

Testaa kovuutesi maitovalmisteiden käytössä



Kovempien kundien puolesta – Maito ja Terveys ry

	Päivittäin	Useana päivänä viikossa	Harvemmin tai en juuri koskaan
Valitsen ruokajuomaksi maitoa tai piimää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juon maitoa treenin jälkeen palautusjuomana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogurttia tai viiliä syön esim. aamu- tai välipalana.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rahkaa tai raejuustoa syön sellaisenaan tai lisään ruokiin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kahviin lorautan reilusti maitoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puuron syön maitoon keitettynä tai maidon kanssa, muroja maidon kanssa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Juon kaakaota, pirtelöä tai maitopohjaista smoothieta aamu-, väli- tai iltapalalla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leivälle sujautan pari viipaletta juustoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syön ruokia, joiden valmistuksessa on käytetty reilusti maitoa tai juustoa. (mm. laatikkoruokat munamaidolla, maitopohjaiset keitot, juustokuorrutteisat ruoat, ruokaisat juustoa sisältävät salaatit)	<input type="checkbox"/> 2 x <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1 x <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 0 x <input type="checkbox"/>

Jokaisesta "Päivittäin"-rastista saat kaksi pistettä, "Useana päivänä viikossa"-rastista yhden. Yhteensä vähintään 7 pistettä tarkoittaa, että maitovalmisteiden käyttösi on hyvällä mallilla. Tarkista vielä annosmäärät kohdilleen: suosituksen mukaan nestemäisiä maitovalmisteita tulisi käyttää puolisen litraa päivässä ja lisäksi pari viipaletta juustoa.

Lue lisää www.kovatkundit.fi
Tiedonjanoon www.maitojaterveys.fi

Yhteensä

***Erittäin
hyvin menee, jos:***

- Valitset maidon ja piimän rasvattomana tai vähärasvaisena
- Nautit juustot useimmiten vähärasvaisina (rasvaa alle 17 %)

Patrik Borgin Check List



Kuittaa OK-kohdat, jotka omalla kohdallasi toteutuvat.
Jos kohta ei toteudu, asialle ehkä tartsis tehdä jotain?

Kriteeri	Määrittely	OK Useimmiten toteutuu	HAASTAVAA Useimmiten ei toteudu
Sopiva ote syömiseen	Haluun syödä paremmin ja tiedän, mistä pitäisi aloittaa. En kuitenkaan suostu ikävyyksiin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tasainen syöminen	Minulla on harvoin liian kova nälkä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Napostelu	Minun ei tarvitse napostella nälkäni illalla.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasvisten määrä	Syön puoli kiloa hedelmiä, marjoja ja vihanneksia päivittäin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Täysjyväiset viljatuotteet	Valitsen leivän kuitupitoisuuden mukaan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ateriat	Syön päivässä 2 ateriaa, jotka sisältävät vähintään 1/3 kasviksia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Proteiini	Useimmilla aterioilla ja välipaloilla on mukana proteiinikomponentti (liha-, kala-, kananmuna- tai maitotuote).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Maitovalmisteet	Käytän päivittäin puoli litraa nestemäisiä maitovalmisteita ja pari viipaletta juustoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sokeriset juomat	Juon korkeintaan 1/2 litraa mehua tai limua päivässä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kasviöljyt	Käytän päivittäin kasviöljyä, margariinia, öljypohjaista salaattinkastiketta tai pähkinöitä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kala	Syön kalaa vähintään 2 kertaa viikossa tai kalaöljy/omega-3 + D-vitamiinia valmisteena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kevytty tuotteet	Valitsen maun mukaan vähäsokerisia ja -rasvaisia vaihtoehtoja.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>