Flow-Team Oy
ATERIAPÄIVÄKIRJA / nimi:__Sum Mikko_____
Päiviä: _____1____
Jakso: ___16.1.2012_____

Kello	Paikka	Ateria	Elintarvikkeet	Määrä
8:30	*Koti*	*Aamiainen*	*Kaurapuuro*	*1 lautasellinen*
			Vesi	*1 lasi*
			Ruisleipä	*2 viipaletta*
			Tomaatti	*0,5 kpl*
			Maapähkinälevite	*2 tl*
			Tee	*1 muki*
12:30	*Lounasruokala*	*Lounas*	*Kaalipata*	*1 lautasellinen*
			Omenatäysmehu	*1 lasi*
			Täysjyväruisleipä	*2 viipaletta*
			Kurkku	*10 viipaletta*
			Salaattipöydän antimet	*0,5 lautasellista*
			Valkosipulilevite	*2 tl*
			Yrttiteejuoma	*1,5 mukillista*

Kokeile myös Nutri-Flow ravintotulkkia: www.nutri-flow.fi
Nutri-Flow on ravitsemuksesi personal trainer!