



TOIDUPÄEVIK

1771 kcal

SOOVITUSLIK

1368 kcal

TARBITUD

403 kcal

KASUTAMATA

LISA TOIT +

T, 03.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök

95kcal

LISA TOIT +

Toorkakaopulber, keskmiselt

4 g

13,2 kcal

Ploom 4GK=100g

70 g

32,0 kcal

Arbuus 280g=10GK

150 g

50,2 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

29.08.2022 - 04.09.2022

ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ

KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ

Lõunaoode

521kcal

LISA TOIT +

Kikerhersed - Kons.100g=6GK

50 g

70,3 kcal

Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'

20 g

41,9 kcal

Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK

70 g

191 kcal

Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'

10 g

31,0 kcal

Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0

250 g

78,9 kcal

Tšiaseemned

5 g

23,3 kcal

Vegan Kreeka Juust, 230g Violife

15 g

45,8 kcal

Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK

5 g

25,2 kcal

Sigurikohv kookospiimaga

300 g

13,5 kcal

Lõunasöök

234kcal

LISA TOIT +

Peedisupp (Sandra) em 100g=4GK

400 g

234 kcal

Õhtuoode

240kcal

LISA TOIT +

Toorkakaopulber, keskmiselt

4 g

13,2 kcal

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0

15 g

97,8 kcal

Riisigalett 5GK=8g + Nature Moi 20g

28 g

69,2 kcal

Arbuus 280g=10GK

180 g

60,3 kcal

Õhtusöök

160kcal

LISA TOIT +

Köögiviljasupp lihata, 3GK=100g (4.01.22.)

300 g

133 kcal

Ploom 4GK=100g

60 g

27,4 kcal

Ööoode

117kcal

LISA TOIT +

Mustad sõstrad

100 g

58,4 kcal

Õun - 100g=4GK

100 g

58,4 kcal

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1771 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1368 kcal

Päeva kasutamata energia : 403 kcal

Tervise Arengu Instituut

Kasutus- ja privaatsustingimused | © Tervise Arengu Instituut