



TOIDUPÄEVIK

1779 kcal

SOOVITUSLIK

1392 kcal

TARBITUD

387 kcal

KASUTAMATA

LISA TOIT +

E, 02.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök

474 kcal

LISA TOIT +

Sigurikohv kookospiimaga

300 g

13,5 kcal

Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK

65 g

178 kcal

Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'

20 g

41,9 kcal

Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0

250 g

52,2 kcal

Kikerhersed - Kons.100g=6GK

50 g

70,3 kcal

Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g

50 g

118 kcal

Lõunaoode

245 kcal

LISA TOIT +

Arbuus 280g=10GK

400 g

134 kcal

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0

15 g

97,8 kcal

Toorkakaopulber, keskmiselt

4 g

13,2 kcal

Lõunasöök

382 kcal

LISA TOIT +

Köögiviljarisoto (TK) 100g=4,5GK

250 g

255 kcal

Kapsasalat tomati, kurgiga

200 g

86,7 kcal

Peedisalat õunaga 100g=6GK

100 g

40,5 kcal

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök

291 kcal

LISA TOIT +

Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK

25 g

68,3 kcal

Toorkakaopulber, keskmiselt

4 g

13,2 kcal

Tomat

150 g

32,9 kcal

Virsik Nektariin 100g=4GK

150 g

63,7 kcal

Seenepasteet porgandiga 100g=1GK

150 g

113 kcal

Õöoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1779 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1392 kcal

Päeva kasutamata energia : 387 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

tai

Tervise
Arengu
Instituut

Kasutus- ja privaatsustingimused | © Tervise Arengu Instituut