



TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

TEISIPÄEV, 03.08.2021 1328 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 95 kcal

LISA TOIT +

Arbuus 280g=10GK	150 g	50,2 kcal	🗑️
Ploom 4GK=100g	70 g	32,0 kcal	🗑️
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	🗑️

Lõunaoode 494 kcal

LISA TOIT +

Šokolaad HEIDI 85% 5GK=20g	5 g	25,2 kcal	🗑️
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	15 g	45,8 kcal	🗑️
Tšiiaseemned	5 g	23,3 kcal	🗑️
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	🗑️
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	🗑️
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	🗑️
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	250 g	52,1 kcal	🗑️
Kaeraleib juuretiseiga, em 10g=2,5GK	70 g	191 kcal	🗑️
Kikerhersed keedetud 2GK=40g	50 g	70,3 kcal	🗑️

Lõunasöök 230 kcal

LISA TOIT +

Peedisupp (3komponenti) em 300g=11GK	400 g	230 kcal	🗑️
--------------------------------------	-------	----------	----

Õhtuode 240 kcal

LISA TOIT +

Arbuus 280g=10GK	180 g	60,3 kcal	🗑️
Riisigalett 5GK=7g + Nature Moi 20g -	28 g	69,2 kcal	🗑️
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	🗑️
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	🗑️

Õhtusöök 159 kcal

LISA TOIT +

Ploom 4GK=100g	60 g	27,4 kcal	🗑️
Köögiviljasupp lihata, 3GK=100g	300 g	132 kcal	🗑️

Ööode 109 kcal

LISA TOIT +

Õun - 5GK=100g	100 g	58,4 kcal	🗑️
Mustad sõstrad	100 g	50,8 kcal	🗑️

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 65
 Soovituslik energia kogus : 1771 kcal
 Päeva jooksul saadud energia : 1328 kcal
 Päeva kasutamata energia : 443 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