TOIDUPÄEVIK

1840 kcal SOOVITUSLIK | 1344 kcal TARBITUD | 496 kcal KASUTAMATA

LISA TOIT

N, 19.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 482 kcal

LISA TOIT

Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Õun - 100g=4GK	50 g	29,2 kcal
Odrahelbepuder veega 100g=6GK	170 g	100 kcal
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	350 g	73,1 kcal
Kikerherned - Kons.100g=6GK	40 g	56,2 kcal
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	6 g	30,2 kcal
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	20 g	61,0 kcal

Lõunaoode 331 kcal

LISA TOIT

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal
Õun - 100g=4GK	120 g	70,1 kcal
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	100 g	75,6 kcal
Pirn 100g=3GK	120 g	55,7 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal

Lõunasöök 316 kcal

LISA TOIT

Kapsasalat tomati, kurgiga	150 g	65,0 kcal
Tomatirisoto hernega 100g=5GK	250 g	251 kcal

Õhtuoode

LISA TOIT

Tühi toidukord

Õhtusöök 215 kcal

LISA TOIT

Õun - 100g=4GK	200 g	117 kcal
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	50 g	37,8 kcal
Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal

Ööoode

LISA TOIT

Tühi toidukord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1840 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1344 kcal

Päeva kasutamata energia : 496 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