

TOIDUPÄEVIK

🕒 1907 kcal

SOOVITUSLIK

🍴 1394 kcal

TARBITUD

🍷 513 kcal

KASUTAMATA

📄

📝

LISA TOIT +

K, 11.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 544kcal

Odrahelbepuder veega 100g=6GK	170 g	100 kcal	
Kikerherned - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	25 g	76,3 kcal	
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal	
Porgand 100g=2GK	140 g	45,4 kcal	
Küpsis, täisterajahust, tüüp 'Belvita' u.12g=4GK	12.5 g	57,0 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	300 g	62,6 kcal	

Lõunaode 294kcal

Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Tomat	 100 g	21,9 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	
Õun - 100g=4GK	100 g	58,4 kcal	
Pirn 100g=3GK	180 g	83,5 kcal	

Lõunasöök 340kcal

Riis täistera keedetud 100g=12GK (50g kuiv.=120g keed.) 100 g 162 kcal
Vokk (porgand, suvikõrvits) 100g=1,2GK 200 g 113 kcal
Kapsasalat tomati, kurgiga 150 g 65,0 kcal

Õhtuode

Tühi toidukord

Õhtusöök 216kcal

Toorkakaopulber, keskmiselt		4 g	13,2 kcal	
Kurk		100 g	10,3 kcal	
Nuikapsas		100 g	24,2 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK		6 g	30,2 kcal	
Riisigalett 5GK=8g + Nature Moi 20g		56 g	138 kcal	

Öööode

Tühi toidukord

 ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1907 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1394 kcal

Päeva kasutamata energia : 513 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

02.08.2021 - 29.08.2021

ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ

KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ