

Mitybos planai jaunesniems kaip 45 metų amžiaus žmonėms



2400 kcal mitybos planas moterims iki 45 metų amžiaus*

I diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su lašiša ir pomidoru					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Rūkyta/sūdyta lašiša	100	18,3	4,3	0	117
Pomidoras	260	2,6	1,04	15,08	70,2
Pietūs					
Troškinta jautiena su perlinėmis kruopomis ir burokėlių salotomis:					
Jautienos nugarinė (nevirtos)	210	38,85	37,8	0	506,1
Perlinės kruopos (nevirtos)	80	7,36	0,88	58,4	256
Konservuoti burokėliai	300	2,7	0,3	21,6	93
Grietinė 12%	20	0,58	2,4	0,84	27
Svogūnai	140	1,54	0,14	12,04	53,2
Užkandis					
Greipfrutas	260	1,3	0,52	26,26	114,4
Kiviai	240	2,16	0,96	35,52	146,4
Graikiniai riešutai	40	5,68	24,72	7,32	256,8
Vakarienė					
Virtos bulvės su kefyru:					
Bulvės (nevirtų)	400	8	0,4	78,8	332
Kefyras 2,5%	300	8,4	7,5	12	156
Viso:		104,07	82,04	326,78	2399,3

*-fizinis aktyvumas: labai lengvas ir lengvas atliekamas fizinis darbas, fizinio aktyvumo koeficientas 1,5.

II diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Avižinių dribsnių košė su pienu:					
Avižiniai dribsniai (nevirti)	100	11,7	5,7	64,4	339
Pienas 2,5%	150	4,2	3,75	7,05	79,5
Pietūs					
Virta vištiena su bulvėmis ir kopūstų salotomis:					
Vištiena nevirta be odelės	210	42,21	9,03	0	262,5
Bulvės (nevirtų)	300	6	0,3	59,1	249
Baltagūžiai kopūstai	250	3,5	0	10,75	55
Morka	150	1,5	0,15	15,6	67,5
Alyvuogių aliejus	40	0	40	0	353,6
Užkandis					
Obuoliai	250	1	0	24,75	100
Kriaušė	240	0,72	0,96	36,24	141,6
Džiovintos slyvos	50	1,15	0	27,8	132
Vakarienė					
Juoda duona su vytinta jautiena:					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Vytinta jautiena	60	19,92	15,36	6,6	246
Salotos	40	0,48	0	0,72	4,4
Pomidorai	320	3,2	1,28	18,56	86,4
Agurkas	90	0,63	0	2,52	12,6
Viso:		102,81	77,61	333,01	2400,3

III diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su fermentiniu sūriu:					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Fermentinis sūris	90	22,14	22,68	0	298,8
Pietūs					
Menkė stroškinta filė su ryžiais ir morkų, salierų salotomis:					
Menkės filė (netroškintos)	210	36,75	1,26	0	157,5
Ryžiai (nevirtų)	65	5,4	1,76	48,75	232,7
Morka	280	2,8	0,28	29,12	126
Saliero šaknis	155	2,33	0,47	14,26	60,45
Obuolys	180	0,72	0	17,82	72
Alyvuogių aliejus	30	0	30	0	265,2
Užkandis					
Granato vaisius	240	2,16	0,72	41,04	163,2
Anakardžio riešutai	30	4,83	14,46	8,55	172,8
Bananas	230	2,3	0,92	53,82	211,6
Vakarienė					
Grikių kruopų košė su pienu:					
Grikių kruopos (nevirtų)	80	8,8	1,2	56,8	272,8
Pienas 2,5%	180	5,04	4,5	8,46	95,4
Viso:					
		99,87	79,33	337,54	2399,65

IV diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštinis su lydytu rūkytu sūriu:					
Juodos duonos	50	2,75	0,45	24,55	113
Lydytas rūkytas sūris	50	11,05	9,1	0	129,5
Grūdėta varškė	150	11,55	9,3	20,25	210
Pietūs					
Keptos vištienos kepenėlės su bulve, morkų salotomis:					
Vištienos kepenėlės (virtos)	180	43,74	9,72	1,44	282,6
Svogūnai	60	0,66	0,06	5,16	22,8
Česnakas	10	0,55	0	1,8	9
Alyvuogių aliejus kepenėlių, svogūno, česnako pakepimui	25	0	25	0	221
Grietinės 30 proc.	25	0,65	7,5	0,68	72
Pomidorų padažas	35	0,88	0	7,63	33,25
Morkos	210	2,1	0,21	21,84	94,5
Bulvės (nevirtų)	300	6	0,3	59,1	249
Užkandis					
Melionas	350	1,4	0	21,35	87,5
Džiovinti abrikosai	65	3,19	0,39	53,82	208
Vakarienė					
Burokėlių salotos su juoda duona					
Virti burokėliai	350	5,6	0,35	34,65	154
Svogūnai	110	1,21	0,11	9,46	41,8
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Juoda duona	150	8,25	1,35	73,65	339
Viso:		99,58	78,84	335,38	2399,55

V diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Sumuštinis su rūkyta kalakutienu:					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Rūkyta kalakutienu	120	22,08	7,44	2,04	169,2
Salotos	70	0,84	0	1,26	7,7
Pomidorai	260	2,6	1,04	15,08	70,2
Pietūs					
Virti makaronai su kiaulienos faršu:					
Makaronai (nevirtų)	80	9,68	1,2	54,16	255,2
Kiaulienos faršas	70	11,83	14,84	0	184,1
Alyvuogių aliejus faršo, morkos, svogūno, saldžiosios paprikos apkepimui	30	0	30	0	265,2
Morkos	140	1,4	0,14	14,56	63
Svogūnai	70	0,77	0,07	6,02	26,6
Saldžioji paprika	250	2,25	0,5	16,75	70
Pomidorų padažas	50	1,25	0	10,9	47,5
Fermentinis sūris	30	0	7,38	7,56	99,6
Užkandis					
Greipfrutas pamela	320	2,24	1,92	39,04	182,4
Kriaušės	150	0,45	0,6	22,65	88,5
Vakarienė					
Konservuotų kukurūzų, baltagūžių kopūstų salotos su duona ir vytinta jautiena:					
Konservuoti kukurūzai	150	5,85	1,95	33	172,5
Baltagūžiai kopūstai	220	3,08	0	9,46	48,4
Neriebus majonezas	30	0,03	7,5	1,83	75
Vytinta jautiena	40	15,28	0,68	0	67,2
Juoda duona	105	5,78	0,95	51,56	237,3
Viso:		99,39	77,47	337,23	2400,8

VI diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su varškės sūriu:					
Juoda duona	150	8,25	1,35	73,65	339
Varškės sūris ne riebesnis nei 13 %	90	18	11,7	2,34	189
Braškių džemas	20	0	0	9,8	39,4
Pietūs					
Virta kalakutiena su agurko, pomidoro salotomis ir duonos riekelė:					
Kalakutiena (nevirta be odos)	150	35,4	2,4	0	172,5
Agurkas	250	1,75	0	7	35
Pomidoras	230	2,3	0,92	13,34	62,1
Salotos	50	0,6	0	0,9	5,5
Alyvuogių aliejus	30	0	30	0	265,2
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Užkandis					
Mandarinai	300	1,8	0,3	33,3	132
Obuoliai	325	1,3	0	32,18	130
Vakarienė					
Virtos bulvės su silke ir burokėlių salotomis:					
Silkė	90	16,2	8,1	0	142,2
Svogūnas	70	0,77	0,07	6,02	26,6
Burokėliai virti	280	4,48	0,28	27,72	123,2
Alyvuogių aliejus	20	0	20	0	176,8
Bulvės (nevirtų)	350	7	0,35	68,95	290,5
Viso:					
		104,45	76,55	334,12	2400,2

VII diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
5 grūdų košė su pienu:					
5 grūdų dribsniai (nevirtų)	80	8,48	2,32	45,44	236,8
Pienas 2,5% riebumo	150	4,2	3,75	7,05	79,5
Razinos	30	0,51	0	20,85	81
Pietūs					
Virta kiaulienos nugarinė su ryžiais ir aisbergo salotomis:					
Kiaulienos nugarinė be kaulo (nevirta)	210	44,94	11,97	0	300,3
Ryžiai (nevirtų)	80	6,64	2,16	60	286,4
Aisbergo salotos	200	2	0	6	28
Ridikėliai	60	0,6	0	1,98	9,6
Pomidorai	300	3	1,2	17,4	81
Alyvuogių aliejus	25	0	25	0	221
Užkandis					
Kiviai	220	1,98	0,88	32,56	134,2
Šokoladas	20	1,08	7,06	11,48	108
Persimonai	250	1,25	0,25	46,25	175
Vakarienė					
Kiaušinio moletas su duona ir agurku:					
Juoda duona	150	8,25	1,35	73,65	339
Kiaušiniai	100	12,4	10,2	1,2	149
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Agurkai (švieži ar marinuoti)	275	1,92	0	7,7	38,5
Viso:		97,25	81,14	331,56	2399,9

Pastaba: per dieną reikia išgurkšnoti apie 5-6 stiklines vandens, nesaldžios arbatos, nes tai kalorijų neturintys gėrimai.

2600 kcal mitybos planas vyrams iki 45 metų amžiaus*

I diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand eniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juodos duonos sumuštiniai su tepamu sūriu ir kapoto kumpio dešra, pomidorai:					
Duona, penkiagrūdė	120	12	8,28	58,2	358,8
Tepamas sūris, neriebus	40	3,32	4,6	1,6	62,4
Dešra kapoto kumpio	60	6,84	15,84	0	170,4
Pomidorai	220	2,2	0,88	12,76	59,4
Užkandis					
Apelsinai	200	1,8	0,2	23,4	94
Pietūs					
Sausai keptas vištienos krūtinėlės kepsnys su virtomis bulvėmis ir troškintomis daržovėmis su pomidoru padažu, pomidorų sultys:					
Vištienos krūtinėlės kepsnys be odos	120	33,6	4,2	0	172,8
Bulvės, virtos	300	5,1	0,3	60	258
Baklažanai, žali	80	0,64	0,16	5,28	22,4
Brokoliai, žali	120	3,48	0,36	6	33,6
Morkos	100	1	0,1	10,4	45
Pomidorų padažas	15	0,14	0,02	3,58	15,3
Pomidorų sultys	200	2	0	6,6	36
Užkandis					
Jogurtas su dribsniais ir vaisiais:					
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	100	3,4	2,5	14,2	97
Dribsniai su džiovintais vaisiais	50	4,3	2,2	32,85	177,5
Džiovintos slyvos	60	1,38	0	33,36	158,4
Bananai, švieži	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Vakarienė					
Silkė su keptomis morkomis ir svogūnais, juoda duona:					
Silkė, silpnai sūdyta aliejuje	120	19,68	16,68	0	234
Morkos, žalios	250	2,5	0,25	26	112,5
Svogūnai	80	0,88	0,08	6,88	30,4
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Pomidorų padažas	15	0,14	0,02	3,58	15,3
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Viso:					
		110,55	72,96	376,96	2599,6

*-fizinis aktyvumas: labai lengvas ir lengvas atliekamas fizinis darbas, fizinio aktyvumo koeficientas 1,5.

II diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand eniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Grikių kruopos su kepta sausai vištiena ir konservuotais pomidorais:					
Grikių kruopos, nevirtos	80	8,8	1,2	56,8	272,8
Vištiena kepta orkaitėje, be odelės	50	13,65	4,85	0	102,5
Pomidorai konservuoti savo sultyje	160	1,12	0,16	10,08	41,6
Užkandis					
Kriaušės, šviežios					
	200	0,6	0,8	30,2	118
Džiovinti abrikosai					
	40	1,96	0,24	33,12	128
Džiovintos datulės					
	50	0,95	0,2	36,75	137,5
Pietūs					
Troškinta kiauliena su bulvėmis ir troškintomis daržovėmis bei konservuotais agurkais, apelsinų sultys:					
Kiaulienos mentė be kaulo, žalia	150	24	32,55	0	385,5
Bulvės, žalios	300	6	0,3	59,1	249
Morkos, žalios	150	1,5	0,15	15,6	67,5
Pomidorai, žali	120	1,2	0,48	6,96	32,4
Baltaūžiai kopūstai, žali	150	2,1	0	6,45	33
Svogūnai	100	1,1	0,1	8,6	38
Aliejus, sojos	15	0	15	0	132,6
Agurkai, konservuoti	160	0,96	0	3,84	19,2
Apelsinų sultys, šviežios	200	1,4	0,4	20,8	90
Užkandis					
Šviežių daržovių salotos su tunu, aliejumi ir duona:					
Juoda duona	60	3,3	0,54	29,46	135,6
Salotos	160	1,92	0	2,88	17,6
Pomidorai	200	2	0,8	11,6	54
Agurkai	150	1,05	0	4,2	21
Kukurūzai, konservuoti	80	3,12	1,04	17,6	92
Paprika, saldžioji	80	0,72	0,16	5,36	22,4
Tunas savo sultyje, konservuotas	40	10,4	0	0	44
Saulėgrąžų aliejus	10	0	10	0	88,4
Vakarienė					
Varškės apkepas su grietine: (varškė liesa-115g, cukrus-7g, manų kruopos-13, kiaušiniai-5g, sviestas-5g, džiovėsiai tarkuoti-5g):					
	150	23,44	9,86	22,21	230,24
Grietinė 12 proc. riebumo	35	1,01	4,2	1,47	47,25
Viso:		112,3	78,83	383,08	2600,09

III diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand eniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su tepama varške ir vištienos paštetu, agurkai:					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Tepamoji varškė su žalumynais	60	6,96	7,2	2,46	102,6
Vištienos paštetas	40	3,12	7,4	2,04	87,2
Agurkai	250	1,75	0	7	35
Užkandis					
Obuoliai	200	0,8	0	19,8	80
Melionai	280	1,12	0	17,08	70
Pietūs					
Troškinta lašiša su troškintomis morkomis ir bulvėmis, virtų burokėlių mišrainė su žirneliais, porais, majonezu, sultinys su virtomis daržovėmis ir duona:					
Lašiša, žalia	120	25,92	7,08	0	175,2
Morkos, žalios	80	0,8	0,08	8,32	36
Bulvės, žalios	300	6	0,3	59,1	249
Mišrainė: žirneliai, konservuoti	100	4,4	0,3	12,5	69
Burokėliai, virti	200	3,2	0,2	19,8	88
Porai	40	0,88	0,12	2,04	12
Majonezas, neriebus	15	0	6	0,45	54,75
Sriuba: sultinys, virtas	200	2,4	4	0	14
Daržovių mišinys sriubai, šaldytas	60	1,14	0,18	2,52	16,2
Juoda duona, skrudinta	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Užkandis					
Avižiniai sausainiai	40	2,28	5,84	27,96	168,4
Kefyras, 2,5 proc. riebumo	200	6,4	5	7,8	102
Vakarienė					
Virti makaronai su kalakutienu, fermentiniu sūriu ir pomidoru padažu, šviežių daržovių salotos su aliejumi:					
Makaronai, nevirti	80	8,8	1,28	60,16	291,2
Kalakutienos kumpis, virtas	60	8,4	0,6	4,8	60,6
Tarkuotas sūris, 45 proc. riebumo	20	4,92	5,04	0	66,4
Aliejus, sėmenų	10	0	9,08	0	81,7
Pomidorų padažas	20	0,18	0,02	4,78	20,4
Mišrainė: salotos	150	1,8	0	2,7	16,5
Paprika	180	1,62	0,36	12,06	50,4
Kalafioras, žalias	80	1,6	0	4,8	24,8
Alyvuogės, juodosios be kauliukų	40	0,72	7,2	1,24	72,8
Aliejus, sėmenų	10	0	9,08	0	81,7
Viso:					
		106,76	78,25	382,52	2600,45

IV diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandėniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Plikyti avižiniai dribsniai su razinomis ir bananu:					
Avižiniai dribsniai su sėlenomis, nevirti	80	12	6,4	42,4	296
Razinos	60	1,02	0	41,7	162
Bananai	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Užkandis					
Obuolys	75	0,3	0	7,43	30
Riešutai, migdolai	70	14,21	35,49	16,03	412,3
Pietūs					
Jautienos troškiny su daržovėmis ir žalių morkų mišraine su slyvomis ir majonezu, pieniška makaronų sriuba:					
Pupelės baltos, virtos	180	17,46	0,72	45,18	250,2
Morkos, žalios	120	1,2	0,12	12,48	54
Cukinija	100	1,2	0,1	3,4	16
Svogūnai	90	0,99	0,09	7,74	34,2
Paprika, saldžioji	80	0,72	0,16	5,36	22,4
Bulvės, nevirtos	60	1,2	0,06	11,82	49,8
Jautienos kumpis be kauko, žalias	60	12,54	2,16	0	70,2
Morkų ir slyvų mišrainė su majonezu:					
Mišrainė: morkos, žalios	180	1,8	0,18	18,72	81
Slyvos, džiovintos	40	0,92	0	22,24	105,6
Majonezas, liesas	25	0	10	0,75	91,25
Česnakai	2	0,11	0	0,36	1,8
Pieniška makaronų sriuba (pienas 2,5 proc. riebumo-180g, makaronai, nevirti-20g):	200	5,26	4,82	23,5	168,2
Užkandis					
Apelsinai	180	1,62	0,18	21,06	84,6
Avižiniai sausainiai	30	1,71	4,38	20,97	126,3
Vakariėnė					
Tarkuotų bulvių plokštainis su varške ir grietine:					
Bulvės, nevirtos	260	5,2	0,26	51,22	215,8
Varškė, liesa	60	10,8	0,36	1,08	50,4
Pienas 2,5 proc. riebumo	35	0,98	0,88	1,65	18,55
Kiaušiniai	25	3,1	2,55	0,3	37,25
Kiauliena, malta	30	5,07	6,36	0	78,9
grietinė 12 proc. riebumo	25	0,73	3	1,05	33,75
Viso:					
		103,32	78,75	384,52	2600,9

V diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand eniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Vandenyje virtos miežinės kruopos su virtu kalakutienos kumpiu:					
Miežinės kruopos, nevirtos	80	8,24	1,04	56,8	254,4
Kalakutienos kumpis, virtas	60	8,4	0,6	4,8	60,6
Užkandis					
Persikai džiovinti	50	2,4	0,5	41,55	162,5
Bananai džiovinti	50	1,9	0,9	44,1	173
Graikiški riešutai	30	4,26	18,54	5,49	192,6
Pietūs					
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė su bulvių koše, virtų burokėlių salotos su svogūnais ir žirneliais, daržovių sriuba:					
Vištienos šlaunelė kepta be odos	130	33,67	14,04	0	271,7
Bulvių košė (bulvės virtos-180g, pienas 2,5 proc. riebumo-180g, sviestas 82 proc. riebumo-5g)	215	3,93	5,03	37,45	208,05
Burokėliai virti	200	3,2	0,2	19,8	88
Svogūnai	120	1,32	0,12	10,32	45,6
Žirneliai žalieji konservuoti	100	4,4	0,3	12,5	69
Daržovių sriuba: (sultinys virtas-180g, žali: kalafioras-30g, kopūstas baltagūžis-20g)	270	3,98	3,7	6,3	43,5
Užkandis					
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	160	5,44	4	22,72	155,2
Dribsniai su džiovintais vaisiais	45	3,87	1,98	29,57	159,75
Kivis	100	0,9	0,4	14,8	61
Vakarienė					
Juoda duona su pikantiška mišraine:					
Kiaušiniai	50	6,2	5,1	0,6	74,5
Sūris Mozarella 16 proc.	50	12,1	7,95	1,35	127
Salotos	160	1,92	0	2,88	17,6
Agurkai	150	1,05	0	4,2	21
Paprika	180	1,62	0,36	12,06	50,4
Majonezas, liesas	25	0	10	0,75	91,25
Česnakai	2	0,11	0	0,36	1,8
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Viso:		115,51	75,84	387,32	2599,65

VI diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand eniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Varškė su jogurtu ir bananu:					
Varškė liesa	120	21,6	0,72	2,16	100,8
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	140	4,76	3,5	19,88	135,8
Bananai	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Užkandis					
Duona su grūdais	60	6	4,14	29,1	179,4
Saliero šaknis	150	2,25	0,45	13,8	58,5
Obuoliai	160	0,64	0	15,84	64
Majonezas, neriebus	20	0	8	0,6	73
Pietūs					
Troškinta menkė su daržovėmis ir virtais ryžiais, šviežių kopūstų ir morkų mišrainė su aliejumi, sultinys su skrudinta duona:					
Menkės filė, žalia	150	26,25	0,9	0	112,5
Alyvuogių aliejus	5	0	5	0	44,2
Ryžiai, ilgagrūdžiai, natūralūs, nevirti	50	3,7	1,1	37,3	174
Brokoliai	80	2,32	0,24	4	22,4
Morkos	60	0,6	0,06	6,24	27
Briuselio kopūstai	100	3,7	0,4	7,8	41
Daržovių sriuba: sultinys-160 g, žalios: morkos-20g, kopūstai-20g.	200	2,4	8,22	2,94	24,6
Balta duona, skrudinta	30	1,41	0,21	14,94	64,2
Užkandis					
Jogurtas 2,5 proc. riebumo	60	2,04	1,5	8,52	58,2
Apelsinai	100	0,9	0,1	11,7	47
Vynuogės	160	0,96	0,48	27,36	100,8
Bananai	110	1,1	0,44	25,74	101,2
Melionai	100	0,4	0	6,1	25
Razinos	80	1,36	0	55,6	216
Vakariėnė					
Omletas su dešra ir balta mišrainė:					
Kiaušiniai	100	12,4	10,2	1,2	149
Pienas 2,5 proc. riebumo	60	1,68	1,5	2,82	31,8
Miltai, kvietiniai	35	3,71	0,45	25,62	115,15
Dešra kapoto kumpio	40	4,56	10,56	0	113,6
Alyvuogių aliejus	15	0	15	0	132,6
Balta mišrainė:					
Bulvės	100	2	0,1	19,7	83
Morkos	80	0,8	0,08	8,32	36
Žirneliai žalieji konservuoti	100	4,4	0,3	12,5	69
Rauginti agurkai	90	2,52	0	1,17	17,1
Majonezas, neriebus	20	0	8	0,6	73
Viso:					
		115,66	77,13	389,63	2600,25

VII diena

	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavand eniai (g)	Kcal
Pusryčiai					
Juoda duona su vištienos paštetu ir pomidorais:					
Juoda duona	120	6,6	1,08	58,92	271,2
Vištienos paštetas	80	6,24	14,8	4,08	174,4
Pomidorai	250	2,5	1	14,5	67,5
Užkandis					
Džiovinti abrikosai	80	3,92	0,48	66,24	256
Migdolų riešutai	60	12,18	30,42	13,74	353,4
Pietūs					
Troškinti rauginti kopūstai su veršiena, virtos bulvės, sultinys su petražolėm ir skrudinta duona:					
Veršiena, šlaunis, žalia	150	31,95	2,7	0	160,5
Rauginti kopūstai	280	2,24	0	10,36	58,8
Svogūnai	90	0,99	0,09	7,74	34,2
Morkos	80	0,8	0,08	8,32	36
Alyvuogių aliejus	5	0	5	0	44,2
Bulvės virtos	300	5,1	0,3	60	258
Sultinys (160g) su petražolėm (4g)	164	2,04	3,23	0,25	12,64
Balta duona	60	2,82	0,42	29,88	128,4
Užkandis					
Kriaušės	200	0,6	0,8	30,2	118
Grūdų paplotėliai, grikiniai	20	2,38	0,34	16,14	77,2
Vakarienė					
Šviežių daržovių salotos su tunu ir juoda duona:					
Tunas savo sultyje, konservuotas	40	10,4	0	0	44
Salotos	120	1,2	0	3,6	16,8
Pomidorai	160	1,6	0,64	9,28	43,2
Paprika	120	1,08	0,24	8,04	33,6
Agurkai	120	0,84	0	3,36	16,8
Kukurūzai, konservuoti	115	3,9	1,3	22	115
Alyvuogės, juodos be kauliukų, konservuotos	40	0,72	7,2	1,24	72,8
Citrinų sultys	20	0,05	0	1,29	3,75
Juoda duona	90	4,95	0,81	44,19	203,4
Viso:		105,1	70,93	413,37	2599,79

Pastaba: per dieną reikia išgurkšnoti apie 5-6 stiklines vandens, nesaldžios arbatos, nes tai kalorijų neturintys gėrimai.

Sveikos mitybos taisyklės

Pirma – maisto įvairovė.

Antra – mitybos režimas.

Trečia – maisto balansavimas.

Ketvirta – saiko jausmas.

Penkta – normalaus kūno svorio
palaikymas.



Kaišiadorių visuomenės sveikatos biuras

Aš pasirinkau!

Kaišiadorių rajono savivaldybės
Visuomenės sveikatos biuro užsakymu
Mitybos planus sudarė Vilma Kriaučionienė