



TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

TEISIPÄEV, 06.10.2020 1549kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 453kcal

LISA TOIT +

Mango	35 g	20,8 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	25 g	2,00 kcal	
Odrahelbepuder, kookospiim hp	250 g	152 kcal	
Avokaado -seemned-pärmihelbed-50g	40 g	94,8 kcal	
Oad, valged, keedetud	30 g	44,4 kcal	
Toorsalat spinatiga em	380 g	125 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	

Lõunaoode 262kcal

LISA TOIT +

Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	40 g	83,8 kcal	
Kikerherne, paprika, selleri leivamääre	100 g	110 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	16 g	54,6 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	

Lõunasöök 459kcal

LISA TOIT +

Kaeraleib juuretiseiga, em	35 g	95,7 kcal	
Lillkapsas, aurutatud	50 g	17,4 kcal	
Brokoli, aurutatud	50 g	19,7 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	100 g	43,4 kcal	
Peedisalat õunaga	100 g	40,5 kcal	
Tomatirisoto em	250 g	242 kcal	

Õhtuoode 203kcal

LISA TOIT +

Kaeraleib juuretiseiga, em	32 g	87,5 kcal	
Maasikad	280 g	115 kcal	

Õhtusöök 173kcal

LISA TOIT +

Parapähklid	6 g	41,2 kcal	
Toorsalat spinatiga em	400 g	132 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64
 Soovituslik energia kogus : 1841 kcal
 Päeva jooksul saadud energia : 1549 kcal
 Päeva kasutamata energia : 292 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

05.10.2020 - 11.10.2020

ANALÜÜSI PÄEVADE MENÜÜ

KOPEERI PÄEVADEST MENÜÜ