

1. RUOKAVALION RIKASTAMINEN

- **LASKE** ravintoaineet (<https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>)
- **LISÄÄ** päivän ruokalistaan proteiini- ja energialisät ruoka-aineiden avulla. **ÄLÄ SUURENNA ANNOSTA.** Tee tarvittaessa raaka-ainemuutoksia myös muiden suojaravinteiden määrän parantamiseksi.
- Annen paino on 50 kg, **MIKÄ** on hänen todellinen proteiinin tarpeensa? _____
- Lue ensin kurssin sivulta potilasohje: ruokavalion rikastaminen kotona

Annen yhden päivän syödyt ateriat:	rikastettu:
moniviljapuuro 1dl mehukeitto 0,5dl kevyt maito 1 dl	
lihapullat, perunasose, kastike, pieni annos porkkanaraaste, pieni annos ruisleipä, becel 30 %, pieni annos kevytmaito 1 dl vadelmakiisseli 1 dl	
kahvi marjapiirakka, pieni annos	
kasvisseusekeitto 2 dl kevyt maito 2 dl	
tee ruisleipä, becel 30%, tomaatti, kurkku pieni annos	

MERKITSE RAVINTOAINEET: rikastamisen jälkeen /suositus

energia kcal	992 kcal /	B12 128% /
proteiini	36.4g /	foolihappo 43% /
hyvä rasva	15,5g /	C-VIT 61% /
huono rasva	18g /	D-VIT 29% /
vält.rasvahapot	omega 3: 0,9g/ omega 6: 3.9g/	E-VIT 41% /
kuitu	59% /	

