



TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

REEDE, 14.08.2020 1541 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 572kcal

LISA TOIT +

Muna, keedetud	55 g	79,1 kcal	
Šokolaad HEIDI 85%	7 g	42,0 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Tšiiseemned	5 g	23,3 kcal	
Avokaado	45 g	89,7 kcal	
Spinati-rukola salat(em)	360 g	117 kcal	
Kaerahelbepuder t.piimaga 5GK=140g	240 g	173 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	30 g	2,40 kcal	

Lõunaoode 133kcal

LISA TOIT +

Arbuus	100 g	33,5 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	10 g	20,9 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Pirni kõõgivilja smuuti em	160 g	75,3 kcal	

Lõunasöök 328kcal

LISA TOIT +

Peedisupp (3komponenti) em	400 g	306 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	50 g	21,7 kcal	

Õhtuode 157kcal

LISA TOIT +

Mandlid, kooritud	10 g	60,1 kcal	
Parapähklid	9 g	61,7 kcal	
Karusmarjad	100 g	35,6 kcal	

Õhtusöök 351kcal

LISA TOIT +

Šokolaad HEIDI 85%	10 g	60,0 kcal	
Vokk, hautatud (porgand, bataat)	150 g	71,2 kcal	
Oad, punased, konserveeritud, vedelikuta	50 g	54,6 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Tomat-kurk-seller-banaan(em)	360 g	121 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1670 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1541 kcal

Päeva kasutamata energia : 129 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