

# TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

ESMASPÄEV, 02.08.2021 1391 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 474kcal

LISA TOIT +

Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal	
Kikerhersed keedetud 2GK=40g	50 g	70,3 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	250 g	52,1 kcal	
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK	65 g	178 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	

Lõunaoode 245kcal

LISA TOIT +

Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	
Arbuus 280g=10GK	400 g	134 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	

Lõunasöök 382kcal

LISA TOIT +

Peedisalat õunaga 6GK=100g	100 g	40,5 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	200 g	86,7 kcal	
Kõögiviljarisoto (TK) 100g=4,5GK	250 g	255 kcal	

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök 290kcal

LISA TOIT +

Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK	25 g	68,4 kcal	
Virsik Nektariin 100g=4GK	150 g	63,7 kcal	
Seenepasteet porgandiga (1GK-100g)	150 g	112 kcal	
Tomat	150 g	32,9 kcal	
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	

Ööoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 65  
 Soovituslik energia kogus : 1779 kcal  
 Päeva jooksul saadud energia : 1391 kcal  
 Päeva kasutamata energia : 388 kcal

August 2021

E	T	K	N	R	L	P
26	27	28	29	30	31	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

Vali periood

09.08.2021 - 15.08.2021

ANALÜÜSI PÄEVADE MENÜÜ

KOPEERI PÄEVADEST MENÜÜ