



TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

KOLMAPÄEV, 12.08.2020

1440 kcal

LISA TOIT

Hommikusöök

371 kcal

LISA TOIT

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	
Avokaado	30 g	59,8 kcal	
Spinati-rukola salat(em)	360 g	117 kcal	
Odrahelbepuder,kookospiim hp	250 g	162 kcal	

Lõunaoode

LISA TOIT

Tühi söögikord

Lõunasöök

268kcal

LISA TOIT

Ahjukartulid	70 g	102 kcal	
Tomatimahl	180 g	34,0 kcal	
Tomati-tšillikaste	40 g	32,0 kcal	
Kurk	30 g	3,09 kcal	
Tomat	30 g	6,57 kcal	
Paprika, punane	170 g	47,6 kcal	
Baklažaan	200 g	42,5 kcal	

Õhtuoode

351 kcal

LISA TOIT

Toorbatoon, kookose ja vaarikaga, tüüp 'Be More'	35 g	168 kcal	
Hautatud hapukapsas, õliga	60 g	57,6 kcal	
Peedisalat, hapukoore ja majoneesiga	50 g	27,4 kcal	
Porgandisalat, mahlakastmega	100 g	37,2 kcal	
Kartul, keedetud, soolata	80 g	60,4 kcal	

Õhtusöök

450kcal

LISA TOIT

Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	
Avokaado	30 g	59,8 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	6 g	18,6 kcal	
Tšiiseemned	6 g	28,0 kcal	
Parapähklid	9 g	61,7 kcal	
Tomat-kurk-seller-banaan(em)	320 g	107 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	15 g	31,3 kcal	
Vokk (porgand, suvikõrvits)	200 g	113 kcal	

Õöoode

LISA TOIT

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1752 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1440 kcal

Päeva kasutamata energia : 312 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

