

Ravintoaine	Ateria 1 kana, perunat, salaatti, täysjyväleipä, kasvislevite maito	Ateria 2 sipsit ja energia- juoma	Ateria 3 salaatti, kurkku, tomaatti, vesi	Mihin elimistö käyttää?
hiilihydraatteja				
valkuaisaineita				
pehmeitä rasvoja (kasviöljyt)				
kovia rasvoja (voi, kookosrasvat)				
vitamiineja				
rautaa				
kalsiumia				
kuituja				