

Menüü analüüs

Miks sa nii vähe või nii lahjat toitu sööd? Isegi kui sa tahad dieeti pidada, sööd sa liiga vähe. Tavaliselt jäävad nii saamata ka mitmed olulised toitained. Kiire kaalulangus pole püsiv ja tervis võib korrast ära minna.

Kui toidus on nii vähe valku, pidurdub sinu kasv ja arenemine, organism ei saa normaalselt toimida, sa oled väsinud ja ei jõua tööd teha.

Kui toidus on nii vähe rasva, ei saa sa kõiki vajalikke asendamatuid rasvhappeid ega omasta rasvas lahustuvaid vitamiine A, D ja E.

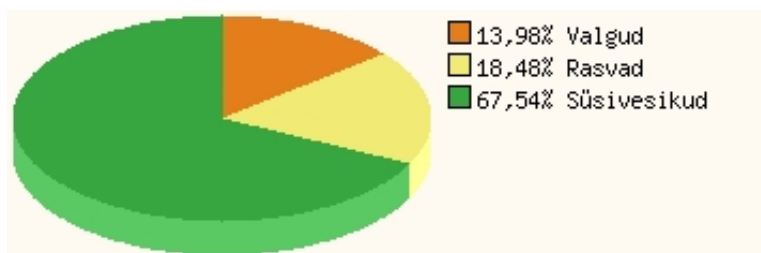
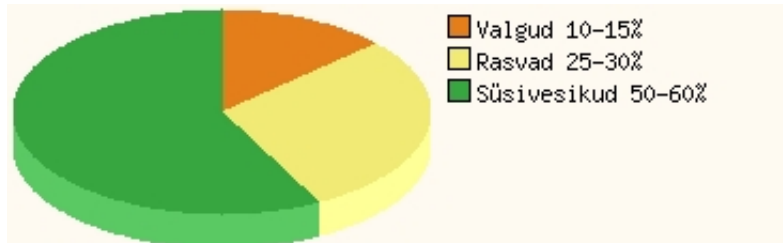
[Tagasi menüüd sisestama](#)

Sinu päevatoit sisaldas järgmisi toitaineid:

	Sinu oma	Soovitav
Kalorsus	1655.55 kcal	2870 kcal
Valgud	57.42 g	72-108 g
Rasvad	33.74 g	80-96 g
Süsivesikud	277.4 g	395-430 g
Vesi	2035.68 g	2900 g
Alkohol	0 g	0 g
Vitamiin A	2511.28 µg	900 µg
Vitamiin D	0.48 µg	7.5 µg
Vitamiin E	11.92 mg	10 mg
Vitamiin C	447.3 mg	75 mg
Vitamiin B1	1.15 mg	1.5 mg
Vitamiin B2	2.21 mg	1.7 mg
Niatsiin	30.67 mg	20 mg
Vitamiin B6	3.91 mg	1.6 mg
Vitamiin B12	2.96 µg	2 µg
Naatrium	1.49 g	kuni 2.2 g
Sool	3.81 g	1.5-5.2 g
Kaalium	5.1 g	3.5 g
Kaltsium	934.11 mg	900 mg
Magneesium	380.12 mg	350 mg
Fosfor	1442.64 mg	700 mg
Raud	15.34 mg	11 mg
Tsink	12.08 mg	12 mg
Jood	147.95 µg	150 µg
Seleen	55.44 µg	50 µg

Toiduenergia jaotus söögikordade vahel

Hommikusöök	34 %	20-25 %
Lõunasöök	42 %	25-35 %
Vahepala	4 %	5-15 %
Õhtusöök	20 %	25-35 %
Hilisõhtune lisapala	0 %	0-5 %

Toiduenergia jaotumine toitainete vahel**Sinu oma:****Soovitav:**[Prindi](#)