

Arnold

Jedilni list - Pridobivanje mase 2.dan

Datum izpisa: 28.09.2011

6:00 Zajtrk	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Olje, sezamovo - 1x jušna žlica	13,6	120,2	0,0	0,0	13,6
Jajce - 1x jajce, zelo veliko	58,0	86,4	7,2	0,7	5,8
Jajce, beljak - 3x veliko jajce, beljak	100,2	50,1	10,5	1,0	0,0
Mleko, 3,25% maščobe - 2x skodelica 1dcl	215,2	132,1	7,1	10,0	7,2
Kruh, rženi, popečen - 2x velika rezina	58,0	164,7	5,5	30,8	2,1
Kava, instant, pripravljena z vodo - 1x dcl	105,0	2,1	0,1	0,4	0,0
Obrok skupaj		555,6	30,4	42,9	28,7
9:00 Malica	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
TW Gainer 2500 (Medica Artis) - 1x merica	186,6	723,7	16,7	164,3	0,0
Mleko, 3,25% maščobe - 2x skodelica 1dcl	215,2	132,1	7,1	10,0	7,2
Obrok skupaj		855,8	23,8	174,3	7,2
12:00 Kosilo	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Puran, belo meso brez kože, pečeno - 180x g	180,0	282,6	53,8	0,0	5,8
Krompir - 200x g	200,0	116,0	5,1	24,9	0,2
Zelenjava, mešana, zamrznjena, kuhana - 1x zavitek (20dag)	200,0	118,0	5,7	26,2	0,3
Obrok skupaj		516,6	64,6	51,1	6,3
16:00 Pred treningom	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Tuna, konzervirana v vodi - 120x g	120,0	139,2	30,6	0,0	1,0
Riž, rjav, dolgozrnat - 50x g	50,0	185,0	4,0	38,6	1,5
WE BCAA (SportMarket) - 3x tableta	2,7	15,6	3,4	0,5	0,0
Obrok skupaj		339,8	38,0	39,1	2,5
18:00 Po treningu	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
TW Triple Whey Fuel (Medica Artis) - 40x g	40,0	137,9	30,7	1,5	1,5
Mleko z 2% maščobe, z dodanim vitaminom A - 1x skodelica 1dcl	215,2	106,9	7,2	10,3	4,1
Obrok skupaj		244,8	37,9	11,8	5,6
19:00 Večerja	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Žrebičkovo meso, pečeno - 200x g	200,0	350,0	56,3	0,0	12,1
Brokoli - 100x g	100,0	28,0	3,0	5,2	0,4
Rezanci, jajčni, kuhani, soljeni - 1x skodelica	160,0	212,8	7,6	39,7	2,4
Voda Izvir (Radenska) - 3x kozarec 1dcl	300,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Obrok skupaj		590,8	66,9	44,9	14,9
22:00 Pred spanjem	g	kcal	Belj.	Oglj. h.	Mašč.
Skuta, 2% maščobe - 200x g	200,0	179,4	27,5	7,3	3,9
Mleko z 2% maščobe, z dodanim vitaminom A - 1x skodelica 1dcl	215,2	106,9	7,2	10,3	4,1
Obrok skupaj		286,3	34,7	17,6	8,0
Skupaj na dan		3.389,7	296,3	381,7	73,2