

Toidupäevik

reede

01

aprill 2016

2	3	4	5	6	7	1
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	1
2	3	4	5	6	7	8
2015	2016	2017				

Kopeeri päevi

Toidupäevikust suurema hulga päevade koostamiseks, saad soovitud päevad kopeerida „Minu menüüd“ alla.

reede, 01. 04 2016

Hommikusöök		Lisa toit
Kaerahelbed		
Tüüpiline serveerimiskogus: 25.0g;		25 g
Piim, R 3,5% (tüüp 'Farmi', 'Tere', 'Valio')		
Tüüpiline serveerimiskogus: 270.0g; Tüüpiline pakendi kaal: 1000.0g;		300 g
Banaan		
Tüüpiline tüki kaal: 125.0g; Tüüpiline serveerimiskogus: 200.0g;		58 g
Linaseemned		
Tüüpiline serveerimiskogus: 15.0g;		10 g
Kookosrasv		
Tüüpiline serveerimiskogus: 6.0g;		6 g
Kohv, valmis jook, suhkruta		150 g
Vahepala		Lisa toit
Õun		260 g
Lõunasöök		Lisa toit
Kana, nahaga, küpsetatud		168 g
Aurutatud kõõgiviljad		
200		150 g
Paprika, punane		
Tüüpiline tüki kaal: 170.0g; Tüüpiline serveerimiskogus: 60.0g;		30 g
Toorjuust, laktoosivaba		
25		10 g
Vahepala		Lisa toit
Ricotta kohupiim, R 8% (tüüp 'Estover')		200 g
Banaan		
Tüüpiline tüki kaal: 125.0g; Tüüpiline serveerimiskogus: 200.0g;		100 g
Õhtusöök		Lisa toit
Kodujuust, soolakurgi-tilli, R3% (tüüp 'Valio')		
Tüüpiline pakendi kaal: 200.0g;		150 g
Tuunikalakonserv, veega		40 g
Kurk		
Tüüpiline tüki kaal: 400.0g; Tüüpiline serveerimiskogus: 60.0g;		19 g
Tomat		
Tšillipipar, jahvatatud		61 g
Tšillipipar, jahvatatud		2 g
Roheline tee, valmisjook		150 g
Jäätisalat		
Tüüpiline tüki kaal: 500.0g; Tüüpiline serveerimiskogus: 50.0g;		25 g
Muu toidukord		Lisa toit
Kalamaksaõli (tüüp 'Möller')		
Tüüpiline serveerimiskogus: 4.5g;		4 g
Greip		
Tüüpiline tüki kaal: 250.0g; Tüüpiline serveerimiskogus: 200.0g;		124 g

Arvuta päeva menüü

Soovitus: Naised 19-30a, 2015 koos kalkulaatori tulemusega 29a Naine
Soovituslik energia kogus: 2115kcal (Arvuta oma päevane energia soovitus siin)
Päeva jooksul saadud energia: 1740kcal
Päeva kasutamata energia antud grupist lähtuvalt: 375kcal