



TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

NELJAPÄEV, 13.08.2020 1358 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 473 kcal

LISA TOIT +

Porgand	60 g	19,4 kcal	
Elovena "Dark chocolate oat snck biscuit"	10 g	47,9 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	8 g	24,8 kcal	
Tšiiaseemned	5 g	23,3 kcal	
Avokaado	30 g	59,8 kcal	
Spinati-rukola salat(em)	360 g	117 kcal	
Kaerahelbepuder t.piimaga 5GK=140g	250 g	181 kcal	

Lõunaoode 277 kcal

LISA TOIT +

Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Arbuus	200 g	67,0 kcal	
Mandlid, kooritud	10 g	60,1 kcal	
Parapähklid	9 g	61,7 kcal	
Pirni kõõgivilja smuuti em	100 g	47,1 kcal	

Lõunasöök 317 kcal

LISA TOIT +

Kapsasalat tomati, kurgiga	100 g	43,3 kcal	
Peedisalat õunaga	100 g	40,5 kcal	
Porgand, keedetud	50 g	16,0 kcal	
Kartul, keedetud, soolata	100 g	75,5 kcal	
Veise pada (Burgundia pada)	200 g	141 kcal	

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök 292 kcal

LISA TOIT +

Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Tatroleib juuretisega, em	34 g	67,8 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Pirni kõõgivilja smuuti em	300 g	141 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1669 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1358 kcal

Päeva kasutamata energia : 311 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