

## Food plan for expeditions

People

12

Day1	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Vitalis nut mix	100,0	21,0	9,9	60,0	479	
	kaura	40,0	3,1	6,5	19,0	140	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	riisiprot.	20	1,3	14,0	3,3	80	799,00
Lunch							
Chili-kikhernenuudeli+höysteet							
	chili-kikhern.nuud.	50,00	1,4	10,9	25,0	155	
	soijapullat	26,00	6,0	18,0	9,0	164	
	kasvikset	10,00				10	
	mantelijauhe	20,00	10,1	4,4	1,9	116	
	mozzarellakast.	34,00	3,5	4,0	5,0	70	515,20
Dinner							
Barley, Lentils risotto with avocado							
	LYO	110,00	11,3	14,3	60,8	433	
	perunamuussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140	
	Mantelijauho	20,00	10,1	4,4	1,9	116	689,20
Supper							
Muut (legieväät)							
	Marjakiisseli	78				300	
Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)							
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80

Keksit/ Suklaat/ pähkinät	fazer pähkinä	200,00	70,0	24,0	90,0	1098
nuts	Macadamia	100,00	75,8	7,9	13,8	718
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740
Total of the day	grams	998	330	143	387	5418

Day2	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Vitalis multifruit	150	24,0	12,5	99,0	678	778,00
	Kerma	20,00	7,0	0,5	11,4	100	
Lunch							
Chili-kikhernenuudeli+höysteet	chili-kikhern.nuud.	50,00	1,4	10,9	25,0	155	
	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	kasvikset	10,00				10	
	Tom.basil.lämkkupp.	47,00	8,4	3,4	26,0	194	807,00
Dinner							
Barley, Lentils risotto with avocado	LYO	110,00	11,3	14,3	60,8	433	
	perunamuussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140	
	Mantelijauho	20,00	10,1	4,4	1,9	116	689,20
Supper							

Muut (legieväät)							
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	541,50
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63	
Kiisseli sitruuna		78,00				300	
Pähkinä	Macadamia	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	fazer mustikka	190,00	60,0	20,0	100,0	1080	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1081	334	137	431	5654	

Day3	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	150	25,5	15,0	81,0	645	750,00
	kiisseli	15,00	0,5	0,5	25,0	105	
Lunch							
	Nakit (kuivattu)	29,00	14,0	18,0	6,5	224	
	Pasta	80,00	1,6	9,6	57,4	287	
	kasvikset	13,00				13	
	Kasvisliemi	11,00	0,5	0,1	0,6	8	532,00
Dinner							
Barley, Lentils risotto with avocado	LYO	110,00	11,3	14,3	60,8	433	689,20
	perunamuussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140	
	Mantelijauho	20,00	10,1	4,4	1,9	116	

Muut (legieväät)							
Pähkinä	Macadamia	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
Sitruunakiisseli		78				300	
Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	558,80
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Snickers 3	150,00	34,5	12,9	90,3	729	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day	grams	926	283	107	423	5017	

Day4	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	150	25,5	15,0	81,0	645	750,00
	kiisseli	15,00	0,5	0,5	25,0	105	
Lunch							
	Nakit (kuivattu)	29,00	14,0	18,0	6,5	224	
	Pasta	80,00	1,6	9,6	57,4	287	
	kasvikset	13,00				13	
	Kasvisliemi	11,00	0,5	0,1	0,6	8	532,00
Dinner							
Barley, Lentils risotto with avocado	LYO	110,00	11,3	14,3	60,8	433	
	perunamuussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140	
	Mantelijauho	20,00	10,1	4,4	1,9	116	689,20

Muut (legieväät)							
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	541,50
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63	
	Marjakiisseli	78				300	
Keksit/suklaat/pähkinät jne.							
	Snickers 3	150,00	34,5	12,9	90,3	729	
	Toffelnutcrispy	200,00	62,0	18,0	108,0	1066	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1104	268	120	514	5348	

Day5	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Vitalis multifruit	100,0	21,0	9,9	60,0	479	745,00
	Premium mysli	20,0	3,4	2,0	10,8	86	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	riisiprot.	20	1,3	14,0	3,3	80	
Lunch							
	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Pasta	80,00	1,6	9,6	57,4	287	
	kasvikset	10,00				10	
	Kasvisliemi	11,00	0,5	0,1	0,6	8	753,00
Dinner							
Barley, Lentils risotto with avocado	LYO	110,00	11,3	14,3	60,8	433	689,20
	perunamuussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140	
	Mantelijauho	20,00	10,1	4,4	1,9	116	

Muut (legieväät)								
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196		
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173		541,50
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110		
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63		
Kiisseli marja		78,00				300		
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Snickers 3	150,00	34,5	12,9	90,3	729		
	Toffelnutcrispy	100,00	31,0	9,0	54,0	533		
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740		
Total of the day		1025	258	140	444	5031		

Day6	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal		
Breakfast								
Mysli	Premiun Mysli	150	25,5	15,0	81,0	645		795,00
	Sitruunakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150		
Lunch								
	Pasta	80,00	1,6	9,6	57,4	287		
	Quornpihvi 2kpl	64,00	9,0	24,0	12,0	238		
	Kasvikset	16,00				16		
	Kasvisliemi	11,00	0,5	0,1	0,6	8		549,00
Dinner								
Barley, Lentils risotto with avocado	LYO	110,00	11,3	14,3	60,8	433		
	perunamuussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140		
	Mantelijauho	20,00	10,1	4,4	1,9	116		689,20
Muut (legieväät)								
Kiisseli marja		78				300		

Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	541,50
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Pähkinä	200,00	61,8	37,0	64,2	942	
	toffelnutcrispy	100,00	31,0	9,0	54,0	533	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1039	260	141	451	5090	

Day7	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	100	17,0	10,0	54,0	430	718,00
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot	20,00	1,3	14,0	3,3	80	
	Kaakao	24,00	1,8	2,0	17,8	98	
Lunch							
Pasta							
	Pasta	80,00	1,6	9,6	57,4	287	546,00
	Quornpihvi 2kpl	64,00	9,0	24,0	12,0	238	
	Kasvikset	13,00				13	
	Kasvisliemi	11,00	0,5	0,1	0,6	8	
Dinner							
Barley, Lentils risotto with avocado	LYO	110,00	11,3	14,3	60,8	433	689,20
	perunamuussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140	
	Mantelijauho	20,00	10,1	4,4	1,9	116	
Muut (legieväät)							
kiisseli marja		78				300	

Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Pähkinä	200,00	61,8	37,0	64,2	942	
	toffelnutcrispy	100,00	31,0	9,0	54,0	533	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1010	263	149	423	5027	

Day8	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	100	17,0	10,0	54,0	430	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot	20,00	1,3	14,0	3,3	80	
	Kaakao	24,00	1,8	2,0	17,8	98	718,00
Lunch							
Chili-kikherneuduudeli+höysteet							
	chili-kikhern.nuud.	50,00	1,4	10,9	25,0	155	
	soijapullat	26,00	6,0	18,0	9,0	164	
	kasvikset	10,00				10	
	mantelijauhe	20,00	10,1	4,4	1,9	116	
	kev.sip.läm.kup	46,00	11,0	2,6	28,0	222	667,20
Dinner							
Barley, Lentils risotto with avocado	LYO	110,00	11,3	14,3	60,8	433	
	perunamuussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140	
	Mantelijauho	20,00	10,1	4,4	1,9	116	689,20
Muut (legieväät)							
Kiisseli sitruuna		78,00				300	





Muut (legieväät)							
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Sitruunakiisseli		76,00				300	
nuts	Macadamia	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Farmers snack	125,00	38,8	12,5	58,8	640	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		1111	294	123	415	5136	

Day10	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Suklaapähkinä	100	14,0	10,0	62,0	439	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Suklaapähkinä	20,00	2,8	2,0	12,4	88	636,80
Lunch							
	Kasvispyörökät	87,00	26,0	20,0	26,0	420	
	Muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	Kasvikset	10,00				10	780,00
Dinner							
Pinaattipasta		132,00	26,5	23,4	58,9	591	
Muussi		40,00	1,7	3,3	26,8	140	731,00

Muut (legieväät)						
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80
						558,80
Kiisseli sitruuna	78					300
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Farmers snack	125,00	38,8	12,5	58,8	640
	toffelnutcrispy	150,00	46,5	13,5	81,0	800
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740
Total weight / day		992	276	114	463	5186

Day11	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	150	25,5	15,0	81,0	645	
	Sitruunakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	795,00
Lunch							
	Kasvispyörökät	87,00	26,0	20,0	26,0	420	
	Muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	Kasvikset	10,00				10	780,00
Dinner							
Pinaattipasta		132,00	26,5	23,4	58,9	591	
Muussi		40,00	1,7	3,3	26,8	140	731,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli sitruuna	78					300	
Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)							
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	

	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Farmers snack	125,00	38,8	12,5	58,8	640	
	Snickers lim.ed.	100,00	23,9	8,1	59,5	489	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		992	255	112	474	5034	

Osta snäksejä Grönlannista väh.500 kcal!!!

Day12	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	100	17,0	10,0	54,0	430	
	Sitruunakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruouhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	776,50
Lunch							
	Kasvispyörykät	87,00	26,0	20,0	26,0	420	
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kasvikset	10,00				10	780,00
Dinner							
Pinaattipasta		132,00	26,5	23,4	58,9	591	
Muussi		40,00	1,7	3,3	26,8	140	731,00
Muut (legieväät)							
	Kiisseli marja	78,00				300	
Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)							
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Farmers snack	125,00	38,8	12,5	58,8	640	

	Geisha	111,00				664	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		1081	225	122	405	5190	
<hr/>							
Day13	Food ingredient	Amount/person	Fats	Proteins	Carbonhydrates	Energy/food ingredient	
		grams	grams	grams	grams	kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	100	17,0	10,0	54,0	430	
	Sitruunakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruuhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	776,50
Lunch							
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kasvispyörökät	87,00	26,0	20,0	26,0	420	
	kasvikset	10,00				10	780,00
Dinner							
Pinaattipasta		132,00	26,5	23,4	58,9	591	
Muussi		40,00	1,7	3,3	26,8	140	731,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli marja		78,00				300	
Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)							
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Dryroasted nuts	200,00	94,0	50,0	28,0	1190	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		1045	280	159	374	5076	

Day14	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	120	20,4	12,0	64,8	516	
	Marjakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruuhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	862,50
Lunch							
Linssi/kasvispasta							
	Farfallepasta	100,00	2,0	12,0	71,7	359	
	Linssipihviuiv.	38,00	6,0	7,0	13,0	144	
	Kasvikset	20,00				20	
	Kasvisliemikuutio	11,00	0,4	0,1	0,6	7	530,00
Dinner							
Pinaattipasta		132,00	26,5	23,4	58,9	591	
Muussi		40,00	1,7	3,3	26,8	140	731,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli sitruuna		78,00				300	
Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196		
Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173		541,50
Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110		
Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63		
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Dyroasted nuts	200,00	94,0	50,0	28,0	1190	
	Geisha	37,00				222	
	Twix	100,00				493	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		1091	258	187	861	5068	

day15	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	120	20,4	12,0	64,8	516	
	sitruunakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruouhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	862,50
Lunch							
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kasvikset	10,00				10	
	mantelijauhe	20,00	10,1	4,4	1,9	116	
	soijapyörykät	26,50	4,8	14,5	5,5	130	
	bernaisekastike	29,00	8,5	0,5	4,5	100	706,20
Dinner							
	Pinaattipasta	132,00	26,5	23,4	58,9	591	
	Muussi	40,00	1,7	3,3	26,8	140	731,00
Muut (legieväät)							
	sitruunakiisseli	78,00				300	
Suklaajuoma							
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
	Bread snacks	150,00	37,5	13,1	79,8	710	
	fazer mustikka	190,00	60,0	20,0	100,0	1050	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1194	284	144	523	5658	

Day16	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	100	17,0	10,0	54,0	430	
	Sitruunakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	776,50
Lunch							
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kasvikset	10,00				10	
	Kermajauhe	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	soijapyörykät	26,50	4,8	14,5	5,5	130	
	bernaisekastike	29,00	8,5	0,5	4,5	100	700,00
Dinner							
Pinaattipasta		132,00	26,5	23,4	58,9	591	
Muussi		40,00	1,7	3,3	26,8	140	731,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli sitruuna		78,00				300	
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	541,50
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
	Bread snacks	150,00	37,5	13,1	79,8	710	
	Macadamia nuts	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		1084	294	129	432	5217	



Day17	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	100	17,0	10,0	54,0	430	
	Sitruunakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	776,50
Lunch							
	Linssi	38,00	0,7	12,0	25,0	175	
	kasvispyörökät	43,50	13,0	10,0	13,0	210	
	couscous	80,00	1,6	9,6	53,6	280	
	kasvikset	10,00				10	
	Kasvisliemikuutio	11,00	0,4	0,1	0,6	7	
							682,00
Dinner							
Viljapihvi		100,00	6,3	17,1	50,7	331	
Perunamuussi +paprika		100,00	4,2	8,2	67,0	350	681,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli marja		78,00				300	
Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196		
Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173		541,50
Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110		
Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63		
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
	Pringles	190,00	62,7	7,2	96,9	980	
	Macadamia nuts	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
	Twix	50,00				247	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1115	289	162	972	5124	

Day18	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Suklaapähkinä	150	21,0	15,0	91,0	658	
	kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	768,00
Lunch							
couscoussetti	couscous	100,00	0,1	12,0	67,0	350	
	kasvikset	10,00				10	
	kasvispyörökät	87,00	26,0	20,0	26,0	420	
	Kasvisliemikuutio	11,00	0,4	0,1	0,6	7	787,00
Dinner							
Viljapihvi		100,00	6,3	17,1	50,7	331	
Perunamuussi +paprika		100,00	4,2	8,2	67,0	350	681,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli marja		78,00				300	
Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Pringles	190,00	62,7	7,2	96,9	980	
	Macadamia	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1154	312	109	483	5533	

Day19	Food ingredient	Amount/person	Fats	Proteins	Carbonhydrates	Energy/food ingredient	
		grams	grams	grams	grams	kcal	
Breakfast							
Mysli	Suklaapähkinä	150	21,0	15,0	91,0	658	
	kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	768,00
Lunch							
couscousetti	couscous	80,00	1,6	9,6	53,6	280	
	kasvikset	10,00				10	
	Linssi	38,00	0,7	12,0	25,0	175	
	Kasvisliemikuutio	11,00	0,4	0,1	0,6	7	
	kasvispyörökät	43,00	13,0	10,0	13,0	210	682,00
Dinner							
Viljapihvi		100,00	6,3	17,1	50,7	331	
Perunamuussi +paprika		100,00	4,2	8,2	67,0	350	681,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli marja		78,00				300	
Kaakao		48,00	6,6	4,0	35,6	196	
Banaani		20,00	10,0	1,0	7,5	173	
Kerma		20,00	8,0	0,5	11,4	110	
Herneprot.		20,00	0,2	17,1	0,0	63	541,50
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Pringles	190,00	62,7	7,2	96,9	980	
	macadamia	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		1128	300	111	479	5411	
Day20	Food ingredient	Amount/person	Fats	Proteins	Carbonhydrates	Energy/food ingredient	
		grams	grams	grams	grams	kcal	

Breakfast							
Mysli	Suklaapähkinä	150	21,0	15,0	91,0	658	
	kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	768,00
Lunch							
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kermajauhe	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Linssi	38,00	0,7	12,0	25,0	175	
	kasvikset	10,00				10	
							645,00
Dinner							
Nakkikeitto	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Kasvikset	16,60				20	
	tomatosouppasta	87,00	3,0	5,1	25,5	390	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	928,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli marja		78,00				300	
Kaakao		48,00	6,6	4,0	35,6	196	
Banaani		20,00	10,0	1,0	7,5	173	
Kerma		20,00	8,0	0,5	11,4	110	
Herneprot.		20,00	0,2	17,1	0,0	63	541,50
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Pringles	190,00	62,7	7,2	96,9	980	
	macadamia	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1096	318	121	419	5621	

Day21	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal
Breakfast	Premiun Mysli	120	20,4	12,0	64,8	516

	Marjakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruouhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	862,50
Lunch	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kermajauhe	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Linssi	19,00	0,3	6,0	12,5	88	
	kasvikset	10,00				10	
	soijapyörykät	26,50	4,8	14,5	5,5	130	687,50
Dinner							
Nakkikeitto	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Kasvikset	16,60				20	
	tomatosouppasta	87,00	3,0	5,1	25,5	390	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	928,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli sitruuna		78,00				300	
Kaakao		48,00	6,6	4,0	35,6	196	
Banaani		20,00	10,0	1,0	7,5	173	
Kerma		20,00	8,0	0,5	11,4	110	
Herneprot.		20,00	0,2	17,1	0,0	63	541,50
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
	macadamia	100,00	75,8	7,9	13,8	718	
	Twix	50,00				247	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1003,10	254,45	142,61	331,52	5024,00	

Day22	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal
-------	-----------------	------------------------	---------------	-------------------	-------------------------	--------------------------------

Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	120	20,4	12,0	64,8	516	
	Marjakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruuhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	862,50
Lunch							
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kasvikset	10,00				10	
	Kermajauhe	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	soijapyörykät	26,50	4,8	14,5	5,5	130	
	bernaisekastike	29,00	8,5	0,5	4,5	100	700,00
Dinner							
Nakkikeitto	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Kasvikset	16,60				20	
	tomatosouppasta	58,00				260	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	798,00
Muut (legieväät)							
Kiisseli marja		78,00				300	
Suklaapirtelö							
Kaakao		48,00	6,6	4,0	35,6	196	
Banaani		20,00	10,0	1,0	7,5	173	
Kerma		20,00	8,0	0,5	11,4	110	
Herneprot.		20,00	0,2	17,1	0,0	63	541,50
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
	suklaa fazer sin.	200,00	66,0	22,0	98,0	1110	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1034	250	146	382	5052	

Day23	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	100	17,0	10,0	54,0	430	
	Sitruunakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruouhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	776,50
Lunch							
	couscous	80,00	1,6	9,6	53,6	280	
	kasvikset	10,00				10	
	Linssi	38,00	0,7	12,0	25,0	175	
	Kasvisliemikuutio	11,00	0,4	0,1	0,6	7	
	soijapyörökät	26,50	4,8	14,5	5,5	130	602,00
Dinner							
Nakkikeitto	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Kasvikset	16,60				20	
	tomatosouppasta	58,00	5,0	8,6	42,0	260	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	
	Kasvikset	20,00				20	818,00
Muut (legieväät)							
Suklaapirtelö							
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63	541,50
	kiisseli	78,00				300	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
	saksanpähkinä	100,00	61,8	15,9	5,4	714	
	toffelnut	100,00	31,0	9,0	54,0	533	

Rasva	100,00	82,0	1,0	1,0	740
Total of the day	1014	260	168	371	5025

Day24	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Premiun Mysli	120	20,4	12,0	64,8	516	
	Marjakiisseli	40,00	0,5	0,5	37,0	150	
	Härkäpapuruuhe	50,00	2,4	23,5	17,5	197	862,50
Lunch							
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kasvikset	10,00				10	
	Linssi	19,00	0,4	6,0	14,5	88	
	bernaiskastike	14,00	11,5	0,5	3,8	123	
	kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	soijapyörökät	26,50	4,8	14,5	5,5	130	810,50
Dinner							
Nakkikeitto	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Kasvikset	16,60				20	
	tomatosouppasta	58,00	5,0	8,6	42,0	260	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	798,00
Muut (legieväät)							
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)							
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63	541,50
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	



	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	kiisseli	78,00				300	
	toffelnut	100,00	31,0	9,0	54,0	533	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1046	249	167	452	5144	

Day25	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Vitalis nut mix	100,0	21,0	9,9	60,0	479	
	kaura	40,0	3,1	6,5	19,0	140	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	riisiprot.	20	1,3	14,0	3,3	80	799,00
Lunch							
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	kasvikset	10,00				10	
	Linssi	19,00	0,4	6,0	14,5	88	
	bernaiskastike	14,00	11,5	0,5	3,8	123	
	kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	680,50
Dinner							
Nakkikeitto	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Kasvikset	16,60				20	
	tomatosouppasta	58,00	5,0	8,6	42,0	260	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	798,00
Muut (legieväät)							

Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Kiisseli marja		78,00				300	
Kiisseli marja		78,00				300	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät	Twix	50,00				247	
	pistaasipähkinä	100,00	46,0	20,0	14,0	596	
Rasva		100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		1010	244	136	326	5019	

Day26	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast	Mysli						
	Vitalis multifruit	100,0	21,0	9,9	60,0	479	
	Premium mysli	20,0	3,4	2,0	10,8	86	
	Kerma riisiprot.	20,0 20	7,0 1,3	0,5 14,0	11,4 3,3	100 80	745,00
Lunch	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	punaj.grat.	40,00	10,8	6,0	14,0	180	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	700,00
Dinner	Nakkikeitto						
	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Kasvikset tomatosouppasta	16,60 58,00				20 260	

	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	798,00
Muut (legieväät)							
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63	541,50
Kiisseli marja		78,00				300	
Kiisseli marja		78,00				300	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
	saksanpähkinä	100,00	68,1	15,9	5,4	714	
	twix	50,00				247	
	rasva	100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total weight / day		1007	263	135	312	5085	

Day27	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Vitalis nut mix	100,0	21,0	9,9	60,0	479	
	kaura	40,0	3,1	6,5	19,0	140	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	riisiprot.	20	1,3	14,0	3,3	80	799,00
Lunch							
	muussi	100,00	4,2	8,2	67,0	350	
	punaj.grat.	40,00	10,8	6,0	14,0	180	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	
	mantelijauhe	20,00	10,1	4,4	1,9	116	816,20

Dinner						
Nakkikeitto	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448
	Kasvikset	16,60				20
	tomatosouppasta	58,00	5,0	8,6	42,0	260
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70
						798,00
Muut (legieväät)						
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)						
	white nougat crisp	80,00	31,2	2,9	43,4	469
	pistaasipähkinä	80,00				477
	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80
						558,80
	kiisseli	78,00				300
	kiisseli	78,00				300
Keksit/ Suklaat/ pähkinät						
	rasva	100,00	82,0	1,0	1,0	740
Total of the day		1057	237	128	363	5258

Day28	Food ingredient	Amount/person grams	Fats grams	Proteins grams	Carbonhydrates grams	Energy/food ingredient kcal	
Breakfast							
Mysli	Vitalis nut mix	100,0	21,0	9,9	60,0	479	
	kaura	40,0	3,1	6,5	19,0	140	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	riisiprot.	20	1,3	14,0	3,3	80	799,00

Lunch							
	muussi	50,00	2,1	4,1	33,5	175	
	punaj.grat.	60,00	16,2	9,0	21,0	270	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	
	mantelijauhe	20,00	10,1	4,4	1,9	116	731,20
Dinner							
Nakkikeitto	Nakit (kuivattu)	58,00	28,0	36,0	11,0	448	
	Kasvikset	16,60				20	
	tomatosouppasta	58,00	5,0	8,6	42,0	260	
	Linssejä	20,00	0,3	4,8	10,0	70	798,00
Muut (legieväät)							
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Herneprot.	20,00	0,2	17,1	0,0	63	541,50
	kiisseli	78,00				300	
	kiisseli	78,00				300	
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
	twix	100,00	23,7	4,4	64,9	493	
	rusina	100,00	0,7	3,0	76,9	316	
	rasva	100,00	82,0	1,0	1,0	740	
Total of the day		1067	233	134	432	5019	
Day29	Food ingredient	Amount/person	Fats	Proteins	Carbonhydrates	Energy/food ingredient	
		grams	grams	grams	grams	kcal	
Breakfast							
Mysli	Vitalis nut mix	100,0	21,0	9,9	60,0	479	

	kaura	40,0	3,1	6,5	19,0	140	
	Kerma	20,0	7,0	0,5	11,4	100	
	riisiprot.	20	1,3	14,0	3,3	80	799,00
Exraruokia							
	punajuurigrat.	80,00	21,6	12,0	28,0	360	
	soijapyörkät	120,00	20,0	66,7	25,3	598	
	soijapyörkät	26,50	4,8	14,5	5,5	130	
	Valkosipulikermap	145,00	24,0	13,5	90,0	675	1763,00
Supper							
Muut (legieväät)							
Suklaapirtelö (aamupäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Suklaapirtelö (Iltapäivä 1)	Kaakao	48,00	6,6	4,0	35,6	196	
	Banaani	20,00	10,0	1,0	7,5	173	
	Kerma	20,00	8,0	0,5	11,4	110	
	Riisiprot.	20,00	1,3	14,0	3,3	80	558,80
Keksit/ Suklaat/ pähkinät							
Total weight / day		768	155	177	358	3680	

Ylimääräiset					
Napolitan icecream	19				
yrttisuola	113				
pakastekui.marja	141				
minitomaatti	24				
oliivi	44				
porkkanasiivut	68				
porkkanaraaste	75				
inkivääri	98				
Popcornit	150	6	15	105	540
letut	300	7,8	45	204	1080
leivät	300				800
suola	66				
vanilja creemi	450				
pellavarouhe	100	44	21	4	554
total	1948				

32289,0