TOIDUPÄEVIK

1808 kcal SOOVITUSLIK | 1367 kcal TARBITUD | 441 kcal KASUTAMATA

L, 28.08.2021 | Naine, 66

LISA TOIT

Hommikusöök 402 kcal

LISA TOIT

Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	3 g	15,1 kcal
Õun - 100g=4GK	100 g	58,4 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 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
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	200 g	41,8 kcal

Lõunaoode 294 kcal

LISA TOIT

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal
Õun - 100g=4GK	150 g	87,6 kcal
Arbuus 280g=10GK	200 g	67,0 kcal
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	200 g	41,8 kcal

Lõunasöök 337 kcal

LISA TOIT

Kartul keedetud 100g=10GK	200 g	151 kcal
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	200 g	151 kcal
Õun - 100g=4GK	60 g	35,0 kcal

Õhtuoode

LISA TOIT

Tühi toidukord

Õhtusöök 333 kcal

LISA TOIT

Risoto ahjus tomatiga 100g=5GK	250 g	183 kcal
Peedisalat õunaga 100g=6GK	150 g	60,8 kcal
Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'	20 g	41,9 kcal
Mesi 10g=4GK	5 g	16,3 kcal
Seesamiseemnepasta	5 g	31,2 kcal

Ööoode

LISA TOIT

Tühi toidukord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1808 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1367 kcal

Päeva kasutamata energia : 441 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