



## SAVAITĖS MAISTINGUMAS IR KALORIJS

| <b>PIRMADIENIS</b>    | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
|-----------------------|-----------------|-----------------|------------------------|------------------|
| Subalansuotas         | 98 g            | 64 g            | 135 g                  | 1571             |
| Sportuojantiems       | 146 g           | 89 g            | 189 g                  | 2223             |
| Sportuojantiems PLIUS | 161 g           | 102 g           | 241 g                  | 2603             |
| <b>ANTRADIENIS</b>    | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
| Subalansuotas         | 87 g            | 75 g            | 130 g                  | 1620             |
| Sportuojantiems       | 126 g           | 107 g           | 158 g                  | 2179             |
| Sportuojantiems PLIUS | 148 g           | 126 g           | 181 g                  | 2605             |
| <b>TREČIADIENIS</b>   | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
| Subalansuotas         | 94 g            | 53 g            | 193 g                  | 1614             |
| Sportuojantiems       | 140 g           | 77 g            | 261 g                  | 2284             |
| Sportuojantiems PLIUS | 164 g           | 91 g            | 299 g                  | 2650             |
| <b>KETVIRTADIENIS</b> | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
| Subalansuotas         | 76 g            | 55 g            | 220 g                  | 1626             |
| Sportuojantiems       | 116 g           | 68 g            | 302 g                  | 2197             |
| Sportuojantiems PLIUS | 136 g           | 91 g            | 340 g                  | 2641             |
| <b>PENKTADIENIS</b>   | <b>Baltymai</b> | <b>Riebalai</b> | <b>Angliavandeniai</b> | <b>Kalorijos</b> |
| Subalansuotas         | 73 g            | 51 g            | 166 g                  | 1610             |
| Sportuojantiems       | 97 g            | 60 g            | 218 g                  | 2209             |
| Sportuojantiems PLIUS | 122 g           | 75 g            | 269 g                  | 2634             |

