



TOIDUPÄEVIK

1764 kcal

1323 kcal

441 kcal

SOOVITUSLIK

TARBITUD

KASUTAMATA

LISA TOIT +

R, 13.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 446kcal

Nuikapsas		50 g	12,1 kcal	
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g		50 g	118 kcal	
Tume šokolaad, täidisega, Maiuspala, tüüp 'Kalev'		7 g	38,4 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga		300 g	13,5 kcal	
Õun - 100g=4GK		50 g	29,2 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0		350 g	73,1 kcal	
Odrahelbepuder veega 100g=6GK		170 g	100 kcal	
Pirni kõõgivilja smuuti em 100g=4GK		130 g	61,2 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

02.08.2021 - 29.08.2021

ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ

KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ

Lõunaode 290kcal

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0		15 g	97,8 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid		100 g	18,8 kcal	
Tomat		100 g	21,9 kcal	
Õun - 100g=4GK		100 g	58,4 kcal	
Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'		20 g	41,9 kcal	
Toorkakaopulber, keskmiselt		4 g	13,2 kcal	
Tume šokolaad, täidisega, Maiuspala, tüüp 'Kalev'		7 g	38,4 kcal	

Lõunasöök 263kcal

Peedisalat õunaga 100g=6GK		150 g	60,8 kcal	
Kanakaste taimse piimaga em		100 g	95,5 kcal	
Porgand 100g=2GK		50 g	16,2 kcal	
Kartul keedetud 100g=10GK		120 g	90,6 kcal	

Õhtuode 75kcal

Banaan 100g=10GK		50 g	44,9 kcal	
Mango 100g=5GK		50 g	29,7 kcal	

Õhtusöök 190kcal

Riisigalett 5GK=8g + Nature Moi 20g		56 g	138 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid		50 g	9,40 kcal	
Mesi 10g=4GK		3 g	9,76 kcal	
Seesamiseemnepasta		3 g	18,7 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga		300 g	13,5 kcal	

Õoode 59kcal

Virsik Nektariin 100g=4GK		140 g	59,4 kcal	
---------------------------	--	-------	-----------	--

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1764 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1323 kcal

Päeva kasutamata energia : 441 kcal