



TOIDUPÄEVIK

SOOVITUSLIK 1921 kcal
TARBITUD 1330 kcal
KASUTAMATA 591 kcal

[LISA TOIT +](#)

P, 29.08.2021 | 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 469kcal
- [LISA TOIT +](#)
- Banaan 100g=10GK 50 g 44,9 kcal
 - Seenepasteet porgandiga 100g=1GK 30 g 22,7 kcal
 - Sigurikohv kookospiimaga 300 g 13,5 kcal
 - Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK 3 g 15,1 kcal
 - Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya' 10 g 31,0 kcal
 - Oad punased 100g=5GK 50 g 54,6 kcal
 - Porgand 100g=2GK 140 g 45,4 kcal
 - Küpsis, täisterajahust, tüüp 'Belvita' u.12g=4GK 12,5 g 57,0 kcal
 - Kaerahelbepuder veega 100g=3GK 160 g 91,6 kcal
 - Tšiiaseemned 7 g 32,6 kcal
 - Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0 230 g 48,0 kcal
 - Nuikapsas 50 g 12,1 kcal

Vali periood

02.08.2021 - 29.08.2021

[ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ](#)

[KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ](#)

Lõunaoode

[LISA TOIT +](#)

Tühi toidukord

- ## Lõunasöök 353kcal
- [LISA TOIT +](#)
- Tomat 100 g 21,9 kcal
 - Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0 100 g 20,9 kcal
 - Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0 15 g 97,8 kcal
 - Seenepasteet porgandiga 100g=1GK 150 g 113 kcal
 - Suvikõrvits, erinevad liigid 100 g 18,8 kcal
 - Arbuus 280g=10GK 200 g 67,0 kcal
 - Toorkakaopulber, keskmiselt 4 g 13,2 kcal

Õhtuode 238kcal

[LISA TOIT +](#)

- Õunakook täisterakaera jahust (juuretisega) 100g=17GK 70 g 238 kcal

- ## Õhtusöök 187kcal
- [LISA TOIT +](#)
- Risoto ahjus tomatiga 100g=5GK 200 g 147 kcal
 - Kurk 70 g 7,21 kcal
 - Nuikapsas 100 g 24,2 kcal
 - Paprika, punane 30 g 8,40 kcal

Ööoode 83kcal

[LISA TOIT +](#)

- Pirn 100g=3GK 180 g 83,5 kcal

[+ LISA TOIDUKORD](#)

[ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD](#)

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1921 kcal

Päeva jooksul saadud energia : **1330 kcal**

Päeva kasutamata energia : **591 kcal**