

Portsjonitabel

1800-2000 kcal energiavajaduse puhul

Toiduained, mis peaksid olema menüüs iga päev

Aedviljade päevane tervist toetav portsjonite arv on 5-7, minimaalne 3	1 portsjon=30 kcal
<i>Värskete aedviljade portsjoniks võib arvestada keskmiselt 100g</i>	
juur- ja viliköögiviljad (porgand, kurk, tomat, suvikõrvits, paprika jms)	80g / 2dl / 1kl
kapsalised, sibulad (peakapsas, Hiina kapsas, brokoli, porrulauk, mugulsibul jms)	100g / 2½dl / 1ts
lehtköögiviljad (lehtsalat, jääsalat, spinat, mangold jms)	125g / 4-10dl / 2-5kl*
varsköögiviljad (varsseller, rabarber, fenkol, spargel)	150g / 2½dl / 1ts
köögiviljamahl (soovitavalt toormahl, aga ka täismahl, nt tomat)	50g / 1dl / ½kl
köögiviljahoidis (hapendatud kurk ja kapsas, letšo, purustatud tomatid jms)	50-60g / 1 dl / ½kl
tomatipasta, ketšup, naturaalne	30g / 2sl
seened, värsked (šampinjonid, kukeseened, segaseened)	130g / 4dl / 2kl
idandatud seemned, terad	20g / 2sl
*spinat, mangold, lehtsalat 1dl=12g, jääsalat, peasalat, roomasalat 1dl=30g	
<i>Pool köögiviljade kogusest võiks olla rohelist värvi. Vähemalt pool köögiviljadest söö toorelt.</i>	
Maitseköögiviljasid lisa toitule päeva jooksul 1-2 portsjonit, võib ka rohkem	1 portsjon=30 kcal
küüslauk, tšilli, ingveri-, kurkumijuur jt	20g / 2-3sl
maitsetaimed (ürdid) värskelt	20-25g / 1dl / ½kl
maitsetaimed (ürdid, vürtsid) kuivatatult	3g / 2tl
maitsepastad (sinep, mädarõigas, puljongipulber)	6g / 1tl
kuivatatud aedviljad (päikesekuivatatud tomatid, õlita)	10g / 3-5tk
<i>Kasuta iga päev erinevaid maitseköögivilju nii värskelt kui kuivatatult</i>	
Tärkliserikaste aedviljade päevane tervist toetav portsjonite arv on 1-2	1 portsjon=75 kcal
kartul, maguskartul, pastinaak,	80g / 2dl / 1kl
kartulitärklis	20g / 2spl
Kaunviljade tervist toetav päevane portsjonite vahemik on 1-3	1 portsjon=30kcal
rohelist aedoad ehk Türgi oad (keedetult)	100g / 2dl / 1kl
läätsed, herved, oad (värskelt või keedetult)	30g / ½dl / ¼kl / 3sl
põldoad (värskelt või keedetult)	30g / ½dl / ¼kl / 2sl
idandatud kaunviljad (munguba, läätsed, herved jt kaunviljad)	20g / 2sl
kaunviljamääre (hummus jms)	30g / 2sl
sojajook, -jogurt, tofu	100g / 1dl / ½kl
sojamakaronid, -kotlett, -vorst	50g / 1dl / ½kl
sojakaste, tamari, lisaaineteta	50g / 2sl
<i>Nädalas võiks kaunvilju süüa vähemalt 3-4 portsjonit!</i>	
Puuviljade ja marjade päevane tervist toetav portsjonite arv on 2-4	1 portsjon=50 kcal
<i>Värskete puuviljade ja marjade portsjoniks võib arvestada keskmiselt 100g</i>	
värsked või külmutatud puuviljad	100g / 2dl / 1kl
värsked või külmutatud marjad	100g / 2dl / 1kl
kuivatatud puuviljad ja marjad (ettevaatust, lugeda koostist)	20g / 2sl
täismahl (soovitavalt toormahl, aga ka 100% puuviljamahl, suhkruta)	100g / 1dl / ½kl
<i>Vähemalt 1/3 sellest toidugrupist võiks menüüs olla marjad, kuni 2/3 puuviljad.</i>	

Täisteraviljade päevane tervist toetav portsjonite arv on 5-7	1 portsjon=75 kcal
täisteraviljapuder	100g / 1dl / ½kl
täisterariis, -pasta, tatar, kinoa, maisipõhised tooted keedetult	70g / 1dl / ½kl
maisitõlvik	80g / 1 väike
Maisitärklis	20g / 2spl
täisterarukkileib	30g / ½-1vl
täisterakukkel (ilma hüdrogeenitud rasvata)	30g / ½tk
täisterasepik, täisterasai, karask (ilma hüdrogeenitud rasvata)	30g / 1-2vl
näkileib, teraviljagalett	20g / 2-3vl
tortilla (maisist, täisterajahust)	50g / 1tk
müsli, müslibatoon (naturaalse magustajaga)	30g / 1dl / ½kl
teraviljakrõbinad, maisihelbed (naturaalsed, magustamata)	20g / 1dl / ½kl
täisterajahud, kamajahu	20g / 2sl
teraviljajook (riisi-, kaerapiim)	125 ml / ½ts
<i>Pool teraviljade kogusest võiks moodustuda keedetud täisteraviljast ja pool leivatoodetest</i>	

Pähklite, seemnete, töötlemata taimerasvade tervist toetav päevane portsjonite arv on 4-7	1 portsjon=50kcal
oliivi- või muu rafineerimata taime- või seemneõli	5g / 1tl
kookospähklirasv, kakaorasv, palmirasv	5g / 1tl
kookoshelbed, -laastud	7g / 2sl
kookospiim <17%	60g
kookospiim >17%	30g
köögiviljavõie, -määre	5g / 1tl
pähklid, mandlid	10g / 5-10tk
pähklivõi, kakaovõi R75%	10-15g / 1sl
pähklijook, magustamata (mandlipiim)	200ml
pesto	10g / 1sl
seemned	10g / 1sl
avokaado	25-30g / ¼tk
oliivid soolvees	30-40g / 7-10tk
oliivid õlis	10-15g / 3-4tk
<i>1-4 portsjonit sellest toidugrupist võiksid moodustada seemned, pähklid, õliviljad (avokaado, oliivid)</i>	

Tarbi iga päev puhast vett, magustamata puuvilja- ja ürditeed, naturaalselt mineraalvett	28-35 ml/1 keha kg
vesi	200ml / 2dl / 1kl
puuvilja-, ürditee (naturaalne, magustamata)	200ml / 2dl / 1kl

Toiduained, mis ei pea olema menüüs iga päev

Kala, muna või liha on tervisele kasulik tarbida päevas kuni 4 portsjonit	1 portsjon=80kcal
kala, väga rasvane (angerjas)	30g / 2sl
kala, rasvane (heeringas, kilu, räim, forell, lõhe, makrell, skumbria, sardiin, tuunikala, panga)	40g / 3sl
kala, keskmise rasvasusega (lest, räabis, meriforell, siig, latikas)	60g / 4sl
kala, väherasvane (haug, koha, heik, luts, mintai, ahven, merlang, tursk, saida, tilapia)	75g / 5sl
Koorikloomad ja mereannid (krevetid, vähid, karbid, kaheksajalad, austrid, teod)	100g / 2dl / 1kl
kalatooted õlis (suutsutatud, soolatud, konserveeritud)	30g / 2sl
kalatooted vees, tomatid, omas mahlas	40g / 3sl
tursamaks	20g / 1sl
kalaga suši	70-75g / 3tk
muna	60g / 1tk
vutimuna	60g / 5tk
omlett	80g / 1 munast

kana-, kalkunifilee	60g / 4sl
kana-, kalkuni-, pardiliha, nahata; -hakkliha, -kotlett, -frikadellid	50g / 3½sl
kanaliha, nahaga	25g / 1½sl
kanamaks	50g / 3½sl
haneliha, nahata	40g / 3sl
hanemaks	60g / 4sl
hane-, pardiliha, nahaga	15g / 1sl
taisest linnulihaast valmistatud sült	120g / 1dl / ½kl
sea-, veise-, lamba-, vasikaliha, väherasvane	35g / 2½sl
jänese-, metssealiha	40g / 3sl
põdra-, põhjapõrda-, kitseliha	50g / 3½sl
subproduktid, rupskid (maks, neerud, süda, keel jms)	50g / 3½sl
veisekeel	30g / 2sl
verivorst, verikäkk	40g / 3sl
peekon	10g / 2tl
searasv	5g / 1tl
maksapasteet	60g / 4sl
rasvasest lihast valmistatud sült	50g / 3½sl
väherasvasest lihast valmistatud sült	100g / 1dl / ½kl
hakkliha	30g / 2sl
frikadellid, kotlett, pihv	30g / 2-3tk / ½-1tk
searasv	5g / 1tl

Eelista sellest toidugrupist kala ja muna, tarbi vähem linnu- ja loomaliha.

Eelista vabapidamisel või metsikult kasvanud lindude, loomade liha ja mune.

Piima ja piimatooteid on tervisele kasulik tarbida kuni 3 portsjonit päevas 1 portsjon=110kcal

piim <2,5%	250g / 2½dl / 1ts
piim 2,5%	200g / 2dl / 1kl
piim >2,5%	170g / 1¾dl / ¾kl
hapupiim, keefir, pett, maitsestatamata <2,5%	220g / 2¾dl / 1ts
jogurt, maitsestatamata <2,5%	200g / 2dl / 1kl
jogurt, maitsestatamata >2,5%	150g / 1½dl / ¾kl
kodujuust, kohupiim, maitsestatamata <5%	130g / 1½dl / ¾kl
kodujuust, kohupiim, maitsestatamata >5%	80g / ¾dl / ½kl
hapu- ja röösk koor, jogurt 6,1-10%	100g / 1dl / ½kl
hapukoor 20%	50g / ½dl / ¼kl
hapukoor 30%	35g / 2sl
hapu- ja röösk koor >30%	30g / 2sl
juust <9,9%	90g / 9vl / 6sl
juust 10-20,9%	50g / 5vl / 3sl
juust 21-29,9%	35g / 3vl / 2sl
juust >30%	25g / 2vl / 1½sl
riivjuust <25%	40g / 1dl / ½kl
riivjuust >25%	20g / ½dl / ¼kl
või >80%	5g / 1tl

Eelista piimatoodetest maitsestatamata hapupiima, maitsestatamata jogurtit, täispiima, taluvõid ja kodujuustu.

Naturaalseid magusaineid on tervisele kasulik tarbida kuni 2 portsjonit päevas (5%E) 1 portsjon=40kcal

rafineerimata suhkur, palmisuhkur	10g / 2tl
mesi	10g / 1tl
agaavi-, vahtra-, toorsuhkrusiirup	10g / 2tl

Ka naturaalsete magusainete tarbimisega tuleb olla mõõdukas.

Toiduained, mida kasuta harva (mõni üksik portsjon nädalas)

Töödeldud toiduaineid ja toite ei ole kasulik tarbida rohkem kui 2 portsjonit nädalas

Aedviljatoidud	1 portsjon=30kcal
köögiviljahoidis sünteetilise äädikaga (marineeritud seened, kurk, tomatid jms)	50g / 1dl / ½kl
ketšup, grillkastmed, tex-mex kastmed	20g / 1sl
konservhernes, suhkruga	30g / 2sl

Puuviljatoidud	1 portsjon=50kcal
mahlanektar, mahlajook, magusad gaseeritud joogid	100g / 1dl / ½kl
maitsevesi, jäätee, vitamiinivesi, suhkruga	130g / 1,3dl
kissell mahlast, marjadest või puuviljadest, vedel, suhkruga	60g / 1dl / ½kl
puuviljakompott, suhkruga	100g / 1dl / ½kl
moos, marmelaad	20g / 1sl

Teraviljad ja teraviljatoidud	1 portsjon=75kcal
riis, pasta, rafineeritud, keedetud	70g / 1½dl / ¾kl
manna-, riisihelbe-, riisipuder, rafineeritud	100g / 2dl / 1kl
kuskuss, nisust, rafineeritud	50g / 1dl / ½kl
peenleib, kõrge suhkrusisaldusega leib	30g / 1vl
sai, kukkel, lavaš, nisust, rafineeritud	30g / ½tk / 1vl
müslid, müslibatoon, suhkru ja/võiglükoosisiirupiga	20g / 1dl / ½kl / ½bt
hommikusöögikröbinad, suhkru ja/võiglükoosisiirupiga	20g / 1dl / ½kl
maisihelbed ehk cornflakes, suhkru ja/võiglükoosisiirupiga	20g / 1dl / ½kl
pannkook, nisust, rafineeritud	20g / 1 väike
pärmitainast saiake, pirukas, kringel, vastlakukkel, sotšnik, kook, tort	15g / ¼tk
leht-, liiva-, muretainast pirukas, tort, kook	10g / ½tk
pontšik, sõõrik, moosipall, rummikook, napoleoni kook, võikreemitort	10g / ½tk
muffin, keeks	15g / ¼tk
karjala pirukas	50g / 1tk
hamburger, hot-dog	30g / ¼tk
pitsa	15g / ½tk
pelmeenid, vareenikud	15g / 1-2tk
friikartul	100g / 2dl / 1kl / 10tk
rafineeritud ehk "valged" jahud (nisu, riisi)	20g / 1sl

Töödeldud magusained ja maiustused	1 portsjon=40kcal
rafineeritud ehk "valge" suhkur	7g / 21tl
suhkrusiirup	7g / 21tl
küpsised kreeker stiilis ja maitsestatud kuivikud, näkileivad	5-10g / 1-2tk
küpsised täidisega või šokolaadiga, "kalevi" tüüpi küpsised	5-10g / ½-1tk
küpsised kahepoolsed, täidisega või šokolaadiga	5-10g / ¼-½tk
kartuli-, maiskrõpsud	7-10g / ½-1dl
popkorn	7-10g / 2-3dl
küüslaugu-, maitsestatud soolaleivad, maitsestatud- ja soolapähklid	7-10g / 1sl
šokolaad	10g / 1 ruut
šokolaadi-, karamelli-, vaniljekaste	15g / 1sl
šokolaadivõi, -kreem	10g / 1sl
šokolaadikompekid	10g / 1tk

karamell-, kummikompekid	10g / 1-2tk
vahukompekid	10g / 1-2tk
sefiir, bese, halvaa, pastilaa, martsipan, puuviljad ja pähklid šokolaadis, kirju koer	10g / 1-2sl

Piimatooted

1 portsjon=110kcal

jäätis piimast, jogurtist	25g / 50ml / ½tk
jäätis koorest	20g / 40ml / ½tk
jäätis šokolaadiga	10g / 20ml / ¼tk
jäätisekokteil	30g / ½dl / ¼kl
sorbettjäätis, mahlaajää	35g / 40ml / ½kl
puding	30g / ½dl / ¼kl
jogurt, piima-, hapupiima või jogurtijook, suhkruga <2,5%	140g / 1½dl / ¾kl
jogurt, piima-, hapupiima või jogurtijook, suhkruga >2,5%	100g / 1dl / ½kl
piima-, kakao-, karamellkissell <2,5%	100g / 1dl / ½kl
piima-, kakao-, karamellkissell >2,5%	60g / ½dl / ¼kl
jogurt, maitsestatud <2,5%	140g / 1½dl / ¾kl
jogurt, maitsestatud >2,5%	100g / 1dl / ½kl
kohupiim, kodujuust, maitsestatud <2,5%	100g / 1¼dl / 10sl
kohupiim, kodujuust, maitsestatud >2,5%	75g / 1dl / 7sl
kondenspiim suhkruga	10g / 20ml / 1sl
kohuke	10-15g / ¼ väikest

Töödeldud kala ja liha

1 portsjon=80kcal

heeringas, soolatud	30g / 1sl
kala, suitsutatud või soolatud	50g / 2sl
kalapulgad, -pihvid, paneeritud kala	40g / 2sl
krabipulgad, makra	80g / 4 pulka / 1kl
täidetud muna	30g / ½tk
kana- või kalkunisink	80g / 5-8vl
kanaviiner, -pihv, -kotett, -pallid <5%	70g / 2tk
kanaviiner, -pihv, -kotett, -pallid >15%	40g / 1tk
kanalihast grillvorst, šašlõkk	40g / ½-1tk
kanasigar	40g / 2tk
kanalihavorst	50g / 5vl
kana või kalkun, suitsutatud	50g / 2sl
kananagitsad, -suitsuvorst, Kiievi kotlet	30g / 1tk / 1-2vl / ½tk
kuivatatud kanasink, -snäkid	20g / 5-10vl
suitsuvorst, salaami sea-, veise-, lamba-, põdra-, kitselihast	20g / 2-6vl
keeduvorst, sinkvorst, grillvorst, pihv, sardell, viiner, lihakonserv	30g / 2vl / 1tk / 2sl
suitsupeekon	25g / 1vl
paneeritud šnitsel, hakkšnitsel	30g / ½tk
vinnutatud liha	20g / 10vl

Töödeldud rasvained ja rasvased kastmed	1 portsjon=50kcal
margariin, võie osaliselt hüdrogeenitud taimsest rasvast <50%	10-15g / 2-3tl
margariin, võie osaliselt hüdrogeenitud taimsest rasvast >50%	5g / 1tl
majonees, salati- või dipikaste <10%	50g / 3½sl
majonees, salati- või dipikaste 10,1-19,9%	25g / 2sl
majonees, salati- või dipikaste 20-44,9%	15g / 1sl
majonees, salati- või dipikaste >50%	5-10g / 1-2tl

Alkohoolsed joogid	1 portsjon=1 ühik
õlu <5‰	330ml / 33cl
Vein <12‰	120ml / 12cl

Riskiipiir: meestel kuni 4, naistel kuni 2 alkoholiühikut päevas. <http://www.alkoinfo.ee/>

Lühendite seletused:

%	protsent ehk sajandik
‰	promill ehk tuhandik
bt	batoon
cl	sentiliiter
dl	detsiliiter
E	ööpäevane energia
g	gramm
kcal	kilokalor
kl	klaas
ml	milliliiter
sl	supilusikas
tk	tükk
tl	teelusikas
ts	tass
vl	viil

Portsjonitabeli koostamisel on aluseks võetud Tervise Arengu Instituudi toidusoovituste portsjonkaalud³ ning toiduainete portsjonite suuruste arvestamise põhimõtted.

Toidugruppide klassifikatsiooni aluseks on võetud Tervise Arengu Instituudi toidugruppide jaotus^{3,4} ja Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni ja Eesti Toitumisenõustajate Ühenduse toitumisjuhised⁵.

Toidugruppide portsjonid on arvestatud Põhjamaade¹ ja Eesti^{2,4} toitumissoovituste alusel.

Viited:

¹[Põhjamaade toitumissoovitused, 2012](#)

²[Eesti toitumis- ja liikumissoovitused, 2015](#)

³[Tervise Arengu Instituut, toidusoovitused, portsjonite suurused](#)

⁴[Tervise Arengu Instituut, toidusoovitused, päevane portsjonite arv](#)

⁵[Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni ja Eesti Toitumisenõustajate Ühenduse toitumisjuhised, 2016](#)