



## TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

PÜHAPÄEV, 11.10.2020 1481 kcal



LISA TOIT +

Homnikusöök 445kcal



LISA TOIT +

Avokaado -seemned-pärmihelbed-50g	40 g	94,8 kcal	
Odrahelbepuder, kookospiim hp	250 g	152 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Toorsalat spinatiga em	330 g	109 kcal	
Mungoa idud	30 g	7,54 kcal	
Arbuus	200 g	67,0 kcal	
Sidrunimahl / Laimimahl, värsk	25 g	2,00 kcal	

Lõunaoode 251 kcal



LISA TOIT +

Parapähkel mandel 15g	15 g	97,8 kcal	
Porgand	80 g	25,9 kcal	
Arbuus	200 g	67,0 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	
Toorsalat spinatiga em	100 g	33,0 kcal	

Lõunasöök 586kcal



LISA TOIT +

Kaalika kikerherne pallid em	210 g	377 kcal	
Porgand	80 g	25,9 kcal	
Peedialat õunaga	150 g	60,8 kcal	
Kurk	50 g	5,15 kcal	
Porgand, keedetud	130 g	41,6 kcal	
Kartul, keedetud, soolata	100 g	75,5 kcal	

Õhtuode 107kcal



LISA TOIT +

Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	
Mesi	7 g	22,8 kcal	
Seesamiseemnepasta	7 g	43,6 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	

Õhtusöök 91kcal



LISA TOIT +

Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Seenepasteet porgandiga hp	30 g	22,3 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 64

Soovituslik energia kogus : 1829 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1481 kcal

Päeva kasutamata energia : 348 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