

Ruokien ravintosisällöt



Ateria	Annos	Energia	Proteiini	Hiihihydraatti	Rasva	Kuitu
Leipäaamiainen	460 g	491 kcal	27 g	46 g	19 g	12 g
Kaurasydän kauraleipä (Vaasan)	60 g	115 kcal	5 g	14 g	3 g	
Hummus, kikhernetahna	45 g	72 kcal	3 g	5 g	4 g	
Paprika, punainen	30 g	9 kcal	0 g	1 g	0 g	
Ohuen ohut kalkkunanfilee (HK)	20 g	21 kcal	4 g	1 g	0 g	
Kurkku	30 g	3 kcal	0 g	0 g	0 g	
Banaani, kuorittu	50 g	44 kcal	1 g	9 g	0 g	
Kiivi, kuorittu	60 g	31 kcal	0 g	4 g	1 g	
Islantilainen jogurtti 3 % (Arla)	150 g	113 kcal	12 g	6 g	5 g	
Hunaja	5 g	17 kcal	0 g	4 g	0 g	
Pähkinä, saksanpähkinä	10 g	66 kcal	2 g	0 g	7 g	
Puuroaamiainen	415 g	496 kcal	31 g	40 g	20 g	11 g
Elovena kaurahiutale (Raisio)	40 g	148 kcal	6 g	22 g	3 g	
Raejuusto, rasvaton 0,2 % (Arla)	100 g	67 kcal	15 g	2 g	0 g	
Marja, keskiarvo	100 g	49 kcal	1 g	7 g	1 g	
Pähkinä, pekaanipähkinä	15 g	107 kcal	1 g	1 g	11 g	
Kananmuna, keitetty	60 g	80 kcal	8 g	0 g	6 g	
Klementiini Bruno kuorittu (Espanja)	100 g	45 kcal	1 g	8 g	0 g	

Ateria	Annos	Energia	Proteiini	Hiilihydraatti	Rasva	Kuitu
Tuorepuuro (iltapala)	450 g	366 kcal	16 g	41 g	12 g	14g
Omena, kotimainen, kuorineen	150 g	53 kcal	0 g	11 g	0 g	
Vadelma	50 g	24 kcal	1 g	3 g	0 g	
Go on soijarahka maustamaton (Alpro)	100 g	71 kcal	6 g	3 g	4 g	
Elovena kaurahiutale (Raisio)	40 g	148 kcal	6 g	22 g	3 g	
Chian siemenet (CocoVi)	10 g	42 kcal	2 g	0 g	3 g	
Soijajuoma, alpro kevyt, kalsiumia ja vitamiineja	100 g	28 kcal	2 g	2 g	1 g	
Keitto	468 g	530 kcal	32 g	21 g	33 g	11g
Seiti, pakaste	100 g	80 kcal	18 g	0 g	1 g	
Porkkana	50 g	16 kcal	0 g	3 g	0 g	
Sipuli, punasipuli	20 g	7 kcal	0 g	1 g	0 g	
Tomaatti	100 g	23 kcal	1 g	3 g	0 g	
Varsiselleri, lehtiselleri, raaka (Keskiarvo)	20 g	2 kcal	0 g	0 g	0 g	
Oliiviöljy	2,5 g	22 kcal	0 g	0 g	3 g	
Tomaattisose, tomaattipyree	5 g	3 kcal	0 g	0 g	0 g	
Siemennäkkileipä kaura & chiasiemenet (Rosten)	40 g	217 kcal	6 g	10 g	16 g	
Hummus, kikhernetahna	20 g	32 kcal	1 g	2 g	2 g	
Kurpitsansiemen	10 g	59 kcal	4 g	0 g	5 g	
Avokado, kuorittu, kivetön	30 g	59 kcal	1 g	0 g	6 g	
Kurkku	50 g	6 kcal	0 g	1 g	0 g	
Rukola, rucola, sinappikaali	20 g	4 kcal	1 g	0 g	0 g	

Ateria	Annos	Energia	Proteiini	Hiilihydraatti	Rasva	Kuitu
Lihapullat	503 g	509 kcal	31 g	33 g	26 g	6 g
Naudan parempi jauheliha 10 % (Atria)	125 g	210 kcal	25 g	0 g	13 g	
Peruna, kuorittu, keitetty, suolaa	20 g	15 kcal	0 g	3 g	0 g	
Sipuli, punasipuli	20 g	7 kcal	0 g	1 g	0 g	
Rypsiöljy	3 g	27 kcal	0 g	0 g	3 g	
Peruna, kuorittu, keitetty, suolaa	120 g	90 kcal	2 g	19 g	0 g	
Porkkanaraaste (Keskiarvo)	100 g	33 kcal	1 g	5 g	0 g	
Suomalainen kirsikkatomaatti (Pirkka)	100 g	25 kcal	1 g	4 g	0 g	
Rypsiöljy	5 g	44 kcal	0 g	0 g	5 g	
Salaatti mix siemenseos (Mistral)	10 g	58 kcal	2 g	1 g	5 g	