



# TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

REEDE, 09.10.2020 1549 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 466 kcal

LISA TOIT +

Suvikõrvits, erinevad liigid	30 g	5,64 kcal	🗑️
Seenepasteet porgandiga hp	30 g	22,3 kcal	🗑️
Kaerahelbepuder t.piimaga 5GK=140g	250 g	174 kcal	🗑️
Toorsalat spinatiga em	340 g	112 kcal	🗑️
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	🗑️
Oad, valged, keedetud	30 g	44,4 kcal	🗑️
Avokaado -seemned-pärmihelbed-50g	40 g	94,8 kcal	🗑️

Lõunaoode 201 kcal

LISA TOIT +

Parapähkel mandel 15g	20 g	130 kcal	🗑️
Pirni kõõgililja smuuti em	150 g	70,6 kcal	🗑️

Lõunasöök 330 kcal

LISA TOIT +

Õun, kooritud	150 g	87,6 kcal	🗑️
Kapsasalat tomati, kurgiga	100 g	43,4 kcal	🗑️
Peedisalat õunaga	100 g	40,5 kcal	🗑️
Kartul, keedetud, soolata	100 g	75,5 kcal	🗑️
Veise pada (Burgundia pada)	150 g	83,3 kcal	🗑️

Õhtuoode 130 kcal

LISA TOIT +

Virsik / Nektariin	140 g	59,4 kcal	🗑️
Pirni kõõgililja smuuti em	150 g	70,6 kcal	🗑️

Õhtusöök 298 kcal

LISA TOIT +

Toorsalat spinatiga em	150 g	49,5 kcal	🗑️
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	🗑️
Vokk (porgand, peet)	120 g	67,4 kcal	🗑️
Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	🗑️
Seenepasteet porgandiga hp	60 g	44,6 kcal	🗑️
Kaeraleib juuretisega, em	35 g	95,7 kcal	🗑️

Õoode 124 kcal

LISA TOIT +

Maasikad	300 g	124 kcal	🗑️
----------	-------	----------	----

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1944 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1549 kcal

Päeva kasutamata energia : 395 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