

Toidud grammides keskmiselt päevas (02.08.2021 - 29.08.2021)	
Toidud (neto)	Keskmiselt päevas
Teraviljatooted - kuivained, pseudoteraviljad, maisitooted, g	50,84
Teraviljatooted - leiva-saiatooted, g	6,36
Kartul ja teised tärkliserikkad mugulviljad, g	61,26
Köögilviljad (värsked, külmutatud, kuivatatud, kuumtöödeldud, konserveeritud)	1140,20
Puuviljad ja marjad (värsked, külmutatud, kuivatatud, kuumtöödeldud, konserveeritud)	473,31
Piimatooted, g	26,63
Liha ja lihatooted, g	9,87
Linnuliha ja linnulihatooted, g	5,93
Kala ja muud meresaadused, g	22,73
Munad, g	0,59
Lisatavad toidurasvad, pähklid, seemned, õliviljad, g	62,01
Suhkur, mesi, maiustused, dessertkastmed, magusained, g	14,40
Valikpagaritooted, kondiitritooted, g	3,57
Alkoholivabad joogid, g	902,55
Maitseained, maitsetaimed, maitse- ja toidukastmed, küpsetusained, joogipuud, g	13,07
Toidugrupp määramata, g	14,43
Porgandi-kapsa šnitse. Vegan (www.uvic.ee), g	2,68
Vegan Kreeka Juust, 230g Violife, g	11,75
© www.toitumisnoustaja.com	
©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.	