



# TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

LAUPÄEV, 15.08.2020 1623 kcal

LISA TOIT +

Homnikusöök 531 kcal

LISA TOIT +

Tomat-kurk-seller-banaan(em)	350 g	117 kcal	
Herneomlett em	360 g	401 kcal	
Arbuus	30 g	10,0 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	30 g	2,40 kcal	

Lõunaode 182 kcal

LISA TOIT +

Riisigalett, seesamiseemnetega	24 g	81,9 kcal	
Arbuus	300 g	100 kcal	

Lõunasöök 573 kcal

LISA TOIT +

Muna, keedetud	55 g	79,1 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Põrandaleib, rukkijahust, Rehe, tüüp 'Eesti pagar'	34 g	76,8 kcal	
Avokaado	30 g	59,8 kcal	
Päevalilleseemned, kooritud	10 g	62,1 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Spinati-rukola salat(em)	420 g	137 kcal	
Oad, valged, konserveeritud, vedelikuta	30 g	32,1 kcal	
Vokk (porgand, suvikõrvits)	70 g	39,5 kcal	

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök 338 kcal

LISA TOIT +

Mustad sõstrad	100 g	50,8 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Toorjuustukook (küpsisepõhi), küpsetatud	70 g	273 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1826 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1623 kcal

Päeva kasutamata energia : 203 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