



TOIDUPÄEVIK

1761 kcal

SOOVITUSLIK

1339 kcal

TARBITUD

422 kcal

KASUTAMATA

LISA TOIT +

E, 23.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök458kcal

LISA TOIT +

Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	3 g	15,1 kcal	
Nuikapsas	30 g	7,26 kcal	
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal	
Kaerahelbepuder veega 100g=3GK	90 g	51,5 kcal	
Karusmarjad	100 g	35,6 kcal	
Kikerhersed - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	200 g	41,8 kcal	
Õun - 100g=4GK	100 g	58,4 kcal	
Porgand 100g=2GK	70 g	22,7 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	11 g	33,5 kcal	
Sigurikohv veega	300 g	3,12 kcal	

Lõunaosade289kcal

LISA TOIT +

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	
Õun - 100g=4GK	130 g	75,9 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	100 g	20,9 kcal	

Lõunasöök367kcal

LISA TOIT +

Kartul keedetud 100g=10GK	120 g	90,6 kcal	
Kotlett veisehakklihast kartuli ja porgandiga	130 g	213 kcal	
Peedisalat õunaga 100g=6GK	50 g	20,3 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	100 g	43,3 kcal	

Õhtuoode13kcal

LISA TOIT +

Porgand 100g=2GK	40 g	13,0 kcal	
------------------	------	-----------	--

Õhtusöök212kcal

LISA TOIT +

Sigurikohv veega	300 g	3,12 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	130 g	24,4 kcal	
Tomat	150 g	32,9 kcal	
Õun - 100g=4GK	100 g	58,4 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	80 g	60,5 kcal	
Oad punased 100g=5GK	30 g	32,8 kcal	

Õööoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

LISA TOIDUKORD

<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 PERIODIST MENÜÜ

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1761 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1339 kcal

Päeva kasutamata energia : 422 kcal

tai Tervise Arengu Instituut

☎ ✉ f

Kasutus- ja privaatsustingimused | © Tervise Arengu Instituut