



# Kuitua riittävästi

Jokainen annos sisältää 3 g kuitua



Naiset vähintään 25 grammaa (8 annosta)  
Miehet vähintään 35 grammaa (11 annosta)

## ESIMERKKEJÄ RUOKIEN KUITUPITOISUUKSISTA

Elintarvike ja annos	kuitua, g
viipale ruisleipää	3,0
näkkileipä	2,2
viipale täysjyväleipää	1,5
viipale vehnäleipää	1,1
hapankorppu	1,0
1 dl 4-viljan puuroa	1,2
1 dl maissihiutaleita	0,8
1 rkl leseitä	1–1,5
1 rkl myslä	0,8
1 dl keitettyä täysjyväriisiä	2,1
1 dl keitettyä valkoista riisiä	0,6
1 dl keitettyä tummaa pastaa	1,4
1 dl keitettyä valkoista pastaa	0,7
keitetty peruna	0,7
1 dl keitettyjä papuja tai herneitä	3,5–4,0
1 dl kaali- ja juuresraastetta	1,0
tomaatti	0,3
1 hedelmä	1,5–3,0
1 dl marjoja	1,0–3,0
1 dl kuivattuja luumuja	4,6
1 rkl rusinoita	1,2
1 rkl pähkinöitä	1,1
1 rkl siemeniä	1–3