

**DIABEET- TOIDUSISALDUSED**

100 grammi või 100 ml	kcal	valgud gr	süsivesikud gr	rasva gr	kiudained gr
Aprikoosid värsked	31,0	0,9	7,2	0,1	1,4
Ananassid siirupis	80,0	0,4	19,6	<0,1	0,0
Ananass rõngas	18,2	0,0	4,5	0,0	0,0
Apelsiin puhastatud	42,0	1,9	8,5	0,1	1,7
Arbuus	31,0	0,5	7,1	0,3	0,1
Banaanid-krõpsud	530,0	2,0	60,0	32,0	1,5
Banaanid kuivatatud	95,0	1,2	23,2	0,3	3,1
"Baunti" šokolaad	485,0	4,5	56,3	26,8	0,0
Befstroganov	93,0	6,9	10,7	2,3	0,6
Biifstek loomaliha-st grillitud	165,0	13,0	1,0	12,0	0,0
(loomaliha-st rinnatükk keedetud)	326,0	27,6	0,0	23,9	0,0
Biskviit liivatainast	511,0	4,5	64,6	26,1	0,0
Biskviidi küpsised	508,0	5,8	67,1	23,5	2,0
Datlid värsked kividega	227,0	2,8	57,1	0,2	1,5
Datlid kuivatatud kiviteta	268,0	2,3	68,1	0,4	3,4
Forell hautatud luuta	135,0	23,5	0,0	4,5	0,0
Forell (vikkerforell)	89,0	13,8	0,0	3,8	0,0
Heeringas värске	234,0	16,8	0,0	18,5	0,0
Heeringas praetud ilma luuta	234,0	23,1	1,5	15,1	0,0
Heeringas grill ilma luuta	199,0	20,4	0,0	13,0	0,0
Hamburgeri saiakesed	40,0	1,6	6,5	1,0	0,4
Hernes konserveeritud	45,0	5,2	4,9	0,6	4,3
Haniliha praetud	319,0	29,3	0,0	22,4	0,0
Haniliha värске	274,0	0,6	62,1	4,3	1,3
Jahu -maisi	354,0	0,6	92,0	0,7	0,1
jahu-kaera	385,0	11,8	68,0	7,3	7,2
jahu-rukki	335,0	8,2	75,3	20,0	11,7
jahu-soja	447,0	36,8	23,5	23,5	11,2
jahu-nisu (tume)	323,0	12,6	68,5	1,8	6,4
jahu-nisu(hele)	341,0	11,5	75,3	1,4	3,1
jahu-nisu (sõelumata)	310,0	12,5	63,9	2,2	9,0
Juust Hollandi	375,0	24,0	0,1	31,0	0,0
Juust sinihallitus	347,0	20,1	0,1	29,6	0,0
Kapsas-hapu	9,0	1,1	1,1	0,1	2,2
kapsas-värске	26,0	1,7	4,1	0,4	2,4
kapsas-keedetud (peakapsas)	16,0	1,0	2,2	0,4	1,8
kapsas-lill-värске	34,0	3,6	3,0	0,9	1,8
kapsas-lill-keedetud	28,0	2,9	2,1	0,9	1,6
kapsas-lill-keedetud,külmutatud	20,0	2,0	2,0	0,9	1,2
kapsas-kolrabi-toores	23,0	1,6	3,7	0,2	2,2
kapsas-kolrabi-keedetud	18,0	1,2	3,1	0,2	1,9
kapsas-brusseli-keedetud	35,0	2,9	3,5	1,3	2,6
kapsas-brokkoli-keedetud	24,0	3,1	1,1	0,8	2,3



nfomaterjal

Kaalikas keedetud	11,0	0,3	2,3	0,1	0,7
Kakao pulber	312,0	18,5	11,5	21,7	12,1
Kalkuniliha praetud ilma nahata	140,0	28,8	0,0	2,7	0,0
Cappuccino "Nescafe" suhkruta	394,0	14,2	52,0	14,3	0,0
Kartul keedetud	75,0	1,5	17,8	0,3	1,1
kartul keedetud "mundris"	66,0	1,4	15,4	0,3	1,5
kartul praetud taimeõlis	149,0	2,9	25,9	4,5	1,8
kartulipüree margariiniga ja piimaga	104,0	1,8	15,5	4,3	1,1
Kaerahelbepuder veega	49,0	1,5	9,0	1,0	0,8
kaerahelbepuuder piimaga	11,6	4,8	13,7	5,1	0,8
Kiivi	49,0	1,1	10,6	0,5	1,9
coca-cola	39,0	0,1	10,5	0,0	0,0
Kohv	2,0	0,2	0,3	0,1	0,0
Krabid kedetud	127,0	20,1	0,0	5,2	0,0
krabid konserveeritud	81,0	18,1	0,0	0,9	0,0
Krevettid keedetud	61,0	13,5	0,0	0,6	0,0
Karusmarjad toored	54,0	0,7	12,9	0,3	2,4
Kanamunad toored	147,0	12,5	0,1	10,8	0,0
kanamunad keedetud	147,0	12,5	0,1	10,8	0,0
kanamunad praetud	179,0	13,6	0,1	13,9	0,0
kanamunad-munavalge	36,0	9,0	0,1	0,1	0,0
kanamunad-munakollane	339,0	16,1	0,1	30,5	0,0
kanamunad-omlett piimaga	247,0	10,7	0,6	22,6	0,0
kanamunad-omlett tavaline	191,0	10,9	0,1	16,4	0,0
kanamunad-omlett juustuga	266,0	15,9	0,1	22,6	0,0
Kalapulgad praetud taimeõlis	233,0	13,5	17,2	12,7	0,6
kalapulgad-grill	214,0	15,1	19,3	9,0	0,7
Kurgid värsked	10,0	0,7	1,5	0,1	0,6
Kirsid	48,0	0,9	11,5	0,1	0,9
Kõrvits värske	13,0	0,7	2,2	0,2	1,0
kõrvits keedetud	13,0	0,6	2,1	0,3	1,1
kõrvitsa seemned	579,0	29,0	8,0	47,0	8,0
Küüslauk	98,0	7,9	16,3	0,6	4,1
Koor-rõõskkoor 18%	198,0	2,6	4,1	19,1	0,0
koor-vahukoor	37,3	2,0	3,1	39,3	0,0
Ketšup	98,0	2,1	24,0	0,1	0,9
Leib-teraleib	235,0	9,3	46,3	2,7	6,5
leib -rukkileib	219,0	8,3	45,8	1,7	5,8
leib - sai	265,0	9,2	57,9	1,2	3,9
Loomaliha-rinnatükk keedetud,rasvata	326,0	17,6	0,0	23,9	0,0
Lambaliha karri kastmes	99,0	6,1	7,2	5,1	0,0
Lest praetud õlis	279,0	15,8	14,4	18,0	0,0
lest hautatud	93,0	18,9	0,0	1,9	0,0
Mais toores,külmutatud,keedetud	111,0	4,2	19,6	2,4	2,2
Maionees "Hellmans"	720,0	1,1	1,5	79,1	0,0
Mango toores	57,0	0,7	1,4	0,2	2,6
Mandarinid (keskm.suurus.)	35,0	1,0	18,0	1,5	1,3



nfomaterjal

Marmelaad "Nestle"	347,0	0,1	86,6	0,0	0,0
Mahlad - tomatimahl	15,0	0,7	3,2	0,1	0,6
mahlad - õunamahl suhkruta	42,0	0,1	10,5	0,1	0,1
Maks - looma (smooritud)	198,0	24,8	3,6	9,5	0,0
maks - kana(praetud)	194,0	20,7	3,4	10,9	0,0
maks - sea (smooritud)	189,0	25,6	3,6	8,1	0,0
maks - veise (pratud)	254,0	26,9	7,3	13,2	0,0
maks - lamba (praetud)	232,0	22,9	3,9	14,0	0,0
Metsamaasikad	27,0	0,8	6,0	0,1	1,1
Melon	19,0	0,6	4,2	0,1	1,0
"Marss" šokolaad	485,0	4,5	56,3	26,8	0,0
Nuudlid "Dolmino" - valge,pikk(poolfabrikat)	291,0	10,9	56,7	2,3	0,0
Niitnuudlid keedetud munadega	62,0	2,2	13,0	0,5	0,6
Närimiskumm "Dablmint"	311,0	0,0	76,0	0,0	0,0
närimiskumm "Orbit" puuvilja	180,0	0,0	52,0	0,0	0,0
närimiskumm "Spermint"	288,0	0,0	71,0	0,0	0,0
närimiskumm " Frident"	311,0	0,0	75,0	0,0	0,0
närimiskumm " Hubba -Bubba"	300,0	0,0	74,0	0,0	0,0
Oad keedetud	48,0	5,1	5,6	0,8	5,4
oad toored	17,0	2,0	2,0	0,1	1,1
Oliivid kiviteta marineeritud	103,0	0,9	0,1	11,0	2,9
Paprika toores - roheline	15,0	0,8	2,6	0,3	1,6
paprika toores - punane	32,0	1,0	6,4	0,4	1,6
paprika toores - kollane	26,0	1,2	5,3	0,2	1,7
Papaija naturaalne	36,0	0,5	8,8	0,1	2,2
Part praetud ilma nahata	189,0	25,3	0,0	9,7	0,0
part praetud rasvaga,nahaga	339,0	19,6	0,0	29,0	0,0
Peet värsked	36,0	1,7	7,6	0,1	2,8
peet keedetud	46,0	2,3	9,5	0,1	2,3
peet marineeritud	28,0	1,2	5,6	0,2	2,5
Piiritus, brändi,džinn,rumm, viski,viin	222,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Ploomid värsked	36,0	0,6	8,8	0,1	1,6
ploomid konserveeritud siirupis	59,0	0,3	15,5	0,1	0,8
ploomid kuivatatud kividega	34,0	0,5	8,6	0,1	1,6
Porgand vana toores	35,0	0,6	7,9	0,3	2,4
porgand vana keedetud	24,0	0,6	4,9	0,4	2,5
porgand värsked	30,0	0,7	6,0	0,5	2,4
porgand värsked keedetud	22,0	0,6	4,4	0,4	2,3
porgand külmutatud keedetud	22,0	0,4	4,7	0,3	2,3
porgand konserveeritud	20,0	0,5	4,2	0,3	1,9
Pirn värsked	40,0	0,3	10,0	0,1	2,2
Paltus keedetud	131,0	23,8	0,0	4,0	0,0
Pitsa pepperooni vorstiga	227,0	10,1	26,0	8,6	0,0
pitsa juustuga,tomatiga,juurviljatega	166,0	8,9	23,2	4,2	0,0
Puljong - loomaliha	40,0	1,6	6,5	1,0	0,4
Puljongi kuubikud "Knorr" - kana	317,0	10,2	29,9	17,7	0,0
puljongi kuubikud "Knorr"- kala	300,0	19,5	9,3	20,5	0,0



nfomaterjal

puljongi kuubikud "Knorr" loomaliha	203,0	9,7	29,4	5,2	0,0
Puuviljad kuivatatud, segu	227,0	3,6	52,9	1,6	2,2
Pähklid - kreekapähklid	688,0	14,7	3,3	68,5	3,5
pähklid - seedripähklid	688,0	14,0	4,0	68,6	1,9
pähklid - maapähklid (soolased)	232,0	9,9	11,6	16,6	2,7
pähklid - maapähklid(röstitud)	602,0	25,5	7,1	53,0	6,9
Pärm pressitud kuivad	53,0	11,4	1,1	0,4	0,0
Põldmari värsked	25,0	0,9	5,1	0,2	6,6
Päevalilleseemned	582,0	24,0	16,0	47,3	6,0
Riis keedetud "Uncle Bens"	138,0	2,6	30,9	1,3	0,1
Risotto juurviljatega õlita	94,0	29,0	14,9	2,5	1,5
Rabarber	7,0	0,9	0,7	0,1	1,3
Redis	12,0	0,7	1,9	0,2	0,9
Seened keedetud	11,0	1,8	0,4	0,3	1,1
seened praetud taimeõlis	157,0	2,4	0,3	16,2	1,1
Salaami "Heinz"	491,0	19,3	1,9	45,2	0,1
Sealiha tambitud grill	226,0	32,3	0,0	10,7	0,0
sealiha - rinnatükk rasvaga, grill	398,0	21,2	0,0	34,8	0,0
Seller	7,0	0,5	0,9	0,2	1,1
Süda - hautatud loomasüda	179,0	31,4	0,0	5,9	0,0
Süda - praetud lambasüda	237,0	26,1	0,0	14,7	0,0
Skumbria - praetud ilma luuta	188,0	21,5	0,0	11,3	0,0
Sõstar - must värsked	28,0	0,9	6,6	<0,1	7,8
Spargel - värsked	25,0	2,9	2,0	0,6	1,7
Spargel - keedetud	13,0	1,6	0,7	0,4	0,7
Suvekõrvits värsked	18,0	1,8	1,8	0,4	0,9
Suvekõrvits praetud taimeõlis	63,0	2,6	2,6	4,8	1,2
Sibul roheline mugulsibul	23,0	2,0	3,0	0,5	1,5
Sibul praetud taimeõlis	164,0	10,2	14,1	11,2	3,1
Sidrun	19,0	1,0	3,2	0,3	0,0
Searasv	891,0	<0,1	<0,1	99,0	0,0
Šampus	460,0	4,4	67,5	19,4	0,0
Scerri kuiv	116,0	0,2	1,4	0,0	0,0
Scerri magus	136,0	0,3	6,9	0,0	0,0
Sinep kuiv "Colmans"	518,0	29,0	24,0	34,0	0,0
Sink sealihast	275,0	14,4	1,4	23,6	0,3
Sink sealihast konserveeritud	120,0	18,4	0,0	5,1	0,0
Toonik "Schwepps"	2,1	0,0	5,1	0,0	0,0
Türgioa kaunad keedetud	22,0	1,8	2,9	0,5	2,4
Türgioa kaunad külmutatud ja keedetud	25,0	1,7	4,7	0,1	4,1
Türgioad tomatikastmes	84,0	5,2	15,3	0,6	6,9
Türgioad - punane keedetud	103,0	8,4	17,4	95,0	9,0
Türgioad konserveeritud	100,0	6,9	17,4	0,6	8,5
Türgioad kirju kuivatatud ja keedetud	137,0	8,9	23,9	0,7	0,0
Türgioad kirju kuivatatud ja praetud	107,0	6,2	15,3	1,1	0,0
Tursafilee praetud	96,0	21,4	0,0	1,2	0,0
Tursafilee aurutatud	94,0	20,9	0,0	1,1	0,0



nfomaterjal

Turnips keedetud	12,0	0,6	2,0	0,2	1,9
Tibud keedetud	183,0	29,2	0,0	7,3	0,0
Tibud praetud	148,0	24,6	0,0	5,4	0,0
Tibud praetud nahaga	216,0	22,6	0,0	14,0	0,0
Tibud praetud taimeõlis	242,0	18,0	14,8	12,7	0,7
Tomatid värsked	17,0	0,7	0,1	0,3	1,0
Tomatid konserveeritud	16,0	1,0	3,0	0,1	0,7
Vermut kuiv	118,0	0,1	5,5	0,0	0,0
Vermut magus	151,0	<0,1	15,9	0,0	0,0
Vein valge kuiv	66,0	0,0	0,6	0,0	0,0
Vein poolkuiv	75,0	0,0	3,4	0,0	0,0
Vein magus	94,0	0,0	5,9	0,0	0,0
Viinamari sinine ja valge kivideta	60,0	0,4	15,4	0,1	0,7
Rosinad	272,0	2,1	69,3	0,4	2,0
Viigimari värsked	209,0	3,3	48,6	1,5	7,5
Viigimari kuivatatud	122,0	0,4	7,2	<0,1	6,9
Vorst - pasteedivorst	310,0	12,9	4,3	26,9	0,5
Vorst sealihast keedetud ja suitsutatud	281,0	9,4	14,2	21,1	0,0
Virsikud värsked	33,0	1,0	7,6	0,1	1,5
Viinerid loomaliha praetud	269,0	12,9	14,9	18,0	0,7
Viinerid loomaliha grill	265,0	13,0	15,2	17,3	0,7
Viinerid sealihast praetud	317,0	13,8	11,0	24,5	0,7
Viinerid sealihast grill	318,0	13,3	11,5	24,6	0,7
Võileib juustu ja sibulaga	510,0	10,3	52,1	28,9	2,3
Veiseliha tambitud praetud taimeõlis	215,0	31,4	4,4	8,1	0,1
Veiseliha filee praetud	230,0	31,6	0,0	11,5	0,0
Vaarikad	7,0	0,9	0,8	0,1	2,5
Õli päevalille	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli maisi	900,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli oliiv	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli rapsi	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli taime	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Õli sojaõli	899,0	<0,1	0,0	99,9	0,0
Või	730,0	0,5	<0,1	81,7	0,0
Õunad kooritud värsked	35,0	0,3	8,9	0,1	2,2
Õunad keedetud	47,0	0,4	11,8	0,1	2,2

Koostas: õde Galina Savtšuk