



mjök

TESTA DITT
KALCIUMINTAG

En portion innehåller
120 mg kalcium.

portioner:

	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→
	→

Hur får du tillräckligt med kalcium per dag?

Får du tillräckligt med kalcium ur maten? Enligt rekommendationerna bör en vuxen person få 800 mg kalcium per dag. Varje portion nedan innehåller 120 mg kalcium. När du äter 6–7 portioner per dag får du tillräckligt med kalcium som stärker benbyggnaden. Kalcium behövs också för att nervsystemet och musklerna ska fungera normalt.

- Mjök eller surmjök 1 dl
- Yoghurt eller fil 1 dl
- Mjölkkvarg (100 g)
- Grynost (150 g)
- Lagrad ost 1–2 skivor (15 g)
- Regnbågslax (100 g)
- Ägg 3,5 st. (à 60 g)
- Mandel 0,5 dl (45 g)
- Svarta vinbär 3 dl (170 g)
- Sesamfrö 2 msk (15 g)
- Apelsin 1,5 st. (220 g)
- Tofu 35 g
- Broccoli 200 g
- Vitkål 300 g
- Spenat 2,5 dl (135 g)



 mmm.fi

 MAITO JA TERVEYS

SAMMANLAGT:

Du behöver 6–7 portioner/dag!

Se också till att du får tillräckligt med D-vitamin!

Naturliga D-vitaminkällor är solljus, fisk, ägg och vissa svampar. Matfetter, mjök och många mjökprodukter har fått ett tillskott av D-vitamin. Säkerställ att du får tillräckligt med D-vitamin: ät 3–4 portioner mjökprodukter per dag, fisk 2–3 gånger i veckan och använd D-vitaminerat margarin på brödet.

lujaluusto.fi



maito.

TESTAA KALSIIUMIN SAANTISI

Yksi annos sisältää
120 mg kalsiumia.

annosta:

<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→
<input type="text"/>	→

Miten sinä keräät päivän kalsiumit?

Saatko riittävästi kalsiumia ruuasta? Aikuiselle suositellaan 800 mg kalsiumia päivässä. Jokaisessa alla olevassa annoksessa on 120 mg kalsiumia. Kun syöt 6–7 annosta päivässä, saat riittävästi kalsiumia tukemaan luuston terveyttä. Kalsiumia tarvitaan myös hermoston ja lihasten normaaliin toimintaan.

- Maito tai piimä 1 dl
- Jogurtti tai viili 1 dl
- Maitorahka (100 g)
- Raejuusto (150 g)
- Kypsytetty juusto 1–2 viipaletta (15 g)
- Kirjolohi (100 g)
- Kanamuna 3,5 kpl (à 60 g)
- Manteli 0,5 dl (45 g)
- Mustaherukka 3 dl (170 g)
- Seesaminsiemeni 2 rkl (15 g)
- Appelsiini 1,5 kpl (220 g)
- Tofu 35 g
- Parsakaali 200 g
- Valkokaali 300 g
- Pinaatti 2,5 dl (135 g)



 mmm.fi

 MAITO JA TERVEYS

YHTEENSÄ:

Huolehdi myös D-vitamiinin saannista!

Luonnollisia D-vitamiinin lähteitä ovat auringonvalo, kala, kanamuna ja eräät metsäsienet. Ravintorasvoihin, maitoon ja useisiin maitovalmisteisiin on lisätty D-vitamiinia. Turvaa riittävä D-vitamiinin saanti: nauti 3–4 annosta maitovalmisteita päivässä, kalaa 2–3 kertaa viikossa ja levitä leivälle D-vitaminoitua levitettä.

Tarvitset 6–7 annosta/päivä!

lujaluusto.fi