

# Nauti proteiinipitoisia ruokia 8-10 annosta päivittäin

Yksi esimerkkiannos sisältää 7-8 grammaa proteiinia.



Maito / piimä  
2 dl



Jogurtti/viili  
2 dl



Maustamaton maitorahka  
vajaa 1 dl (80 g)



Raejuusto  
5 rkl (50 g)



Kypsytetty juusto  
3-4 viipaletta (30 g)



Maitoon keitetty  
kaurapuuro 150 g



Täysjyväleipä  
2-4 viipaletta (80 g)



Keitetty kananmuna  
1 kpl (60 g)



Kypsä liha / broileri  
3 rkl (25-30 g)



Kypsä kala  
4-5 rkl (40-50 g)



Täyslihallekkele  
3-4 viipaletta (40 g)



Lihapullat 3-4 kpl  
(50-70 g)



Pavut, linssit, härkäpapu  
1,5 dl (100 g)



Pähkinät  
4 rkl (40 g)



Parsakaali  
200 g



Maitopohjainen  
proteiinijuoma 1 dl

Kasviproteiinivalmisteissa ja kasvijuomissa (mm. kaura-, soija- ja mantelijuoma) proteiinin määrä vaihtelee paljon tuotteiden välillä. Katso proteiinin määrä pakkausmerkinnöistä.

**Proteiini on** mm. lihasten ja luuston rakennusaine. Ruuan proteiinia tarvitaan kudosten kasvuun ja uusiutumiseen. Monipuolisesta ruuasta saa yleensä riittävästi proteiinia.

Ikääntyneiden ja kasvissyöjien on hyvä kiinnittää erityistä huomiota proteiinin saannin riittävyyteen ja laatuun. Kasvissyöjien on tärkeä kerätä proteiininensa monesta eri lähteestä proteiinin laadun takia.

**MAITO JA TERVEYS**  
  
[maitojaterveys.fi](http://maitojaterveys.fi)

 Suomen Työterveyshoitajaliitto ry  
- Finlands Företagshälsövärdareförbund rf

# Nauti kalsiumia sisältäviä ruokia 3-4 annosta päivässä

Yksi annos sisältää noin 240 mg kalsiumia. Aikuisen tarvitsee sitä 800 mg päivässä.

## Hyviä kalsiumin lähteitä



Maito / piimä  
2 dl



Jogurtti / viili  
2 dl



Maustamaton  
maitorahka 2 dl



Raejuusto  
4 dl (350 g)



Kypsytetty juusto  
3-4 viipaletta (30 g)



Caffé latte  
2 2/3 dl



Kirjolohi (kypsä)  
160 g



Silakka  
3-4 kpl (70 g)

## Muita kalsiumia sisältäviä ruoka-aineita



Mantelit  
reilu 1 dl (90 g)



Maapähkinät  
reilu 4 dl (300 g)



Keitetyt soijapavut  
reilu 4 dl (320 g)



Kananmuna  
7 kpl (á 60 g)



Kalsiumilla täydennetyt  
juomat\* 2 dl  
\* tarkista täydennys pakkauksesta



Appelsiini  
n. 3 kpl (615 g)



Pinaatti (tuore)  
reilu 5 dl (270 g)



Kaali (kiinankaali, valko-,  
lehti- tai parsakaali) 600 g

Luustosi tarvitsee kalsiumia ja D-vitamiinia. Luusto on elävää kudosta, joka tarvitsee rakennusaineita läpi elämän. Kalsium toimii rakennusaineena, D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin imeytymisessä ja luukudoksen uusiutumisen tukena. Iskuja ja tärähdyksiä sisältävä, luustoa kuormittava liikunta viimeistelee vahvan luuston.

Saat riittävästi D-vitamiini ruuastasi, jos nautit päivittäin D-vitamiinoitua maitovalmisteita ja rasvaveitteitä sekä kalaa 2-3 kertaa viikossa. D-vitamiinia saa kesäaikaan myös auringonvaliosta.

Aikuisen tarvitsee 10 µg D-vitamiinia päivässä. Ikääntyneille suositellaan 20 µg päivässä.

