

Tabel 1. Toidueelistused

Kategooria	Eelistada	Tarvitada mõõdukalt	Tarvitada harva ja piiratud koguses
Teraviljad	Täisteraviljatooted	Rafineeritud jahust ¹ leiva- ja saiatooted, pasta, valge riis, küpsised, maisihelbed	Saiakesed, muffinid, pirukad, sarvesaiad
Köögiviljad	Toored ja küpsetatud köögiviljad	Kartulid	Võis või kooses valmistatud köögiviljad
Kaunviljad	Läätsed, oad, herned, kikerherned, sojaoad		
Maiustused ja magusained		Sahharoos, mesi, šokolaad, maiustused ja kommid	Koogid, jäätised, fruktoos, karastusjoogid
Liha ja kala	Lahja ja rasvane kala, nahata kodulinnuliha	Lahja (ilma rasvata, taine) veise-, lamba-, sea- ja vasikaliha, mereannid	Vorstid, viinerid, salaami, peekon jm töödeldud lihatooted
Piimatooted ja muna	Kooritud piim ja jogurt	Väherasvane piim, juust ja teised piimatooted, munad	Tavaline juust, koor, täispiim ja täispiimajogurt
Küpsetusõli ja kastmed	Äädikas, sinep, rasvavabad kastmed	Oliiviõli, salatikaste, majonees, ketšup	Transrasvad, margariin, palmi- ja kookosõli, või, sea- ja peekonirasv
Pähklid ja seemned		Ilma soolata pähklid ja seemned	Kookos
Toiduvalmistamine	Keetmine, aurutamine, ahjus küpsetamine	Vokkimine (kõrgel kuumusel väheses õlis kiirelt praadimine)	Praadimine, grillimine