

# TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

REEDE, 06.08.2021 1547 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 694 kcal

LISA TOIT +

Seenepasteet porgandiga (1GK-100g)	30 g	22,3 kcal	
Lõhe, kuumsuitsutatud, R 18,4%	100 g	252 kcal	
Nuikapsas	40 g	9,68 kcal	
Kikerhernes keedetud 2GK=40g	50 g	70,3 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	400 g	83,4 kcal	
Porgand 5GK=140g	140 g	45,4 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% 5GK=20g	6 g	30,2 kcal	
Odrahelbepuder veega (helbed 30g=10GK)	170 g	62,3 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Tšiiseemned	5 g	23,3 kcal	
Mustad sõstrad	100 g	50,8 kcal	

Lõunaoode 169 kcal

LISA TOIT +

Õun - 5GK=100g	100 g	58,4 kcal	
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	

Lõunasöök 476 kcal

LISA TOIT +

Riisinuudlid, keedetud 13GK=100g	120 g	190 kcal	
Peedisalat õunaga 6GK=100g	100 g	40,5 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	150 g	65,0 kcal	
Hakklihakaste maheveise lihast taimse piimaga	120 g	180 kcal	

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök 207 kcal

LISA TOIT +

Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	
Mango 9GK=100g	40 g	23,8 kcal	
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Seenepasteet porgandiga (1GK-100g)	100 g	74,4 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Kurk	70 g	7,21 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	

Ööoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 65  
 Soovituslik energia kogus : 1787 kcal  
 Päeva jooksul saadud energia : 1547 kcal  
 Päeva kasutamata energia : 240 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