

TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

ESMASPÄEV, 05.10.2020 1600 kcal



LISA TOIT +

Homnikusöök 462 kcal



LISA TOIT +

Šokolaad HEIDI 85%	1 g	6,00 kcal	
Avokaado -seemned-pärmihelbed-50g	50 g	118 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Toorsalat spinatiga em	450 g	148 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	25 g	2,00 kcal	
Kaerahelbepuder t.piimaga 5GK=140g	250 g	174 kcal	

Lõunaoode 208 kcal



LISA TOIT +

Mango		40 g	23,8 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga		300 g	13,5 kcal	
Kikerherne, paprika, selleri leivamääre		30 g	33,0 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega		8 g	27,3 kcal	
Ploom, kiviga		60 g	27,8 kcal	
Maasikad		200 g	82,4 kcal	

Lõunasöök 411 kcal



LISA TOIT +

Kanaliha, filee, kuumtöödeldud		18 g	24,9 kcal	
Tomat		80 g	17,5 kcal	
Juustu asendav taimerlasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'		20 g	41,9 kcal	
Kikerherne, paprika, selleri leivamääre		30 g	33,0 kcal	
Tatroleib juuretisega, em		36 g	71,8 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga		300 g	13,5 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga		150 g	65,0 kcal	
Kartul, keedetud, soolata		60 g	45,3 kcal	
Kikerhernekarri tomatiga em		100 g	98,2 kcal	

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök 437 kcal



LISA TOIT +

Kikerherne omlett em		150 g	299 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'		5 g	15,5 kcal	
Toorsalat spinatiga em		370 g	122 kcal	

Ööoode 82 kcal



LISA TOIT +

Maasikad		200 g	82,4 kcal	
----------	--	-------	-----------	--

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1849 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1600 kcal

Päeva kasutamata energia : 249 kcal

Oktoober						
2020						
E	T	K	N	R	L	P
28	29	30	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	7	8

Vali periood

22.03.2021 - 28.03.2021

ANALÜÜSI PÄEVADE MENÜÜ

KOPEERI PÄEVADEST
MENÜÜ