



TOIDUPÄEVIK

1782 kcal

1540 kcal

242 kcal

SOOVITUSLIK

TARBITUD

KASUTAMATA

LISA TOIT +

K, 18.08.2021 | Naine, 66

Homмикusöök 522kcal

Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal	
Kikerhersed - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	20 g	61,0 kcal	
Õun - 100g=4GK	100 g	58,4 kcal	
Kaerahelbepuder veega 100g=3GK	170 g	97,4 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	350 g	73,1 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	6 g	30,2 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	

Lõunaoode 319kcal

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	100 g	75,6 kcal	
Kurk	100 g	10,3 kcal	
Õun - 100g=4GK	200 g	117 kcal	

Lõunasöök 261kcal

Riisinuudlid, keedetud 100g=13GK	70 g	111 kcal	
Kõögiviljavokk 4GK=100g	130 g	101 kcal	
Porgand 100g=2GK	150 g	48,6 kcal	

Õhtuoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 305kcal

Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Küpsis, täisterajahust, tüüp 'Belvita' u.12g=4GK	12.5 g	57,0 kcal	
Kalasupp lõhest 100g=1GK	400 g	235 kcal	

Ööoode 132kcal

Õun - 100g=4GK	200 g	117 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	3 g	15,1 kcal	

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1782 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1540 kcal

Päeva kasutamata energia : 242 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