



TOIDUPÄEVIK

🔄 1750 kcal 🍴 1353 kcal 🗑️ 397 kcal
SOOVITUSLIK TARBITUD KASUTAMATA

R, 27.08.2021 | Naine, 66

LISA TOIT +

Homnikusöök 402 kcal

LISA TOIT +

- Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK 3 g 15,1 kcal
- Sigurikohv kookospiimaga 300 g 13,5 kcal
- Õun - 100g=4GK 100 g 58,4 kcal
- Odrahelbepuder veega 100g=6GK 170 g 100 kcal
- Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g 50 g 118 kcal
- Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0 200 g 41,8 kcal
- Oad punased 100g=5GK 50 g 54,6 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

Lõunaode 203 kcal

LISA TOIT +

- Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0 15 g 97,8 kcal
- Õun - 100g=4GK 100 g 58,4 kcal
- Arbuus 280g=10GK 140 g 46,9 kcal

Lõunasöök 471 kcal

LISA TOIT +

- Kanaliha, filee, kuumtöödeldud 25 g 34,6 kcal
- Riis täistera keedetud 100g=12GK (50g kuiv.=120g keed.) 100 g 162 kcal
- Punase peakapsasalat sibula ja õunaga 100g=1GK 100 g 63,4 kcal
- Kapsasalat tomati, kurgiga 100 g 43,3 kcal
- Porgand tomatikastmes 100g=3GK 300 g 167 kcal

Õhtuoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 219 kcal

LISA TOIT +

- Vegan Kreeka Juust, 230g Violife 24 g 73,2 kcal
- Õun - 100g=4GK 100 g 58,4 kcal
- Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0 190 g 39,7 kcal
- Suvikõrvits, erinevad liigid 80 g 15,0 kcal
- Kurk 100 g 10,3 kcal
- Tomat 100 g 21,9 kcal

Õoode 58 kcal

LISA TOIT +

- Õun - 100g=4GK 100 g 58,4 kcal

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66
Soovituslik energia kogus : 1750 kcal
Päeva jooksul saadud energia : 1353 kcal
Päeva kasutamata energia : 397 kcal