



# TOIDUPÄEVIK

🕒 1842 kcal
👤 1360 kcal
🗑️ 482 kcal

SOOVITUSLIK
TARBITUD
KASUTAMATA

[LISA TOIT +](#)

P, 08.08.2021 | 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 655kcal

[LISA TOIT +](#)

- Mustad sõstrad
150 g
87,6 kcal
- Sigurikohv kookospiimaga
300 g
13,5 kcal
- Kikerhermed - Kons.100g=6GK
50 g
70,3 kcal
- Avokaado
40 g
79,7 kcal
- Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0
280 g
58,5 kcal
- Lõhe, kuumsuitsutatud, R 18,4%
70 g
176 kcal
- Odrahelbepuder veega 100g=6GK
170 g
100 kcal
- Porgand 100g=2GK
70 g
22,7 kcal
- Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'
10 g
31,0 kcal
- Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK
3 g
15,1 kcal

Vali periood

02.08.2021 - 29.08.2021 >

[ANALÜÜSI PERIOODI MENÜÜ](#)

[KOPEERI PERIOODIST MENÜÜ](#)

## Lõunaoode

[LISA TOIT +](#)

Tühi toidukord

## Lõunasöök 387kcal

[LISA TOIT +](#)

- Sigurikohv kookospiimaga
300 g
13,5 kcal
- Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'
20 g
41,9 kcal
- Seenepasteet porgandiga 100g=1GK
50 g
37,8 kcal
- Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0
15 g
97,8 kcal
- Kõogiviljasupp lihata, 3GK=100g (4.01.22.)
400 g
177 kcal
- Suvikõrvits, erinevad liigid
100 g
18,8 kcal

## Õhtuode

[LISA TOIT +](#)

Tühi toidukord

## Õhtusöök 319kcal

[LISA TOIT +](#)

- Juustu asemel kasutatav taimne toode, klassikaline, tüüp 'Nature & Moi'
40 g
83,8 kcal
- Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0
380 g
79,3 kcal
- Suvikõrvits, erinevad liigid
50 g
9,40 kcal
- Mango 100g=5GK
50 g
29,7 kcal
- Õun - 100g=4GK
50 g
29,2 kcal
- Maitsepärm, tüüp 'Bon Soya'
10 g
31,0 kcal
- Kikerhermed - Kons.100g=6GK
40 g
56,2 kcal

## Õoode

[LISA TOIT +](#)

Tühi toidukord

[+ LISA TOIDUKORD](#)

[ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD](#)

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1842 kcal

Päeva jooksul saadud energia : **1360 kcal**

Päeva kasutamata energia : **482 kcal**