

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



Esimerkkipäivä

N. 1850 kcal, 100 g proteiinia

Aamiainen	Kaurapuuroa marjoilla, 1 rkl maapähkinävoita, siivu täysjyväleipää margariinilla, 2 dl rasvatonta maitoa/soijajuomaa tai 0,5 dl raejuustoa, kahvia	400 kcal 18 g proteiinia
Lounas	3 dl linssikeittoa, 2 siivua täysjyväleipää hummuksella, kasviksia, lasillinen piimää/maitoa/soijajuomaa	470 kcal 26 g proteiinia
Välipala	Siivu täysjyväleipää margariinilla, 1 juustoviipale, keitetty kananmuna, kasviksia, hedelmä	300 kcal 13 g proteiinia
Päivällinen	120 g paistettua kalaa, 2 dl perunasosetta, 2 rkl kermaviilikastiketta, keitettyjä vihanneksia, vettä	430 kcal 33 g proteiinia
Iltapala	Viili/jogurtti/rahka, 2 rkl pähkinöitä, marjakiisseliä	250 kcal 10 g proteiinia

Proteiinin tarve on tyypillisesti 1-1,5 g/kehonpainokilo/vrk riippuen iästä, liikunnan määrästä ja terveydentilasta.

RAVITSEMUksen ASIAntuntijakumppanisi

Olemme kumppanisi, kun tarvitset ravitsemusterapeuttia tai ravitsemuksen asiantuntijaa.



RAVITSEMUksen ASIAntuntijuuS

- Koulutukset
- Ruokapalveluiden kehittäminen
- Ravitsemushoidon kehittäminen
- Työhyvinvointipalvelut
- Asiantuntijakirjoitukset
- Tarpeisiinne räätälöity asiantuntijatyö



RAVITSEMuSTERAPIA

- Kuntoutus
- Työterveyshuolto
- Yksilövastaanotto
- Ryhmätoiminta

Ravistamo on vuonna 2016 perustettu kotimainen ravitsemuksen ja hyvinvoinnin asiantuntijatalo. Vahva kokemuksemme elintapaohjauksesta, kuntoutuksesta, työterveyshuollosta, ruokapalveluista ja lihavuuslääketutkimuksista luo vankan pohjan kaikelle työllemme. Kaikki tekijämme ovat laillistettuja ravitsemusterapeutteja (TtM). Työssämme asiakaslähtöinen ote yhdistyy uusien toimintamallien ja tutkimustiedon hyödyntämiseen.

Syömisen ilo on kantava teema kaikessa, mitä teemme!

