



TOIDUPÄEVIK

1785 kcal 1442 kcal 343 kcal
SOOVITUSLIK TARBITUD KASUTAMATA

LISA TOIT +

N, 26.08.2021 | Naine, 66

< 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

Hommikusöök 261 kcal

LISA TOIT +

Pirni kõõgivilja smuuti em 100g=4GK

400 g

188 kcal



NeoLifeShake

20 g

72,4 kcal



Lõunaoode 416 kcal

LISA TOIT +

Porgand 100g=2GK

70 g

22,7 kcal



Nuikapsas



50 g

12,1 kcal



Kaerahelbepuder veega 100g=3GK

160 g

91,6 kcal



Oad punased 100g=5GK

50 g

54,6 kcal



Arbuus 280g=10GK

150 g

50,2 kcal



Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK

3 g

15,1 kcal



Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g

50 g

118 kcal



Suvikõrvits, erinevad liigid

50 g

9,40 kcal



Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0

200 g

41,8 kcal



Vali periood

02.08.2021 - 29.08.2021

ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ

KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ

Lõunasöök 373 kcal

LISA TOIT +

Riisinuudlid, keedetud 100g=13GK

120 g

190 kcal



Kanakaste taimse piimaga em

50 g

47,7 kcal



Porgand tomatikastmes 100g=3GK

50 g

27,9 kcal



Kapsasalat tomati, kurgiga

100 g

43,3 kcal



Punase peakapsasalat sibula ja õunaga 100g=1GK

100 g

63,4 kcal



Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 393 kcal

LISA TOIT +

Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0

190 g

39,7 kcal



Suvikõrvits, erinevad liigid

100 g

18,8 kcal



Tomat



120 g

26,3 kcal



Kurk



80 g

8,24 kcal



Pirni kõõgivilja smuuti em 100g=4GK

400 g

188 kcal



Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0

15 g

97,8 kcal



Sigurikohv kookospiimaga

300 g

13,5 kcal



Ööoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1785 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1442 kcal

Päeva kasutamata energia : 343 kcal