

PROTEIINI TUKEE TOIMINTAKYKYÄ

Riittävä proteiinin saanti tukee arjen toimintakykyä, jaksamista ja hyvinvointia. Luusto ja lihakset kiittävät, kun proteiinia syö päivän jokaisella aterialla noin oman nyrkillisen kokoisen annoksen.

Valitse pääaterioille esimerkiksi yksi annos seuraavista:

Yksi annos sisältää 15-25 grammaa proteiinia.

Kala 100 g



Broileri 80 g



Tofu 100 g



Liha, kasvijauhis
100-150 g



Raejuusto 1 dl



Pavut, linssit 200 g



Nyhtökaura,
härkis 80-100 g



Soijarouhe tai
-suikaleet 100 g



Seitan 60 g



Valitse aamu-, väli- ja iltapaloille esimerkiksi yksi annos seuraavista:

Yksi annos sisältää 6-10 grammaa proteiinia.

Jogurtti,
soijajogurtti 2 dl



Maito, piimä,
soijajuoma 2 dl



Maito-, soija- tai
proteiinirahka 1 dl



Proteiinipirtelö
1 dl



Herneet
1 l palkoineen



Pähkinät, siemenet
3-4 rkl



Juusto
4 vpl



Kananmuna
1 kpl



Kokoliha- tai
kasvisleikkele 4 vpl



MUISTA NÄMÄ ARJESSA

- 1 Säännöllinen ruokailurytmi edistää jaksamista ja auttaa pitämään ruokailun monipuolisena. Se toteutuu, kun päivässä syödään viisi ateriaa noin kolmen tunnin välein ja pääateriat koostetaan lautasmallin mukaan.
- 2 Kasvikset ovat ruokavalion perusta, ja niitä suositellaan syötäväksi värikkäästi vähintään kuusi kourallista päivässä.
- 3 Kestäviä ja terveydelle edullisia valintoja ovat erityisesti täysjyväviljat, kasvikset, hedelmät, marjat, palkokasvit, kala, pehmeät kasvirasvat sekä vähärasvaiset maitovalmisteet.
- 4 Riittävä nesteen saanti turvataan, kun juo päivittäin 1–2 litraa. Janojuomaksi suositellaan vettä, ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää tai kasvijuomaa.
- 5 Hyvää ravitsemusta ja terveyttä tukee arkiaktiivisuus sekä kaksi kertaa viikossa lihaskuntoa ja tasapainoa harjoittava liikunta.
- 6 D-vitamiinilisää suositellaan 10 µg/vrk ja yli 75-vuotiaille 20 µg/vrk ympäri vuoden.

Esimerkkipäivä: 84 g proteiinia päivässä
1600 kcal (kehonpaino n. 60 kg)

Aamiainen	kaurapuuroa marjoilla, 1 tl kasvimargariinia tai maapähkinävoita, 2 dl rasvatonta maitoa	12 g proteiinia
Lounas	3 dl linsisosekeittoa, ruisleipä margariinilla, juustoviipale, kasviksia, lasillinen piimää	22 g proteiinia
Välipala	2 ruisleipää margariinilla, 4 juustoviipaletta, kasviksia, hedelmä	13 g proteiinia
Päivällinen	100 g kalaa, perunaa, kermaviilikastiketta, keitetyjä vihanneksia	27 g proteiinia
Iltapala	viili, 2 rkl pähkinöitä, marjakiisseliä	10 g proteiinia

Proteiinia suositellaan noin 1,2 g/painokilo/päivä

