



TOIDUPÄEVIK

🕒 1779 kcal 🍴 1426 kcal 🗑️ 353 kcal
SOOVITUSLIK TARBITUD KASUTAMATA

LISA TOIT +

E, 02.08.2021 | Naine, 66

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

Hommikusöök 501 kcal

LISA TOIT +

- Sigurikohv kookospiimaga 300 g 13,5 kcal
- Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK 65 g 178 kcal
- Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi' 20 g 41,9 kcal
- Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0 250 g 78,9 kcal
- Kikerherned - Kons.100g=6GK 50 g 70,3 kcal
- Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g 50 g 118 kcal

Vali periood

29.08.2022 - 04.09.2022

ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ

KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ

Lõunaoode 245 kcal

LISA TOIT +

- Arbuus 280g=10GK 400 g 134 kcal
- Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0 15 g 97,8 kcal
- Toorkakaopulber, keskmiselt 4 g 13,2 kcal

Lõunasöök 388 kcal

LISA TOIT +

- Köögiviljarisoto (TK) 100g=4,5GK 250 g 261 kcal
- Kapsasalat tomati, kurgiga 200 g 86,9 kcal
- Peedisalat õunaga 100g=6GK 100 g 40,5 kcal

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 291 kcal

LISA TOIT +

- Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK 25 g 68,3 kcal
- Toorkakaopulber, keskmiselt 4 g 13,2 kcal
- Tomat 150 g 32,9 kcal
- Virsik Nektariin 100g=4GK 150 g 63,7 kcal
- Seenepasteet porgandiga 100g=1GK 150 g 113 kcal

Õoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1779 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1426 kcal

Päeva kasutamata energia : 353 kcal