



TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

NELJAPÄEV, 08.10.2020 1563 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 414kcal

LISA TOIT +

Mungoa idud	10 g	2,51 kcal	
Toorsalat spinatiga em	320 g	106 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Oad, valged, keedetud	30 g	44,4 kcal	
Odrahelbepuder, kookospiim hp	250 g	152 kcal	
Avokaado -seemned-pärmihelbed-50g	40 g	94,8 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	25 g	2,00 kcal	

Lõunaoode 386kcal

LISA TOIT +

Avokaado	30 g	59,8 kcal	
Parapähkel mandel 15g	20 g	130 kcal	
Pirni kõõgilija smuuti em	280 g	132 kcal	
Mandariin	100 g	40,4 kcal	
Mango	40 g	23,8 kcal	

Lõunasöök 407kcal

LISA TOIT +

Peedisalat õunaga	50 g	20,3 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	100 g	43,4 kcal	
Kikerhernekarri tomatiga em	350 g	344 kcal	

Õhtuoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök 355kcal

LISA TOIT +

Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	
Seenepasteet porgandiga hp	60 g	44,6 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Kaeraleib juuretisega, em	35 g	95,7 kcal	
Toorsalat spinatiga em	400 g	132 kcal	

Ööoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1812 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1563 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

05.10.2020 - 11.10.2020

ANALÜÜSI PÄEVADE MENÜÜ

KOPEERI PÄEVADEST MENÜÜ