



TOIDUPÄEVIK

1771 kcal

SOOVITUSLIK

1342 kcal

TARBITUD

429 kcal

KASUTAMATA

LISA TOIT +

T, 03.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 95kcal

LISA TOIT +

|                             |       |           |             |
|-----------------------------|-------|-----------|-------------|
| Toorkakaopulber, keskmiselt | 4 g   | 13,2 kcal | <div></div> |
| Ploom 4GK=100g              | 70 g  | 32,0 kcal | <div></div> |
| Arbuus 280g=10GK            | 150 g | 50,2 kcal | <div></div> |

Lõunaoode 494kcal

LISA TOIT +

|                                                                         |       |           |             |
|-------------------------------------------------------------------------|-------|-----------|-------------|
| Kikerhersed - Kons.100g=6GK                                             | 50 g  | 70,3 kcal | <div></div> |
| Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi' | 20 g  | 41,9 kcal | <div></div> |
| Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK                                     | 70 g  | 191 kcal  | <div></div> |
| Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'                                             | 10 g  | 31,0 kcal | <div></div> |
| Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0                               | 250 g | 52,2 kcal | <div></div> |
| Tšiiaseemned                                                            | 5 g   | 23,3 kcal | <div></div> |
| Vegan Kreeka Juust, 230g Violife                                        | 15 g  | 45,8 kcal | <div></div> |
| Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK                                           | 5 g   | 25,2 kcal | <div></div> |
| Sigurikohv kookospiimaga                                                | 300 g | 13,5 kcal | <div></div> |

Lõunasöök 234kcal

LISA TOIT +

|                                |       |          |             |
|--------------------------------|-------|----------|-------------|
| Peedisupp (Sandra) em 100g=4GK | 400 g | 234 kcal | <div></div> |
|--------------------------------|-------|----------|-------------|

Õhtuoode 240kcal

LISA TOIT +

|                                     |       |           |             |
|-------------------------------------|-------|-----------|-------------|
| Toorkakaopulber, keskmiselt         | 4 g   | 13,2 kcal | <div></div> |
| Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0       | 15 g  | 97,8 kcal | <div></div> |
| Riisigalett 5GK=8g + Nature Moi 20g | 28 g  | 69,2 kcal | <div></div> |
| Arbuus 280g=10GK                    | 180 g | 60,3 kcal | <div></div> |

Õhtusöök 160kcal

LISA TOIT +

|                                            |       |           |             |
|--------------------------------------------|-------|-----------|-------------|
| Köögiviljasupp lihata, 3GK=100g (4.01.22.) | 300 g | 133 kcal  | <div></div> |
| Ploom 4GK=100g                             | 60 g  | 27,4 kcal | <div></div> |

Õoode 117kcal

LISA TOIT +

|                |       |           |             |
|----------------|-------|-----------|-------------|
| Mustad sõstrad | 100 g | 58,4 kcal | <div></div> |
| Õun - 100g=4GK | 100 g | 58,4 kcal | <div></div> |

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

<

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

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1771 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1342 kcal

Päeva kasutamata energia : 429 kcal

tai

Tervise  
Arengu  
Instituut

Kasutus- ja privaatsustingimused | © Tervise Arengu Instituut