

Kasuta menüüs iga päev	
Aedviljad 5-6p, 1portsjon=100g(keskmiselt)	1p=30kcal
Varskõogivili - varsseller, rabarber, apteegitill ehk fenkol, spargel	100g (150g)
Lehtkõogivili - lehtsalat, jääsalat, Rooma salat, spinat, lehtpeet, rukola, hapuoblikas, nõges, võilill	100g (125g)
Kapsad - valge ja punane peakapsas, lillkapsas, brokoli, rooskapsas, nuikapsas, käharpkapsas	100g
Mugulsibul, muru- ja porrulauk, roheline sibul	100g
Juurvili - porgand, mustjuur, juurseller, redis, maapirn	100g (80g)
Vilikõogivili - kurk, tomat, paprika, suvikõrvits, baklažaan, kõrvits	100g (80g)
Värsked seened - šampinjonid, kukeseened, segaseened	100g (130g)
Kõogiviljamahl - soovitavalt toormahl või täismahl, nt tomat	100g (80g)
Kõogiviljakonserv - letšo, purustatud tomatid	100g (60g)
Hapendatud kurk, kapsas, seened	100g (60g)
Tomatipasta, naturaalne ketšup	30g
Idandatud seemned, terad	20g
Maitsekõogiviljad 1-2 portsjonit	1portsjon
Küüslauk(26kcal), tšilli(10kcal), ingveri-(16kcal), kurkumijuur (68kcal)	20g
Värsked ürdid (Koriander, petersell, till 6kcal; Rosmariin, salvei, tüümian 24kcal)	20g
Kuivatatud ürdid (u.10kcal)	3g
Sinep(10kcal), mädarõigas(6kcal)	6g
Õlita päikesekuivatatud tomatid (10kcal)	10g
Puuviljad, marjad - vähemalt 3-4p	1p=50kcal
Puuviljad, marjad - värsked või külmutatud	100g
Täismahl - soovitavalt toormahl või 100% puuviljamahl suhkruta	100g
Banaan, viinamarjad, hurmaa, paradiisiõunad, astelpaju- ja kibuvitsamarjad	50-60g
Värsked datlid NB! Loe koostist	40g
Puuviljad, marjad - kuivatatud NB! Loe koostist	20g
Täisteraviljad 4-7p (50%keedetud, 50%leivatooted)	1p=75kcal
Täisteraviljapuder	100g/1dl
Täisterariis, -pasta, tatar, kinoa	70g/1dl
Tortilla täisterajahust	50g
Täisterarukkileib	30g
Täisterasepik, -sai, -kukkel ja karask (ilma hüdrogeenitud rasvata)	30g
Müsli, müslibatoon (naturaalse magustajaga)	30g
Teraviljakrõbinad, maisihelbed (naturaalsed, magustamata)	20g

Kasuta menüüs iga päev	
Näkileib, riisigalett, tatragalett	20g
Täisterajahud, kamajahu	20g
Riisi- või kaerapiim	125ml
Tärkliserikkad aedviljad 3-7x nädalas, 1-2p päevas	1p=75kcal
Kartul, maguskartul, pastinaak, punapeet, kaalikas, naeris, maisitõlvik	80g
Kaunviljad 1-3p päevas või 3-4p nädalas	1p=30kcal
Aeduba ehk Türgioad keedetult	100g
Sojajook, -jogurt, tofu	100g
Sojakotlett, -vorst	50g
Tamari sojakaste lisaaineteta	50g
Läätsed, herned, oad, värskelt või keedetult	30g
Põldoad värskelt või keedetult	30g
Kaunviljamääre - hummu, roheline herne ja indiapähkli pesto jms.	30g
Idandatud kaunviljad - munguba, läätsed, herned	20g
Pähklid, seemned, avokaado ja töötlemata taimerasvad 4-7p	1p=50kcal
Pähklid, mandlid	10g
Seesami-, päevalille-, lina-, chia-, kõrvitsaseemned	10g
Oliivid soolvees	30-40g
Oliivid õlis	10-15g
Avokaado	25g
Oliivi- või muu rafineerimata taime- või seemneõli	5g
Kookospähklirasv, kakaorasv, palmirasv	5g
Köögiviljavõie, -määre	5g
Pähklivõi, kakaovõi R75%	10-15g
Kookoshelbed, -laastud	7g
Kookospiim <17%	60g
Kookospiim >17%	30g
Pähkljook, magustamata mandlipiim	200ml
Basiiliku-, karulaugupesto	10g
Tarbi puhtast vett, magustamata puuvilja- ja ürditeed, naturaalselt mineraalvett.	28-35ml/ 1kg kohta
Kasutatud kirjandus: Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015; "Toitu targalt" RecteMente OÜ	