

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