



TOIDUPÄEVIK

1787 kcal

1594 kcal

193 kcal

SOOVITUSLIK

TARBITUD

KASUTAMATA

LISA TOIT +

R, 06.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 740kcal

- Tšiiaseemned

5 g

23,3 kcal
- Mustad sõstrad

100 g

58,4 kcal
- Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'

10 g

31,0 kcal
- Nuikapsas

40 g

9,68 kcal
- Sigurikohv kookospiimaga

300 g

13,5 kcal
- Lõhe, kuumsuitsutatud, R 18,4%

100 g

252 kcal
- Odrahelbepuder veega 100g=6GK

170 g

100 kcal
- Porgand 100g=2GK

140 g

45,4 kcal
- Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK

6 g

30,2 kcal
- Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0

400 g

83,5 kcal
- Seenepasteet porgandiga 100g=1GK

30 g

22,7 kcal
- Kikerhersed - Kons.100g=6GK

50 g

70,3 kcal

Lõunaode 169kcal

- Õun - 100g=4GK

100 g

58,4 kcal
- Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0

15 g

97,8 kcal
- Toorkakaopulber, keskmiselt

4 g

13,2 kcal

Lõunasöök 476kcal

- Hakklihakaste maheveise lihast taimse piimaga

120 g

180 kcal
- Kapsasalat tomati, kurgiga

150 g

65,0 kcal
- Peedisalat õunaga 100g=6GK

100 g

40,5 kcal
- Riisinuudlid, keedetud 100g=13GK

120 g

190 kcal

Õhtuode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Õhtusöök 208kcal

- Riisigalett, seesamiseemnetega

8 g

27,3 kcal
- Suvikõrvits, erinevad liigid

100 g

18,8 kcal
- Sigurikohv kookospiimaga

300 g

13,5 kcal
- Kurk

70 g

7,21 kcal
- Seenepasteet porgandiga 100g=1GK

100 g

75,6 kcal
- Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'

20 g

41,9 kcal
- Mango 100g=5GK

40 g

23,8 kcal

Õöoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

+ 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 : 1787 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1594 kcal

Päeva kasutamata energia : 193 kcal