

TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

KOLMAPÄEV, 04.08.2021 1322 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 444 kcal

LISA TOIT +

Mustad sõstrad	100 g	50,8 kcal	
Tšiiseemned	5 g	23,3 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Kikerhersed keedetud 2GK=40g	50 g	70,3 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	18 g	54,9 kcal	
Porgand 5GK=140g	140 g	45,4 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	300 g	62,6 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% 5GK=20g	6 g	30,2 kcal	
Odrahelbepuder veega (helbed 30g=10GK)	170 g	62,3 kcal	

Lõunaode 240 kcal

LISA TOIT +

Õun - 5GK=100g	50 g	29,2 kcal	
Brownie jäätis, LaMuu 100g=16GK	90 g	113 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	

Lõunasöök 414 kcal

LISA TOIT +

Vokk (porgand, suvikõrvits) 100g=1,2GK	250 g	141 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	200 g	86,7 kcal	
Kanakaste taimse piimaga em	100 g	95,5 kcal	
Kartul keedetud 10GK=120g	120 g	90,6 kcal	

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök 224 kcal

LISA TOIT +

Ploom 4GK=100g	60 g	27,4 kcal	
Arbuus 280g=10GK	150 g	50,2 kcal	
Riisigalett 5GK=7g + Nature Moi 20g -	28 g	69,2 kcal	
Tomat	150 g	32,9 kcal	
Kurk	80 g	8,24 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	120 g	22,6 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 65
 Soovituslik energia kogus : 1790 kcal
 Päeva jooksul saadud energia : 1322 kcal
 Päeva kasutamata energia : 468 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