

Toiduained, mis ei pea olema menüüs iga päev	
Kala, muna või liha on tervisele kasulik tarbida päevas kuni 2 portsjonit	1p=80kcal
Väherasvane - haug, koha, heik, luts, mintai, ahven, merlang, tursk, saida, tilapia	75g
Keskmise rasvasusega - lest, räabis, merforell, siig, latikas	60g
Rasvane - heeringas, kilu, räim, forell, lõhe, makrell, skumbria, sardiin, tuunikala, panga)	40g
Väga rasvane - angerjas, skumbria	30g
Kalakonserv vees, tomatid, omas mahlas	40g
Kalatooted õlis - suitsutatud, soolatud, konserveeritud	30g
Koorikloomad ja mereannid - krevetid, vähid, karbid, kaheksajalad, austrid, teod	100g
Tursamaks	20g
Kalaga suši	70-75g/3tk
Muna (praetud munale arvesta juurde rasva portsjonid)	60g/1tk
Vutimuna	60g/5tk
Omlett	80g/1munast
Kana-, kalkunifilee	60g
Kana-, kalkuni-, pardiliha, nahata; Hakkliha, -kotlett, -frikadellid	50g
Kanaliha nahaga	25g
Kanamaks	50g
Haneliha, nahata	40g
Hanemaks	60g
Hane-, pardiliha, nahaga	15g
Taisest linnulihast valmistatud sült	120g
Väherasvasest lihast valmistatud sült	100g
Rasvasest lihast valmistatud sült	50g
Väherasvane sea-, veise-, lamba-, vasikaliha	35g
Veisekeel	30g
Jänese-, metssealiha	40g
põdra-, kitseliha	50g
Subproduktid, rupsid - maks, neerud, süda, keel	50g
Verivorst, verikäkk	40g
Maksapasteet	60g
Searasv	5g/1tl
Peekon	10g
Hakkliha, frikadellid, kotlett, pihvid	30g
Piimatooted on tervisele kasulik tarbida kuni 2portsjonit päevas	1p=110kcal
Piim < 2,5%	250g

Toiduained, mis ei pea olema menüüs iga päev	
Piim 2,5%	200g
Piim >2,5%	170g
Hapupiim, keefir, pett, maitsestatamata < 2,5%	220g
Jogurt, maitsestatamata < 2,5%	200g
Jogurt, maitsestatamata >2,5%	150g
Kodujuust, kohupiim, maitsestatamata < 5%	130g
Kodujuust, kohupiim, maitsestatamata > 5%	80g
Hapu- ja rõõsk koor, jogurt 6,1-10%	100g
Hapukoor 20%	50g
Hapukoor 30%	35g
Hapu- ja rõõsk koor > 30%	30g
Juust < 9,9%	90g
Juust 10-20,9%	50g
Juust 21-29,9%	35g
Juust >30%	25g
Riivjuust <25%	40g
Riivjuust >25%	20g
Või >80%	5g/1tl
Naturaalsed magusained on tervisele kasulik tarbida kuni 2portsjonit päevas	1p=40kcal
Rafineerimata suhkur, palmisuhkur	10g/2tl
Mesi	10g/1tl
Agaavi-, vahtra-, toorsuhkrusiirup	10g/2tl
Kasutatud kirjandus: Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015; "Toitu targalt" RecteMente OÜ	