

Fitlap

kirjeldus.pdf

Enne

Sinu konto on aktiivne kuni 12.08.2018. [Pikenda kasutusaega](#)

TOITUMISKAVA

- täna
- 15.12
- 16.12
- 17.12
- 18.12
- 19.12
- 20.12

Ava terve toitumiskava

HOMMIKUSÖÖK

Kiivi-banaani kokteil 5 min

Otsi toiduainet või retsepti

842 g keefiri (rasva 2,5%), 4.2 klaasi
45 g linaseemneid, 4.5 spl
72 g kooreta banaani, 0.7 keskmist
72 g kiivit, 0.6 keskmist



Kogused on arvestatud Artur, Estra jaoks.

- 1. Sega blenderis või saumikseris kõik koostisosad.
- 2. Soovi korral võid lisada ka jääd

Artur 51%	Estra 49%
Lisa uus pereliige	Sisesta valmis toidu kaal grammides

VAHETA RETSEPTI

PATUTOIDUKORD

Toiduainete hind: 1.05 EUR

Sulge toidukord

LÕUNASÖÖK

Seenepitsa tortilla põhjal 20 min

Otsi toiduainet või retsepti

50 g täistera tortillat, 1.3 tk
37 g mozzarella juustu (rasva 20%), 0.3 pakki
66 g veise delikatesshakkliha (rasva 6%, võid ise teha veiselihast), 50 g valmis
2 g oliiviõli, 0.7 tl
26 g pitsa ja pasta kastet (Pomito), 2.6 spl
2 peotäit šampinjoni



Konto seaded
Toitumiskava
Ostunimekiri
Toidukohad
Treeningukava
Graafikud
Kasutusjuhend
Päevik
Minu blogi
(3) → 10
Jaga ja teeni kasutusaega
Kaasturundus
Jaga ja teeni raha

Kaal / kg 71.00

Kõhuümbermõõt / cm 89.00

Uuenda mõõte

Viimased postitused

- jälle üks hea päev
- Igavene võitlus 5kg-ga/naise keha
- 19 päev
- Natukene teistsugune lähenemine
- Puudutatud
- Porikärbse aeg sai läbi
- Kõik kohvist 2
- VI nädal
- Kaootilisus on mu nimi
- Kõik kohvist 1
- 18 päev
- Lullilöömine lõpeb
- Veski Mati ja Fitlap alustasid koostööd

Redisaini tulemusena



