



nfomaterjal

FOSFORIRIKKAD TOIDUAINED

TOIDUAINED NIMETUS	FOSFOR (MG/100 G)
Nisukliid	1100
Nisuidud	1000
Päevalilleseemned	700
Kakaopulber	655
Sojaoad	603
Kreeka pähklid	564
Juust	540
Mandlid	473
Pärm	400
Odratangud	343
Herned	329
Riis	328
Loomamaks	314
Mais	301
Tatratangud	298
Heeringas	280
Skumbria	280
Halvaa	279
Rukkijahu	256
Piimašokolaad	241
Loomaneerud	239
Koha	230
Poolsuitsuvorst	226
Loomakeel	225
Räim	220
Rasvane kohupiim	216
Loomasüda	210
Tursk	210
Veiseliha	208
Haug	200
Kanamuna	192
Lahja kohupiim	189
Kanaliha	180
Keeduvorst	169
Taine sealiha	164
Rukkileib	158
Roheline hernes	122
Kodukotletid	108
Koorejätis	108
Küüslauk	100



Infomaterjal

Till	93
Kurk	42

VIITED:

Haiguspuhune toitumine, Lege Artis. Tallinn 2003

Koostaja: Sisehaiguste kliinik; arst Toomas Vestman

Koostatud/ täiendatud/ ülevaadatud 2010

