TOIDUPÄEVIK

1764 kcal SOOVITUSLIK | 1379 kcal TARBITUD | 385 kcal KASUTAMATA

LISA TOIT

R, 20.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 551 kcal

LISA TOIT

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
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	350 g	73,1 kcal
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal
Õun - 100g=4GK	200 g	117 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Karusmarjad	100 g	35,6 kcal
Ploomid 100g=4GK	100 g	45,7 kcal

Lõunaoode 174 kcal

LISA TOIT

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal
Virsik Nektariin 100g=4GK	180 g	76,4 kcal

Lõunasöök 351 kcal

LISA TOIT

Hakklihakaste maheveise lihast taimse piimaga	100 g	150 kcal
Kartulipuder taimse piimaga 100g=7GK	150 g	148 kcal
Peedisalat õunaga 100g=6GK	100 g	40,5 kcal
Porgand 100g=2GK	40 g	13,0 kcal

Õhtuoode

LISA TOIT

Tühi toidukord

Õhtusöök 221 kcal

LISA TOIT

Kurk	120 g	12,4 kcal
Küpsis, täisterajahust, tüüp 'Belvita' u.12g=4GK	12.5 g	57,0 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Riisigalett 5GK=8g + Nature Moi 20g	56 g	138 kcal

Ööoode 82 kcal

LISA TOIT

Suvikõrvits, erinevad liigid	70 g	13,2 kcal
Kurk	100 g	10,3 kcal
Õun - 100g=4GK	100 g	58,4 kcal

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1764 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1379 kcal

Päeva kasutamata energia : 385 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