



TOIDUPÄEVIK

1782 kcal

SOOVITUSLIK

1419 kcal

TARBITUD

363 kcal

KASUTAMATA

LISA TOIT +

T, 10.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 488kcal

Porgand 100g=2GK	140 g	45,4 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal	
Kikerhersed - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	250 g	52,2 kcal	
Kaerahelbepuder veega 100g=3GK	170 g	97,4 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	20 g	61,0 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	6 g	30,2 kcal	

Lõunaoode 274kcal

Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	100 g	75,6 kcal	
Õun - 100g=4GK	100 g	58,4 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Kurk	 100 g	10,3 kcal	

Lõunasöök 336kcal

Kartulipuder taimse piimaga 100g=7GK	150 g	148 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	200 g	86,7 kcal	
Veise pada (Burgundia pada) 100g=1GK	150 g	101 kcal	

Õhtuoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 207kcal

Mango 100g=5GK	30 g	17,8 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Pirn 100g=3GK	180 g	83,5 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	30 g	5,64 kcal	
Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	 20 g	41,9 kcal	
Banaan 100g=10GK	50 g	44,9 kcal	

Ööoode 113kcal

Kurk	 100 g	10,3 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	15 g	45,8 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	50 g	37,8 kcal	

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

<

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

02.08.2021 - 29.08.2021

ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ

KOPEERI PERIODIST
MENÜÜ