Tervise
Arengu
Instituut



Lihtsad soovitused tervislikuks toitumiseks

Süüa võid kõike

Ei ole olemas supertoite, toitumiskavasid või imevahendeid, mis tooksid tervise või vajadusel kaalulanguse ilma selleks vaeva nägemata. Samas on olemas kindlad põhitõed, mida silmas pidades oled tervem ja tegusam.

Ükski toit ei ole kasulik või kahjulik, tervislik või ebatervislik, kõik sõltub söömise kogusest ja sagedusest. Oluline on kogu toitumine ja eluviis tervikuna.

Söömisel lähtu neljast põhimõttest

- vastavalt vajadusele
- tasakaalustatult
- mõõdukalt
- mitmekesiselt

Vastavalt vajadusele

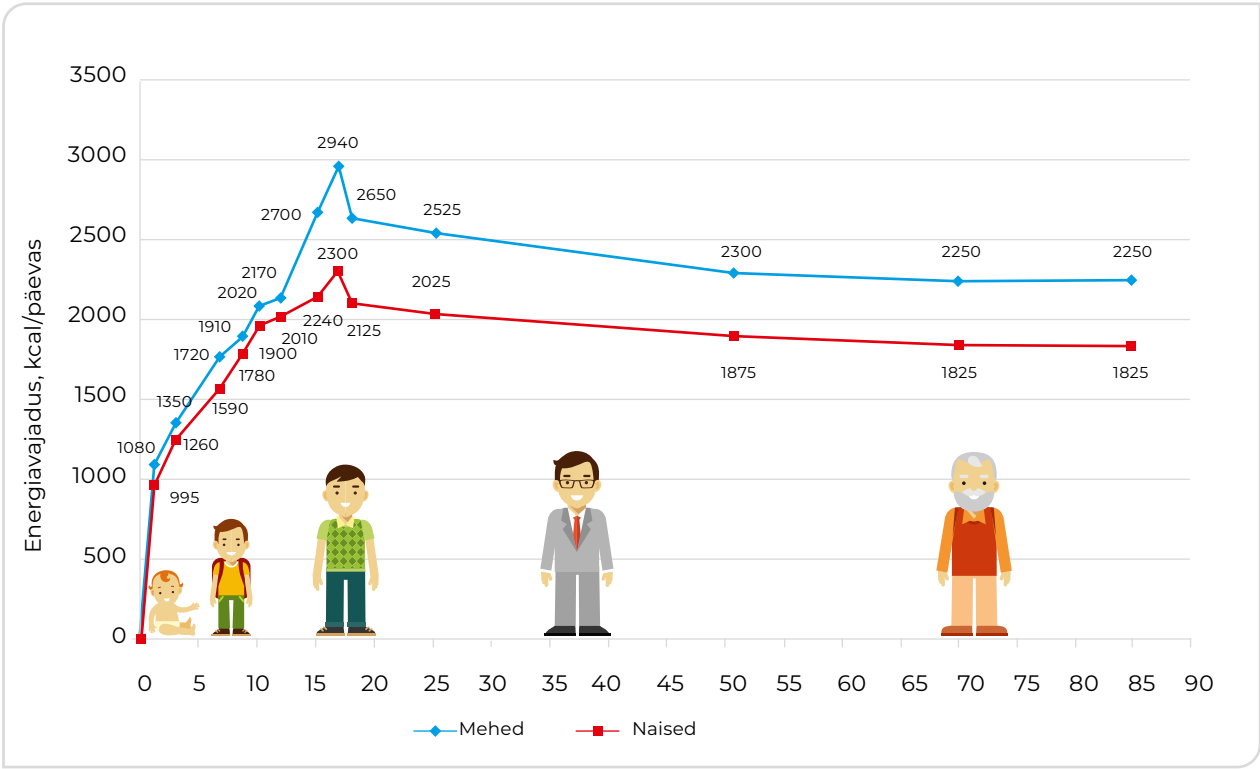
Toidust saab meie organism vajalikke toitaineid ja energiat. Nende vajadus sõltub:

- vanusest
- soost
- eluviisist
- tervislikust seisundist
- paljudest teistest teguritest

Energiat kulub põhiainevahetusele (s.o hingamiseks, toidu seedimiseks, mõtlemiseks, südame tööks jne), kuid seda läheb vaja ka liikumiseks. Näiteks on teismelise energiavajadus suurem kui vanemaealistel, raseduse ja rinnaga toitmise ajal suureneb nii energia kui ka osade toitainete vajadus, kehaliselt aktiivse inimese energiavajadus on suurem kui kontoritöö tegijal. **Keskmiseks päevaseks energiavajaduseks on täiskasvanud naistel umbes 1750–2250 kcal ja meestel 2150–2800 kcal.**

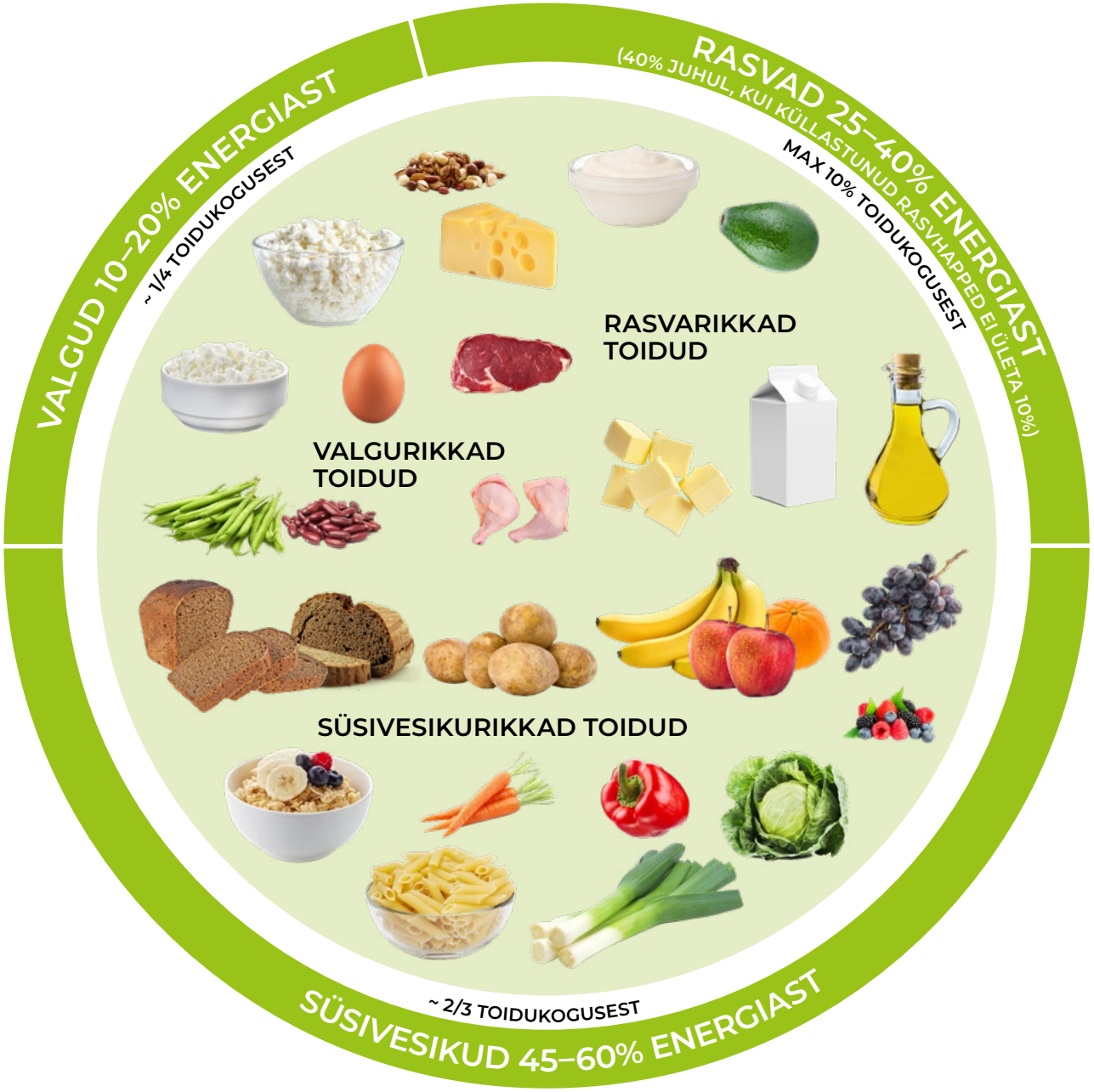
Tasakaalustatult

Tähtis ei ole mitte ainult energia, mida toidust saadakse, vaid ka see, et energia tuleks erinevatest makrotoitainetest ning nende suhe oleks omavahel tasakaalus.



Keskmine päevane energiavajadus sõltuvalt vanusest ja soost

Kui suur osa energiast peaks tulema valkudest, rasvadest ja süsivesikutest ning näiteid valgu-, rasva- ja süsivesikurikastest toitudest



Mõõdukalt

Levinud on ütlemine, et kõik maitsev on kas tervisele kahjulik või teeb paksuks. Tegelikult ei ole asi nii hull, süüa võib kõike, kuid jälgi söödavaid koguseid ja söömise sagedust. Mõnda toitu võib süüa tihti ja suuremates kogustes, teist oluliselt harvem ja väiksemates kogustes. Eriti tagasihoidlik tasub olla väga soolaste, magusate ja rasvaste toitude ning alkohoolsete jookidega.

Mitmekesiselt

Mitmekesisus tähendab valikuid nii ühe põhitoidugrupi sees kui ka põhitoidugruppide vahel. Varieeri oma valikud ka eri tootjate ja kaubamärkide vahel, näiteks söö ühel nädalal üht ja teisel nädalal teist leiba.

Süües mitmekesiselt, aitad kaasa sellele, et saad piisavalt toitaineid, organism on tervem ja täidab oma ülesandeid. Toitude varieerimine on oluline ka selleks, et saada võimalikult vähe aineid, mida organism ei vaja, näiteks lisaaineid (nt naatriumglutamaat) ja saasteaineid (nt raskmetallid).

Toidupüramiid

Selgema ülevaate saamiseks põhitoidugruppidest ja nende proportsioonidest kasutatakse toidupüramiidi. Voldiku lõpuosast leiad ka liikumispüramiidi, mis juhib tähelepanu õigetele liikumisharjumistele.

Toidupüramiid on koostatud nii, et see näitab, kui palju peaks nädalas sööma segatoiduline inimene, kes kulutab päevas umbes 2000 kcal energiat.

Eesti toidusoovitustes on toidud jaotatud **viide põhitoidugruppi**, millest igapäevaselt võiks midagi süüa:

1. köögiviljad, puuviljad ja marjad
2. teraviljatooted ja kartul
3. piimatooted
4. pähklid, seemned ja õliviljad ning lisatavad rasvad
5. kala, muna ja liha

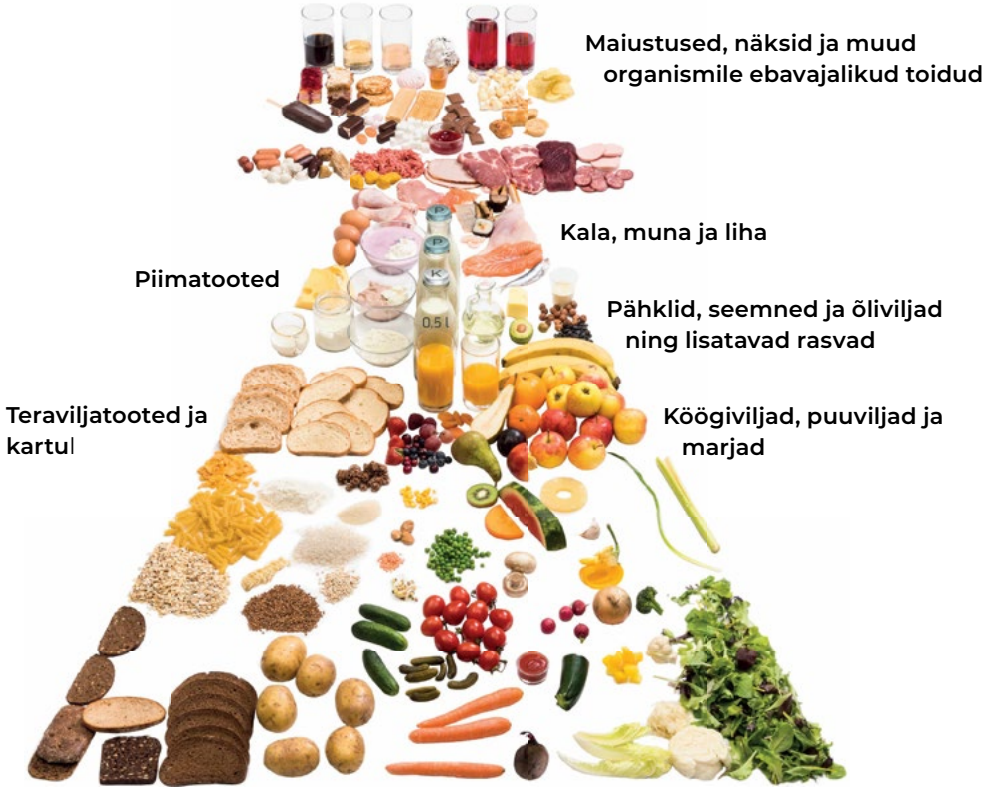
Nädala jooksul varieeri tarbimist ka põhitoidugruppide sees, näiteks süües erinevaid putrusid. Lisaks neis toidugruppides olevatele toitudele tarbivad inimesed ka tooteid, mis ei ole toitumise seisukohalt vajalikud, näiteks maiustused, mida peaks seetõttu sööma võimalikult vähe ja harva.

SOOVITUSLIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Nädala näitlik toidukogus 2000 kcal energiavajaduse korral

TEGELIK EESTI ELANIKU NÄDALA TOIDULAUD



Keskmiselt 2000 kcal tarbinud täiskasvanud inimese nädalane toidukogus
Allikas: Rahvastiku toitumise uuring 2014

Enamik inimesi peaks:

- sööma rohkem köögivilju, sh kaunvilju
- sööma rohkem erinevaid puuvilju ja marju
- sööma rohkem täisteraviljatooteid (leib, pudrud)
- asendama magusad piimatooted maitsestamata variantidega
- sööma rohkem pähkleid-seemneid
- sööma rohkem värskest, jahutatud või külmutatud kalast valmistatud roogi
- sööma vähem sea- ja veiseliha (eelkõige neist valmistatud tooteid)
- sööma vähem magusaid ja soolaseid näkse
- asendama suhkrurikkad karastus- ja mahlajoogid puhta veega
- liikuma märgatavalt rohkem

Ligikaudsed soovituslikud toidugruppide kogused portsjonitena on leitavad veebilehelt toitumine.ee.

Ka toidupüramiidil on näha ligikaudsed proportsioonid, kui palju toite võiks nädalas ühest või teisest põhitoidugrupist süüa. Seda järgides saab organism õiges vahekorras ja vajalikul hulgal valke, rasvu, süsivesikuid, vitamiine, mineraal- ning kiudaineid.

Kõik toidupüramiidi viis põhitoidugruppi on mitmekesise ja tasakaalustatud toitumise seisukohast võrdselt olulised. Osasid toite söö igapäevaselt, teiste toitude kogused jaota nädala peale.

Näiteid toitudest, mida võiks süüa iga päev

SÖÖ IGA PÄEV



KÖÖGIVILJU
naine vähemalt 400 g (4 peotäit)
mees vähemalt 600 g (6 peotäit)



LEIBA, SEPIKUT, TERASAIA
naine 4–5 viilu
mees 5–6 viilu



PUUVILJU JA MARJU
naine vähemalt 200 g (2 peotäit) puuvilju ja 40 g marju
mees vähemalt 300 g (3 peotäit) puuvilju ja 50 g marju



PUTRU
naine 300–400 g
mees 400–500 g



ÕLI, VÕI, RASVARIKKAD MÄÄRDED, ÕLIVILJAD
naine 3–4 tl
mees 5–6 tl



PIIMATOOTEID
1–2 klaasi piima, keefiri vms ja lisaks veidi maitsestamata jogurtit, kodujuustu, kohupiima, juustu



PÄHKLID
20–30 g (2–3 spl)

Näiteid toitudest, mida võiks jagada nädala peale

- ~10–14 kartulit
- 300–500 g kaunvilju
- umbes 220–240 g rasvasemat kala
- 200–270 g väherasvast kala
- ~4 muna
- maksimaalselt näiteks:
  300–400 g linnuliha
  150 g sea- või veiseliha
- seemneid 3-4 spl





Magusaid ja soolaseid näkse söö nii vähe ja nii harva kui võimalik

Päevased maksimaalsed portsjonite kogused vanusegrupiti on:

- **2-aastased 1 portsjon**
- **3–7-aastased 2 portsjonit**
- **8–9-aastased ja vanemaealised 3 portsjonit**
- **Teismelised ja täiskasvanud sõltuvalt energiavajadusest 4–6 portsjonit**

Alla 2-aastastel lastel ei soovitata üldse magusaid ja soolaseid näkse tarbida.

Näiteid, kui suur on üks magusate ja soolaste näkside portsjon

- 100 ml limonaadi, mahlajooki või muud magusat jooki
- 2 tl (8 g) suhkrut
- 1 tl (10 g) mett
- 1 spl (20 g) moosi
- 1 väike komm (8 g)
- 1–2 väikest šokolaadiruutu (8 g)
- 1/3 kohukest
- 1 küpsis (10 g)
- väike amps (u 10 g) kooki
- väike tükk saiakest (10 g)
- killuke (u 10 g) halvaad
- 7–10 g popkorni
- 7–10 g kartulikrõpse
- 7–10 g küüslauguleibu

Toidugrupid

Road koosnevad enamasti eri toidugrupi toiduainetest. Seega tuleks näiteks arvestada pudru valmistamisel kasutatud piim piimatoodete ja rasv lisatavate rasvade hulka. Salati valmistamisel kasutatud õli tuleks samuti arvestada lisatavate rasvade, aga hapukoor piimatoodete hulka. Seda põhimõtet arvesta kõikide roogade puhul.

1. KÖÖGIVILJAD, PUUVILJAD JA MARJAD

Puu- ja köögiviljadest saab vitamiine (C-vitamiin, folaadid) ja mineraalaineid (kaalium, magneesium), samuti vett ning kiudaineid. Paljud kaunviljad on lisaks head valkude, raua, tsingi, B-grupi vitamiinide (v.a B_{12}) ja tärklise allikad.

Arvesta nii värskelt söödud kui toitude koostisest (nt salatist, hautisest, vormiroast, supist) saadud köögivilju.

Toidusoovituste järgi ei arvata siia toidugruppi

- kartulit, mis on toidugrupis „Teraviljatooted ja kartul“
- oliive ja avokaadot, mis on pähklite, seemnete ja õliviljade ning lisatavate rasvade toidugrupis
- moosi, nektarit ja mahlajooki, mis on maiustuste ja näksidega samas grupis

Mida tähele panna?

- Varieeri söödavaid köögivilju (sh kaunvilju), puuvilju ning marju ja söö neid nii värskelt kui ka kuumtöödeldult
- Kaunviljad võiksid olla toidulaual iga päev. Need on head taimset päritolu valkude allikad ja sisaldavad ka teisi olulisi toitaineid
- **Mahla ei ole soovitatav juua üle ühe klaasi nädalas**, kuna nad sisaldavad vabu suhkruid ja annavad ka üsna palju energiat. Sage mahlajoomine ei ole hea ka hammaste tervise seisukohast. Seepärast eelista joogiks puhast lisanditeta vett
- Marju võid süüa rohkem puuviljaportsjonite arvelt
- Väga magusate puuviljade (nt banaan, viinamarjad jms) söömisel piirdu maksimaalselt 100 g päeva kohta
- Lisatud suhkrutega hoidiseid söö pigem harva ja vähe
- Kuivatatud puuviljade-marjade söömisel eelista magustamata tooteid ja söö neid maksimaalselt 30–40 g nädalas

2. TERAVILJATOOTED JA KARTUL

Teraviljad ja kartul on head süsivesikute, eriti tärklise allikad, seepärast tuleb siit toidugrupist ka umbes kolmandik saadavast energiast. Siit toidugrupist saab inimene ka suurema osa kiudainetest, aga ka mitmeid vitamiine ja mineraalaineid. **Kui sööd siit toidugrupist portsjone vähem, peaksid suurendama söödavate köögiviljade kogust.**

Mida tähele panna?

- Eelista täistera-, rukki-, seemneleiba, sepikut ja terasaia tavalisele leivale ja saiale. Leiva- ja saiatoodete kiudainesisaldus võiks olla vähemalt 6 g/100 g kohta. Eelista tatrast, kaerast, hirsist, odrast, rukkist või mitmeviljasegust tehtud putrusid mannapudrule, riisile ja makaronidele
- Müsli ja hommikuhelveste söömisel eelista lisatud suhkrute, mee, siirupi, mahlakontsentraadi ja šokolaadita ning magusaineteta tooteid
- Tugevalt praetud ja frititud kartulitele eelista keedetud kartulit või kartuliputru

3. PIIMATOOTED

Piimatooted on head valkude, rasvade, vitamiinide (nt A-vitamiin, B-grupi vitamiinid) ja kaltsiumi allikad. Rikastatud piimatoodetes on ka D_3-vitamiini. Piimavalgud sisaldavad kõiki inimorganismi jaoks asendamatuid aminohappeid. Piimas sisaldub piimasuhkrut ehk laktoosi. Piimarasvad on rakkude oluline ehitusmaterjal ning energiaallikas, eriti kasvava ja areneva organismi jaoks.



Toidusoovituste järgi ei arvata siia toidugruppi

- võid, mis on lisatavate rasvade toidugrupis
- väga magusaid või rasvaseid piimatooteid (nt kohuke, puding, jäätis, kondenspiim), mis on maiustuste ja näksidega samas grupis

Kahjuks sisaldavad mõned piimatooted, näiteks magustatud jogurtid ja kohupiimakreemid, ka üsna suures koguses lisatud suhkruid. **Seetõttu tuleb magusate piimatoodete söömisel arvestada lisaks juurde magusaportsjonid** – 100 g kohta umbes üks magusaportsjon.

Mida tähele panna?

- Eelista magustamata piimatooteid
- Suure rasvasisaldusega piimatooteid (juustud rasvasisaldusega üle 26%, koored rasvasisaldusega üle 10%) söö vähem ja harva
- Tarbi võimalusel D-vitamiiniga rikastatud piimatooteid

4. KALA, MUNA JA LIHA

Kala

Kalavalgud on hea aminohappelise koostisega. Umbes 100 grammi kuumtöödeldud lõhet või 60 grammi räime annab päevase vajaliku D_3-vitamiini koguse. Rasvased kalad ja osa kalatooted, eelkõige tursamaks, sisaldavad suures koguses A-vitamiini. Kalades ja mereandides on ka teisi organismile vajalikke vitamiine (nt E-, B_{12}-vitamiin) ja mineraalaineid (nt kaltsium, seleen, jood). Rasvased ja väga rasvased kalad on peamised oomega-3-rasvhapete allikad.

Rasvu, mida leidub kalades, ei peaks kartma – enamik meist peaks kala rohkem sööma.

Esineb väärarvamust, et loomset päritolu rasvad on halvad ja taimset päritolu head. Tegelikult tuleks vaadata rasvade koostist lähemalt. Näiteks kalades on just palju organismile vajalikke polüküllastumata, eriti oomega-3-rasvhappeid, mistõttu ei saa väita, et loomset päritolu rasvad oleksid halvad.

Mida tähele panna?

- Eelista kala lihale ja varieeri väherasvaseid, keskmise ja suure rasvasusega kalu. Eelista värskest (jahutatud, külmutatud) kalast tehtud roogi kalatoodetele (soola- ja suitsukala, kalakonservid ja -pulgad jms)
- Loodusliku kala söömisel arvesta dioksiiniriskiga
- Kui kala satub toiduvalikusse harva või seda ei juhtugi, siis võta toidulisandina juurde D_3-vitamiini ning oomega-3-rasvhappeid

Muna

Munad sisaldavad hästiomastuvaid valke (sh asendamatuid aminohappeid), rasvu, vitamiine (näiteks A- ja D_3-vitamiin, folaadid) ja mineraalaineid (nt raud, jood).

Liha

Linnulihas, sea- ja veiselihas on organismile soodne aminohapete vahekord ja olemas kõik asendamatud aminohapped. Liha ja lihatooted, eriti rupskid, on väga hea hästiimenduva raua allikas. Maks on ka hea A- ja B_{12}-vitamiini allikas. Samas sisaldavad rupskid palju kolesterooli. Paljud lihad sisaldavad arvestatavas koguses erinevaid B-grupi vitamiine (näiteks B_6 ja B_{12}) ning tsinki ja seleeni.

Mida tähele panna?

- Eelista väherasvast linnuliha punasele lihale ja lihatoodetele
- Kui toiduvalikusse satuvad lihatooted, siis eelista väiksema küllastunud rasvhapete ja soolasisaldusega tooteid
- Liha valmistades ära seda liialt töötle



5. PÄHKLID, SEEMNED JA ÕLIVILJAD NING LISATAVAD RASVAD

Siin toidugrupis on kõige energiarikkamad toidud.

Pähklid ja seemned sisaldavad suhteliselt palju rasvu, peamiselt organismile vajalikke küllastumata rasvhappeid. Lisaks suurele rasvasisaldusele on pähklid-seemned ka head kiudainete, vitamiinide ja mineraalainete allikad.

Või sisaldab palju küllastunud rasvhappeid ja A-vitamiini. Mõned margariinid ja rasvavõided võivad olla vitamiinidega rikastatud.

Õlid sisaldavad lisaks rasvadele, sh eriti küllastumata rasvhapetele, ka rikkalikult E-vitamiini.

Ei saa öelda, et mingi konkreetse rasva kasutamine on ainuõige. Ka siin tuleks lähtuda mitmekesisuse põhimõttest. Näiteks ka taimset päritolu rasvade hulgas leidub väga suure küllastunud rasvhapete sisaldusega rasvu – kookos-ja palmirasv. Küllastunud rasvhapped ei ole organismile esmavajalikud ning neid võiks pigem saada vähem.

Mida tähele panna?

- Õlid võib tootmisviisi järgi jaotada külmpressituteks ning rafineerituteks. Külmpressitud õli on rafineeritud õlist vitamiinirikkam ja sobib hästi salatite valmistamiseks
- Praadimiseks sobib paremini puhastatud ehk rafineeritud õli, kuna külmpressitud õlides võivad kõrgel temperatuuril tekkida vähki tekitavad ained
- Võimalusel väldi troopilisi õlisid ja rasvu (kookos- ja palmiõli) sisaldavate toitude söömist

Mitte ühtegi õli ei tohi toiduvalmistamisel kuumutada suitsemiseni!



Maiustused, näksid ja muud organismile ebavajalikud toidud

Siia gruppi kuuluvad toidud annavad palju energiat, võivad sisaldada palju lisatud suhkrut, soola või küllastunud rasvhappeid. Need toidud ei anna olulisel määral kiudaineid, vitamiine, mineraalaineid, asendamatuid amino- ega rasvhappeid. Kui siiski soovid siit grupist toite süüa, tarbi neid väga piiratud koguses.

Alkohoolsed joogid

Alkohol ei ole organismi elutegevuseks vajalik aine. Tervisele täiesti ohutut alkohoolsete jookide tarvitamise taset ei ole olemas.

Alkohoolseid jooke ei tohi üldse tarvitada lapseootel ja imetavad naised. Samuti mitte lapsed ega noorukid, sest see pärsib nende aju arengut. Alkohoolsete jookide rohket tarvitamist ühel tarbimiskorral peaksid vältima kõik.

Alkohoolsete jookide tarvitamisel pead vähendama energia saamist, süües veelgi vähem maiustusi, magusaid ja soolaseid näkse ning magusaid jooke.

Alkohoolsete jookide tarvitamine võib suurendada paljude haiguste riski, sh seedetrakti haigused, südame-veresoonkonna haigused, vähk ning vaimse tervise häired. Mida rohkem ja sagedamini alkohoolseid jooke tarbida, seda suurem on risk.

Kuidas toidupüramiidi teadmisi igapäevasöömises kasutada?

Näitlikud päevased toidukogused jaotatuna toidukordadele

Hommikusöök võiks anda kuni veerandi päevasest energiavajadusest



Lõunasöök võiks anda umbes kolmandiku päevasest energiavajadusest



Ooted peaksid andama pigem vähem energiat



Õhtusöögist saadav energia võiks jääda alla kolmandiku päevasest vajadusest





Toit	Kogus, g
HOMMIKUSÖÖK	
Neljaviljapuder mustade sõstardega	250/50
Täisteraleib juustuga	35/10
Kohv	200
LÕUNASÖÖK	
Lõhe, maitsestamata jogurt, kartulid, brokoli, peet, porgand, herned	50/30/100/100/100/50/50
Täisteraleib	50
Keefir	200
Õun	150
OODE	
Maitsestamata jogurt, banaan, kaerahelbed, India pähklid, tume šokolaad	150/100/10/10/15
ÕHTUSÖÖK	
Salat: kanafilee, keedetud odrakruubid, keedetud muna, jääsalat, kodujuust, tomat, kõrvitsaseemned, oliiviõli	70/50/30/50/50/100/5/15
Täisterasepik hummusega	50/20
Tee meega	250/10
PÄEVA JOOKSUL	
Vesi	3 klaasi (min 600 ml)
Jodeeritud sool	2

Tasub meeles pidada, et lisaks toitumisele tuleb tervise hoidmiseks ka piisavalt vett juua, liikuda ning puhata. Täiskasvanud inimene peaks iga päev jooma 2–3 klaasi puhast vett.

Suurema naatriumisisaldusega mineraalvett joo ainult siis, kui oled palju higistanud. Maitsestatud veed ja vitamiinidega rikastatud veed sisaldavad lisatud suhkruid või magusaineid ning ei ole mõeldud janujoogiks.

Toitude panemisel taldrikule võiks lähtuda taldrikureeglist:

- **erinevad salatid või kuumtöödeldud köögiviljad peaksid moodustama koguseliselt vähemalt poole taldrikust**
- **valgurikas toit, nagu kala, (linnu)liha, kodujuust, kaunviljad vm võiks moodustada umbes veerandi taldrikust**
- **lisand, näiteks tatar, kartul vm ülejäänud veerandi taldrikust**



Liikumispüramiid



ISTUVAD TEGEVUSED

- Koolitööga mitteseotud ekraaniaeg võiks lastel jääda alla 2 tunni päevas
- Täiskasvanutel tuleks teha sirutuspause, et vähendada sundasendist põhjustatud terviseriske



JÕU-, VENITUS- JA TASAKAALUHARJUTUSED

- Alates viiendast eluaastast tuleks teha vähemalt kolmel päeval nädalas lihaseid ja luid tugevdavaid tegevusi
- Täiskasvanutel tuleks teha kahel kuni kolmel päeval nädalas jõuharjutusi peamistele lihasrühmadele ja tasakaalu- ning venitusharjutusi



AEROOBSED TEGEVUSED*

**Aeroobsed tegevused võivad olla üks osa liikuvast eluviisist.*

- Lastel ja noortel tuleks teha vähemalt 60 minutit keskmiselt iga päeva kohta mõõduka kuni tugeva intensiivsusega valdavalt aeroobseid kehalisi tegevusi
- Täiskasvanutel tuleks teha mõõduka intensiivsusega aeroobset liikumist 2,5–5 tundi nädalas või tugeva intensiivsusega aeroobseid tegevusi 75 minutit–2,5 tundi nädalas



LIIKUV ELUVIIS

- Liikuda tuleks võimaluse korral iga päev
- Igapäevased käigud võiks teha jalgsi või rattaga
- Lapsed ja noored peaksid aktiivselt liikuma keskmiselt 60 minutit päeva kohta ja täiskasvanud 30 minutit päeva kohta

Lisaks tervislikule söömisele on vajalik ka piisav liikumine.

Kokkuvõte peamistest soovitustest

Vaata, mida sina neist juba järgid!

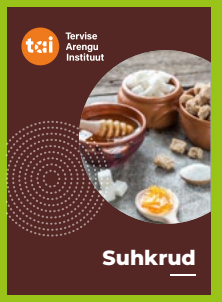
Valmistan toitu ise värsketest toiduainetest. Pooltooteid ja valmistoitu ostan võimalikult harva või üldse mitte	☐
Söön vähemalt 400 grammi köögivilju päevas, varieerin neid, suurendan ka kaunviljade söömist	☐
Söön umbes 200 grammi puuvilju ja marju päevas, varieerin neid	☐
Söön iga päev teraviljatooteid (leiba, putru), eelistan täisteraviljatooteid, varieerin oma valikut	☐
Eelistan magustamata piimatooteid	☐
Söön päevas umbes 2–3 spl pähkleid ja nädalas umbes 3–4 spl seemneid	☐
Söön nädalas vähemalt kahel korral kala	☐
Lihadest eelistan linnuliha	☐
Vähendan sea ja veiseliha, eriti aga lihatoodete söömist	☐
Vähendan magustatud jookide ning magusate ja soolaste näkside söömist	☐

Ei osta koju ega tööle, ei söö ise ega paku koosviibimistel magusaid ja rasvaseid näkse (nt kartulikrõpsud, küüslauguleivakesed, saiakesed, koogid, küpsised, šokolaad jms)	☐
Joon 3 klaasi puhast vett päevas	☐
Alkohoolseid jooke joon minimaalselt või üldse mitte	☐
Söön regulaarselt, ei jäta toidukordi vahele	☐
Praetaldriku täitmisel püüan alati järgida taldrikureegli põhimõtet	☐
Söön aeglasemalt ja ei tegele söömise ajal kõrvaliste asjadega	☐
Loen pakenditelt infot toidu koostise kohta, et teha paremaid valikuid	☐
Liigun iga päev, sh nädalas 150–300 minutit mõõduka või 75–150 minutit tugeva intensiivsusega	☐
Vähendan istumisega seotud tegevusi ning ekraaniaega	☐

Vaata lisaks











Materjal põhineb **Eesti toitumise, liikumise ja uneaja soovitustel**.
Toitude toitainelised koostised pärinevad Nutridata (**tka.nutridata.ee**) andmebaasist, versioon 14.

Rohkem infot
www.toitumine.ee

2025