



TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

KOLMAPÄEV, 07.10.2020 1496 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 439 kcal

LISA TOIT +

Oad, valged, keedetud	30 g	44,4 kcal	
Soolakurk, vedelikuta	20 g	2,08 kcal	
Avokaado -seemned-pärmihelbed-50g	40 g	94,8 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Toorsalat spinatiga em	330 g	109 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	25 g	2,00 kcal	
Kaerahelbepuder t,piimaga 5GK=140g	250 g	174 kcal	

Lõunaoode 211 kcal

LISA TOIT +

Mandlid	10 g	63,5 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	16 g	54,6 kcal	
Pirn	200 g	92,8 kcal	

Lõunasöök 283 kcal

LISA TOIT +

Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	40 g	83,8 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	16 g	54,6 kcal	
Õun	300 g	145 kcal	

Õhtuoode 236 kcal

LISA TOIT +

HP-Brownie jäätis, LaMuu	100 g	236 kcal	
--------------------------	-------	----------	--

Õhtusöök 327 kcal

LISA TOIT +

Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	
Kurk	100 g	10,3 kcal	
Tomat	100 g	21,9 kcal	
Mango	40 g	23,8 kcal	
Porgand	70 g	22,7 kcal	
Soolakurk, vedelikuta	45 g	4,68 kcal	
Toorsalat spinatiga em	150 g	49,5 kcal	
Panniroog ubadega hp	150 g	125 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64
 Soovituslik energia kogus : 1852 kcal
 Päeva jooksul saadud energia : 1496 kcal
 Päeva kasutamata energia : 356 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