

Kokkuvõte 2.08.2021.-29.08.2021.			
Alatarbimine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest
Energiasisaldus, kcal	1380,90	1793,77	76,98%
Kaltsium, mg *	555,89	min. 800	69,49%
Jood, µg *	49,67	min. 150	33,11%
Seleen, µg *	35,65	min. 50	71,30%
Vitamiin D, µg *	2,28	min. 20	11,39%
Normaaltarbimine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest
Süsivesikud, kokku, %TE	53,47	50 - 60	100,00%
Rasvad, %TE	33,64	25 - 35	100,00%
Kiudained, g *	44,20	min. 25	100,00%
Valgud, %TE	12,81	10 - 20	100,00%
Monoküllastumata rasvhapped, %TE *	12,93	10 - 20	100,00%
Polüküllastumata rasvhapped, %TE *	6,75	5 - 10	100,00%
Kolesterool, mg *	27,50	max. 300	100,00%
Kaalium, mg *	5109,11	min. 3100	100,00%
Magneesium, mg *	421,91	min. 320	100,00%
Fosfor, mg *	1114,92	max. 3000	100,00%
Raud, mg *	13,01	min. 10	100,00%
Tsink, mg *	16,74	min. 9	100,00%
Vask, mg *	1,93	min. 0.9	100,00%
Vitamiin A, RE *	1789,73	min. 700	100,00%
Vitamiin E, αTE *	13,29	min. 8	100,00%
Vitamiin B1, mg *	4,08	min. 1	100,00%
Vitamiin B2, mg *	2,37	min. 1.2	100,00%
Niatsiini ekvivalent, kokku, NE *	43,01	min. 14	100,00%
Vitamiin B6, mg *	4,15	min. 1.5	100,00%
Folaadid, µg *	706,28	min. 300	100,00%
Vitamiin B12, µg *	5,16	min. 3	100,00%
Vitamiin C, mg *	242,35	min. 100	100,00%
Ületarbimine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest
Küllastunud rasvhapped, %TE *	10,14	max. 10	101,43%
* - Antud toitaine tulemused ei ole täpsed või on puudulikud kuna arvutuskäigus on vähemalt 1 toit, kus on antud toitaine väärtus määramata			
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.			