

TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

LAUPÄEV, 10.10.2020 1463 kcal



LISA TOIT +

Hommiikusök 485 kcal



LISA TOIT +

Šokolaad HEIDI 85%	2 g	12,0 kcal	
Oad, valged, keedetud	40 g	59,2 kcal	
Kaerahelbepuder t.piiimaga 5GK=140g	250 g	174 kcal	
Avokaado -seemned-pärmihelbed-50g	40 g	94,8 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Toorsalat spinatiga em	400 g	132 kcal	

Lõunaoode 87 kcal



LISA TOIT +

Virsik / Nektariin	110 g	46,7 kcal	
Mandariin	100 g	40,4 kcal	

Lõunasök 245 kcal



LISA TOIT +

Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Paprika, punane	100 g	28,0 kcal	
Ahjuköögivilj h	310 g	204 kcal	

Õhtuode 96 kcal



LISA TOIT +

Toorsalat spinatiga em	150 g	49,5 kcal	
Seenepasteet porgandiga hp	50 g	37,2 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	50 g	9,40 kcal	

Õhtusök 549 kcal



LISA TOIT +

Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	40 g	83,8 kcal	
Parapähkel mandel 15g	15 g	97,8 kcal	
Paprika, punane	30 g	8,40 kcal	
Mungoa idud	50 g	12,6 kcal	
Varsseller	10 g	1,80 kcal	
Tomat	100 g	21,9 kcal	
Porgand	60 g	19,4 kcal	
Seenepasteet porgandiga hp	120 g	89,3 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	16 g	54,6 kcal	
Tatroleib juuretisega, em	80 g	160 kcal	

Ööode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1991 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1463 kcal

Päeva kasutamata energia : 528 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