

















## IKÄÄNTYNYT TARVITSEE VÄHINTÄÄN 80 G PROTEIINIA PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia. Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin vähintään 10 annosta.

Maito / piimä 2 dl 	Jogurtti 2 dl 	Maustamaton maitorahka vajaa 1 dl (80 g) 	Raejuusto 5-6 rkl (50 g) 	Kypsetty juusto 3-4 viipaletta (30 g) 	Täyslihaleikkele 3-4 viipaletta (40 g) 	Leikkelemakkara 6-8 viipaletta (80 g) 	Keitetty kananmuna 1 kpl (60 g) 
Kypsä liha * 3 rkl (25-30 g) 	Kypsä kala 4-5 rkl (40-50 g) 	Kypsä broileri * 3 rkl (25-30 g) 	Grillimakkara / nakki 2 nakkia tai ½ makkara (50-75 g) 	Pavut ja linssit 1,5 dl (100 g) 	Pähkinät 4 rkl (40 g) 	Lihahyytelö 3 viipaletta (á 25 g) 	Maksamakkara 4-5 viipaletta (á 15 g) 

\* Vähärasvainen, luuton liha

## RAVINNOSTA TULEE SAADA KALSIUMIA 800 MG PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää noin 240 mg kalsiumia. Kalsiumin tarpeen saa täyteen nauttimalla neljä annosta päivässä.

Maito / piimä 2 dl 	Jogurtti 2 dl 	Maustamaton maitorahka 2 dl 	Raejuusto 4 dl (350 g) 	Kypsetty juusto 3-4 viipaletta (30 g) 	Sulatejuusto 3 rkl (40 g) 	Kirjolohi (kypsä) 160 g 	Silakka (ruotoineen) 3-4 kpl (70 g) 
Mantelit reilu 1 dl (90 g) 	Maapähkinät reilu 4 dl (300 g) 	Keitetyt soijapavut reilu 4 dl (320 g) 	Keitetty kananmuna 7 kpl (á 60 g) 	Mustaherukka reilu 6 dl (330 g) 	Kuorittu appelsiini n. 3 kpl (440 g) 	Pinaatti (tuore) reilu 5 dl (270 g) 	Kaali (kiinankaali, valko-, lehti- tai parsakaali) 600 g 

# MAITOA KAIKEN IKÄÄ

