

Ravinto-opas

Vihjeitä viisaisiin valintoihin

Ruokapyramidi

2000 kcal:n energiataso



Kasvisruokailijan ruokapyramidi

on saman näköinen kuin tavallinen ruokapyramidi. Ainoastaan eläinkunnan proteiinilähteet on korvattu kasvikunnan proteiinilähteillä esim. pavuilla, linsseillä ja pähkinöillä.



Lautasmalli

helpottaa aterian kokoamista



Puuro hivelee vatsaa aamuin illoin



Aterian ravintosisältö

Energiaa 1921 kJ (459 kcal)

Rasvaa 7 g, josta kovaa 2 g

Kuitua 10 g

Kalsiumia 375 mg

Vilja on kuitupitoisin kasvis



Päivittäinen ravintokuitusuositus 25-35 g

Leipä ei lihota

eivätkä kevyet päälliset...

KEVYET

Kaikilla leivillä margariinia (60 %) 4 g

80 kcal

Rasvaa 3,0 g,
josta kovaa 0,6 g



90 kcal

Rasvaa 4,0 g,
josta kovaa 1,0 g



110 kcal

Rasvaa 4,5 g,
josta kovaa 1,6 g



...mutta entäs kun päällisinä on runsasrasvaisia vaihtoehtoja?

RASKAAT

Kaikilla leivillä margariinia (60 %) 4 g

180 kcal

Rasvaa 11,0 g,
josta kovaa 3,7 g



180 kcal

Rasvaa 12 g,
josta kovaa 4,2 g



200 kcal

Rasvaa 12,0 g,
josta kovaa 6,5 g



Levittämällä vähemmän rasvaa leivälle säästät kaloreissa



Suosittelavaa on valita leivälle kasvirasvavevite tai margariini, jossa on vähintään 60 % rasvaa

Kevytlevitteissä on vähemmän energiaa, mutta niukemmin hyviä rasvahappoja

Maitotuotteissa on valinnanvaraa

- Maito ja maitovalmisteet varmistavat luustolle tärkeän kalsiumin saannin
- Sen lisäksi ne ovat mm. tärkeä D-vitamiinin lähde
- Maito, piimä, viili ja jogurtti ovat parhaimmillaan rasvattomina ja vähärasvaisina
- Huomioi, että vähärasvaisissa, maustetuissa jogurteissa ja viileissä voi olla runsaasti lisättyä sokeria, purkillisessa jopa 15-20 g
- Juustoissa on nykyään runsaasti vähärasvaisia vaihtoehtoja, mutta kiinnitä huomiota niiden suolapitoisuuteen



Ahmi kotimaisia marjoja ja kaiken maailman hedelmiä

Päivän tarve C-vitamiinia on 75 mg

Sen saat

Mustaherukka, 1 dl

Mansikka, 2,5 dl

Appelsiini, pieni

Greippi, pieni

Appelsiinitäysmehu 2,0 dl

Paprika, 1/3

Keitetyt perunat, >1 kg

Keräkaali, 200 g

Persilja, 37 g

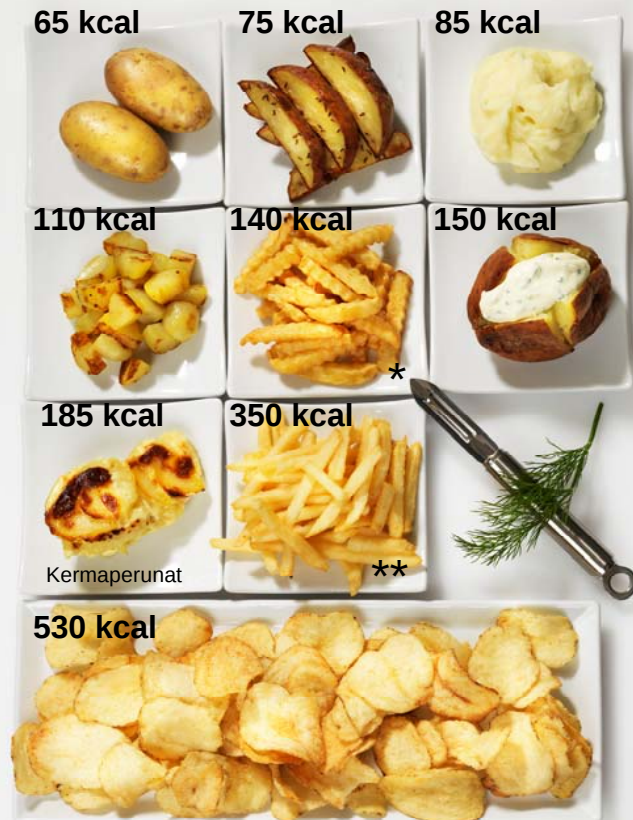


Mitä kastiketta lusikoit salaatile?



Herkkuperunoita vai perunaherkkuja?

Annos n. 100 g

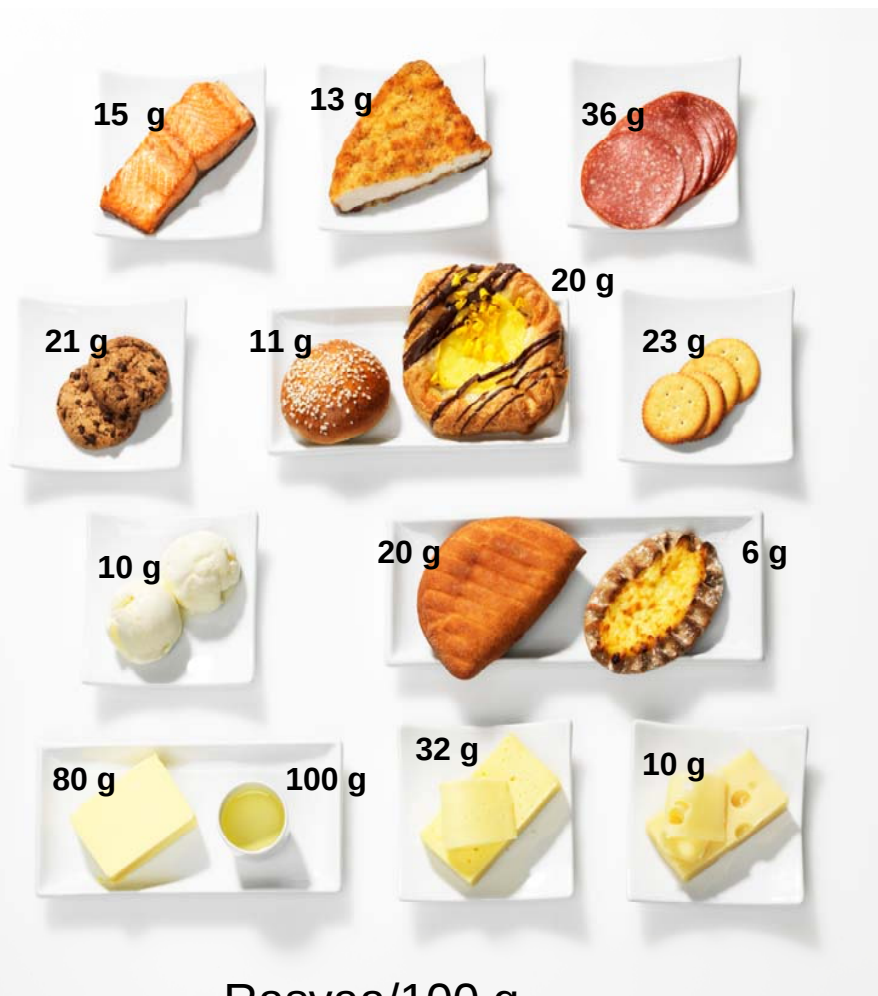


* ranskalaiset perunat uunissa

** ranskalaiset perunat upporasvassa

- Perunan energiapitoisuus on vain n. 70 kcal/100 g
- Monien perunaherkkujen kylkiäisinä saa kuitenkin rasvaa joko sellaisenaan tai piilorasvana

Piilorasva on usein kovaa rasvaa



Rasvaa/100 g

- Pehmeissä rasvoissa on runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja, jotka auttavat alentamaan veren kokonaiskolesterolia
- Kun taas kovissa rasvoissa on runsaasti kolesterolia ja tyydyttyneitä rasvahappoja
- Kolesterolia on vain eläinkunnan tuotteissa

Suosi pehmeitä rasvoja leivällä, ruoanlaitossa ja leivonnassa



Rypsiöljy sopii parhaiten
ruoanvalmistukseen
ja salaattikastikkeisiin.

Ei ne kovat kuurit vaan jokapäiväiset pienet valinnat



370 kcal

hh 31 E%
ra 28 E%
prot. 41 E%
rasvaa/kovaa 12/2 g



540 kcal

hh 25 E%
ra 49 E%
prot. 25 E%
rasvaa/kovaa 36/8 g

Broilerinliha on vähärasvaista, mutta leivitetyn leikkeen korppujauhot imevät rasvaa itseensä

Uunissa valmistetut ranskalaiset perunat sisältävät huomattavasti vähemmän rasvaa kuin upporasvassa paistettut

Ruoan nimi tai näkö ei kerro koko totuutta

310 kcal



hh 40 E%
ra 37 E%
prot. 23 E%
rasvaa/kovaa 13/4 g

Kasvispiirakka
(annos 200 g)

570 kcal



hh 22 E%
ra 69 E%
prot. 9 E%
rasvaa/kovaa 44/24 g

Kun voitaikinan vaihtaa hiivataikinaan ja täytteeseen kerman ja tuorejuuston sijaan kevyen juustoraasteen, saa piirakasta kevyemmän

Valmisruoalla pärjää hyvin, kun täydennät oikein



Valmisruoat ovat
hyvää, turvallista
ja nopeaa ruokaa



Lisää aterialle leipää
ja jotakin tuoretta,
niin saat
tasapainoisemman
annoksen



Suu söis, vaan suolaa ei kestä hennot suonet



Ruokasuolaa 50 g:n annoksessa

- Suositeltu päivittäinen suolan saanti on 5 g
- Lisää suola ruokaan vasta pöydässä, jos silloinkaan
- Korvaa suola yrteillä ja muilla mausteilla
- Liika ruokasuola nostaa verenpainetta ja rasittaa munuaisia
- Mineraalisuola sisältää n. puolet vähemmän natriumia kuin tavallinen suola

Montako palaa saisi olla?



- Suositeltava vaihtoehto makeannälkään on pikkupulla tai pullapohjalle leivottu marja- tai omenapiirakka
- Kotitekoinen laimennettu marjamehu on hyvä vaihtoehto virvoitusjuomien rinnalla

Sokerin osuus kokonaisenergiasta tulisi olla <10 % (20-25 palaa/vrk)

Rasvaiset herkut ja alkoholi

- Alkoholista korkeintaan 5 % päivän energiasta
(= naiset 1, miehet 1,5 annosta)
- 1 annos = 0,33 l olutta tai 12 cl viiniä tai 4 cl väkeviä
= vähintään 100 kcal
- Makeiden viinien ja liköörien energiasisältö voi olla yli kaksinkertainen kuiviin verrattuna
- Alkoholinkäyttö vähentää helposti kykyä kontrolloida annoskokoja

