



# TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

ESMASPÄEV, 10.08.2020 1375 kcal

LISA TOIT +

## Homмикusöök 487 kcal

LISA TOIT +

Küüslaugu tahhiini salatikaste	15 g	35,0 kcal	🗑️
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	🗑️
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	🗑️
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	6 g	18,6 kcal	🗑️
Tšiiseemned	5 g	23,3 kcal	🗑️
Avokaado	50 g	99,6 kcal	🗑️
Spinati-rukola salat(em)	400 g	131 kcal	🗑️
Kaerahelbepuder t.piimaga 5GK=140g	230 g	166 kcal	🗑️

## Lõunaoode 225 kcal

LISA TOIT +

Parapähklid	9 g	61,7 kcal	🗑️
Virsik / Nektariin	100 g	42,4 kcal	🗑️
Arbuus	320 g	107 kcal	🗑️
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	🗑️
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	🗑️

## Lõunasöök 285 kcal

LISA TOIT +

Veise pada (Burgundia pada)	250 g	177 kcal	🗑️
Kapsasalat tomati, kurgiga	250 g	108 kcal	🗑️

## Õhtuoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

## Õhtusöök 353 kcal

LISA TOIT +

Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	🗑️
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	🗑️
Mandlid, kooritud	10 g	60,1 kcal	🗑️
Juustu asendav taimerlasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	🗑️
Põrandaleib, rukkijahust, Rehe, tüüp 'Eesti pagar'	34 g	76,8 kcal	🗑️
Küüslaugu tahhiini salatikaste	15 g	35,0 kcal	🗑️
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	6 g	18,6 kcal	🗑️
Tomat-kurk-seller-banaan(em)	320 g	107 kcal	🗑️

## Ööoode 25 kcal

LISA TOIT +

Mustad sõstrad	50 g	25,4 kcal	🗑️
----------------	------	-----------	----

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1652 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1375 kcal

Päeva kasutamata energia : 277 kcal

August 2020

E	T	K	N	R	L	P
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

Vali periood

22.06.2020 - 28.06.2020

ANALÜÜSI PÄEVADE MENÜÜ

KOPEERI PÄEVADEST MENÜÜ