



TOIDUPÄEVIK

1771 kcal

SOOVITUSLIK

1453 kcal

TARBITUD

318 kcal

KASUTAMATA

LISA TOIT +

L, 07.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 299kcal

LISA TOIT +

NeoLifeShake	42 g	152 kcal	
Porgand 100g=2GK	60 g	19,4 kcal	
Õun - 100g=4GK	50 g	29,2 kcal	
Mustad sõstrad	150 g	87,6 kcal	
Kurk	100 g	10,3 kcal	

Lõunaoode

LISA TOIT +

Tühi toidukord

Lõunasöök 612kcal

LISA TOIT +

Kikerhersed - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal	
Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	6 g	30,2 kcal	
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	320 g	66,8 kcal	
Lõhe, kuumsuitsutatud, R 18,4%	100 g	252 kcal	
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal	
Porgand 100g=2GK	140 g	45,4 kcal	
Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'	10 g	31,0 kcal	
Kaerahelbepuder veega 100g=3GK	180 g	103 kcal	

Õhtuode 201 kcal

LISA TOIT +

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal	
Banaan 100g=10GK	50 g	44,9 kcal	
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal	
Kaeraleib juuretisega, em 10g=2,5GK	10 g	27,3 kcal	
Mango 100g=5GK	30 g	17,8 kcal	

Õhtusöök 227kcal

LISA TOIT +

Köögiviljasupp lihata, 3GK=100g (4.01.22.)	300 g	133 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal	
Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	100 g	75,6 kcal	

Ööoode 114kcal

LISA TOIT +

Nuikapsas	70 g	16,9 kcal	
Suvikõrvits, erinevad liigid	80 g	15,0 kcal	
Maasikad 100g=1GK	200 g	82,4 kcal	

+ LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1771 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1453 kcal

Päeva kasutamata energia : 318 kcal

< 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