

TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

NELJAPÄEV, 05.08.2021 1378 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 419 kcal

LISA TOIT +

Kaerahelbepuder veega 5GK=140g	170 g	97,3 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	300 g	62,6 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% 5GK=20g	6 g	30,2 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	15 g	45,8 kcal	
Porgand 5GK=140g	140 g	45,4 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Tšiiseemned	5 g	23,3 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Kikerhersed keedetud 2GK=40g	50 g	70,3 kcal	

Lõunaode 145 kcal

LISA TOIT +

Arbuus 280g=10GK	140 g	46,9 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	

Lõunasöök 226 kcal

LISA TOIT +

Mustad sõstrad	100 g	50,8 kcal	
Köögiviljasupp lihata, 3GK=100g	400 g	175 kcal	

Õhtuode 28 kcal

LISA TOIT +

Soolakurk, vedelikuta	200 g	20,8 kcal	
Kurk	70 g	7,21 kcal	

Õhtusöök 560 kcal

LISA TOIT +

Seenepasteet porgandiga (1GK-100g)	50 g	37,2 kcal	
Kurk	60 g	6,18 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	70 g	13,2 kcal	
Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK	75 g	205 kcal	
Tomat	150 g	32,9 kcal	
Lõhe, kuumsuitsutatud, R 18,4%	100 g	252 kcal	
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 65
 Soovituslik energia kogus : 1926 kcal
 Päeva jooksul saadud energia : 1378 kcal
 Päeva kasutamata energia : 548 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