

7päeva menüü - toitainete tasakaal			
Alatarbimine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest
Energiasisaldus, kcal	1509,18	1950	77,39%
Süsivesikud, kokku, %TE	48,26	50 - 60	96,53%
Jood, µg *	69,28	min. 150	46,19%
Vitamiin D, µg	5,12	min. 10	51,18%
Normaaltarbimine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest
Rasvad, %TE	33,23	25 - 35	100,00%
Kiudained, g	45,42	min. 25	100,00%
Valgud, %TE	18,51	10 - 20	100,00%
Küllastunud rasvhapped, %TE *	7,13	max. 10	100,00%
Monoküllastumata rasvhapped, %TE *	14,55	10 - 20	100,00%
Polüküllastumata rasvhapped, %TE *	8,32	5 - 10	100,00%
Transrasvhapped, g *	0,20	max. 2	100,00%
Kolesterool, mg	119,06	max. 300	100,00%
Kaalium, mg	5196,85	min. 3100	100,00%
Kaltsium, mg	799,96	min. 800	100,00%
Magneesium, mg	511,39	min. 320	100,00%
Fosfor, mg	1356,48	max. 3000	100,00%
Raud, mg	16,82	min. 15	100,00%
Tsink, mg	11,29	min. 9	100,00%
Vask, mg *	1,80	min. 0.9	100,00%
Seleen, µg *	72,16	min. 50	100,00%
Vitamiin A, RE	1276,79	min. 700	100,00%
Vitamiin E, αTE	20,38	min. 8	100,00%
Vitamiin B1, mg	1,75	min. 1.1	100,00%
Vitamiin B2, mg	1,83	min. 1.3	100,00%
Niatsiini ekvivalent, kokku, NE	30,34	min. 15	100,00%
Vitamiin B6, mg	2,48	min. 1.5	100,00%
Folaadid, µg	554,25	min. 300	100,00%
Vitamiin B12, µg	5,24	min. 3	100,00%
Vitamiin C, mg	336,17	min. 100	100,00%
Soola ekvivalent, g	3,47	1.438 - 6	100,00%
Ületarbimine	Keskmiselt	Soovituslik	% soovitusest

* - Antud toitainete tulemused ei ole täpsed või on puudulikud kuna arvutuskäigus on vähemalt 1 toit, kus on antud toitainete väärtus määramata.

©NutriData toitumisprogramm, versioon 11, Tervise Arengu Instituut, 2022.