

TOIDUPÄEVIK

SOOVITUSLIK 1926 kcal TARBITUD 1388 kcal KASUTAMATA 538 kcal

N, 05.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 419kcal

Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Tšiiaseemned	5 g	23,3 kcal	
Kikerherned - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal	
Porgand 100g=2GK	140 g	45,4 kcal	
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	15 g	45,8 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	6 g	30,2 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	300 g	62,6 kcal	
Kaerahelbepuder veega 100g=3GK	170 g	97,4 kcal	

Lõunaood 145kcal

Arbuus 280g=10GK	140 g	46,9 kcal	
Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	

Lõunasöök 235kcal

Kõõgiviljasupp lihata, 3GK=100g (4.01.22.)	400 g	177 kcal	
Mustad sõstrad	 100 g	58,4 kcal	

Õhtuoodes 28kcal

Kurk		70 g	7,21 kcal	
Soolakurk, vedelikuta		200 g	20,8 kcal	

Õhtusöök 560kcal

Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK	75 g	205 kcal	
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	70 g	13,2 kcal	
Kurk	60 g	6,18 kcal	
Tomat	150 g	32,9 kcal	
Lõhe, kuumsuitsutatud, R 18,4%	100 g	252 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	50 g	37,8 kcal	

Öööode

Tühi toidukord

 LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1926 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1388 kcal

Päeva kasutamata energia : 538 kcal

Calendar for 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 period

02.08.2021 - 29.08.2021

ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ

KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ