



1688 kcal

SOOVITUSLIK

1327 kcal

TARBITUD

361 kcal

KASUTAMATA

LISA TOIT +

K, 25.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 344kcal

LISA TOIT +

Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	200 g	41,8 kcal	
Oad punased 100g=5GK	50 g	54,6 kcal	
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	3 g	15,1 kcal	
Odrahelbepuder veega 100g=6GK	170 g	100 kcal	

Lõunaoode 276kcal

LISA TOIT +

Kurk		30 g	3,09 kcal	
Paprika, punane		30 g	8,40 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid		100 g	18,8 kcal	
Pirn 100g=3GK		180 g	83,5 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0		15 g	97,8 kcal	
Sigurikohv veega		300 g	3,12 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0		150 g	31,3 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK		40 g	30,2 kcal	

Lõunasöök 324kcal

LISA TOIT +

Kartulipuder taimse piimaga 100g=7GK	150 g	148 kcal	
Porgand tomatikastmes 100g=3GK	200 g	112 kcal	
Kapsasalat tomati, kurgiga	150 g	65,0 kcal	

Õhtuoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 383kcal

LISA TOIT +

Pasta täistera keedetud 10GK=100g		100 g	133 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid		40 g	7,52 kcal	
Apelsin 100g=3GK		130 g	55,5 kcal	
Tomat		120 g	26,3 kcal	
Redis		40 g	5,96 kcal	
Kookosjook, konserveeritud, R 21,3%		7 g	14,6 kcal	
Oad punased 100g=5GK		50 g	54,6 kcal	
Sigurikohv veega		300 g	3,12 kcal	
Maasikad 100g=1GK		200 g	82,4 kcal	

Õööode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1688 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1327 kcal

Päeva kasutamata energia : 361 kcal