



# TOIDUPÄEVIK

SOOVITUSLIK 1790 kcal TARBITUD 1367 kcal KASUTAMATA 423 kcal

LISA TOIT +

K, 04.08.2021 | 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 490kcal

LISA TOIT +

- Vegan Kreeka Juust, 230g Violife 18 g 54,9 kcal
- Porgand 100g=2GK 140 g 45,4 kcal
- Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya' 10 g 31,0 kcal
- Tšiiseemned 5 g 23,3 kcal
- Mustad sõstrad 100 g 58,4 kcal
- Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK 6 g 30,2 kcal
- Odrahelbepuder veega 100g=6GK 170 g 100 kcal
- Kikerhersed - Kons.100g=6GK 50 g 70,3 kcal
- Sigurikohv kookospiimaga 300 g 13,5 kcal
- Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0 300 g 62,6 kcal

Vali periood

02.08.2021 - 29.08.2021

ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ

KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ

## Lõunaoode 240kcal

LISA TOIT +

- Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0 15 g 97,8 kcal
- Brownie jäätis, LaMuu 100g=16GK 90 g 113 kcal
- Õun - 100g=4GK 50 g 29,2 kcal

## Lõunasöök 414kcal

LISA TOIT +

- Kanakaste taimse piimaga em 100 g 95,5 kcal
- Vokk (porgand, suvikõrvits) 100g=1,2GK 250 g 141 kcal
- Kartul keedetud 100g=10GK 120 g 90,6 kcal
- Kapsasalat tomati, kurgiga 200 g 86,7 kcal

## Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

## Õhtusöök 224kcal

LISA TOIT +

- Kurk 80 g 8,24 kcal
- Tomat 150 g 32,9 kcal
- Suvikõrvits, erinevad liigid 120 g 22,6 kcal
- Riisigalett 5GK=8g + Nature Moi 20g 28 g 69,2 kcal
- Sigurikohv kookospiimaga 300 g 13,5 kcal
- Arbuus 280g=10GK 150 g 50,2 kcal
- Ploom 4GK=100g 60 g 27,4 kcal

## Ööoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1790 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1367 kcal

Päeva kasutamata energia : 423 kcal