



# TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

PÜHAPÄEV, 16.08.2020 1272 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 36 kcal

LISA TOIT +

Arbuus	100 g	33,5 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	30 g	2,40 kcal	

Lõunaoode 415 kcal

LISA TOIT +

Avokaado	35 g	69,7 kcal	
Tšiiseemned	3 g	14,0 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	5 g	15,5 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	5 g	10,4 kcal	
Sigurikohv, pulber, lahustuv	1 g	3,12 kcal	
Spinati-rukola salat(em)	430 g	140 kcal	
Hirsipuder kookospiimaga hp	200 g	162 kcal	

Lõunasöök 76 kcal

LISA TOIT +

Õun, kooritud	130 g	75,9 kcal	
---------------	-------	-----------	--

Õhtuoode 30 kcal

LISA TOIT +

Soolakurk, vedelikuta	70 g	7,28 kcal	
Porgand	70 g	22,7 kcal	

Õhtusöök 411 kcal

LISA TOIT +

Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	5 g	15,5 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%	10 g	20,9 kcal	
Tomati-spinatisalat, kõrvitsaseemnetega, õliga	400 g	325 kcal	
Porgandi püreesupp	100 g	49,5 kcal	

Õoode 304 kcal

LISA TOIT +

Virsik / Nektariin, kiviga	80 g	30,7 kcal	
Toorjuustukook (küpsisepõhi), küpsetatud	70 g	273 kcal	

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1999 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1272 kcal

Päeva kasutamata energia : 727 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