

TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

LAUPÄEV, 07.08.2021 1439 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 287 kcal

LISA TOIT +

Õun - 5GK=100g	50 g	29,2 kcal	🗑️
Porgand 5GK=140g	60 g	19,4 kcal	🗑️
NeoLifeShake	42 g	152 kcal	🗑️
Kurk	100 g	10,3 kcal	🗑️
Mustad sõstrad	150 g	76,2 kcal	🗑️

Lõunaoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Lõunasöök 612 kcal

LISA TOIT +

Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	320 g	66,7 kcal	🗑️
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	🗑️
Lõhe, kuumsuitsutatud, R 18,4%	100 g	252 kcal	🗑️
Kaerahelbepuder veega 5GK=140g	180 g	103 kcal	🗑️
Porgand 5GK=140g	140 g	45,4 kcal	🗑️
Kikerhersed keedetud 2GK=40g	50 g	70,3 kcal	🗑️
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	🗑️
Šokolaad HEIDI 85% 5GK=20g	6 g	30,2 kcal	🗑️

Õhtuode 201 kcal

LISA TOIT +

Mango 9GK=100g	30 g	17,8 kcal	🗑️
Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK	10 g	27,4 kcal	🗑️
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	🗑️
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	🗑️
Banaan 10GK=100g	50 g	44,9 kcal	🗑️

Õhtusöök 225 kcal

LISA TOIT +

Seenepasteet porgandiga (1GK-100g)	100 g	74,4 kcal	🗑️
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	🗑️
Kõõgiviljasupp lihata, 3GK=100g	300 g	132 kcal	🗑️

Õoode 114 kcal

LISA TOIT +

Suvikõrvits, erinevad liigid	80 g	15,0 kcal	🗑️
Nuikapsas	70 g	16,9 kcal	🗑️
Maasikad 1GK=100g	200 g	82,4 kcal	🗑️

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 65
 Soovituslik energia kogus : 1771 kcal
 Päeva jooksul saadud energia : 1439 kcal
 Päeva kasutamata energia : 332 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