

Töödeldud toiduaineid ja toite väldi või kasuta üliharva, kuni 2portsjonit nädalas	
Aedviljatoidud	
	1p=30kcal
Köögiviljahoidis sünteetilise äädikaga (marin.seened, kurk, tomat jms)	50g
Ketsšup, grillkastmed, tex-mex kastmed	20g
Konservhernes, suhkruga	30g
Puuviljatoidud	
	1p=75kcal
Mahlanektar, mahlajook, magusad gaseeritud joogid	100g
Maitsevesi, jäättee, vitamiinivesi, suhkruga	130g
Kissell mahlast, marjadest või puuviljadest, suhkruga	60g
Puuviljakompott, suhkruga	100g
Moos, marmelaad	20g, 1sl
Teraviljad ja teraviljatoidud	
	1p=75kcal
Riis, pasta, rafineeritud, keedetud	70g
Manna-, riisihelbe-, riisipuder, rafineeritud	100g
Kuskuss, nisust, rafineeritud, karjala pirukas	50g
Peenleib, kõrge suhkrusisaldusega, sai, kukkel, lavaš, nisust, rafineeritud	30g
Müsli, müslibatoon, hommikusöögikröbinad, suhkruga ja/või glükoosisiirupiga	20g
Maisihelbed ehk cornflakes, suhkruga ja/või glükoosisiirupiga	20g
Pannkook, nisust, rafineeritud	20g
Pärmitaignast saiake, pirukas, kringel, vastlakukkel, sotšnik, kook, tort	15g
Leht-, liiva-, muretainast pirukas, tort, kook, pontšik, sõõrik, moosipall rummikook, napoleoni kook, võikreemitort	10g
Muffin, keeks, pitsa, pelmeenid, vareenikud	15g
Hamburger, hot-dog	30g
Friikartul	100g
Rafineeritud ehk "valged" jahud (nisu, riis)	20g
Töödeldud magusained ja maiustused	
	1p=40kcal
Rafineeritud ehk "valge" suhkur, suhkrusiirup	7g/2tl
Kreeker küpsis, maitsestatud kuivikud, küpsised täidisega, "kalevi" tüüpi küpsised	5-10g
Kartuli-, maisikröpsud, popkorn, küüslauguleivad, maitsestatud- ja soolapähklid	7-10g
Šokolaad, šokolaadikomm, šokolaadikreem, karamell-, kummi-, vahukompvekid	10g
Šokolaadi-, karamelli-, vaniljekaste	15g
Sefiir, besee, halvaa, pastilaa, martsipan, puuviljad ja pähklid šokolaadis, kirju koer	10g
Piimatooted	
	1p=110kcal
Jäätis koorest - jäätis piimast, jogurtist	20-25g
Jäätis šokolaadiga - jäätisekokteil	10g-30g
Sorbettjäätis, mahlajää	35g
Puding	30g
Jogurt, piima-, hapupiima või jogurtijook, suhkruga >2,5% - <2,5%	100-140g
Piima-, kakao-, karamellkissell >2,5% - <2,5%	60-100g
Jogurt, maitsestatud >2,5% - <2,5%	100-140g

Töödeldud toiduaineid ja toite väldi või kasuta üliharva, kuni 2portsjonit nädalas	
Kasutatud kirjandus: Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015; "Toitu targalt" RecteMente OÜ	