



TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

TEISIPÄEV, 11.08.2020

1574 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök

651 kcal

LISA TOIT +

Päevalilleseemned, kooritud	10 g	62,1 kcal	
Spinati-rukola salat(em)	370 g	121 kcal	
Küüslaugu tahhiini salatikaste	15 g	35,0 kcal	
Mandlid, kooritud	10 g	60,1 kcal	
Parapähklid	9 g	61,7 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	6 g	18,6 kcal	
Avokaado	50 g	99,6 kcal	
Odrahelbepuder,kookospiim hp	230 g	149 kcal	
Virsik / Nektariin	100 g	42,4 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värske	25 g	2,00 kcal	

Lõunaoode

176 kcal

LISA TOIT +

Virsik / Nektariin	50 g	21,2 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Pirni kõõgililja smuuti em	300 g	141 kcal	

Lõunasöök

455 kcal

LISA TOIT +

Kapsasalat tomati, kurgiga	100 g	43,3 kcal	
Peedisalat õunaga	150 g	60,8 kcal	
Bataat, keedetud, soolata	120 g	142 kcal	
Panniroog ubadega hp	250 g	209 kcal	

Õhtuoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök

244 kcal

LISA TOIT +

Küüslaugu tahhiini salatikaste	10 g	23,3 kcal	
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	60 g	126 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	24 g	81,9 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	

Ööoode

47 kcal

LISA TOIT +

Pirni kõõgililja smuuti em	100 g	47,1 kcal	
----------------------------	-------	-----------	-------------

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1920 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1574 kcal

Päeva kasutamata energia : 346 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

10.08.2020 - 16.08.2020

ANALÜÜSI PÄEVADE MENÜÜ

KOPEERI PÄEVADEST
MENÜÜ