

Toiduainete tinglik jaotumine tervislikeks ja vähemtervislikeks

Teravilja-tooted			Peenleib, sai, nisujahust kuklid	Must leib, näkileib, terasai, sepik, terakukkel	Teraleib, rukkileib, saib
				Mannapuder	Teraviljapudrud
			Maisi- jm helbed suhkruga, pähklite ja šokolaadiga müsli	Müsli, maisihelbed	Kama
			Makaronid, riis	Täisteramakaronid, pruun riis	
Kartul		(Frii)kartulid (rohkes rasvas küpsetatud)	Praetud kartulid (vähese rasvaga)	Kartulipuder, ahjus rasvata küpsetatud kartulid	Keedetud kartulid
Köögiviljad			Köögiviljakonservid	Külmutatud köögiviljadest toidud	Värsked köögiviljad, kaunviljad, seened, maitseroheline, mahl köögiviljadest
Puuviljad ja marjad			Kompotid jt puuvilja- ja marjahoidised, kuivatatud puuviljad ja marjad, nektar	Külmutatud marjad, lisatud suhkruta mahl	Värsked puuviljad ja marjad
Piimatooted		Vahukoor	Puding, magusad kohupiimakreemid, kohvikoor, hapukoor, rasvased juustud, sulatatud juust, magusad maitsestatud piimajoogid	Maitsestatud jogurt, kohupiim, kodu- ja toorjuust, madalama rasvasusega hapukoor ja juust	Maitsestatamata jogurt, väherasvane kodujuust ja kohupiim, piim, keefir, hapupiim
Sea-, veise- ja ulukiliha, hakkliha		Rohkes rasvas praetud paneeritud liha, vähese liha- ning suurema soola- ja rasvasisaldusega lihatooted (sink, vorst, viiner, pelmeenid, pihvid)	Keedetud, hautatud ja ahjus valmistatud rasvane liha, praetud liha, sült, maks ja maksapasteet, rohke liha- ning väiksema soola- ja rasvasisaldusega lihatooted (sink, vorst, viiner, pelmeenid, pihvid)	Keedetud, hautatud, ahjus valmistatud lahja liha	
Linnuliha ja muna		Linnulihast vähese liha- ning suurema soola- ja rasva-sisaldusega tooted (sink, vorst, viiner, nagitsad jne)	Munavõi, linnulihast rohke liha- ning väiksema soola- ja rasvasisaldusega tooted (sink, vorst, viiner, nagitsad jne)	Kana (praetud), omlett, praetud muna	Kana- ja kalkuniliha (keedetud, hautatud, ahjus tehtud), keedetud muna
Kala		Suitsu- ja soolakala, väiksema kalasisaldusega kalapulgad ja -pihvid	Kalakonserv, suurema kalasisaldusega kalapulgad ja -pihvid	Vähese rasvaga praetud kala ja kalafilee pulgad	Keedetud, hautatud või ahjus küpsetatud kala
Toidurasvad, salatikastmed, seemned, päklid		Majonees, searasv	Pähklid, küpsetusmargariin	Või, õli, määrdemargariin	Seemned
Maiustused ja soolased näksid		Karastusjoogid jm joogid (toiduvärvide, lõhna-maitseainete või magusainetega), siirupid (mahlata valmistatud)	Lisaaineteta karastus-ja mahlajoogid	Mahlast ise valmistatud mahlajook, moos	
		Asotoiduvärvidega kompekid	Piimašokolaad	Mesi, suhkur, tume šokolaad	
		Kringel, koogid, küpsised, vahvlid, lehttaigna- ja liivataignaküpsetised	Pärmitaignaküpsetised, täisteraküpsised		
		Jäätis, kohuke, rohke toiduvärvide sisaldusega jääpulgad	Koorejäätis, jogurtijäätis, plombiir, mahlast valmistatud mahlajäätis		
Joogid ja muud toiduained		Soolapulgad, popkorn, kartulikrõpsud	Kartulivahvlid		
	Alkohol, energijoogid, must kohv		Hamburger, purgisupid, must tee	Puuviljatee, roheline tee, maitsestatud vesi	Vesi