Lomakkeen yläreuna

**Tähdellä \* merkityt kentät ovat pakollisia**

\*Etunimi:

\*Sukunimi:

\*Sähköposti:

\*Puhelin:

\*Katuosoite:

\*Postinumero ja -toimipaikka:

\*Sukupuoli:

\*Ikä:

\*Paino:

\*Pituus:

\*Mitä teet työksesi?

\*Tavoitteesi?

\*Miten paljon liikut viikossa ja mitkä ovat lajit?

\*Päivä 1 aamupala?

\*Aamupala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 1, Lounas

\*Lounas sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 1, Välipala

\*Välipala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 1, Päivällinen

\*Päivällinen sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 1, Iltapala

\*Iltapala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 2 aamupala?

\*Aamupala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 2, Lounas

\*Lounas sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 2, Välipala

\*Välipala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 2, Päivällinen

\*Päivällinen sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 2, Iltapala

\*Iltapala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 3 aamupala?

\*Aamupala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 3, Lounas

\*Lounas sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 3, Välipala

\*Välipala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 3, Päivällinen

\*Päivällinen sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään

\*Päivä 3, Iltapala

\*Iltapala sisälsi mielestäni hyvän?

*  Proteiinin lähteen
*  Hiilihydraatin lähtee
*  Rasvan lähteen
*  En syönyt mitään