

ÖÖPÄEVASELE TOIDUENERGIAVAJADUSELE^{1,2} VASTAVAD PÕHILISED TOIDUAINETE KOGUSED

Toiduenergiavajadus kcal MJ	2000–2300 8,4–9,6	2300–2700 9,6–11,3	2700–3100 11,3–13,0	3100–3500 13,0–14,7
Toidugrupi nimetus	Toiduainete kogus, grammi ööpäevas			
Pagaritooted (leib, sai)	260	310	380	420
Teraviljajahud, -tangud ja -helbed	40	50	50	70
Kartulid	250	300	350	400
Köögivilj, värske	290	330	390	440
Puuvili, marjad, mahl	210	250	300	330
Piim ja piimatooted	400	400	500	500
Kohupiim ja hapukoor	15	15	20	30
Vorst, juust	60	70	90	200
Linnuliha, kala, liha	100	120	120	120
Toidurasvad ja- õlid, pähklid, seemned	30	35	40	55
Suhkur, mesi, kondiitritooted	40	50	60	65
Kohv/tee	20/10	20/10	20/10	20/10

¹ Toiduenergiavajadus on väljendatud megadžaulides ja kilokalorites (kcal), arvestusega 1 kcal = 4,2 kJ ja 1 MJ = 1000 kJ;

² Laevapere liikmete ööpäevane toiduenergiavajadus:

8,4–9,6 MJ (2000–2300 kcal)

ruumis töötavad, väheliikuvad naised;

51-a ja vanemad keskmise raskusega tööd tegevad naised;

üle 65-a rasket tööd tegevad naised ;

9,6–11,3 MJ (2300–2700 kcal)

18–50-a keskmise raskusega tööd tegevad naised ;

31–65-a rasket tööd tegevad naised ;

31–65-a kergelt tööd tegevad mehed ja

65-a ja vanemad keskmise raskusega tööd tegevad mehed ;

11,3–13,0 MJ (2700–3100 kcal)

18–30-a rasket tööd tegevad naised ;

18–30-a kergelt tööd tegevad mehed;

18–65-a keskmise raskusega tööd tegevad mehed;

üle 65-a rasket tööd tegevad mehed;

13,0–14,7 MJ (3100–3500 kcal)

18–65-a rasket ja väga rasket tööd tegevad mehed.