TOIDUPÄEVIK

1765 kcal SOOVITUSLIK | 1339 kcal TARBITUD | 426 kcal KASUTAMATA

LISA TOIT

E, 09.08.2021 | Naine, 66

Hommikusöök 574 kcal

LISA TOIT

Šokolaad HEIDI 85% - 5g=1,3GK	3 g	15,1 kcal
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife	20 g	61,0 kcal
Kikerherned - Kons.100g=6GK	50 g	70,3 kcal
Porgand 100g=2GK	140 g	45,4 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal
Toorsalat spinatiga (ilma banaanita) GK=0	300 g	62,6 kcal
Mustad sõstrad	150 g	87,6 kcal
Odrahelbepuder veega 100g=6GK	170 g	100 kcal
Avokaado 40g+Seemned 5g+Pärmihelbed 5g	50 g	118 kcal

Lõunaoode 199 kcal

LISA TOIT

Parapähkel 5g+Mandel 10g GK=0	15 g	97,8 kcal
Õun - 100g=4GK	150 g	87,6 kcal
Sigurikohv kookospiimaga	300 g	13,5 kcal

Lõunasöök 329 kcal

LISA TOIT

Ühepajatoit 3toiduainega 4GK=100g	450 g	264 kcal
Kapsasalat tomati, kurgiga	150 g	65,0 kcal

Õhtuoode

LISA TOIT

Tühi toidukord

Õhtusöök 237 kcal

LISA TOIT

Seenepasteet porgandiga 100g=1GK	50 g	37,8 kcal
Riisigalett 5GK=8g + Nature Moi 20g	28 g	69,2 kcal
Kurk	100 g	10,3 kcal
Toorkakaopulber, keskmiselt	4 g	13,2 kcal
Suvikõrvits, erinevad liigid	100 g	18,8 kcal
Mustad sõstrad	150 g	87,6 kcal

Ööoode

LISA TOIT

Tühi toidukord

LISA TOIDUKORD

ANALÜÜSI PÄEVAMENÜÜD

Kasutaja andmed : Naine, 66

Soovituslik energia kogus : 1765 kcal

Päeva jooksul saadud energia : 1339 kcal

Päeva kasutamata energia : 426 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