

Töödeldud toiduaineid ja toite väldi või kasuta üliharva, kuni 2portsjonit nädalas	
Aedviljatoidud	1p=30kcal
Köögiljahoidis sünteetilise äädikaga (marin.seened, kurk, tomat jms)	50g
Ketšup, grillkastmed, tex-mex kastmed	20g
Konservhernes, suhkruga	30g
Puuviljatoidud	1p=75kcal
Mahlanektar, mahlajook, magusad gaseeritud joogid	100g
Maitsevesi, jäättee, vitamiinivesi, suhkruga	130g
Kissell mahlast, marjadest või puuviljadest, suhkruga	60g
Puuviljakompott, suhkruga	100g
Moos, marmelaad	20g, 1sl
Teraviljad ja teraviljatoidud	1p=75kcal
Riis, pasta, rafineeritud, keedetud	70g
Manna-, riisihelbe-, riisipuder, rafineeritud	100g
Kuskuss, nisust, rafineeritud, karjala pirukas	50g
Peenleib, kõrge suhkrusisaldusega, sai, kukkel, lavaš, nisust, rafineeritud	30g
Müsl, müslibatoon, hommikusöögikröbinad, suhkruga ja/või glükoosisiirupiga	20g
Maisihelbed ehk cornflakes, suhkruga ja/või glükoosisiirupiga	20g
Pannkook, nisust, rafineeritud	20g
Pärmitaignast saiake, pirukas, kringel, vastlakukkel, sotšnik, kook, tort	15g
Leht-, liiva-, muretainast pirukas, tort, kook, pontšik, sõõrik, moosipall rummikook, napoleoni kook, võikreemitort	10g
Muffin, keeks, pitsa, pelmeenid, vareenikud	15g
Hamburger, hot-dog	30g
Friikartul	100g
Rafineeritud ehk "valged" jahud (nisu, riis)	20g
Töödeldud magusained ja maiustused	1p=40kcal
Rafineeritud ehk "valge" suhkur, suhkrusiirup	7g/2tl
Kreeker küpsis, maitsestatud kuivikud, küpsised täidisega, "kalevi" tüüpi küpsised	5-10g
Kartuli-, maisikrõpsud, popkorn, küüslauguleivad, maitsestatud- ja soolapähklid	7-10g
Šokolaad, šokolaadikomm, šokolaadikreem, karamell-, kummi-, vahukompvekid	10g
Šokolaadi-, karamelli-, vaniljekaste	15g
Sefiir, besee, halvaa, pastilaa, martsipan, puuviljad ja pähklid šokolaadis, kirju koer	10g
Piimatooted	1p=110kcal
Jäätis koorest - jäätis piimast, jogurtist	20-25g
Jäätis šokolaadiga - jäätisekokteil	10g-30g
Sorbettjäätis, mahlajää	35g
Puding	30g
Jogurt, piima-, hapupiima või jogurtijook, suhkruga >2,5% - <2,5%	100-140g
Piima-, kakao-, karamellkissell >2,5% - <2,5%	60-100g
Jogurt, maitsestatud >2,5% - <2,5%	100-140g

Töödeldud toiduaineid ja toite väldi või kasuta üliharva, kuni 2portsjonit nädalas	
Kohupiim, kodujuust, maitsestatud >2,5% - <2,5%	75-100g
Kondenspiim suhkruga, kohuke	10g-15g
Töödeldud kala ja liha	1p=80kcal
Heeringas, soolatud	30g
Kala, suitsutatud, soolatud	50g
Kalapulgad, -pihvid, paneeritud kala	40g
Krabipulgad, makra	80g/4tk
Täidetud muna	30g, 1/2tk
Kana- ja kalkunisink	80g
Kanaviiner, -pihvid, -kotlett, -pallid <5%	70g/2tk
Kanaviiner, -pihvid, -kotlett, -pallid >5%, kanalihast grillvorst, šašlõkk, kanasigar	40g
Kanaliavorst, kana või kalkun, suitsutatud	50g
Kananagitsad, -suitsuvorst, Kiievi kotlett	30g
Suitsuvorst, salaami sea-, veise-, lamba-, põdra-, kitselihast, vinnutatud liha	20g
Keeduvorst, sinkvorst, grillvorst, pihvid, sardellid, viinerid, lihakonserv	30g
Suitsupeekon	25g
Paneeritud šnitsel, hakkšnitsel	30g
Töödeldud rasvained ja rasvased kastmed	1p=50kcal
Margariin, võie osaliselt hüdrogeenitud taimsest rasvast >50% - <50%	5g/10-15g
Majonees, salati- või dipikast 10,1-19% - <10%. Kõrgem R%=väiksem kogus	25-50g
Alkohoolsed joogid	
Juhul kui alkoholi tarvitatakse, tuleb sellest saadava energia võrra süüa vähem toite toidugrupist suhkur, magusad ja soolased näksid.	
Riskipiirid www.alkoinfo.ee Pole olemas ohutut alkoholi kogust, kuid teatud piiridest suureneb oluliselt risk tervisekahju tekkeks. Alkohol on organismi jaoks mürgine alati ja igas koguses.	
Kasutatud kirjandus: Eesti toitumis- ja liikumissoovitused 2015; "Toitu targalt" RecteMente OÜ	