

LISAD

Lisa 1. Parimad vitamiinide ja mineraalainete allikad* NutriData andmetel 100 g aedviljade kohta (1)

Vitamiin või mineraalaine	Allikad
A-vitamiin (β-karoteenist)	kuivatatud vetikad (<i>Nori</i> , <i>Spirulina</i> , <i>Klorella</i>), porgand, porgandimahl, värsked maitsetaimed (till, petersell, piparmünt), brokolivõrsed, kuivatatud gojimarjad, värsked ja kuivatatud kibuvitsamarjad
E-vitamiin	külmkuivatatud vaarikad, pohlad, mustikad, valged mooruspuumarjad, mango; kibuvitsamarjad
K-vitamiin	lehtpeet, juurpetersell, kuivatatud vetikas <i>Klorella</i> , spinat, lambasalat, lehtkapsas, murulauk, värsked maitsetaimed (petersell, basiilik, koriander, till), rooskapsas, kress-salat, salatsigur, frillis, roheline sibul, brokoli, peasalat, Rooma salat, <i>Wakame</i> vetikad, rukola, lehtsalat, Hiina kapsas, kähar peakapsas, suhkruherned, hapukapsas, küüslauguvõrsed, porrulauk, brokolivõrsed, Edamame oad, herved, aedoad, spargel, jääsalat, hernevõrsed, peakapsas, paksoi ehk hiina lehtnaeris, päevalillevõrsed, kuivatatud vetikas <i>Spirulina</i> , kuivatatud ploomid, füüsal ehk inkamarjad ja valged mooruspuumarjad, külmkuivatatud mustikad ja pohlad
B ₁ -vitamiin	kuivatatud vetikad (<i>Spirulina</i> , <i>Klorella</i>), kuivatatud füüsal ehk inkamarjad
B ₂ -vitamiin	kuivatatud vetikad (<i>Spirulina</i> , <i>Klorella</i> , <i>Nori</i>), kuivatatud gojimarjad, mungoa- ja lutserniidud
Niatsiin	kuivatatud vetikad (<i>Klorella</i> , <i>Spirulina</i>), puravikud, kuivatatud füüsal ehk inkamarjad ja valged mooruspuumarjad, kuivkülmutatud vaarikad
Pantoteenhape	• keedetud põldoad, lutserniidud, kuivatatud vetikad (<i>Spirulina</i>, <i>Klorella</i>) • B₆-vitamiin: küüslauk, must küüslauk, värske pune, kuivatatud füüsal ehk inkamarjad, kuivatatud banaan ja mango
Biotiin	lehtkapsas, sojaoad
Folaadid	kuivatatud vetikad (<i>Klorella</i> , <i>Spirulina</i>), värske pune, Edamame oad, kuivatatud füüsal ehk inkamarjad ja valged mooruspuumarjad, külmkuivatatud maasikad, spinat, juurpetersell, spargel, kuivatatud mango, külmkuivatatud pohlad
C-vitamiin	värsked maitsetaimed (petersell, tšillipipar, värske till), paprika, mädarõigas, brokoli, lehtkapsas, rooskapsas, Romaani lillkapsas, gajaav; kuivatatud litši, mango ja papaia; kiivi, papaia, värsked ja kuivatatud kibuvitsamarjad, külmkuivatatud maasikad ja vaarikad, mustad sõstrad, astelpajumarjad, punased sõstrad, murakad, kuivatatud valged mooruspuumarjad, suhkruherned, nuikapsas, spinat, lehtseller, punane peakapsas, karulauk, lillkapsas, kähar peakapsas, pomel, apelsin, kuivatatud füüsal ehk inkamarjad; sidrun, laim, pihlakamarjad, külmkuivatatud pohlad

Lisa 1 järg. Parimad vitamiinide ja mineraalainete allikad* NutriData andmetel 100 g aedviljade kohta (1)

Vitamiin või mineraalaine	Allikad
Kaalium	kuivatatud vetikas <i>Nori</i> , kuivatatud füüsal ehk inkamarjad ja kuivatatud aprikoosid
Kaltsium	värsked maitsetaimed (värsk tüümian, salvei)
Fosfor	kuivatatud vetikas <i>Nori</i> , sojaoad
Magneesium	kuivatatud vetikad (<i>Klorella</i> , <i>Spirulina</i>), kuivatatud kibuvitsamarjad, värsk salvei
Raud	kuivatatud vetikad (<i>Spirulina</i> , <i>Nori</i> , <i>Klorella</i>), värsked maitsetaimed (tüümian, pune, rosmariin, sidrunhein), kuivatatud gojimarjad, kuivatatud valged mooruspuumarjad
Tsink	kuivatatud vetikas <i>Nori</i>
Vask	kuivatatud vetikad (<i>Nori</i> , <i>Klorella</i>), metsmaasikad, külmuivatatud vaarikad, kuivatatud mustikad, värsk tüümian, puravikud, kukeeseen, sojaoad, kuivatatud litši ja virsik, külmuivatatud mustikad ja valged mooruspuumarjad, külmuivatatud pohlad
Jood	<i>Wakame</i> vetikas, kuivatatud vetikas <i>Nori</i> , rosinad
Seleen	kuivatatud gojimarjad
Mangaan	värsked maitsetaimed (salvei, sidrunhein, petersell, tüümian), kuivatatud vetikas <i>Nori</i> , kuivatatud banaan, mustikad, valged mooruspuumarjad ja kibuvitsamarjad, külmuivatatud mustikad, pohlad, vaarikad ja maasikad; mustikad, pohlad, spinat, kuivatatud vetikad (<i>Spirulina</i> , <i>Klorella</i>), pihlakamarjad

* nimekiri põhineb arvestusel, et 100 g aedvilju annaks vähemalt 50% 25–50-aastase naisterahva päevasest vajadusest. Selle loetelu puhul ei ole arvestatud reaalsete söömiskogustega (nt maitsetaimi ei sööda ning kuivatatud vetikaid, puuvilju ja marju ei tohiks süüa korraga 100 grammi), toidu ohutusest tuleneva soovitusena mingit aedvilja pigem ettevaatlikult tarbida ega ka keskkonna kestlikkusega. Arvestatud ei ole ka sellega, et osade vitamiinide ja mineraalainete vajadused on meestel pisut kõrgemad.

Lisa 2. 200 g keedetud teraviljatoodete, putrude, pasta ja riisi osade mineraalainete ja vitamiinide sisaldus (% soovitusel) võrrelduna 25–50-aastaste naiste päevase soovitusel (väärtused paksus kirjas, kui on kaetud vähemalt 15% päevasest vajadusest) (1)

	Mineraalained					Vitamiinid					
	Kaalium	Magneesium	Fosfor	Raud	Tsink	B ₁	B ₂	Niatsiin	Pantoteenhape	B ₆	Folaadid
Amarant, keedetud	8,9	50,4	65,3	30,9	18,2	6,2	7,1	14,5	15,6	18,5	11,1
Kinoa, keedetud	11,3	35,0	47,2	14,0	17,2	17,6	12,5	10,7	11,1	6,3	30,9
Tatrapuder	8,0	36,2	37,5	15,5	15,7	30,4	5,4	20,5	11,9	11,8	4,5
Kaerahelbepuder	5,9	21,3	42,1	13,7	13,9	27,8	2,6	7,3	9,5	3,3	4,0
Odrakruubipuder	5,4	15,2	28,3	14,0	15,2	11,3	3,0	19,4	5,5	3,3	2,8
Odrahelbepuder	4,0	11,7	21,2	10,7	10,3	5,1	0,9	18,9	5,8	8,4	3,7
Odrajahupuder	4,5	13,1	25,4	13,2	12,7	12,4	2,9	21,2	3,8	7,4	1,9
Neljaviljahelbepuder	4,3	13,4	22,9	9,1	9,8	11,6	1,9	6,8	7,6	4,9	3,2
Rukkihelbepuder	4,6	13,2	20,1	8,4	9,6	7,3	2,1	5,5	9,2	6,4	3,4
Hirsipuder	3,1	16,7	23,1	16,0	17,5	29,6	10,4	11,3	7,5	17,6	2,7
Riisipuder	1,9	5,7	10,6	4,0	6,7	2,0	0,9	9,4	3,2	2,6	3,1
Riisihelbepuder	1,3	4,1	7,6	2,9	4,7	2,2	3,8	3,6	3,6	5,0	1,5
Täistera-mannapuder	3,1	11,9	18,8	2,2	10,4	2,0	2,0	5,5	2,4	1,2	2,6
Mannapuder	2,1	3,4	8,8	3,8	4,0	3,3	1,4	10,8	4,1	2,6	2,2
Bulgur, keedetud	7,7	35,9	37,8	10,9	12,8	12,9	4,6	33,3	11,2	11,3	3,9
Kuskuss, keedetud	4,7	11,2	25,2	8,3	7,4	15,8	2,2	21,2	6,6	5,0	4,1
Makaronid, nisujahust	4,8	8,6	21,1	8,9	9,7	10,0	2,2	15,3	10,6	2,0	5,2
Makaronid, täisteranisujahust	7,7	11,0	26,8	21,9	12,3	57,1	6,4	49,3	13,6	2,0	8,8
Munanuudlid	5,3	12,4	27,3	9,6	10,2	7,8	0,9	26,9	7,8	5,8	3,2
Makaronid, tatrajahust	11,8	62,6	67,5	16,7	22,3	23,8	6,1	42,6	6,6	11,9	7,3
Makaronid, maisijahust	9,2	16,6	20,5	14,1	8,5	3,6	2,5	7,1	0,0	5,9	9,4
Poleeritud riis	2,7	8,2	15,3	5,8	9,7	3,1	1,2	15,0	5,0	4,0	5,0
Täisterariis	5,4	33,9	46,7	7,5	17,8	28,0	2,4	34,5	15,0	24,3	4,0
Metsik riis	8,6	33,3	67,1	7,8	41,1	18,7	13,6	41,2	9,8	6,5	12,2
Punane riis	6,4	32,7	55,9	13,3	14,3	18,7	3,5	47,3	13,0	5,2	4,3

Lisa 3. Keedetud teraviljatoodete, putrude, pasta ja riisi osade mineraalainete ja vitamiinide sisaldus (% soovituselt) kahe portsjoni (s.o 150 kcal) kohta võrrelduna 25–50-aastaste naiste päevase soovitusega (*väärtused paksus kirjas, kui on kaetud vähemalt 15% päevasest vajadusest*) (1)

	Mineraalained					Vitamiinid					
	Kaalium	Magneesium	Fosfor	Raud	Tsink	B ₁	B ₂	Niatsiin	Pantoteenhape	B ₆	Folaadid
Amarant, keedetud	5,9	33,8	43,8	20,7	12,2	4,2	4,8	9,7	10,4	12,4	7,4
Kinoa, keedetud	8,1	24,9	33,6	10,0	12,2	12,5	8,9	7,6	7,9	4,4	22,0
Tatrapuder	6,1	27,6	28,6	11,8	12,0	23,2	4,1	15,6	9,1	9,0	3,4
Kaerahelbepuder	4,8	17,4	34,3	11,1	11,3	22,6	2,1	6,0	7,8	2,6	3,2
Odrakruubipuder	3,6	10,2	19,0	9,4	10,2	7,6	2,0	13,1	3,7	2,2	1,9
Odrahelbepuder	3,7	10,7	19,4	9,8	9,5	4,7	0,8	17,4	5,3	7,7	3,3
Odrajahupuder	4,9	14,1	27,5	14,3	13,8	13,5	3,1	23,0	4,1	8,0	2,1
Neljajilja-helbepuder	5,2	16,2	27,8	11,0	11,8	14,0	2,3	8,2	9,1	5,9	3,8
Rukkihelbepuder	6,7	19,1	29,1	12,2	14,0	10,6	3,1	8,0	13,3	9,2	5,0
Hirsipuder	2,7	14,4	19,9	13,8	15,1	25,5	8,9	9,7	6,5	15,2	2,4
Riisipuder	1,6	5,0	9,3	3,5	5,9	1,8	0,8	8,3	2,9	2,3	2,8
Riisihelbe-puder	1,6	4,9	9,2	3,6	5,7	2,7	4,5	4,4	4,4	6,1	1,8
Täistera-mannapuder	5,6	21,2	33,7	4,0	18,6	3,6	3,6	9,8	4,3	2,2	4,7
Mannapuder	1,9	3,0	8,0	3,5	3,6	3,0	1,2	9,8	3,7	2,4	2,0
Bulgur, keedetud	4,9	23,0	24,3	7,0	8,2	8,3	3,0	21,4	7,2	7,2	2,5
Kuskuss, keedetud	2,7	6,5	14,8	4,9	4,4	9,2	1,3	12,4	3,8	2,9	2,4
Makaronid, nisujahust	2,6	4,6	11,2	4,7	5,2	5,3	1,2	8,2	5,7	1,1	2,8
Makaronid, täisteranisujahust	3,4	4,8	11,7	9,6	5,4	25,0	2,8	21,5	5,9	0,9	3,9
Munanuudlid	2,9	6,7	14,8	5,2	5,5	4,2	0,5	14,6	4,2	3,1	1,7
Makaronid, tatrajahust	4,8	25,4	27,4	6,8	9,1	9,7	2,5	17,3	2,7	4,8	3,0
Makaronid, maisijahust	3,7	6,7	8,2	5,6	3,4	1,4	1,0	2,8	-	2,3	3,7
Poleeritud riis	1,6	5,0	9,3	3,5	5,9	1,9	0,8	9,2	3,1	2,4	3,0
Täisterariis	2,5	15,9	22,0	3,5	8,3	13,1	1,1	16,2	7,0	11,4	1,9
Metsik riis	3,8	14,6	29,4	3,4	18,0	8,2	6,0	18,0	4,3	2,8	5,3
Punane riis	2,8	14,4	24,6	5,8	6,3	8,2	1,5	20,8	5,7	2,3	1,9

-- andmed puuduvad

Lisa 4. Kiudainete, mõnede vitamiinide ja mineraalainete saamine (% soovituselt) 100 g keedetud kartulist ja maguskartulist võrrelduna 25–50-aastase naise päevase vajadusega (väärtused paksus kirjas, kui on kaetud vähemalt 15% päevasest vajadusest) (1)

	Kiudained	A-vitamiin*	Niatsiin	B ₆ -vitamiin	C-vitamiin	Kaalium	Magneesium	Fosfor	Vask
Keedetud kartulid	4	0,1	4,1	0,0	12,5	6,0	6,0	8,9	9,1
Keedetud maguskartulid	12,8	82,0	6,3	13,1	25,4	10,6	6,2	7,7	14,9

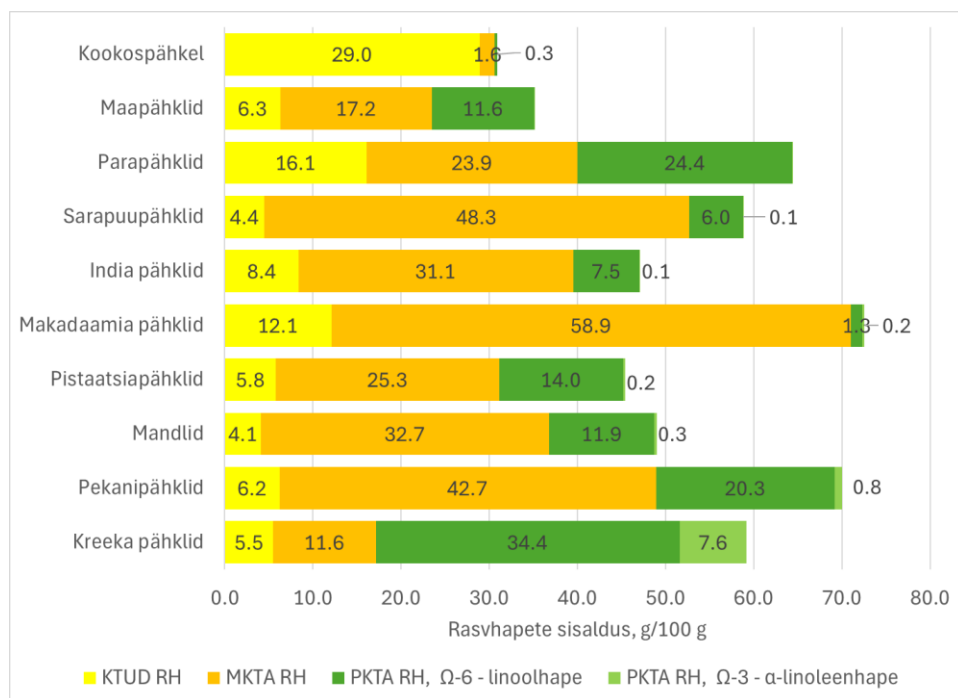
*arvutatud beeta-karoteenist

Lisa 5. Ühest piimaportsjonist (s.o 110 kcal kohta) saadud vitamiinide ja mineraalainete kogused (% soovitusel) võrrelduna 25–50-aastaste naiste soovitusliku päevase vajadusega (*väärtused paksus kirjas, kui on kaetud vähemalt 15% päevasest vajadusest*) (1)

	Toidu-kogus, g/110 kcal	Kaalium	Kaltsium	Fosfor	Tsink	Jood	Seleen	A- vitamiin	B ₁ - vitamiin	B ₂ - vitamiin	Niatsiin	Pantoteenhape	Biotiin	B ₁₂ - vitamiin
Pett, R 0,5%	323	15,7	44,1	62,0	16,6	36,6	6,5	1,6	10,8	40,3	22,4	19,4	11,3	27,4
Hapupiim, R 2,5%	211	9,7	28,7	40,6	8,7	23,9	5,1	7,9	7,0	22,4	13,2	13,1	18,5	14,3
Keefir, R 2,5%	200	8,4	25,5	22,5	8,3	0,0	6,7	6,0	0,0	12,5	9,7	17,6	7,8	0,0
Piim, R 2,5%	190	6,5	23,6	32,9	5,3	21,6	3,6	7,1	6,3	6,0	10,6	12,9	6,7	20,0
Jogurt, maitsestatamata, keskmine	133	7,8	20,6	32,0	12,4	13,7	2,9	10,5	7,3	17,3	10,8	11,6	5,7	10,9
Kodujuust, maitsestatamata, keskmine	131	3,6	14,4	42,3	12,0	10,5	19,9	6,9	13,1	13,4	21,3	10,7	9,1	17,4
Kreeka jogurt, maitsestatamata, keskmine	130	5,6	15,5	28,8	6,4	19,3	6,8	9,8	7,5	14,6	13,8	9,5	5,5	12,4
Kohupiim/kohupiimapasta, maitsestatamata, keskmine	119	4,3	14,2	25,5	6,8	9,2	2,8	3,0	2,9	15,9	19,9	15,0	7,5	26,6
<i>Ricotta</i> kohupiim, maitsestatamata, R 8%	87	3,1	25,0	30,7	12,1	8,7	19,8	13,3	1,9	9,8	13,3	4,2	4,2	6,3
Toorjuust, keskmine	55	2,3	4,5	13,5	2,8	4,0	1,7	11,9	1,9	7,8	6,7	3,5	6,2	7,0
Toidukoor, R 20%	53	1,8	5,2	7,5	1,7	4,3	1,1	13,7	2,1	5,3	2,6	2,9	2,1	4,2
Hapukoor, R 20%	50	1,4	4,4	6,9	1,2	0,9	2,1	14,2	2,8	2,2	2,6	3,4	3,7	3,7
Sulatatud juust, R 18,5%	46	2,6	21,0	26,4	9,4	7,4	5,7	11,1	3,8	5,7	9,7	3,0	3,1	10,2
<i>Mozzarella</i> juust R 20%	43	0,6	16,3	21,9	11,9	5,1	3,4	16,5	1,4	10,7	15,1	2,1	2,3	18,1
Juust, R 15%	41	0,8	40,1	35,6	15,7	7,4	11,0	5,3	0,9	8,2	22,3	2,8	1,5	19,6
Lapi juust, R 20%	41	0,6	36,8	38,8	17,0	3,0	12,1	0,4	1,4	6,7	17,2	-	-	7,2
Feta, R 23%	40	1,1	13,4	16,0	4,3	7,1	3,9	12,8	2,7	7,3	3,8	2,2	2,4	7,7
Kitsejuust, R 25%, pehme	37	0,7	13,1	18,7	5,4	14,7	5,3	13,7	0,8	3,9	8,0	0,6	4,7	4,6
Juust, R 25%-26%	33	0,9	27,0	33,6	13,6	5,9	8,3	10,7	3,3	4,5	13,7	0,0	1,5	13,2
Valgehallitusjuust, R 30%	31	1,7	11,5	24,0	7,7	2,5	2,9	8,8	1,4	7,0	13,9	8,7	4,7	14,8
Sinihallitusjuust, R 31%	30	0,8	15,5	17,9	12,7	9,0	6,8	11,8	1,0	8,3	11,9	3,0	1,7	7,1
Parmesan, R 30%	25	0,8	36,7	39,3	8,3	2,3	1,0	8,8	1,1	6,2	17,0	2,7	1,0	10,1

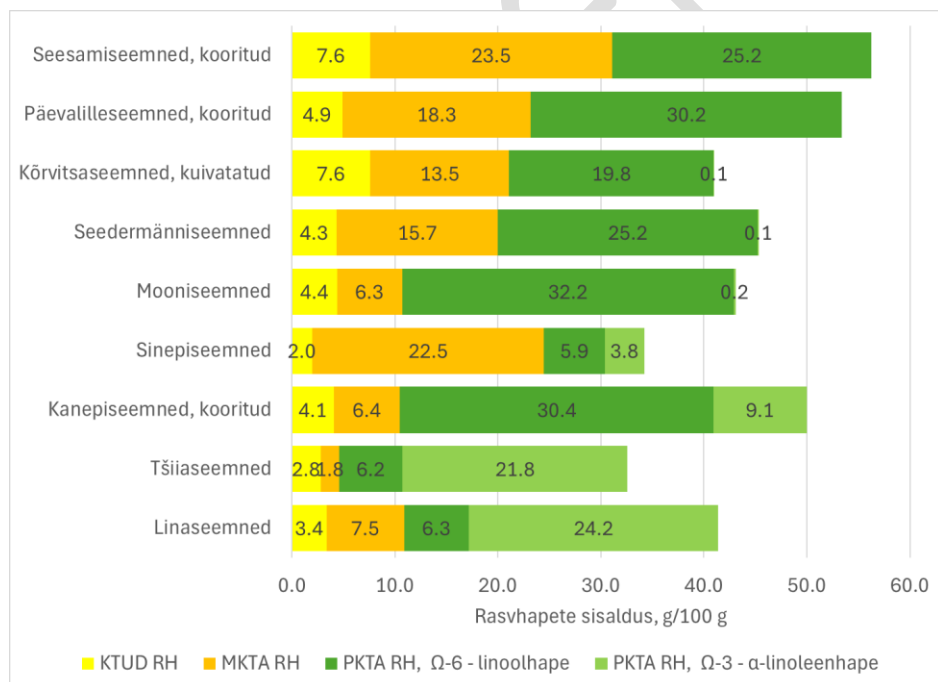
- – andmed puuduvad

Lisa 6. Pähtlite, seemnete ja rasvade rasvhappelised profiilid (1–11)



KTUD RH – küllastunud rasvhapped, MKTA RH – monoküllastumata rasvhapped, PKTA RH – polüküllastumata rasvhapped, Ω-6 – oomega-6-rasvhape, Ω-3 – oomega-3-rasvhape

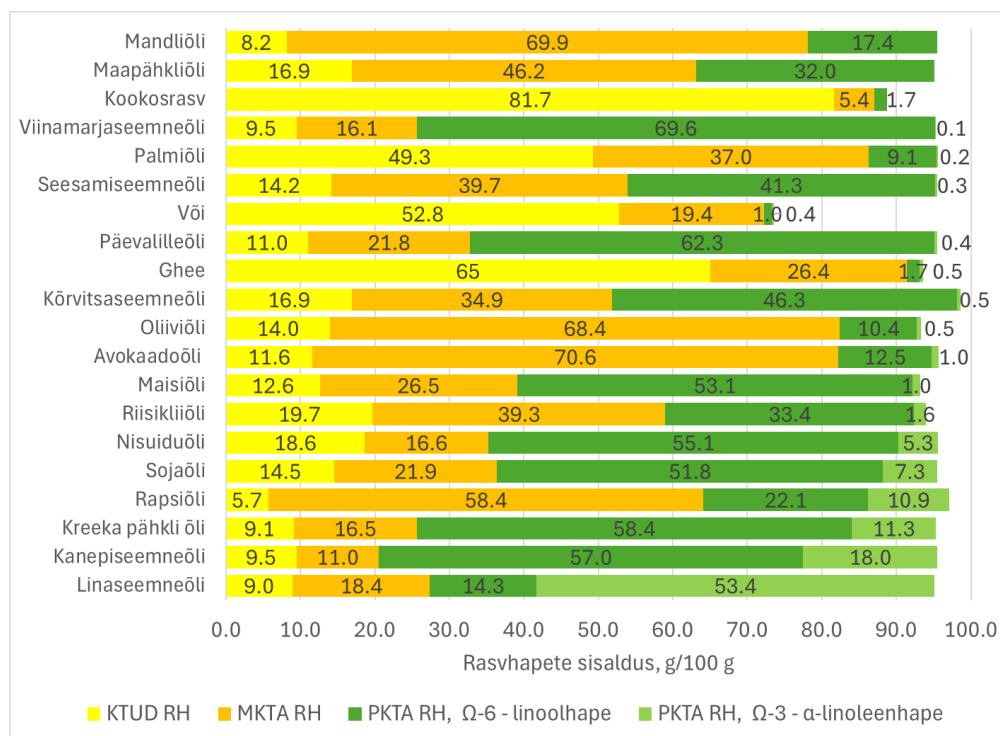
Joonis 1. Pähtlite rasvhappeline profiil



KTUD RH – küllastunud rasvhapped, MKTA RH – monoküllastumata rasvhapped, PKTA RH – polüküllastumata rasvhapped, Ω-6 – oomega-6-rasvhape, Ω-3 – oomega-3-rasvhape

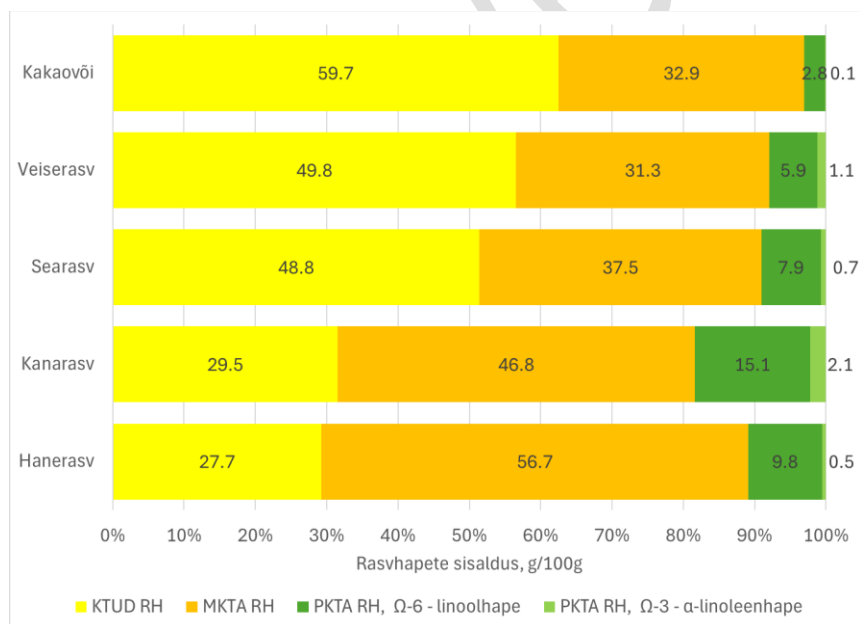
Joonis 2. Seemnete rasvhappeline profiil

Lisa 6 järg. Pähklite, seemnete ja rasvade rasvhappelised profiilid (1–11)



KTUD RH – küllastunud rasvhapped, MKTA RH – monoküllastumata rasvhapped, PKTA RH – polüküllastumata rasvhapped, Ω-6 – oomega-6-rasvhape, Ω-3 – oomega-3-rasvhape

Joonis 3. Taimeõlide, või ja selitatud või (ghee) rasvhappeline profiil



KTUD RH – küllastunud rasvhapped, MKTA RH – monoküllastumata rasvhapped, PKTA RH – polüküllastumata rasvhapped, Ω-6 – oomega-6-rasvhape, Ω-3 – oomega-3-rasvhape

Joonis 4. Muude rasvade rasvhappeline profiil

Lisa 7. 30 grammist erinevatest pähklitest saadud vitamiinide ja mineraalainete kogus (% soovitusel) võrrelduna 25–50-aastaste naiste päevase vajadusega (väärtused paksus kirjas, kui on kaetud vähemalt 10% päevasest vajadusest) (1)

	Maapähklid	Pistaatsia- pähklid	Mandlid	India pähklid	Para- pähklid	Pekani- pähklid	Sarapuu- pähklid	Kreeka pähklid	Maka- daamia pähklid	Kookos- pähkel
E-vitamiin	24,9	4,9	72,0	4,8	16,8	4,2	66,9	2,7	1,6	2,2
K-vitamiin	0,1	12,1	0,0	0,8	0,0	1,6	4,9	1,6	-	0,1
B ₁ -vitamiin	21,3	14,0	7,0	20,3	20,7	15,3	5,7	8,3	40,0	1,3
B ₂ -vitamiin	2,6	4,5	14,1	0,6	0,8	0,8	7,1	3,0	3,0	0,2
Niatsiin	25,2	14,3	13,5	12,1	5,2	4,6	8,5	8,0	7,5	2,3
Pantoteenhape	10,6	2,6	2,6	8,4	1,1	10,3	3,8	2,8	4,6	1,8
B ₆ -vitamiin	6,6	16,9	2,8	3,0	1,9	2,6	3,9	3,6	5,3	0,9
Biotiin	25,5	34,1	48,0	1,9	8,3	13,5	65,9	13,5	4,5	6,3
Folaadid	9,6	6,2	4,4	2,3	2,0	3,0	7,3	11,2	1,0	2,4
Magneesium	16,8	11,0	27,0	30,7	37,6	17,3	15,5	14,2	13,0	4,1
Fosfor	21,7	27,1	31,7	28,8	41,8	23,5	16,2	21,3	10,8	5,4
Raud	9,2	5,6	6,0	11,9	4,9	5,0	5,5	4,6	7,4	4,2
Tsink	10,1	7,6	9,9	16,5	12,6	12,7	6,2	8,4	4,0	1,5
Vask	38,0	43,3	33,3	74,3	56,7	30,3	46,7	35,0	25,3	10,7
Seleen	1,2	2,7	0,8	5,2	90,0	0,0	0,3	0,5	1,4	0,4

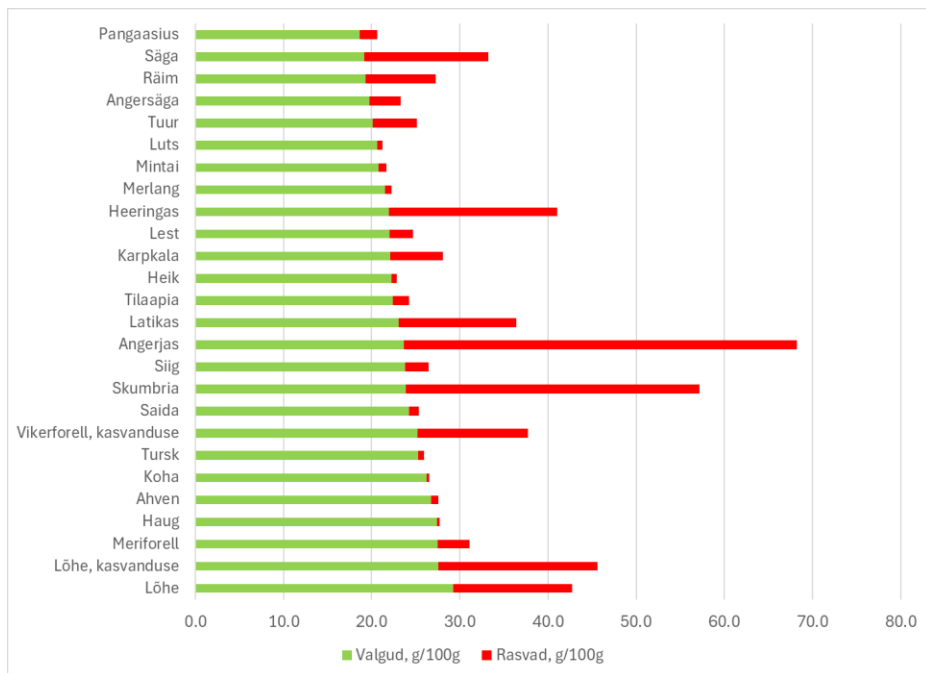
- – andmed puuduvad

Lisa 8. 10 g erinevatest seemnetest saadud vitamiinide ja mineraalainete kogus (% soovitusel) võrrelduna 25–50-aastaste naiste päevase vajadusega (väärtused paksus kirjas, kui on kaetud vähemalt 10% päevasest vajadusest) (1)

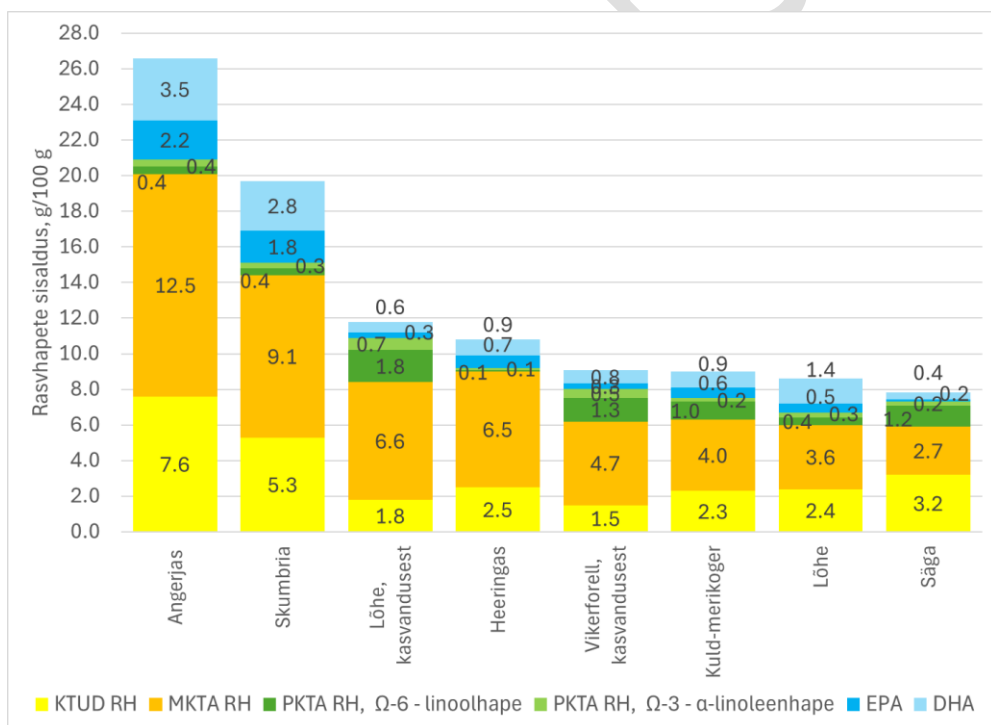
	Päevalille- seemned	Seesami- seemned	Kanepi- seemned	Mooni- seemned	Lina- seemned	Tšii- seemned	Sinepi- seemned	Kõrvitsa- seemned	Seedermänni- seemned
E-vitamiin	36,9	0,2	1,3	1,8	0,3	0,5	0,0	2,0	11,9
B ₁ -vitamiin	14,6	16,7	17,8	9,6	17,8	6,9	8,9	3,2	5,3
Niatsiin	6,1	7,8	6,9	5,1	5,6	11,2	6,3	9,0	4,2
Biotiin	25,0	2,8	6,8	-	5,3	6,1	-	3,4	4,3
Kaltsium	0,9	0,6	0,9	15,4	2,7	6,6	2,8	0,8	0,1
Magneesium	10,7	14,7	21,7	11,1	13,0	11,2	12,3	15,3	6,8
Fosfor	12,9	17,2	29,2	16,4	11,8	16,5	15,9	20,0	9,4
Vask	20,0	15,6	16,8	11,1	13,3	10,2	6,7	12,8	14,4
Seleen	1,3	11,3	4,8	1,9	0,4	7,3	28,0	1,5	0,1

- – andmed puuduvad

Lisa 9. Kalade valkude ja rasvade sisaldused ning rasvhappelised profiilid sõltuvalt kala rasvasusest (1,5–7,10,12,13)



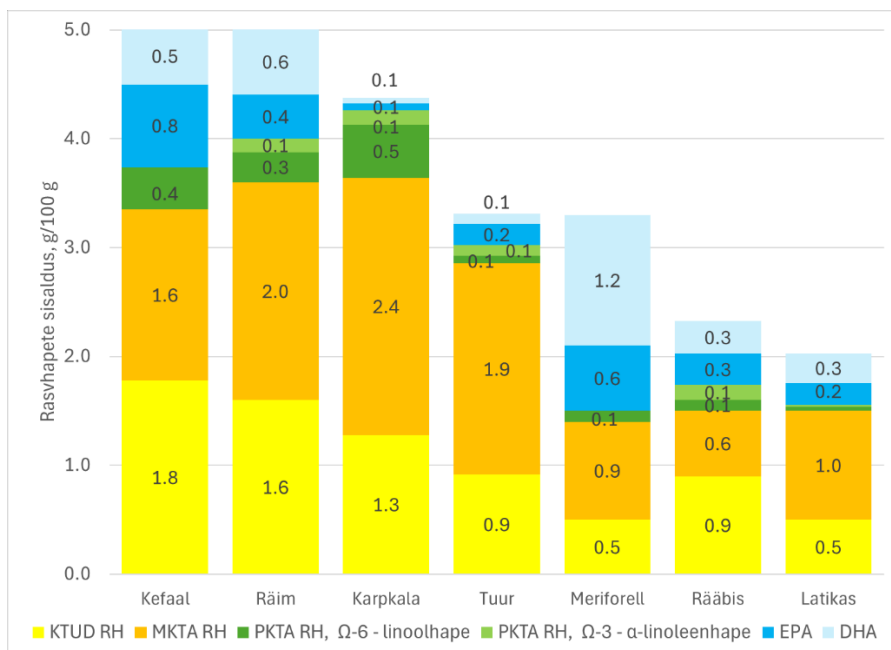
Joonis 1. Valkude ja rasvade sisaldus kuumtöödeldud kalades 100 g söödava osa kohta



KTUD RH – küllastunud rasvhapped, MKTA RH – monoküllastumata rasvhapped, PKTA RH – polüküllastumata rasvhapped, Ω-6 – oomega-6-rasvhape, Ω-3 – oomega-3-rasvhape
EPA-eikosapentaäänhape, DHA- dokosaheksaäänhape

Joonis 2. Rasvasemate kalade (kuumtöötlemata söödava osa) rasvhappeline profiil

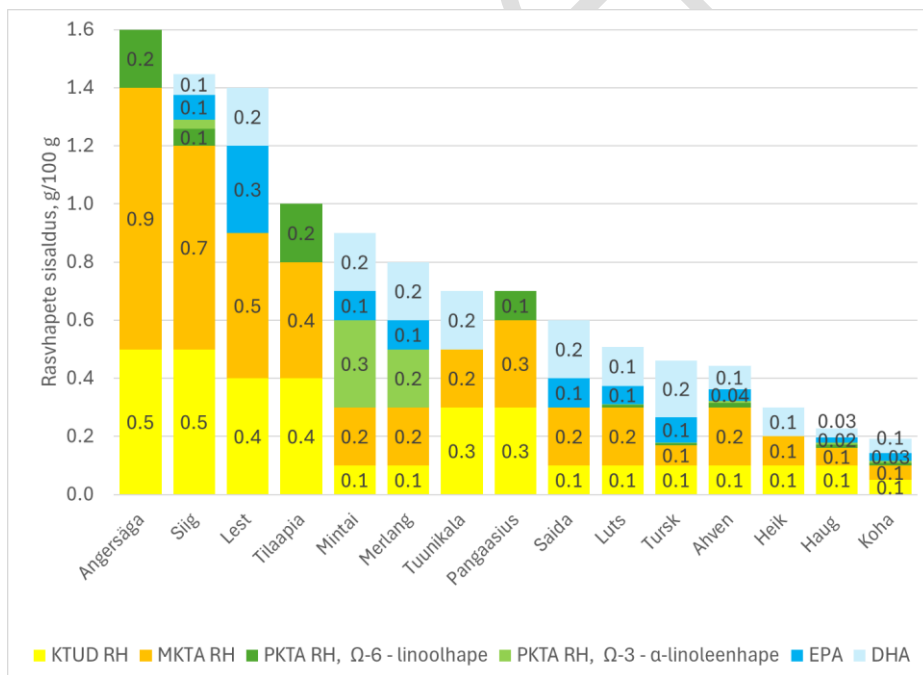
Lisa 9 järg. Kalade valkude ja rasvade sisaldused ning rasvhappelised profiilid sõltuvalt kala rasvasusest (1,5–7,10,12,13)



KTUD RH – küllastunud rasvhapped, MKTA RH – monoküllastumata rasvhapped, PKTA RH – polüküllastumata rasvhapped, Ω-6 – oomega-6-rasvhape, Ω-3 – oomega-3-rasvhape

EPA-eikosapentaenenhape, DHA- dokosaheksaenenhape

Joonis 3. Keskmise rasvasusega kalade (kuumtöötlemata söödava osa) rasvhappeline profiil



KTUD RH – küllastunud rasvhapped, MKTA RH – monoküllastumata rasvhapped, PKTA RH – polüküllastumata rasvhapped, Ω-6 – oomega-6-rasvhape, Ω-3 – oomega-3-rasvhape

EPA-eikosapentaenenhape, DHA- dokosaheksaenenhape

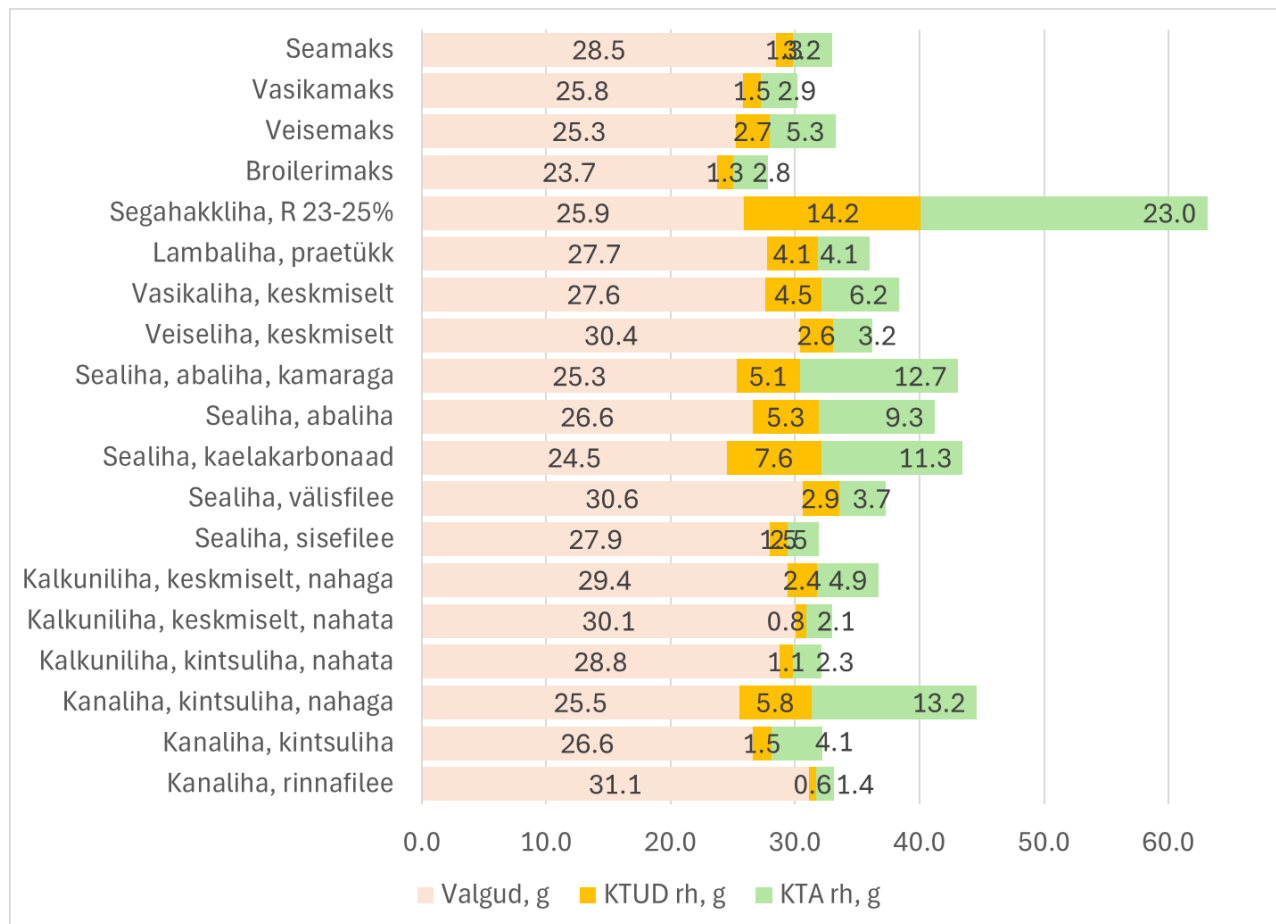
Joonis 4. Väherasvasemate kalade (kuumtöötlemata söödava osa) rasvhappeline profiil

Lisa 10. Kuumtöödeldud kalade osade vitamiinide ja mineraalainete sisaldus (% soovitusel) 100 g kohta võrrelduna 25–50-aastase naisterahva päevase vajadusega (väärtused paksus kirjas, kui on kaetud vähemalt 15% päevasest vajadusest) (1)

	A- vitamiin	D- vitamiin	E- vitamiin	Niatsiin	B ₁₂ - vitamiin	Fosfor	Jood	Seleen
Angerjas	410	361	101	40	115	101	54	103
Lõhe	1	288	25	88	167	62	76	43
Skumbria	2	142	5	84	247	56	22	91
Heeringas	5	129	22	58	223	70	37	44
Lõhe, kasvandusest	1	102	59	89	123	61	11	35
Ahven	2	96	9	67	91	57	7	50
Siig	1	84	30	54	73	66	9	58
Räim	1	175	26	45	378	50	24	42
Meriforell	1	145	3	83	60	60	39	42
Angersäga	3	200	24	39	48	43	75	-
Tuur	32	111	6	78	53	51	31	22
Latikas	4	73	15	63	76	59	19	25
Saida	1	0	9	46	96	41	71	43
Tursk	0	23	9	42	38	58	167	50
Luts	0	55	2	41	106	42	37	45
Vikerforell, kasvandusest	8	45	19	79	24	49	17	21
Haug	0	36	6	53	47	62	11	36
Tilaapia	0	35	8	50	25	44	3	46
Mintai	0	0	7	37	56	29	47	46
Koha	0	80	6	40	39	50	20	39
Karpkala	1	43	7	43	76	34	15	33
Merlang	0	7	3	35	18	41	53	39
Heik	2	8	5	45	34	37	-	36
Pangaasius	0	16	3	68	24	40	3	30

- – andmed puuduvad

Lisa 11. Valkude ja rasvade sisaldus erinevates liha- ja linnulihades ning maksas 100 g söömisvalmis liha kohta (1)



KTUD rh – küllastunud rasvhapped, KTA rh – mono- ja polüküllastumata rasvhapped kokku

Lisa 12. Liha, linnuliha ja rupskite kuumtöödeldud kogused, mis tagaksid osade vitamiinide-mineraalainete päevase minimaalne soovitusliku koguse 25–50-aastastele naistele (1)

Vitamiin või mineraalaine	Toidu kogus, g
A-vitamiin	u 5 g veise-, vasika-, broileri- või seamaksa
K-vitamiin	65 g broilerimaksa
B ₁ -vitamiin	veidi üle 100 g sealiha
B ₂ -vitamiin	keskmiselt u 40–60 g vasika-, veise-, sea- või broilerimaksa või neerusid
Niatsiin	keskmiselt u 70–90 g veise-, vasika-, broileri- või seamaksa või 90 g kanafileed
Pantoteenhape	keskmiselt u 60–70 g vasika-, veise-, broileri- või seamaksa
Biotiin	20 g broilerimaksa
Folaadid	30 g broileri- või 45 g seamaksa
B ₁₂ -vitamiin	keskmiselt u 5–15 g veise-, vasika-, broileri- või seamaksa või neerusid
Fosfor	95 g seamaksa
Raud	65 g seamaksa
Tsink	85 g seamaksa
Vask	10 g veise- või vasikamaksa
Seleen	60 g neerusid

Lisa 13. Peamised toitainete allikad toidugruppide kaupa

		Köögilviljad, puuviljad, marjad	Kaunviljad	Täisteraviljatooted	Kartul	Piimatooted	Pähklid	Lisatud rasvad	Kala	Muna	Liha
	Valgud		X			X	X		X	X	X
	Küllastumata rasvhapped						X	X	X		
	Küllastunud rasvhapped					X		(X)			X
	Kiudained	X	X	X	X		X				
	Vabad suhkrud	(X)				(X)					
Vitamiinid	A	X						X		X	X
	D	-	-	-	-	X	-		X	X	X
	E	X		X			X	X	X		
	K	X	X					X			
	B ₁		X	X			X				X
	B ₂			X						X	X
	B ₃			X	X						X
	B ₅		X	X						X	
	B ₆			X	X						X
	B ₇			X			X			X	
	B ₉		X	X	X						
	B ₁₂	-	-	-	-	X	-		X	X	X
	C	X									
Mineraalained	Naatrium										(X)
	Kaalium	X	X		X						
	Kaltsium				X	X					
	Magneesium	X	X	X			X				
	Fosfor			X	X		X		X	X	X
	Raud		X	X							X
	Tsink		X	X			X				X
	Vask			X			X				
	Jood					X			X	X	
	Seleen			X			X		X	X	

X – sisaldub selle grupi toitudes laialdaselt ning seda tuleb kindlasti saada

X – sisaldub selle grupi toitudes, kuid saama peaks seda pigem vähem

(X) – sisaldub osades selle grupi toitudes (sõltudes valikutest grupi sees), kuid saama peaks seda pigem vähem

- - ei sisaldu üldse või praktiliselt üldse üheski selle grupi toidus Tühjaks jäetud väljad – see toidugrupp ei ole vastava toitainete märkimisväärne allikas

Lisades kasutatud andmebaasid

1. Tervise Arengu Instituut. NutriData toitumisprogramm, toitainelise koostise andmebaas. www.nutridata.ee/tap.
2. Australian Food Composition Database . <https://afcd.foodstandards.gov.au/default.aspx> . Food Standards Australia New Zealand;
3. National Food Institute Technical University of Denmark. Food Data. ver. 5.3. <https://frida.fooddata.dk/?lang=en>; 2004.
4. National Food Institute Technical University of Denmark. Food data. <https://frida.fooddata.dk/?lang=en>; 2024.
5. Finnish Institute for Health and Welfare. Fineli Food Composition Database. <https://fineli.fi/fineli/en/index>. 2019.
6. The Swedish Food Agency food database. <https://soknaringsinnehall.livsmedelsverket.se/> ;
7. U.S. Department of Agriculture Agricultural Research Service. FoodData Central. <https://fdc.nal.usda.gov/>;
8. The New Zealand Food Composition Database. <https://www.foodcomposition.co.nz/search/food> ;
9. The Austrian Food Composition Database (ÖNWT, Österreichische Nährwerttabelle). <https://www.nutritional-software.at/bls-recherche/> ;
10. Anses. Ciquel French food composition table. <https://ciquel.anses.fr/>; 2020.
11. McCance and Widdowson's The Composition of Foods Integrated Dataset 2021. <https://www.gov.uk/government/publications/composition-of-foods-integrated-dataset-cofid> ;
12. The Norwegian Food Composition Table . <https://www.matvaretabellen.no/en/> ;
13. Composition Database for Epidemiological Studies in Italy. https://bda.ieo.it/?page_id=23&lang=en;