TOIDUPÄEVIK

1754 kcal SOOVITUSLIK | 1222 kcal TARBITUD | 532 kcal KASUTAMATA

LISA TOIT

N, 12.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 188 kcal

LISA TOIT

Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	5 g	25,2 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Tomat	100 g	21,9 kcal
Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal
Küpsis, täisterajahust, tüüp 'Belvita' u.12g=4GK	12.5 g	57,0 kcal
Suvikõrvits, erinevad liigid	150 g	28,2 kcal

Lõunaoode 411 kcal

LISA TOIT

Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	250 g	52,2 kcal
Kikerherned - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Tume šokolaad, täidisega, Maiuspala, tüüp 'Kalev'	8 g	43,8 kcal
Porgand 100g=2GK	30 g	9,72 kcal
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal
Kaerahelbepuder veega 100g=3GK	180 g	103 kcal

Lõunasöök 263 kcal

LISA TOIT

Pirni köögivilja smuuti em 100g=4GK	500 g	235 kcal
Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal

Õhtuoode 125 kcal

LISA TOIT

Brownie jäätis, LaMuu 100g=16GK	100 g	125 kcal

Õhtusöök 235 kcal

LISA TOIT

Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	400 g	83,5 kcal
Riisigalett 5GK=8g + Nature Moi 20g	56 g	138 kcal

Ööoode

LISA TOIT

Tühi toidukord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1754 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1222 kcal

Päeva kasutamata energia : 532 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