

TOIDUPÄEVIK

 1813 kcal
 1466 kcal
 347 kcal

SOOVITUSLIK TARBITUD KASUTAMATA

 LISA TOIT

P, 22.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 471 kcal

Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	3 g	15,1 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	360 g	75,2 kcal	
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	10 g	30,5 kcal	
Ploomid 100g=4GK	50 g	22,8 kcal	
Odrahelbepuder veega 100g=6GK	170 g	100 kcal	
Sigurikohv veega	300 g	3,12 kcal	
Karusmarjad	 100 g	35,6 kcal	
Kikerherned - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal	

Lõunaode 248kcal

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	70 g	52,9 kcal	
Sigurikohv veega	300 g	3,12 kcal	
Virsik Nektariin 100g=4GK	160 g	67,9 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	140 g	26,3 kcal	

Lõunasöök 394kcal

Kalasupp lõhest 100g=1GK	400 g	235 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Sigurikohv veega	300 g	3,12 kcal	
Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK	10 g	27,3 kcal	
Tomat	 100 g	21,9 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	80 g	60,5 kcal	
Riisigalett, seesamiseemnetega	8 g	27,3 kcal	

Õhtuoodes 52kcal

Porgand 100g=2GK	70 g	22,7 kcal	
Õun - 100g=4GK	50 g	29,2 kcal	

Õhtusöök 272kcal

Tomat		70 g	15,3 kcal	
Kurk		70 g	7,21 kcal	
Redis		30 g	4,47 kcal	
Pasta täistera keedetud 10GK=100g		100 g	133 kcal	
Vokk mugulsibul peet 100g=4GK		150 g	112 kcal	

Öööode 29kcal

Öün - 100g=4GK 50 g 29,2 kcal

 ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1813 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1466 kcal

Päeva kasutamata energia : 347 kcal