

COMEBACK CHALLENGE

Rangema kava menüüd al 16.02

***retseptid leiad kodulehel retseptide kategooriast „[challengi rangema kava retseptid](#)“.**

Mida rohkem toiduaineid asendada, seda rohkem muutub algselt koostatud makrotoitainete tasakaal ja kaloraaž. Seetõttu ei pruugi menüü enam täielikult vastata sellele, mille olen mina kokku pannud. Asendamisel kehtivad endiselt samad põhimõtted (valgullikas valgullikaga jne). Üldine asenduste faili leiad [SIIN](#):

Kui sulle sobib ise toite täpselt track’ida ja soovid teha võimalikult täpseid asendusi, kasuta MyFitnessPal rakendust. Nii on kõige kiirem ja mugavam ise sobiv asendus leida.

Vali retseptide kogused vastavalt oma kaloraažile (1500–1600 kcal, 1700–1800 kcal või 1900–2000 kcal).

Menüü 1

Toidukord	Roog
Hommikusöök	Valgupuder banaaniga ja päklikreemiga
Lõunasöök	Lihtne kanasalat jogurtiga
Õhtusöök	Bulgur kodujuustu ja paprikaga
Vahepala	Kaerapannkoogid juustu ja šokolaadiga

Menüü 2

Toidukord	Roog
Hommikusöök	Kaneeline kaerapuder tumeda šokolaadiga ja omlett
Lõunasöök	Kana-porgandi-riis kookosrasvaga
Õhtusöök	Bataat hakkliha ja kodujuustuga
Vahepala	Kohupiimapasta suhkruvaba mustikakisselliga

Menüü 3

Toidukord	Roog
Hommikusöök	Banaanipannkoogid kookosrasvaga
Lõunasöök	Hakkliha-brokoli ja tatar
Õhtusöök	Tuunikala-tatrakauss
Vahepala	Täistera tortilla muna ja kodujuustuga