



Oatmeal (1cup 95gr)  
White yogurt (220 ml)  
Blueberries fresh (30 gr)



Coffee and croissant  
with chocolate



Whole grain wheat toast 2 slices (90 g)  
Marmalade from forest fruit 2  
tablespoons  
Freshly squeezed orange juice 1 cup



F1 shake  
prepared with 250 ml semi  
skimmed milk

Recommended daily minimum of nutrients		Meal 1	Meal 2	Meal 3	Meal F1 shake
Calories	kcal	390	352,4	573	221
Carbohydrates	g	78	43	120	21
Sugars	g	18	21	53	20
Fibers	g	15	2	7	2,5
Fats	g	14	19	6	6,6
Linoleic acid	mg	1955	2,4	2880	1100
Alpha-linoleic acid	mg	159		349	150
Proteins	g	18,2	5,3	10,7	17,4
<b>Vitamins</b>					
Vitamin A	IU	240	400	500	348,48
Vitamin C	mg	3,8	1,2	126,5	19,38
Vitamin D	IU				2,5
Vitamin E	mg	0,6		0,9	5,1
Vitamin K	mcg	7,5	0,2	10,6	
B1 Tiamin	mg	0,5		0,5	0,38
B2 Riboflavin	mg	0,4	0,2	0,3	0,88
B3 Niacin	mg	1,2	0,5	4	5,63
B5 Pantoteic acid	mg	1,8	0,6	0,8	2,5
B6 Piridoxin	mg	0,2		0,3	0,62
B7 Biotin	mcg				31,01
B9 Folic acid	mcg	43,5	4,7	144,5	71,59
B12 Cobalamin	mcg	0,8			1,58
Cholin	mg	68,9	6,2	47,5	
<b>Minerals</b>					
Calcium	mg	318,8	44,7	68,9	403,85
Potassium	mg		116	862,6	581,13
Chromium	mcg				
Copper	mg	0,3		0,4	0,53
Fluorine	mg	27,2	215		
Sodium	mg		4,7	69,8	
Iodine	mcg				48,5
Iron	mg	3,6	1,8	4	5,32
Magnesium	mg	140,9	7,1	117,4	54,9
Manganese	mg	3	0,1	2,1	0,31
Molybdenum	mcg				
Phosphorus	mg	551,4	7,1	252,5	416,33
Selenium	mcg	28,4		43,3	20
Zinc	mg	4,2		1,8	4,65