

**Toiduenergia, põhitoitainete, rasvhapete ja kiudainete sisaldus rühmade kaupa ühe kuu keskmisena**

Energiasisaldus ühe kuu keskmisena ja kõikumine päeviti			
	Rühm 1	Rühm 2	Rühm 3
Ühe kuu keskmine energiasisaldus, kcal päevas	2500 ± 50	2800 ± 50	3200 ± 50 <sup>1</sup>
Lubatud energiasisalduse kõikumise vahemik päeviti, kcal päevas	2400–2600	2700–2900	3100–3300

Ühe kuu keskmine põhitoitainetest ja rasvhapetest saadava energia osakaal (%E) ning kiudainete sisaldus (grammi päevas)	
Valgud, %E	10–20 <sup>2</sup>
Rasvad, %E	25–40
Küllastunud rasvhapped, %E	max 10
Monoküllastumata rasvhapped, %E	10–20
Polüküllastumata rasvhapped, %E	5–10
Süsivesikud, %E	45–60
Kiudainete sisaldus, grammi päevas	Naised 25, mehed 35

Rühm 1 – töötavad ja mittetöötavad alaealised tüdrukud (PAL<sup>3</sup> 1,7–1,8), töötavad ja mittetöötavad täisealised naised (PAL 1,7–1,8), mittetöötavad või väheliikuvad täisealised mehed (PAL 1,4–1,6)

Rühm 2 – lapseootel naised või alaealised tüdrukud, väga rasket füüsilist tööd tegevad naised (PAL > 1,8), üle 1.80 cm pikad alaealised tüdrukud või täisealised naised (PAL 1,7–1,8), mittetöötavad või väheliikuvad alaealised noormehed (PAL 1,4–1,6), töötavad täisealised mehed (PAL 1,7–1,8)

Rühm 3 – imetavad emad, mittetöötavad või väheliikuvad üle 1.90 cm pikad alaealised noormehed (PAL 1,4–1,6), töötavad alaealised noormehed (PAL 1,7–1,8), väga rasket füüsilist tööd tegevad täiskasvanud mehed (PAL > 1,8), üle 1.90 cm pikad täisealised mehed (PAL 1,7–1,8)

<sup>1</sup> Üle 1.90 cm pikkustel töötavatel alaealistel noormeestel lisaenergia vajadus päevas 200 kcal.

<sup>2</sup> Taimsete menüüvalikute puhul vähemalt 18%E, üle 70-aastastel vähemalt 15%E.

<sup>3</sup> PAL – päevane kehalise aktiivsuse tase.