TOIDUPÄEVIK

1765 kcal SOOVITUSLIK | 1204 kcal TARBITUD | 561 kcal KASUTAMATA

LISA TOIT

T, 24.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 415 kcal

LISA TOIT

Õun - 100g=4GK	50 g	29,2 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	200 g	41,8 kcal
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal
Oad punased 100g=5GK	50 g	54,6 kcal
Odrahelbepuder veega 100g=6GK	170 g	100 kcal
Küpsis, täisterajahust, tüüp 'Belvita' u.12g=4GK	12.5 g	57,0 kcal

Lõunaoode 137 kcal

LISA TOIT

Suvikõrvits, erinevad liigid	120 g	22,6 kcal
Õun - 100g=4GK	40 g	23,4 kcal
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	130 g	27,1 kcal
Sigurikohv veega	300 g	3,12 kcal
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	80 g	60,5 kcal

Lõunasöök 74 kcal

LISA TOIT

Köögiviljasupp kanaga 100g=2GK (4.01.22.)	400 g	74,1 kcal

Õhtuoode 166 kcal

LISA TOIT

Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Virsik Nektariin 100g=4GK	160 g	67,9 kcal
Suvikõrvits, erinevad liigid	130 g	24,4 kcal
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	80 g	60,5 kcal

Õhtusöök 235 kcal

LISA TOIT

Kalasupp lõhest 100g=1GK	400 g	235 kcal

Ööoode 177 kcal

LISA TOIT

Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	100 g	75,6 kcal
Maasikad 100g=1GK	200 g	82,4 kcal

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1765 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1204 kcal

Päeva kasutamata energia : 561 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