

Tabel 5.1 Portsjonite arvud ühe päeva keskmiselt toidugrupi vastavalt päevasele soovituslikule energiale

	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200	3400	3600
Tärkliserikkad toidud:												
teraviljatooted ja kartul	5-6	5-7	6-9	7-9	8-10	8-12	10-14	10-14	11-15	11-16	11-17	12-19
leib, sepik (sai)	2-3	2-3	3-4	3-4	4	4-5	4-6	4-6	5-7	5-7	5-8	5-9
pudrud, riis, makaronid jt	2-3	2-3	2-4	2-4	3-5	3-5	3-6	3-6	4-6	4-6	4-7	4-7
kartul	0,5	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	2	2-3	2-3	2-3
Puu- ja köögiviljad, marjad	6-7	6-8	6-8	6-8	7-9	7-9	7-10	9-13	10-15	11-15	11-18	12-20
köögiviljad	3-5	3-5	3-5	3-5	4-6	4-7	4-7	6-10	7-12	7-12	8-14	8-15
puuviljad, marjad	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3	3	3	3	3-4	3-5	3-5
Piim ja piimatooted	2	2-3	2-3	2-3	2-3	3	3	3	3-4	3-4	3-4	3-4
Kala, linnuliha, muna, liha ja nendest valmistatud tooted	3	3	3	3-4	3-4	3-4	3-4	3-5	4-5	5-6	5-6	5-6
kala ja kalatooted	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2
liha, linnuliha (sh rupskid) ja nendest valmistatud tooted	1	1	1	1-2	1-2	1-2	1-2	1-3	2-3	2-4	3-4	3-4
muna ja munatooted	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned ja õliviljad	3-4	4-5	4-6	6-7	7-9	9	9	11	11	12-13	12-13	13-14
seemned, pähklid jm	1	1	1-2	1-2	2-3	2-3	2-3	2-4	2-4	2-4	2-4	3-4
õliviljad, õlid, võiderasvad	2-3	3-4	3-4	5	5-6	6-7	6-7	7-9	7-9	9-10	9-10	10
Suhkur, magusad ja soolased näksid	≤ 2	≤ 2	≤ 3	≤ 4	≤ 4	≤ 4	≤ 4	≤ 4	≤ 4	≤ 4	≤ 4	≤ 4

