



TOIDUPÄEVIK

1771 kcal

1331 kcal

440 kcal

SOOVITUSLIK

TARBITUD

KASUTAMATA



LISA TOIT +

T, 17.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 547kcal



LISA TOIT +

Suvikõrvits, erinevad liigid

50 g

9,40 kcal



Seenepasteet porgandiga 100g=1GK

50 g

37,8 kcal



Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK

3 g

15,1 kcal



Kikerhersed - Kons.100g=6GK

50 g

70,3 kcal



Vegan Kreeka Juust, 230g Violife

20 g

61,0 kcal



Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0

300 g

62,6 kcal



Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g

50 g

118 kcal



Õun - 100g=4GK

100 g

58,4 kcal



Sigurikohv kookospiimaga

300 g

13,5 kcal



Odrahelbepuder veega 100g=6GK

170 g

100 kcal



Lõunaoode 269kcal



LISA TOIT +

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0

15 g

97,8 kcal



Seenepasteet porgandiga 100g=1GK

80 g

60,5 kcal



Õun - 100g=4GK

100 g

58,4 kcal



Toorkakaopulber, keskmiselt

4 g

13,2 kcal



Suvikõrvits, erinevad liigid

130 g

24,4 kcal



Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK

3 g

15,1 kcal



Lõunasöök 177kcal



LISA TOIT +

Kõõgililjasupp lihata, 3GK=100g (4.01.22.)

400 g

177 kcal



Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 198kcal



LISA TOIT +

Suvikõrvits, erinevad liigid

100 g

18,8 kcal



Seenepasteet porgandiga 100g=1GK

100 g

75,6 kcal



Sigurikohv kookospiimaga

300 g

13,5 kcal



Banaan 100g=10GK

100 g

89,7 kcal



Ööoode 141kcal



LISA TOIT +

Suvikõrvits, erinevad liigid

50 g

9,40 kcal



Riisigalett 5GK=8g+mesi 2GK=5g+tahhiini 8g

21 g

93,4 kcal



Seenepasteet porgandiga 100g=1GK

50 g

37,8 kcal



+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜ

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1771 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1331 kcal

Päeva kasutamata energia : 440 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