

# TOIDUPÄEVIK

TOIDUPÄEVIK

LIIKUMISPÄEVIK

PÜHAPÄEV, 08.08.2021 1309 kcal

LISA TOIT +

Hommikusöök 605kcal

LISA TOIT +

Šokolaad HEIDI 85% 5GK=20g	3 g	15,1 kcal	
Avokaado	40 g	79,7 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Kikerhersed keedetud 2GK=40g	50 g	70,3 kcal	
Porgand 5GK=140g	70 g	22,7 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Odrahelbepuder veega (helbed 30g=10GK)	170 g	62,3 kcal	
Lõhe, kuumsuitsutatud, R 18,4%	70 g	176 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	280 g	58,4 kcal	
Mustad sõstrad	150 g	76,2 kcal	

Lõunaode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Lõunasöök 385kcal

LISA TOIT +

Seenepasteet porgandiga (1GK-100g)	50 g	37,2 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Kõogiviljasupp lihata, 3GK=100g	400 g	175 kcal	

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

Õhtusöök 318kcal

LISA TOIT +

Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Kikerhersed keedetud 2GK=40g	40 g	56,2 kcal	
Õun - 5GK=100g	50 g	29,2 kcal	
Mango 9GK=100g	50 g	29,7 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	380 g	79,2 kcal	
Juustu asendav taimerasva toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	40 g	83,8 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	50 g	9,40 kcal	

Õoode

LISA TOIT +

Tühi söögikord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 65  
 Soovituslik energia kogus : 1842 kcal  
 Päeva jooksul saadud energia : 1309 kcal  
 Päeva kasutamata energia : 533 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