



TOIDUPÄEVIK

1774 kcal

SOOVITUSLIK

1532 kcal

TARBITUD

242 kcal

KASUTAMATA

LISA TOIT +

E, 16.08.2021 | Naine, 66

Homмикusöök 533kcal

LISA TOIT +

Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	16 g	48,8 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	50 g	37,8 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Küpsis, täisterajahust, tüüp 'Belvita' u.12g=4GK	12.5 g	57,0 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	50 g	9,40 kcal	
Odrahelbepuder veega 100g=6GK	170 g	100 kcal	
Kikerherned - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	300 g	62,6 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	3 g	15,1 kcal	

Lõunaoode 337kcal

LISA TOIT +

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	80 g	60,5 kcal	
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	
Pirn 100g=3GK	180 g	83,5 kcal	
Kurk	80 g	8,24 kcal	
Õun - 100g=4GK	100 g	58,4 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	80 g	15,0 kcal	

Lõunasöök 434kcal

LISA TOIT +

Kotlett veisehakklihast kartuli ja porgandiga	100 g	164 kcal	
Peedisalat õunaga 100g=6GK	100 g	40,5 kcal	
Kartul keedetud 100g=10GK	120 g	90,6 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	150 g	65,0 kcal	
Sibulakaste kookospiimaga	50 g	74,1 kcal	

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 228kcal

LISA TOIT +

Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	70 g	52,9 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Õun - 100g=4GK	50 g	29,2 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	10 g	50,4 kcal	
Mesi 10g=4GK	3 g	9,76 kcal	
Seesamiseemnepasta	4 g	24,9 kcal	

Ööoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1774 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1532 kcal

Päeva kasutamata energia : 242 kcal