

Energiansaannin
jakautuminen:
hiilihydraatit
45-60%, rasvat
25-40%, proteiinit
10-20%

Legendaarinen
lautasmalli... 1/2
kasviksia, 1/4
perunoita tai riisiä.
1/4 lihaa tai kalaa

Eniten
kannattaa
syödä marjoja,
hedelmiä ja
kasviksia

kannattaa
syödä
proteineja
enintään 500g
viikossa

viljatuotteista
suosi
täysjyvää sillä
siinä on eniten
kuituja

**Rasva
ei hyvä
:(**

suosi
vähäsuolaisia
tai
suolattomia
tuotteita

ruokavaliossa
pitää olla
vähän
epätrveellisiä
ruokalajeja

Huonot rasvat, suola
ja sokeri lisää
pitkäaikaistautien
riskiä.

ruokavalion
tulisi olla
monipuolinen
ja vaihteleva

Kasvikset,
hedelmät ja
marjat ovat
hyviä
vitamiinien
lähteitä

Liha, kananmunat
japavut ovat
esimerkiksi hyviä
proteiinin lähteitä.

**Kuituja
päivässä
25-35 g**

**kova rasva
hyvin
paha :d**

**Suolaa
alle 5
g/pv**

**sattumia
ei paljoa**



**Kasvikset
ja
hedelmät
> Liha**

Kala ja kana
on parempi
vaihtoehto
kuin punainen
liha

**lisättyä
sokeria
max 10 E%**

pyri syömään
pehmeää
rasvaa
enemmän
kuin kovia
rasvoja

**Alkoholia vain
kohtuullisesti**

Kasviksia,
hedelmiä jne
noin 500
g/päivä

**Punaista
lihaa
viikossa
max 500 g**

Rasvaa tulisi
välttää,
kevyitä öljyjä
pitäisi suosia
enemmän
niiden sijaan.

maitovalmisteista
suosi rasvattomia ja
vähärasvaisia