



## PIRMOS SAVAITĖS MAISTINGUMAS IR KALORIJOS

<b>PIRMADIENIS</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>ANTRADIENIS</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	103 g	241 g	2603
<b>TREČIADIENIS</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Subalansuotas	94 g	54 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	93 g	61 g	186 g	1632
Sportuojantiems	133 g	74 g	267 g	2202
Sportuojantiems PLIUS	153 g	97 g	306 g	2647
<b>PENKTADIENIS</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Subalansuotas	54 g	44 g	197 g	1575
Sportuojantiems	78 g	53 g	249 g	2174
Sportuojantiems PLIUS	103 g	68 g	300 g	2600

Food pack



## ANTROS SAVAITĖS MAISTINGUMAS IR KALORIJOS

<b>PIRMADIENIS</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Subalansuotas	76 g	70 g	177 g	1572
Sportuojantiems	121 g	108 g	208 g	2216
Sportuojantiems PLIUS	144 g	121 g	246 g	2582

<b>ANTRADIENIS</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Subalansuotas	82 g	79 g	137 g	1574
Sportuojantiems	123 g	110 g	155 g	2115
Sportuojantiems PLIUS	138 g	123 g	206 g	2496

<b>TREČIADIENIS</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Subalansuotas	90 g	84 g	167 g	1740
Sportuojantiems	123 g	117 g	185 g	2228
Sportuojantiems PLIUS	147 g	129 g	244 g	2644

<b>KETVIRTADIENIS</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Subalansuotas	74 g	71 g	176 g	1681
Sportuojantiems	98 g	89 g	238 g	2228
Sportuojantiems PLIUS	120 g	107 g	261 g	2654

<b>PENKTADIENIS</b>	<b>Baltymai</b>	<b>Riebalai</b>	<b>Angliavandeniai</b>	<b>Kalorijos</b>
Subalansuotas	77 g	74 g	164 g	1581
Sportuojantiems	121 g	118 g	197 g	2266
Sportuojantiems PLIUS	146 g	133 g	248 g	2691



## TREČIOS SAVAITĖS MAISTINGUMAS IR KALORIJOS

	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
<b>PIRMADIENIS</b>				
Subalansuotas	68 g	76 g	159 g	1586
Sportuojantiems	90 g	110 g	209 g	2177
Sportuojantiems PLIUS	113 g	122 g	268 g	2592

	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
<b>ANTRADIENIS</b>				
Subalansuotas	86 g	73 g	170 g	1679
Sportuojantiems	125 g	99 g	204 g	2207
Sportuojantiems PLIUS	150 g	113 g	268 g	2671

	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
<b>TREČIADIENIS</b>				
Subalansuotas	84 g	82 g	142 g	1613
Sportuojantiems	111 g	112 g	155 g	2239
Sportuojantiems PLIUS	127 g	125 g	207 g	2619

	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
<b>KETVIRTADIENIS</b>				
Subalansuotas	99 g	71 g	169 g	1680
Sportuojantiems	135 g	86 g	201 g	2065
Sportuojantiems PLIUS	151 g	102 g	266 g	2539

	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kalorijos
<b>PENKTADIENIS</b>				
Subalansuotas	79 g	62 g	152 g	1478
Sportuojantiems	116 g	83 g	221 g	2083
Sportuojantiems PLIUS	136 g	106 g	259 g	2527