

TOIDUPÜRAMIID



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

TOITU MITMEKESISELT: ✓ Söö iga päev midagi viiest toidugrupist!
✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



JOO VETT



LIIGU



PUHKA