








Browser



http://spinat.cs.ut.ee



Spinat

Toitumispäevik

Toiduained

Seaded

Logi välja

Veebruar

Esmaspäev	Teisipäev	Kolmapäev	Neljapäev	Reede	Laupäev	Pühapäev
		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					

Browser

← → 🏠 🔍

Spinat

Loo konto

Kasutajanimi:

E-mail:

Parool:

Registreeru

Browser

http://spinat.cs.ut.ee

Spinat

Toitumispäevik

Toiduained

Seaded

Logi välja

Tagasi

Hommikusöök

Õun

Toiduaine	Kogus	Kalorid	Süsivesikud	Rasvad	Valgud

Retsepti juhised:

Muuda

Lõunasöök

Omlett juustuga

Toiduaine	Kogus	Kalorid	Süsivesikud	Rasvad	Valgud

Retsepti juhised:

Muuda

Õhtusöök






Omlett juustuga

Toiduaine	Kogus	Kalorid	Süsivesikud	Rasvad	Valgud

Retsepti juhised:

Muuda

Browser

http://spinat.cs.ut.ee

Spinat

Toitumispäevik

Toiduained

Seaded

Logi välja

Muuda seadeid

Konto seaded

E-mail:asdf@mail.com

Uus e-mail:

Uus parool:

Kinnita parool:

Salvesta

Kasutaja ja toitumise seaded

Vanus:23

Muuda vanust:

Pikkus:180

Muuda pikkust:

Kaal:75

Kaal:

Kaalueesmärk:75

Muuda eesmärki:

Salvesta

Browser

http://spinat.cs.ut.ee

Spinat

Toitumispäevik

Toiduained

Seaded

Logi välja

Tagasi

Hommikusöök

Toiduaine	Kogus (g)	Kalorid	Süsivesikud	Rasvad	Valgud

Retsepti juhised:

Õun

Eemalda toidukorrast

Otsi toiduainet/retsepti

Õun

Nimi	Kalorid 100g kohta (kcal)	Süsivesikud (g)	Rasvad (g)	Valgud (g)
Õun	49	12	0.1	0.35
Õunakook	326	70.7	2.2	2.7

Sisesta kogus grammides:

300

Lisa toidukorda

Browser

http://spinat.cs.ut.ee

Spinat

Toitumispäevik

Toiduained

Seaded

Logi välja

Tagasi

Hommikusöök

Toiduaine	Kogus (g)	Kalorid	Süsivesikud	Rasvad	Valgud
Õun	300	137	36	0.3	1.05

Retsepti juhised:

Õun

Eemalda toidukorrast

Otsi toiduainet/retsepti

Õun

Nimi	Kalorid 100g kohta (kcal)	Süsivesikud (g)	Rasvad (g)	Valgud (g)
Õun	49	12	0.1	0.35
Õunakook	326	70.7	2.2	2.7

Sisesta kogus grammides:

Lisa toidukorda

Browser

http://spinat.cs.ut.ee

Spinat

Toitumispäevik

Toiduained

Seaded

Logi välja

Nimi:

Kalorid 100g kohta:

Süsivesikud:

Rasvad:



Valgud:

Juhised:

Lisa pilt (valikuline)

Lisa

Browser

Spinat

Toitumispäevik

Toiduained

Seaded

Logi välja

Lisa uus toiduaine

Nimi:

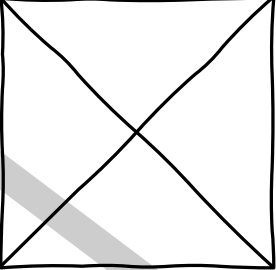
Kalorid 100g kohta:

Süsivesikud:

Rasvad:

Valgud:

Lisa pilt (valikuline)



Lisa

Browser

http://spinat.cs.ut.ee

Spinat

Toitumispäevik

Toiduained

Seaded

Logi välja

Otsi toiduainet/retsepti

Õun

Nimi	Kalorid 100g kohta (kcal)	Süsivesikud (g)	Rasvad (g)	Valgud (g)
Õun	49	12	0.1	0.35
Õunakook	326	70.7	2.2	2.7

Lisa uus toiduaine

Lisa uus retsept