



RUOKAVALIO TYÖPAJA

M muutos
valmennus

SISÄLLYS



PERUSTEET

- 01 Energian ja ravintoaineiden tarve
- 02 Lautasmallit malliyksilölle
- 03 Annosten määrät ruoka-aineina
- 04 Kätevä annoskokojen mittaus
- 05 Ruokavalion laatu - Luento
- 06 Kuinka syöt - Itsearviointi

PROTEIINI

- 07 Prioriteetti
- 08 Välttämättömät aminohapot
- 09 Proteiinipyramidi painonpudotukseen

HIILIHYDRAATIT

- 10 Kuidut
- 11 Glykeeminen indeksi ja kuorma
- 12 Suositukset kasvisten saantiin

RASVAT

- 13 Luontaisuus, varo prosessoituja
- 14 Lisää tietoisesti ruokaan
- 15 Omega-3

YHTEENVETO

- 16 Yleisimmät puutostilat
- 17 Lautasmalli kaavio



TERVETULOA TYÖPAJAAN



1. Muutos ruokavaliotyöpajassa opettelemme kokoamaan kokonaisvaltaisen ruokavalion.
2. Ravintotarpeet perustuvat ravitsemussuosituksiin ja keskimääräisen muutosvalmennettavan tarpeisiin iän, sukupuolen ja painoindeksin mukaan.
3. Työpaja etenee teemoittain. Kussakin teemassa käydään yksi ruokavalion osa-alue läpi.
4. Kukin teema-alue koostuu viidestä eri tehtävätyypistä; lukuosuudesta, tiedon soveltamisesta, syventävästä sisällöstä, oman ruokavalion arvioimisesta ja opitun asian sisällyttämisestä lautasmalliin.



Tehtävälista



1 Sisältö



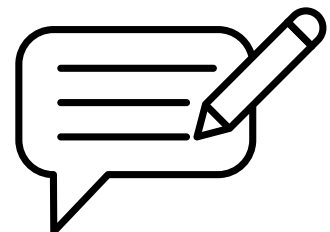
2 Sovella



3 Syventävää



4 Oman ruokavalion arvio



5 Osa uutta lautasmallia





NIMI:

PÄIVÄMÄÄRÄ

MILLAISENA NÄET OMAN RUOKAVALIOSI?

MITÄ HALUAT MUUTTA A RUOKAVALIOSSASI?

MITÄ HALUAT OPIA RAVINNOSTA?

PROFIILI



Keskimääräinen Muutosvalmennuksen asiakas

Nainen

Ikä: 54 vuotias

Pituus: 165 cm

Paino: 87kg

BMI: 32 (liikalihava)

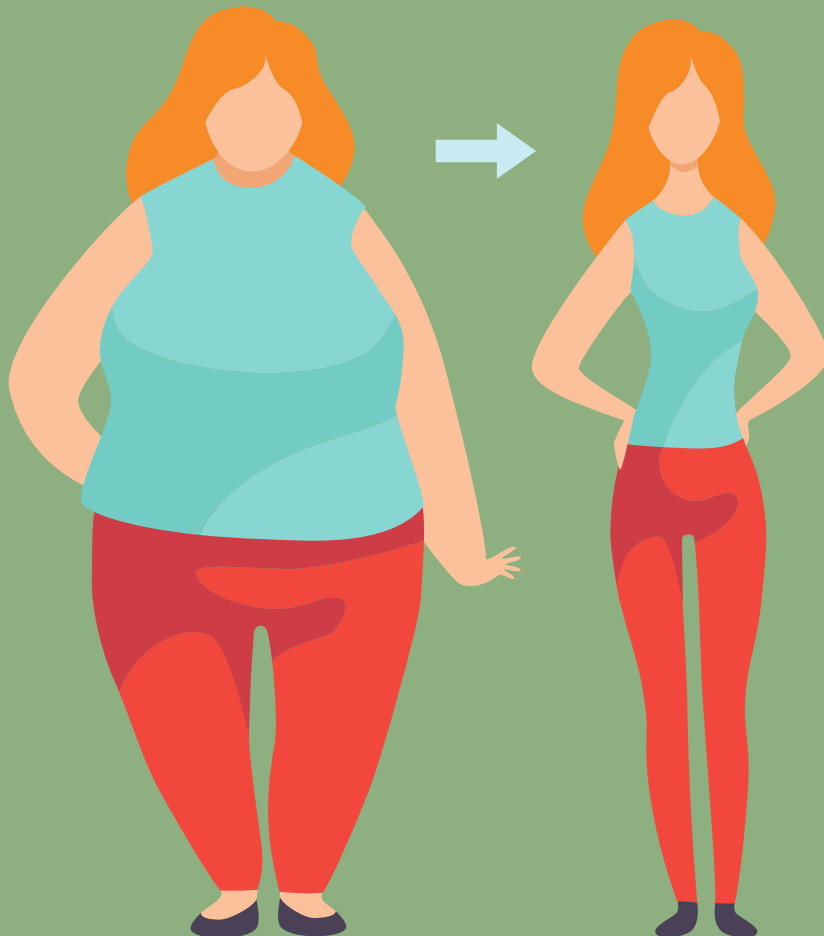
Painonpudotus

normaalipainoon: 19kg





TAVOITE





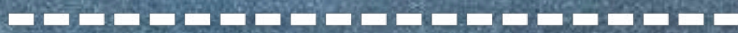
PERUSTEET

Energiansaanti ja Energiantarve



Henkilökohtaisen energiatarpeen määrää pitkälti

- sukupuoli
- ikä
- painoindeksi
- fyysinen aktiivisuus



Keskimääräisen muutosvalmennuksen asiakkaan tarvitsema päivittäinen energia on laskettu seuraavalla sivulla



muutos
valmennus

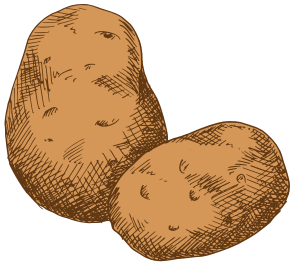




ENERGIANTARVE

Perusaineenvaihdunta:

1533 kcal



Energiankulutus, kun kevyt liikunta

3-5 kertaa viikossa:

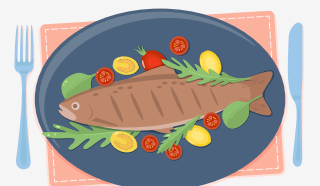
2108 kcal



Proteiinintarve:

Päivän aikana: 130,5 g

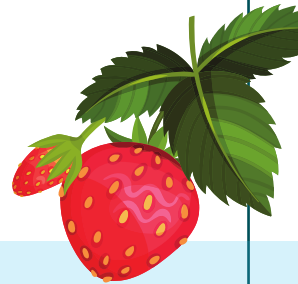
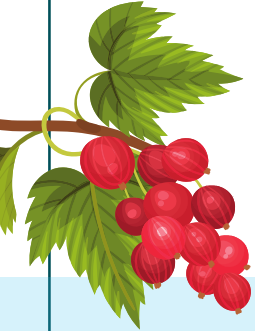
Yhdellä aterialla: 26g (jos 5 aterialla)





RAVITSEMUSSUOSITUKSET

Keskimääräisen muutosvalmennuksen asiakkaan ravintoaineiden tarve



Vitamiinit

31-60 vuotias

Nainen / Mies

A-vitamiini: 700µg / 900µg

- Beetakaroteeni: 8400µg / 10 800µg

D-vitamiini: 10µg

E-vitamiini: 8µg / 10µg

Tiamiini: 1,1mg / 1,3mg

Riboflaviini: 1,2mg / 1,5mg

Niasiini (NE): 14mg / 18mg

- Tryptofaani: 840mg / 1040mg

B6-vitamiini: 1,2 mg / 1,5 mg

Folaatti (B9): 300µg / 300µg

B12-vitamiini: 2.0µg

C-vitamiini: 75mg

Kivennäisaineet

31-60 vuotias

Nainen / Mies

Kalsium: 800mg / 800mg

Fosfori: 600mg

Kalium: 3100 mg

Magnesium: 280mg

Rauta: 15mg ennen vaihdevuosiä,

9mg vaihdevuosien jälkeen ja

miehet.

Sinkki: 7mg / 9mg

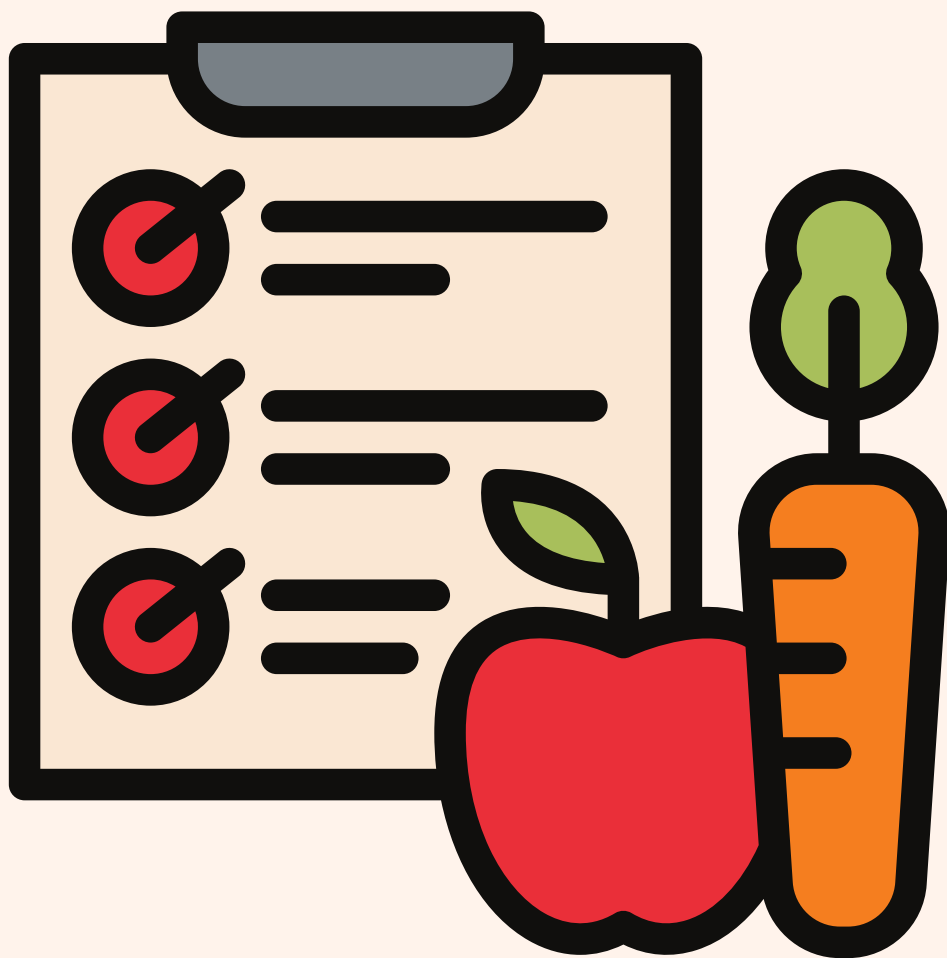
Hivenaineet:

Kupari: 900 µg / 900 µg

Jodi: 150µg / 150µg

Seleeni: 50µg / 60µg

MILTÄ 1500 KCAL PÄIVÄ NÄYTTÄÄ ATERIOINA?



Proteiinipitoinen



ruokavalio

Energiaa: 1505 kcal

Proteiinia: 147g

Mangorahkasmoothie

Lohta kasvispedillä

Parsakaali-Frittata



N. 130 kcal - 13g N. 380 kcal - 38g protein

Kanaa höyryparsakaalin kanssa



N. 350 kcal - 52g protein

Valkopapudippi, porkkanoita ja omenoita



Jäädetytty jogurttilevy



N. 320 kcal - 17g protein

N. 140 kcal - 12g protein

Perinteinen suomalainen ruokavalio



Energiaa: 1565 kcal

Proteiinia: 107g

Kaurapuuro, mustikoilla,
maidolla ja persikoilla
+ 1,5dl raejuustoa



N. 370 kcal - 30g protein

Karjalanpaisti
juuressekoituksella
1 dl puolukkasurvosta



N. 350 kcal - 32g

Rahkajogurttia
mantelien kera

N. 170 kcal - 15g



Kesäkeitto



N. 145 kcal - 6g

Ruisleipä
maksamakkaralla



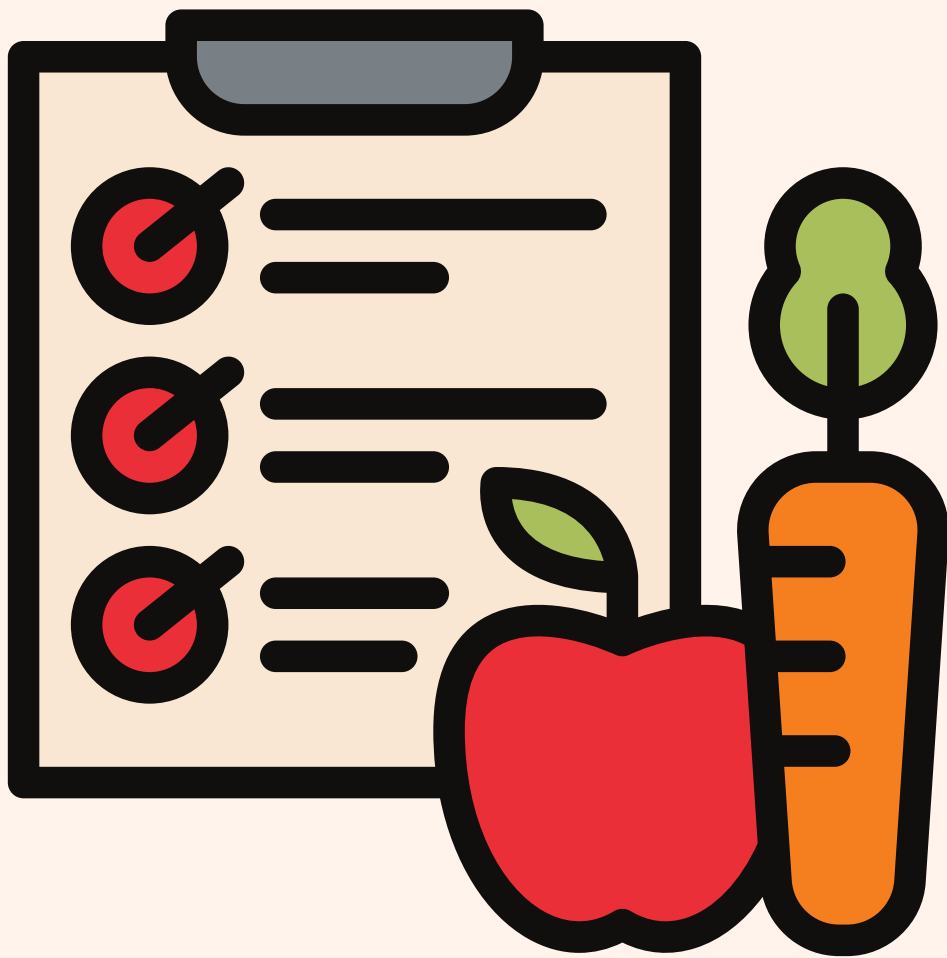
Saaristolaisleipää
graavilohella ja
tuorejuustolla



N. 300 kcal - 13g

N. 230 kcal - 11g

KUINKA MÄÄRITÄN ANNOSKOOT PÄIVÄLLE?



muutos
valmennus



Ravitsemussuosituksia mukailevat annosmäärät Takaavat ravintoaineet

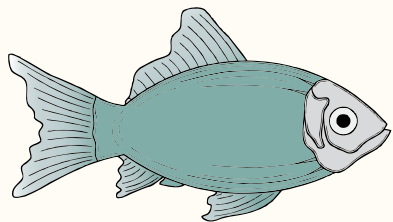


- 5-6 annosta kasviksia (n. 100g per annos)
-

5-6/pv

3/pv

- 3 annosta hedelmiä (keskikokoinen kpl tai n. 150g per annos)
-



- 1 annos joka toinen päivä (150g per annos)
-

2-4/vk

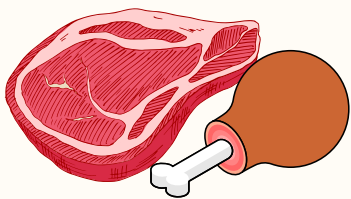
28g
proteiinia

1/pv

- 1 annos palkokasveja osana päivän proteiiniannosta
-

Pavut
6g
proteiinia

Soija
15g
proteiinia

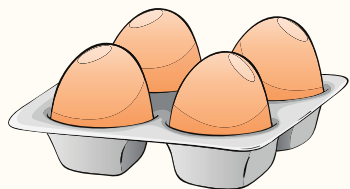


- 1 annos noin 150g suositus max. 500g / vk
-

2-3/vk

35g
proteiinia

Valitse 2 / 3 lähdettä per päivä



1-3 kpl / päivä

7-20g
proteiinia

1-3/pv

6/pv

5-6 dl maitoa
2-3 viipaletta juustoa

26g
proteiinia



6 annosta (naiset)
9 annosta (miehet)
1 annos = 1dl pastaa,
riisiä tai suurimoita
2dl puuroa,
1 viipale leipää

22g
proteiinia

6-9/pv

1/pv

1-3 perunaa / pv

1-3g
proteiinia



1 annos / pv = naiset
2 annosta / pv = miehet
1 annos = lasi (12cl)
viiniä, pieni pullo (33cl)
keskiolutta, 4cl väkevää
alkoholijuomaa

max.
1-2/pv

Suosituksen laatu



Ravitsemussuosituks
perustuvat 2000 kcal
energiasuositukseen

Proteiinin saanti on
minimissään noin 100g.

Kuidun lähteinä
suositaan lähinnä viljaa,
mutta marjat ja hedelmät
ovat usein yhtä hyviä tai
parempia lähteitä

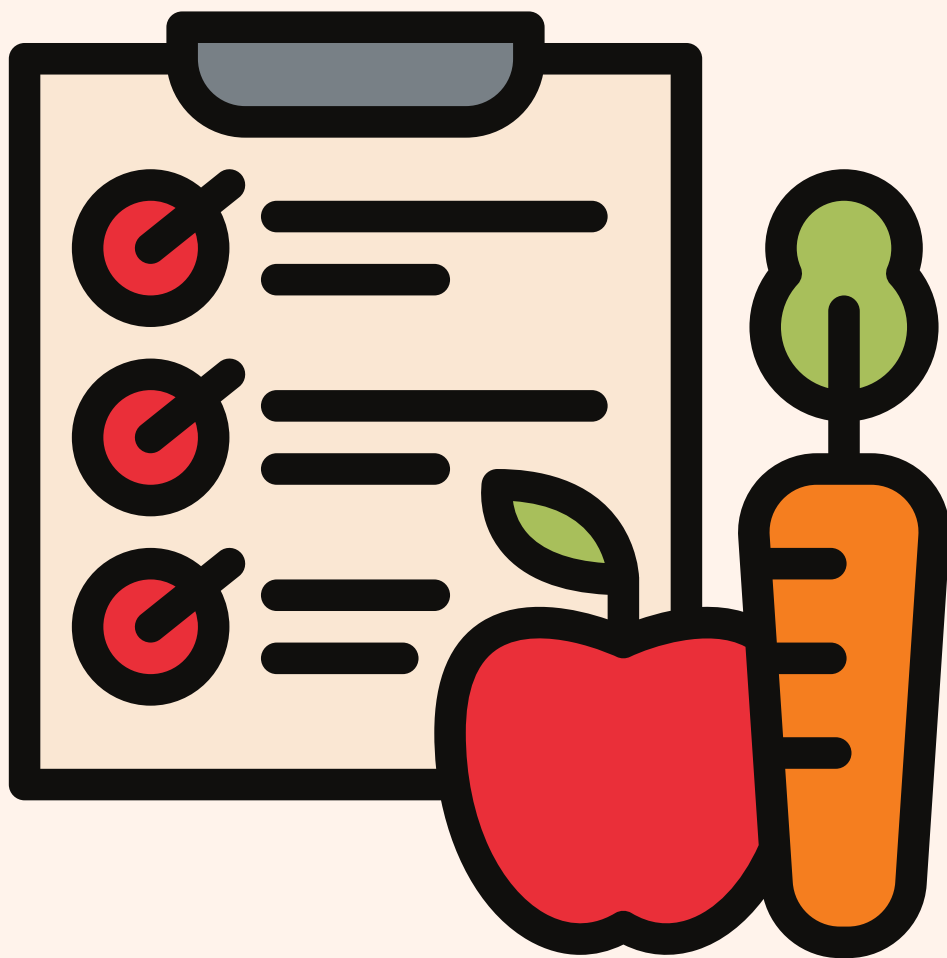
Ravintoaineiden saanti
tyydyttyy suosituksia
seuraamalla.

C-vitamiinin saannin
turvaamiseksi on hyvä
nauttia

C-vitamiinipitoisia
hedelmiä ja marjoja



KUINKA MÄÄRITÄN ANNOSKOON SILMÄMÄÄRÄISESTI?



muutos
valmennus



Kätevä mittaus

lautasmallin rakentamiselle



Lihaa



150kcal

=



=

100g

Korttipakan
paksuinen

**21g
proteiinia**

Valkoista kalaa



120kcal

=



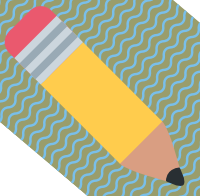
=

150g

**28g
proteiinia**



Annos kasviksia



Lehtivihreää

Kämmenet avarana kuppina 2x



=



80g - 6,5dl

Raastetta

Noin nyrkillinen raastetta
tai sekasalaattia (1,5-2.5dl)



=



80g - 1,5dl



Annos kasviksia



Kasviksia yleensä

30-40kcal



=



= 80g

3g
proteiinia

Papuja

80kcal



=

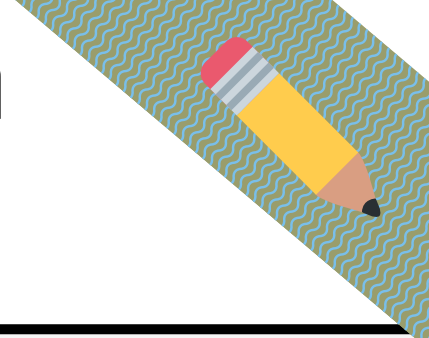


= 70g

6g
proteiinia



Annos viljaa tai perunaa



Perunaa

90kcal



=



= 140g

2g
proteiinia

Nyrkillinen keitettynä tai 1-2
keskikokoista kpl

Viljaa

270kcal



=



= 75g

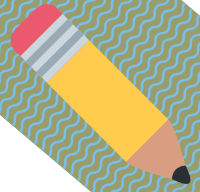
Tilavuus tuplaantuu
keittämisen jälkeen

11g
proteiinia

Nyrkillinen keitettyä pastaa
1 siivu leipää
puoli lautasellista puuroa



Annos hedelmiä



Hedelmiä

90kcal



= ~200g

1 keskikokoinen

~2dl pilkottuna

Marjoja

45kcal



=



=

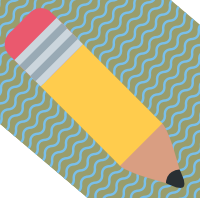
80g

**Kämmenet avattuna
tiivinä kuppina**

~1,5dl



Annos pähkinää & kananmunia



70 kcal



= 60g

**6,5g
proteiinia**

210 kcal

1-3 päivässä



**20g
proteiinia
per 3**

Pähkinät ja siemenet

190 kcal



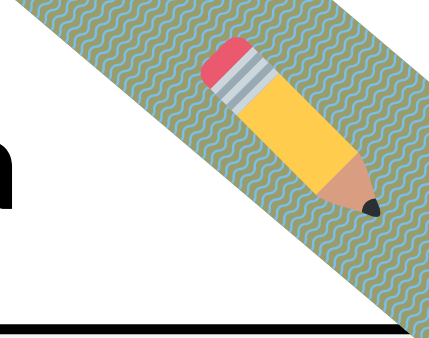
= 30g

**5g
proteiinia**

1 kämmenellinen



Annos rasvaa



Peukalon mitta



=

35kcal



=

5g

Etusormen mitta tai
2 valmisviipaletta



=

107kcal
(28% rasvaa)



=

30g

8,5g
proteiinia

1 teelusikallinen öljyä



40kcal

=

5ml

2 teelusikallista
maapähkinävoita



55kcal

=

10g

2,5g
proteiinia



JUO

VETTÄ

1-2L

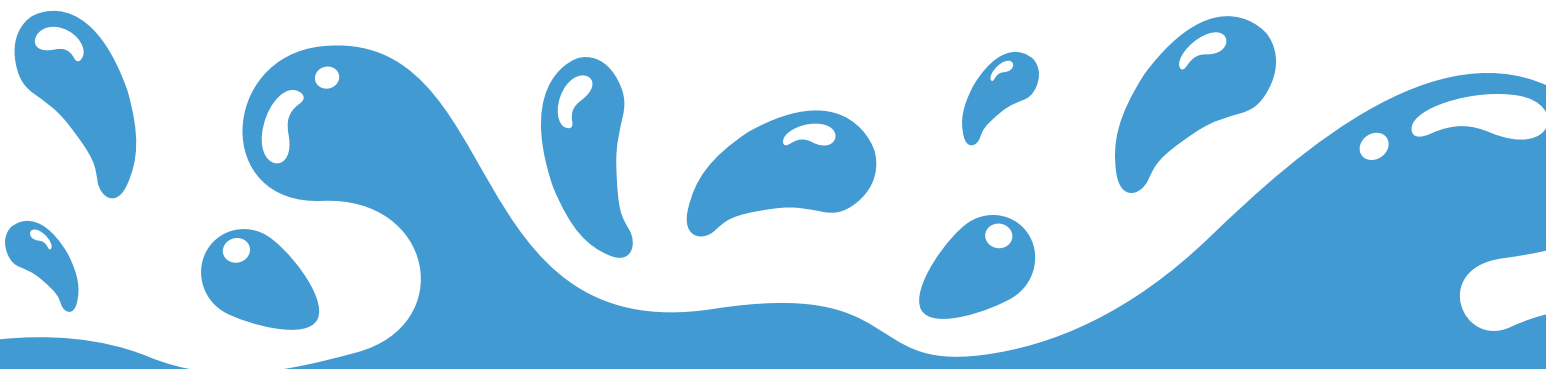
*Juo enemmän, jos
ruckavaliossa on paljon
kuivia tuotteita, kuten*

- viljat tuotteita -

- pähkinöitä tai kuivahedelmiä -

- kypsennettyä lihaa -

- lisätyn sokerin lähteitä -





Suosi hedelmiä, mutta sellaisenaan



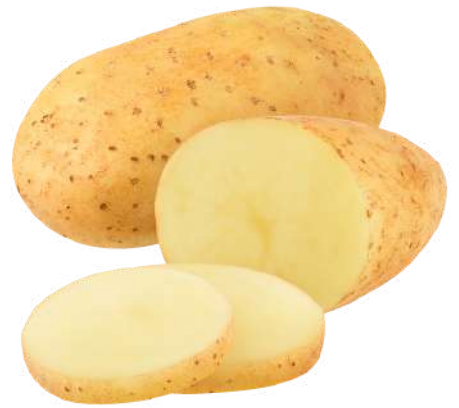
*Rajoita mehuja, myös
tuoremehuja.*

*Yleisravinnossa pyri
max. 1 lasiin / päivä*



*Smoothiet parempi,
mutta tarkasta sokerin
saanti päivän ajalta*

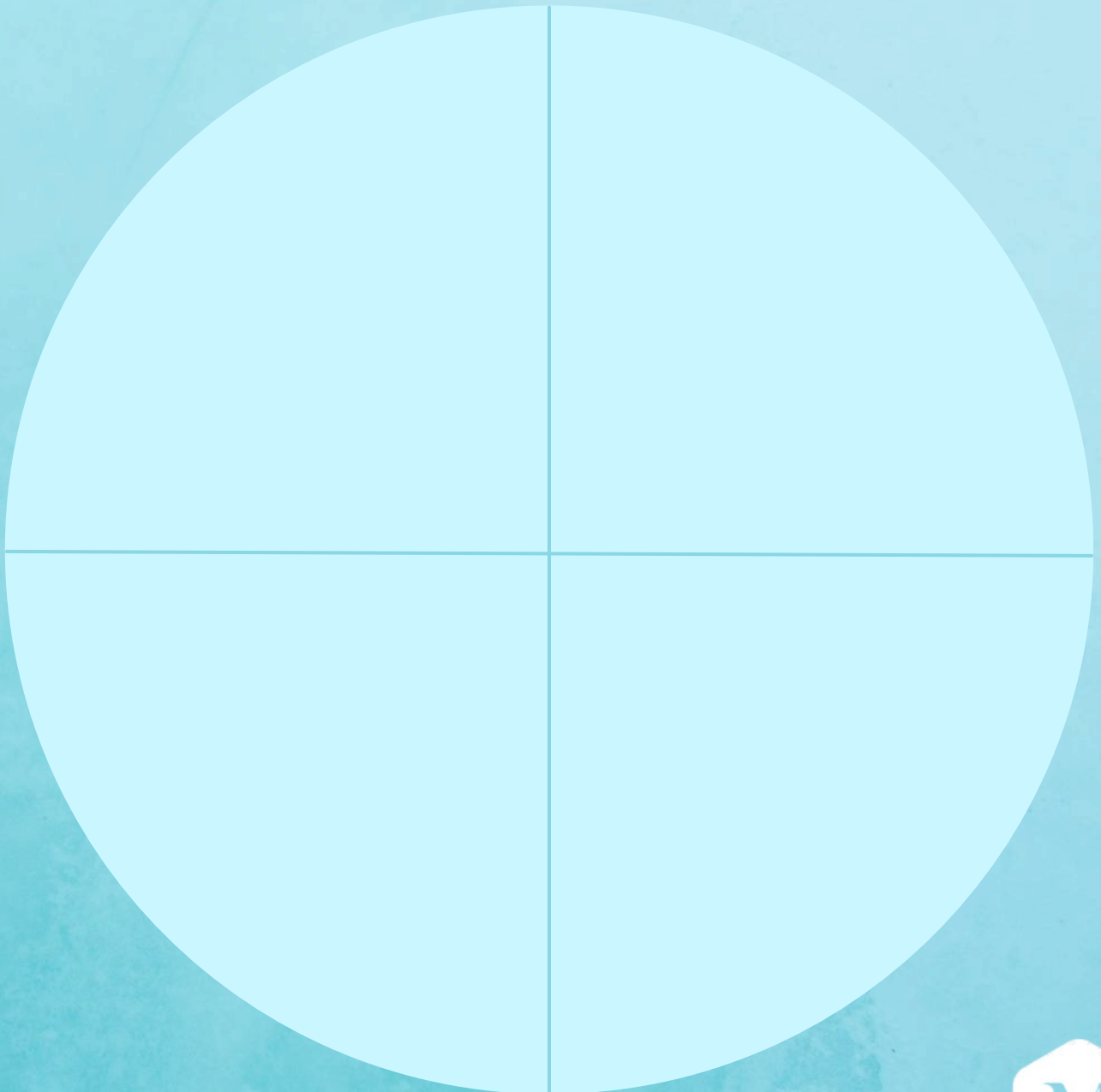
Kuinka rakennat seuraavista ruoka-aineista itsellesi lautasen, jossa on 26g proteiinia ja se on suosituksen mukainen?



Lautasmalli 1

Suunnittele päivän 1 ateria

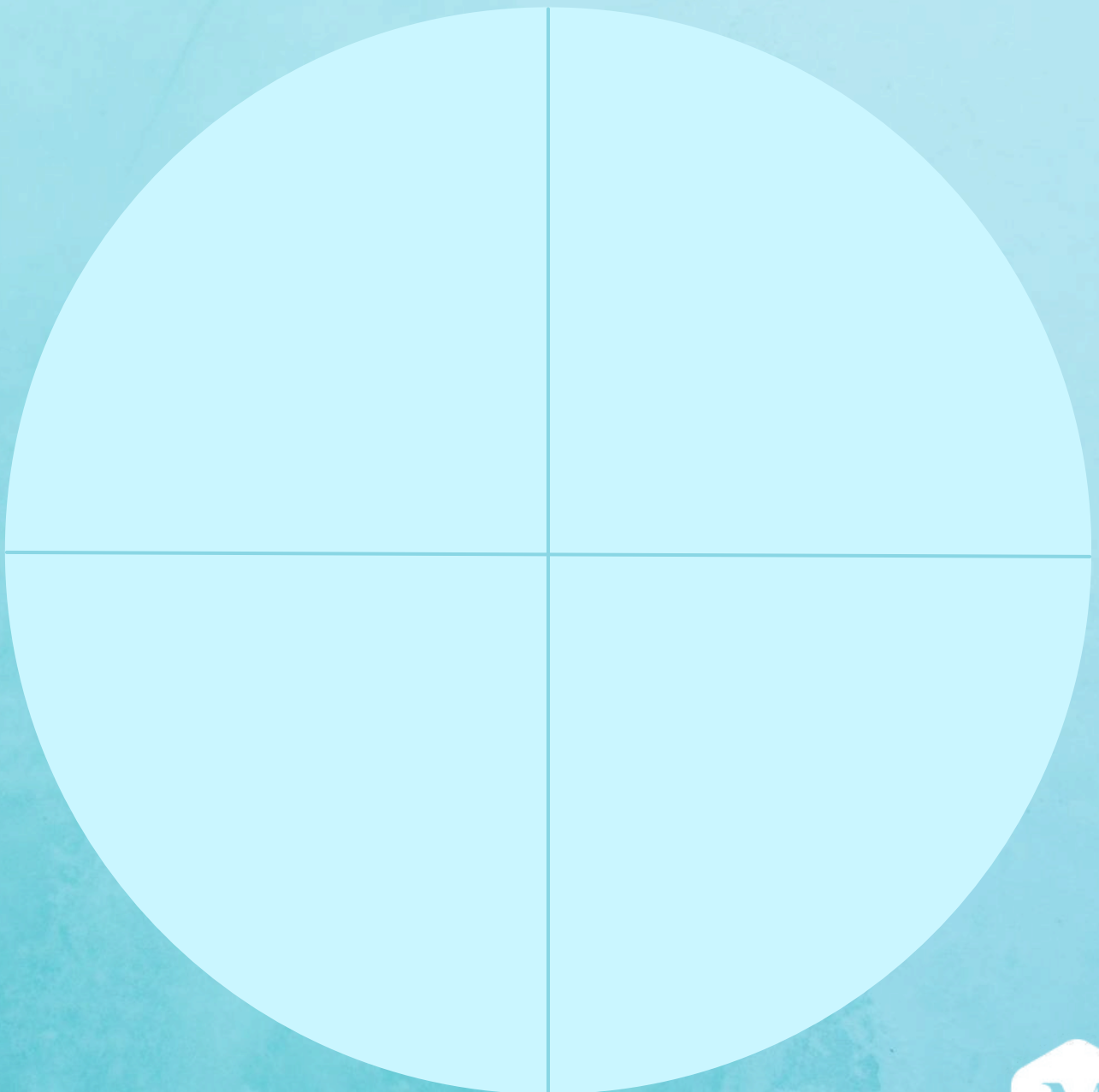
Piirrä lautasmalli, jossa on 26g proteiinia ja joka on muuten ravitsemussuositusten mukainen



Lautasmalli 2

Suunnittele päivän 2 ateria

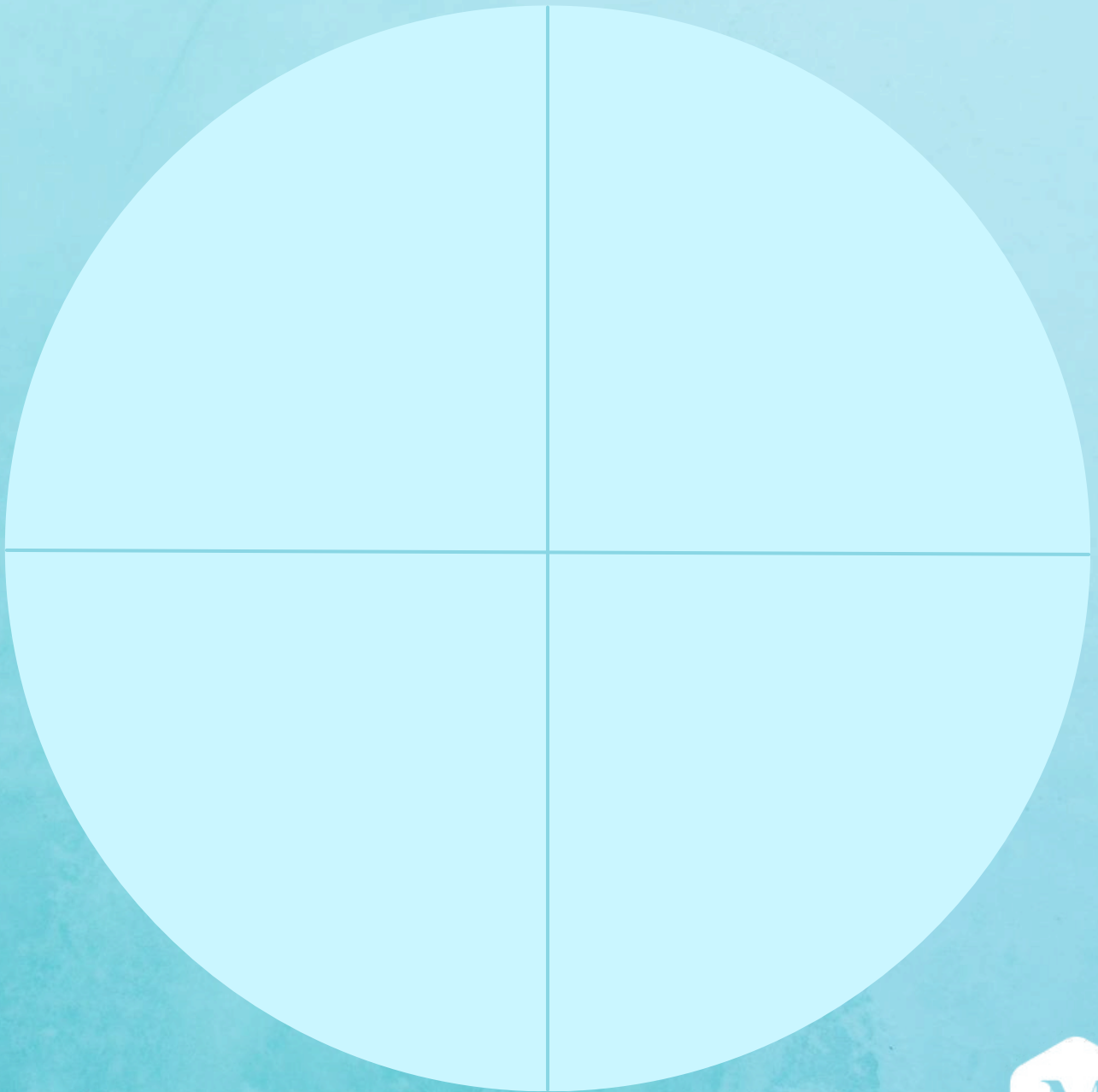
Piirrä lautasmalli, jossa on 26g proteiinia ja joka on muuten ravitsemussuosituksen mukainen



Lautasmalli 3

Suunnittele päivän 3 ateria

Piirrä lautasmalli, jossa on 26g proteiinia ja joka on muuten ravitsemussuosituksen mukainen



Lautasmalli 4

Suunnittele päivän 4 ateria

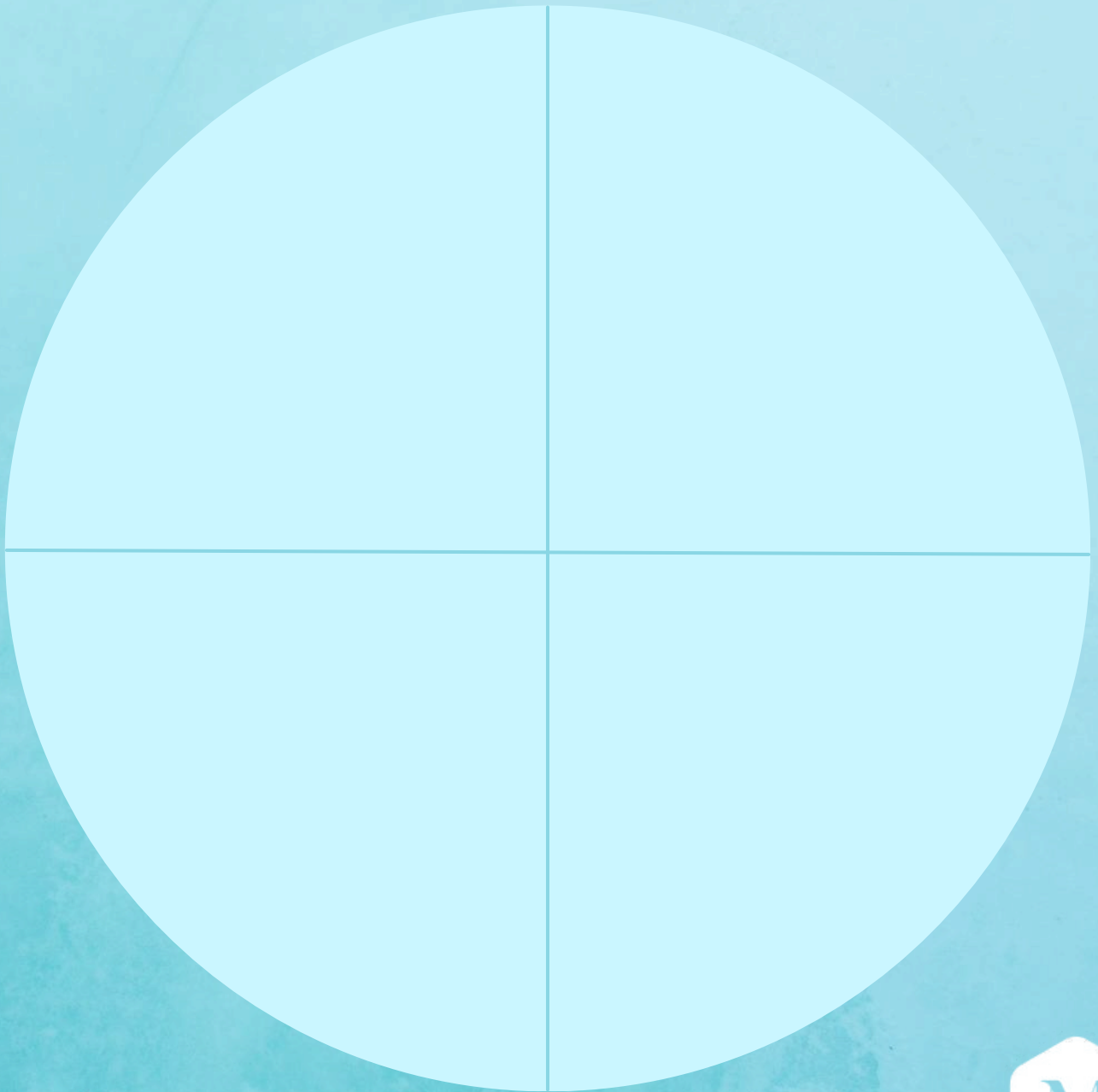
Piirrä lautasmalli, jossa on 26g proteiinia ja joka on muuten ravitsemussuosituksen mukainen



Lautasmalli 5

Suunnittele päivän 5 ateria

Piirrä lautasmalli, jossa on 26g proteiinia ja joka on muuten ravitsemussuosituksen mukainen



TIEDEISKU:
MILLAINEN
RUOKAVALIO
VÄHENTÄÄ PAINOA
VÄESTÖTASOLLA?





RUOKAVALION LAATU

- I -

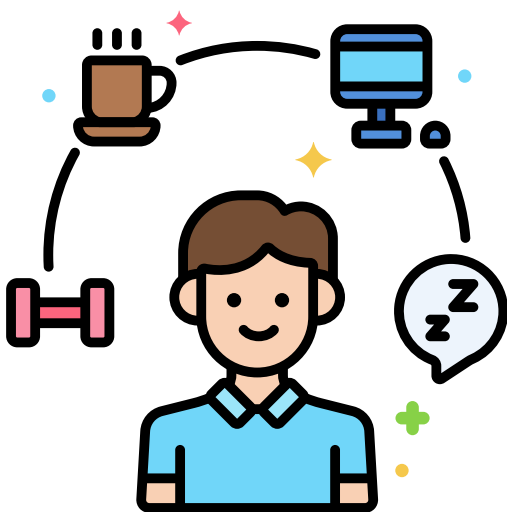
Kuluta terveemmin



Pitkällä aikavälillä aktiivisuus noudattaa uutta ruokavaliota tärkein tekijä!

Avaimet pysyvään painonhallintaan:

- 1 Kalorivaje nykyisiin elämäntapoihin.
- 2 Uuden ruokailurytmin järjestelmällinen noudattaminen.
- 3 Proteiinin runsaampi osuus (25% vs. 15%) energiasta johtaa suurempaan pitkäkestoiseen painon laskuun.
- 4 Hiilihydraattien vähäisyys (35% energiasta vs. 65%) ennustaa suurempaa pitkäkestoista painonpudotusta.
- 5 Ei ole väliä, kuinka suuri osuus ravinnon energiasta on rasvaa.

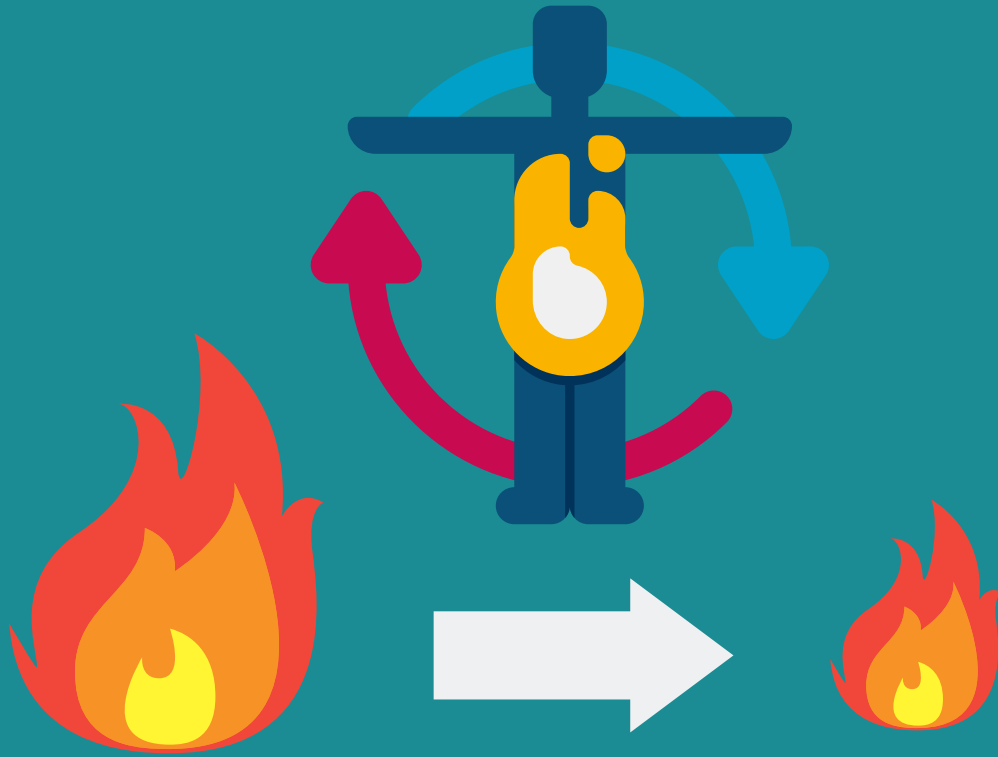




valmennus



HUOMIO!



**Matala
energiansaanti
voi johtaa
säästöliekkiin!**



valmennus



SÄÄSTÖLIEKKI

- 1 -

**Elimistön
metabolia
hidastuu**



- 2 -

**Painonpudotus
pysähtyy
kalorivajeesta
huolimatta**



valmennus



KUINKA EROON?



- 1 -



**Syö enemmän,
mutta
vähäenergistä**



- 2 -

**Runsaasti
proteiinia**



- 3 -

Lisää liikuntaa





RUOKAVALION LAATU

- 2 -

Makrojakauman laadulla hienosäätö



Proteiininsaannin lisääminen ja matala glykeeminen indeksi ylläpitävät painoa

1

2

Avaimet painonhallintaan

Proteiinin lisääminen

Matalampi glykeeminen indeksi

Tehokkain painonpudotus



Lähteet: 1. <https://www.nejm.org/doi/10.1056/NEJMoai007137>

2. <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/205916>



RUOKAVALION LAATU

- 3 -

Painoa lisäävät ja vähentävät yksittäiset tekijät



Väestötason painonhallinta - Yksittäiset ruoat

Painoa nostavia ruokia Painoa laskevia ruokia

Perunalastut
Perunan kulutus
Sokeroidut juomat
Punainen liha
Prosesoitu liha
Alkoholin käyttö

-
Alle 6 tai yli 8 tuntia unta
Istuminen

Jogurtti
Pähkinät
Hedelmät
Kokojyvävilja
Kasvikset

-
6-8 tuntia unta
Liikunta



KUINKA SINÄ SYÖT

VÄRITÄ PYLVÄS SEN MUKAAN, KUINKA
TODENNÄKÖISESTI VALITSET SEURAAVIEN RUOKIEN
VÄLILTÄ?



Aina tätä

Molempia
vaihdellen

Aina tätä





KUINKA SINÄ SYÖT

KUINKA MONTA KERTAA PÄIVÄSSÄ SYÖT NÄITÄ TUOTTEITA JA KUINKA PALJON PÄIVÄSSÄ YHTEENSÄ?



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
NYRKILLISTÄ**



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

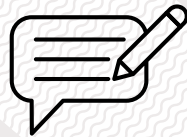
**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
NYRKILLISTÄ**

USKOTKO SYÖVÄSI KASVIKSIÄ JA HEDELMIÄ TARPEEKSI? KUINKA MUUTTAISIT NIIDEN KULUTUSTA?

.....

.....

.....



KUINKA SINÄ SYÖT

KUINKA MONTA KERTAA PÄIVÄSSÄ SYÖT NÄITÄ TUOTTEITA JA KUINKA PALJON PÄIVÄSSÄ YHTEENSÄ?



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0, 1, 2, 3, 4, 5 5+
KÄMMENELLISTÄ**



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 1 , 2, 3, 4, 5, 5+
KÄMMENELLISTÄ**

USKOTKO SYÖVÄSI PUNAISTA JA VALKOISTA LIHAA TARPEEKSI? KUINKA MUUTTAISIT NIIDEN KULUTUSTA?

.....

.....

.....



KUINKA SINÄ SYÖT

KUINKA MONTA KERTAA PÄIVÄSSÄ SYÖT PAPUJA JA PÄHKINÖITÄ JA KUINKA PALJON PÄIVÄSSÄ YHTEENSÄ?



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
NYRKILLISTÄ**



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KOURALLISTA**

**USKOTKO SYÖVÄSI PALKOKASVEJA JA PÄHKINÖITÄ
TARPEEKSI? KUINKA MUUTTAISIT NIIDEN KULUTUSTA?**

.....

.....

.....



KUINKA SINÄ SYÖT

KUINKA MONTA KERTAA PÄIVÄSSÄ SYÖT NÄITÄ TUOTTEITA JA KUINKA PALJON PÄIVÄSSÄ YHTEENSÄ?



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KANANMUNAA**



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
ANNOSTA**

USKOTKO SYÖVÄSI KANANMUNIA JA MERENELÄVIÄ TARPEEKSI? KUINKA MUUTTAISIT NIIDEN KULUTUSTA?

.....

.....

.....



KUINKA SINÄ SYÖT

KUINKA MONTA KERTAA PÄIVÄSSÄ SYÖT NÄITÄ TUOTTEITA JA KUINKA PALJON PÄIVÄSSÄ YHTEENSÄ?



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
ANNOSTA**



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
ANNOSTA**

USKOTKO SYÖVÄSI VILJA- JA MAITOTUOTTEITA TARPEEKSI? KUINKA MUUTTAISIT NIIDEN KULUTUSTA?

.....

.....

.....



KUINKA SINÄ SYÖT

KUINKA MONTA KERTAA PÄIVÄSSÄ SYÖT NÄITÄ TUOTTEITA JA KUINKA PALJON PÄIVÄSSÄ YHTEENSÄ?



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KPL**



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
PALLOA / 100G**

USKOTKO SYÖVÄSI KARKKEJA, MAITOSUKLAATA JA JÄÄTELÖÄ TARPEEKSI? KUINKA MUUTTAISIT NIIDEN KULUTUSTA?

.....
.....
.....



KUINKA SINÄ SYÖT

KUINKA MONTA KERTAA PÄIVÄSSÄ SYÖT NÄITÄ TUOTTEITA JA KUINKA PALJON PÄIVÄSSÄ YHTEENSÄ?



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KPL**



**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KERTAA**

**0 , 1 , 2 , 3 , 4 ,
5 , 5+
KPL**

USKOTKO SYÖVÄSI LUONTAISIA JA RAAKAMAKEISIA TARPEEKSI? KUINKA MUUTTAISIT NIIDEN KULUTUSTA?

.....

.....

.....



Muutos

SYVENNY RUOKAVALIOON

MAKROJEN TARKASTELU



RUOKAVALIO



MAKROJEN MUKAAN

PROTEIINI

1. Prioriteetti

Tyydyttää parhaiten ruokahaluja
Proteiinipyramidi painonpudotukseen
Välttämättömät aminohapot

HIILIHYDRAATIT

Tiedosta lähteet

Huolehdi kuiduista, varo lisättyä sokeria
Suositukset kasvisten saantiin
Glykeeminen indeksi ja kuorma

RASVAT

Tiedosta lähteet

Luontaiset lähteet - varo prosessoituja
Omega-3 rasvojen saanti
Lisää tietoisesti ruokaan



PROTEIINI

Yleistä, proteiini-pyramidi & saantitaulukko





Osuus energiasta

20-30%

Avaimet Muutokseen:

Varmista riittävä
proteiini (1,5g/painokg)
päivän aikana



muutos
valmennus





TUKEE LIKUNNAN AIHEUTTAMAA PAINONPUDOTUSTA

Proteiini on välttämätön ja oleellisin lihaskasvua tukeva ravintoaine. Sitä olisi hyvä saada noin 1,5g/kg painoa ja 20-30% energiasta.

Riittävä proteiini auttaa ylläpitämään lihasmassaa ja täten helpottaa ehkäisemään jojo-painoilua.



EDESAUTTAA PITKÄKESTOISTA PAINONHALLINTAA

Proteiinin runsaampi osuus ravinnossa ennustaa pienempää energiankulutusta.

Proteiini lisää kylläisyyttä.

Proteiinivaje voi johtaa makeanhimoon.





Välttämättömät aminohapot

*Turvaat parhaiten kalasta,
lihasta, kananmunista,
maidosta ja maitotuotteista*





KESKIMÄÄRÄISEN VALMENNETTAVAN PROTEIINITARVE

130 G / PÄIVÄ



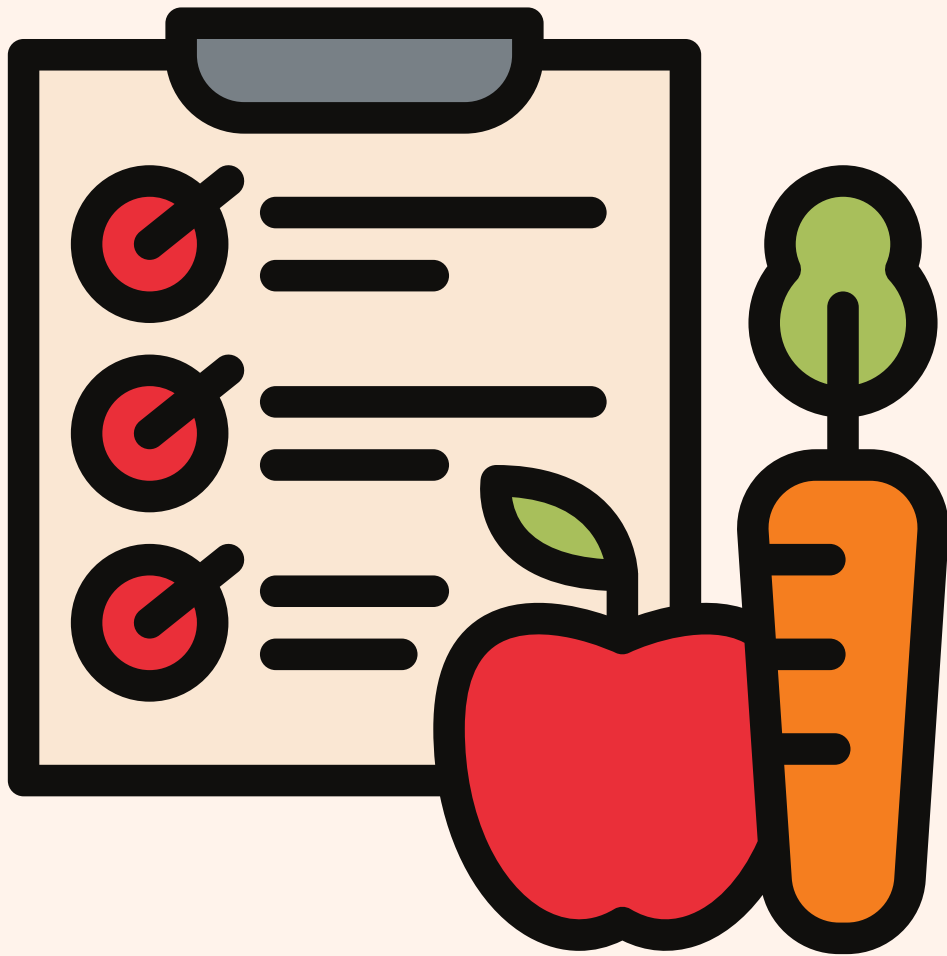
26 G / ATERIA



***6 G ENEMMÄN
KUIN RAVINTOSUOSITUSTEN ESIMERKISSÄ***

***KUINKA LISÄÄN 6 G PROTEIINIA ILMAN,
ETTÄ KERRYTÄN LIIKAA ENERGIAA?***

TYÖKALUT PROTEIININ SAANNIN MITTAAMISEKSI



muutos
valmennus

Proteiinipyramidi

Tehtävä: Ympyröi pyramidista ne tuotteet / tuoteryhmät, joita pääasiassa syöt. Saatko päivän aikana runsaasti proteiinia suhteessa kaloreihin?

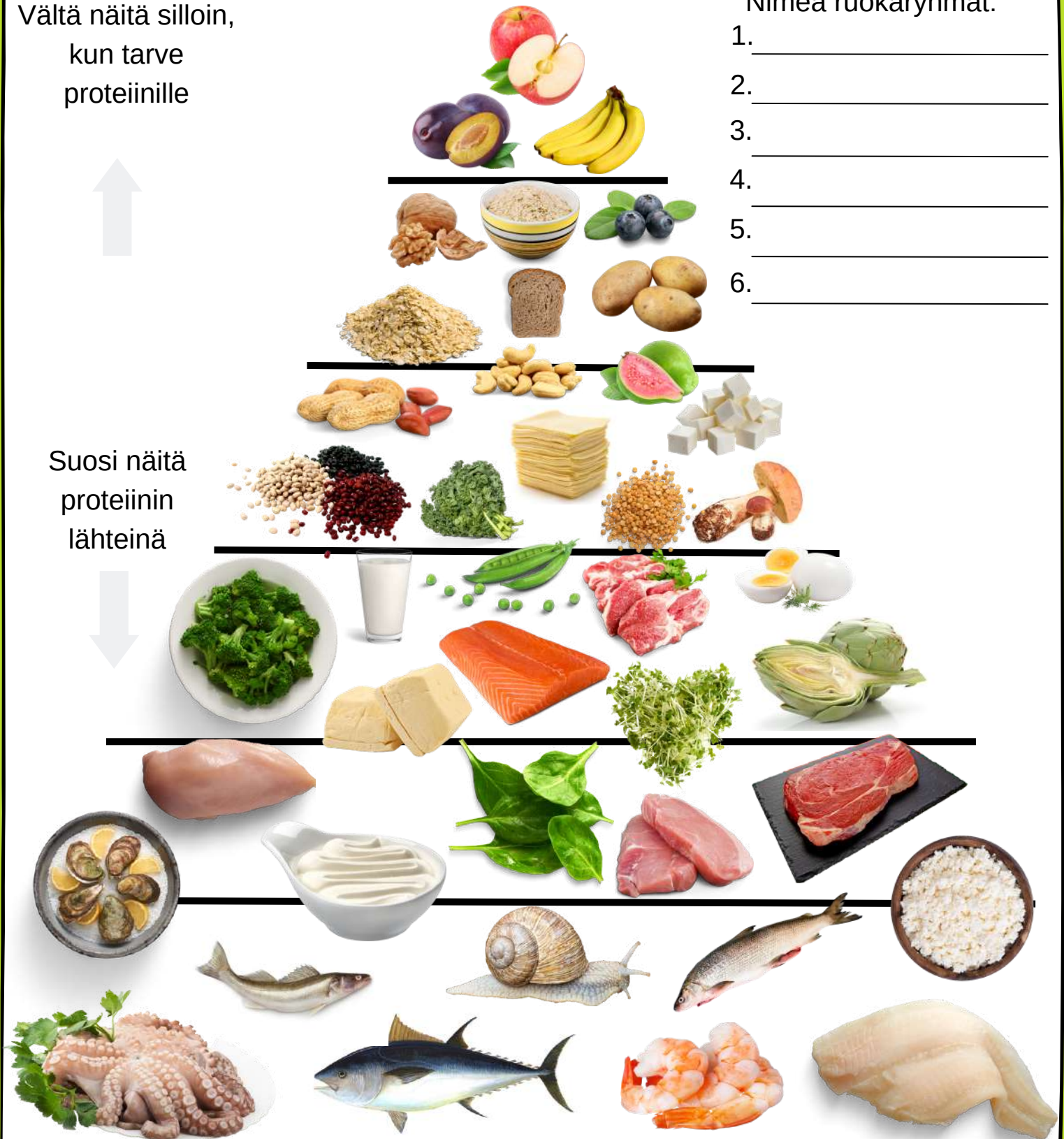
Vältä näitä silloin,
kun tarve
proteiinille



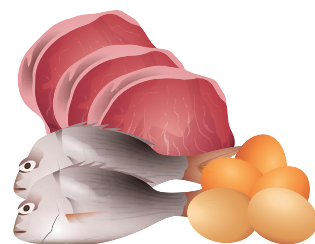
Nimeä ruokaryhmät:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

Suosi näitä
proteiinin
lähteinä



NÄIN KÄYTÄT PROTEIINITAULUKKOA



LÖYDÄ
PROTEIINI
LÄHTEET

Taulukon raaka-aineet on järjestetty siten, että ylhäällä olevat tuotteet sisältävät eniten proteiinia suhteessa kaloreihin. Ruoka-aineet on värikoodattu tyyppin mukaan (esim. lihat punaisella, kalat ja merenelävät turkoosilla)

PROTEIINI
MÄÄRÄ PER
100 KCAL

Toisessa sarakkeessa on ilmoitettu, kuinka monta grammaa tuoretta tai raakaa tuotetta sisältää 100 kcal. Tämä energiamäärä on noin 1/3 tai 1/4 yhden aterian energiamäärästä.

KUINKA
SAAN 26G
PROTEIINIA

Kolmannessa sarakkeessa on ilmoitettu se määrä tuotetta, joka sinun tulee syödä, jotta saat 26g proteiinia. Tämä määrä on tyypillisen muutosvalmennettavan suositusmäärä per ateria, jos hän nauttii päivän aikana 5 ateriaa.

Hyviä proteiinin lähteitä kaloreihin nähden (per 100 kcal)



Grammamäärä,
jotta saat 26g
proteiinia

Ruoka-aine	Grammamäärä (g) per 100 kcal	Proteiinipitoisuus (g)	Grammamäärä, jotta saat 26g proteiinia
Kuha	126 (95g paistettu)	23,5	139 g
Tonnikala vedessä	101	22,7	116 g
Turska	130 (98g paistettu)	22,4	151 g
Katkarapu	152 (114g kypsennetty)	21,9	180 g
Raejuusto, rasvaton, vl	120	21,6	144 g
Mustekala	119 (89g paistettu)	21,3	145 g
Siika	98 (73g paistettu)	19,8	129 g
Sinisimpukka	123 (92g paistettu)	19,2	167 g
Osteri	1270 (n. 14 kpl ostereita)	19,0	20 kpl
Hirvenliha	89 (67g paistettu)	18,8	123 g
Etanat, pakaste	116 (n. 10 etanaa)	17,4	173 g (16 etanaa)
Naudanliha, vähärasvainen	82,5 (62g paistettu)	17,4	123 g
Raejuusto, 2-5% rasvaa	109	17,2	165 g
Poronliha	78.5	16,9	121 g
Porsaan sisäfilee, rasvaa 4.5%	80 (60g paistettu)	16,8	124 g
Broilerin rintaleike, nahkoineen	68 (51g paistettu)	14,6	121 g
Porsaan ulkofilee	67.5 (50g paistettu)	14,5	121 g
Maitorahka, maustamaton, 2.3%, vl	136	12,8	276 g
Naudanliha, rasvainen	70 (52,5g paistettu)	11,9	153 g
Pinaatti	550 (n. 3 dl paistettua)	11,5	1243 g
Itu (sinimailanen, mungopapu)	280g	11,2	650 g
Parsakaali	288 (n. 1 kokonainen ml. runko)	11,2	669 g
Tofu, kova/kiinteä	65	11,2	151 g
Latva-artisokka	332 (n. 12 sydäntä)	10,9	792 g
Lampaanliha, vähärasvainen	54.5 (41g paistettu)	10,4	136 g
Lohifilee	51 (38g paistettu)	9,5	140 g
Kananmuna, keitetty	74.5 (1.5 kananmunaa)	9,4	206 g
Kuusenkerkkä	297 (n. 76g jauhetta)	9,2	839 g
Sieni, tatti/hapero	310	9,2	876 g
Rasvaton maito	2,95 dl	9,0	9 dl
Parsa, raaka	308	8,9	900 g
Ruusukaali	243	8,7	726 g
Merilevä, wakame, kuivattu	60	8,7	179 g
Vehnänalkio	28	8,2	89 g
Voikukan lehti	265	8,2	840 g
Papu, kidney, keitetty	87	7,5	302 g
Herne, vihreä tuore	133 (2,2 dl)	7,5	461 g (7,6 dl)
Linssi, punainen, keitetty	98 (1,2 dl)	7,5	340 g (4,1 dl)
Osterivinokas	380	7,5	1317 g
Papu, valkoinen, keitetty	90	7,5	312 g
Papu, mungopapu, keitetty	95 (1,75 dl)	7,3	338 g (6.2 dl)
Lehtikaali	262	7,1	959 g
Lampaanliha, rasvainen	43	6,9	162 g



Grammamäärä,
jotta saat 26g
proteiinia

Ruoka-aine	Grammamäärä (g) per 100 kcal	Proteiinipitoisuus (g)	Grammamäärä, jotta saat 26g proteiinia
Papu, Adukipapu, keitetty	73	6,8	279 g
Leipäjuusto, rasvaa 17-23%, vl	36	6,7	140 g
Makrilli, savustettu	33,5	6,3	138 g
Juusto, kermajuusto, 30%	27	6,0	117 g
Juusto, fetajuusto, 25%	33,5	6,0	145 g
Kyssäkaali, kaalirapi	311	5,9	1371 g
Papu, vihreä papu, keitetty	264 (4,8dl)	5,8	1183 g
Jogurtti, rasvaa 2,5%	184 (1,8 dl)	5,5	870 g
Silli, mauste/suolasilli	46	5,4	221 g
Maapähkinät	18 (n. 1 kourallinen)	4,7	100 g
Täysmaito, rasvaa 4,4%	1,41dl	4,2	9 dl
Guava	150	3,8	1026 g
Hummus, kikhernetahna	63 (0.63dl)	3,8	431 g
Valkokaali, keräkaali	320	3,8	2189 g
Kaurapuuro, veteen	173	3,6	1249 g
Cashewpähkinä	17,5 (n. puoli kourallista)	3,5	130 g
Kesäkurpitsa	545	3,5	4049 g
Maa-artisokka	192	3,5	1426 g
Kvinoa, keitetty	72	3,4	551 g
Ruisleipä, 100% ruis	43 (vajaa kaksi viipaletta)	2,9	386g (14 x viipale)
Ohrapuuro, veteen	290	2,5	3016 g
Peruna, kuorineen	133 (1 peruna)	2,5	1383 g (10 kpl)
Peruna, uusi	134 (2-3 perunaa)	2,3	1515
Saksanpähkinä	15 (1,5 pähkinää)	2,3	170 g
Munakoiso	448 (4/5 kokonaista)	2,2	5295 g
Tumma riisi	29 (n. 90g keitettyä)	2,0	377g (1,1kg keitetty)
Bataatti, kuorittu	124 (1 kokonainen)	1,4	2,2 kg
Luumu, kivetön	215 (n. 4 luumua)	1,6	3,5 kg
Banaani, kuorittu	114 (1 keskikokoinen)	1,4	2,1 kg
Mustikka, metsämustikka	155 (2.5 dl)	1,3	3,1 kg
Avokado, kuorittu, kivetön	50,5 (puolikas avokado)	1,3	1,0 kg
Mandariini	220 (2 keskikokoista)	1,2	4,8 kg
Omena, kuorineen	258 (1 suurehko)	0,4	16,8 kg

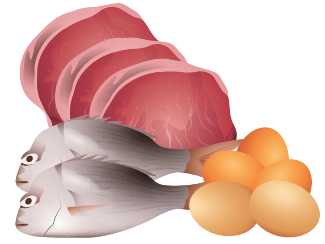
Monet lihat ja kalat on ilmoitettu tuoreena.

Tämä sen vuoksi, että henkilö pystyy arvioimaan proteiininsaantia myös ruokaa laittaessa.

Kypsennetty liha painaa noin 1/4 eli 25% vähemmän kuin kypsentämätön.

Esim. 98g tuoretta siikaa painaisi 73.5g kypsennettynä. Saat siis 73.5 g ateriasta kypsennettyä siikaa 100 kcal, jos paistoon käytettyä rasvaa ei oteta huomioon, eikä kalan kanssa tarjota kastiketta

NÄIN KÄYTÄT SYVENTÄVÄÄ PROTEIINITAULUKKOA



KUINKA SAAN
1 GRAMMAN
PROTEIINIA?

Syventävän taulukon toinen sarake kertoo, kuinka monta grammaa ruoka-ainetta vaaditaan yhteen grammaan proteiinia.

Tämä on hyödyllinen tieto tilanteessa, jossa sinun tarvitsee tietää, kuinka saat lisättyä esimerkiksi 5 grammaa proteiinia aterialle.

PROTEIINI
MÄÄRÄ PER
30G

Kolmas sarake kertoo, kuinka paljon saat proteiinia vajaasta 30 grammasta (loz).

Tämä tieto on hyödyllinen arvioitaessa tilavuuden sisältämää energiaa. Sarake kertoo, kuinka paljon noin 2rkl tuotetta sisältää proteiinia tai 3 nopan kokoista lihapalaa eli 1-3 suupalaa riippuen henkilön syömistottumuksista.

Kuinka paljon proteiinia

M



Kuinka monta grammaa
ruokaa, jotta
1g proteiinia:

Proteiinipitoisuus per 28g

Kypsennetty liha

Ruoka-aine	Kuinka monta grammaa ruokaa, jotta 1g proteiinia:	Proteiinipitoisuus per 28g	Kypsennetty liha
Kuha	5	5.7	7.1
Tonnikala vedessä	4	7.1	8.9
Turska	6	4.7	5.9
Katkarapu	7	4.1	5.1
Raejuusto, rasvaton, vl	6	4.7	5.9
Mustekala	6	4.7	5.9
Siika	5	5.7	7.1
Sinisimpukka	6	4.7	5.9
Osteri	1.4g proteiinia / osteri	-	
Hirvenliha	5	5.7	7.1
Etanat, pakaste	7	4.1	5.1
Naudanliha, vähärasvainen	5	5.7	7.1
Raejuusto, 2-5% rasvaa	6	4.7	
Poronliha	5	5.7	7.1
Porsaan sisäfilee, rasvaa 4.5%	5	5.7	7.1
Broilerin rintaleike, nahkoineen	5	5.7	7.1
Porsaan ulkofilee	5	5.7	7.1
Maitorahka, maustamaton, 2.3%, vl	11	2.6	
Naudanliha, rasvainen	6	4.7	5.9
Pinaatti	48	0.6 (2dl pinaattia)	
Itu (sinimailanen, mungopapu)	25 (2 dl)	1.1	
Parsakaali	26	1.1 (1dl parsakaalia)	
Tofu, kova/kiinteä	6	4.7	
Latva-artisokka	30	0.9	
Lampaanliha, vähärasvainen	5	5.7	7.1
Lohifilee	5	5.7	7.1
Kananmuna, keitetty	8	3.5	
Kuusenkerkkä	32	0.9	
Sieni, tattii/hapero	34	0.8	
Rasvaton maito	1dl = 3g	-	
Parsa, raaka	35	0.8	
Ruusukaali	28	1	
Merilevä, wakame, kuivattu	7	4.1	
Vehnänalkio	3	9.5	
Voikukan lehti	32	0.9	
Papu, kidney, keitetty	12	2.4	
Herne, vihreä tuore	18	1.6	
Linssi, punainen, keitetty	13	2.2	
Osterivinokas	51	0.6	
Papu, valkoinen, keitetty	12	2.4	
Papu, mungopapu, keitetty	13	2.2	
Lehtikaali	37	0.8	
Lampaanliha, rasvainen	6	4.7	5.9



Kuinka monta grammaa
ruokaa, jotta
1g proteiinia:

Proteiinipitoisuus per 28g

Ruoka-aine

Papu, Adukipapu, keitetty	11	2.6
Leipäjuusto, rasvaa 17-23%, vl	5 (1 nopallinen)	5.7
Makrilli, savustettu	5	5.7
Juusto, kermajuusto, 30%	5 (n. 1/2 höyläsiivu)	5.7 (2 höyläsiivua)
Juusto, fetajuusto, 25%	6 (n. 1tl)	4.7
Kyssäkaali, kaalirapi	53	0.5
Papu, vihreä papu, keitetty	46	0.6
Jogurtti, rasvaa 2,5%	33	0.9
Silli, mauste/suolasilli	9	3.2
Maapähkinät	4	7.1 (3,5 rkl)
Täysmaito, rasvaa 4,4%	1dl = 3g	-
Guava	39	0.7
Hummus, kikhernetahna	17	1.7
Valkokaali, keräkaali	84	0.3
Kaurapuuro, veteen	48 (1,5dl)	0.6 (0,8dl)
Cashewpähkinä	5	5.7 (3 rkl)
Kesäkurpitsa	156	0.2
Maa-artisokka	55	0.5
Kvinoa, keitetty	21	1.4
Ruisleipä, 100% ruis	15 (n. 1/2 viipale)	1.9 (1 viipale)
Ohrapuuro, veteen	116 (1,16dl)	0.2
Peruna, kuorineen	53 (vajaa 1 peruna)	0.5
Peruna, uusi	58	0.5
Saksanpähkinä	7 (n. 3 puolikasta)	4.1 (12 puolikasta)
Munakoiso	204 (n. 1/2 munakoisoa)	0.1 (0,8dl)
Tumma riisi	15 (n.45g/0.4dl keitettyä)	1.9 (n. 60g/0.6dl keitettyä)
Bataatti, kuorittu	89 (4/5 bataattia)	0.3 (1/4 bataattia)
Luumu, kivetön	134 (2-3 luumua)	0.2
Banaani, kuorittu	81 (2/3 banaania)	0.4
Mustikka, metsämustikka	119 (1.5 dl)	0.2
Avokado, kuorittu, kivetön	39 (vajaa puolikas avokado)	0.7
Mandariini	183 (reilu 2 mandariinia)	0.2
Omena, kuorineen	645 (3 keskikokoista omenaa)	0

Monet lihat ja kalat on ilmoitettu tuoreena.

Tämä sen vuoksi, että henkilö pystyy arvioimaan proteiiniinsaantia myös ruokaa laittaessa.

Kypsennetty liha painaa noin 1/4 eli 25% vähemmän kuin kypsentämätön.

Esim. 98g tuoretta siikaa painaisi 73.5g kypsennettynä. Saat siis 73.5 g ateriasta kypsennettyä siikaa 100 kcal, jos paistoon käytettyä rasvaa ei oteta huomioon, eikä kalan kanssa tarjota kastiketta

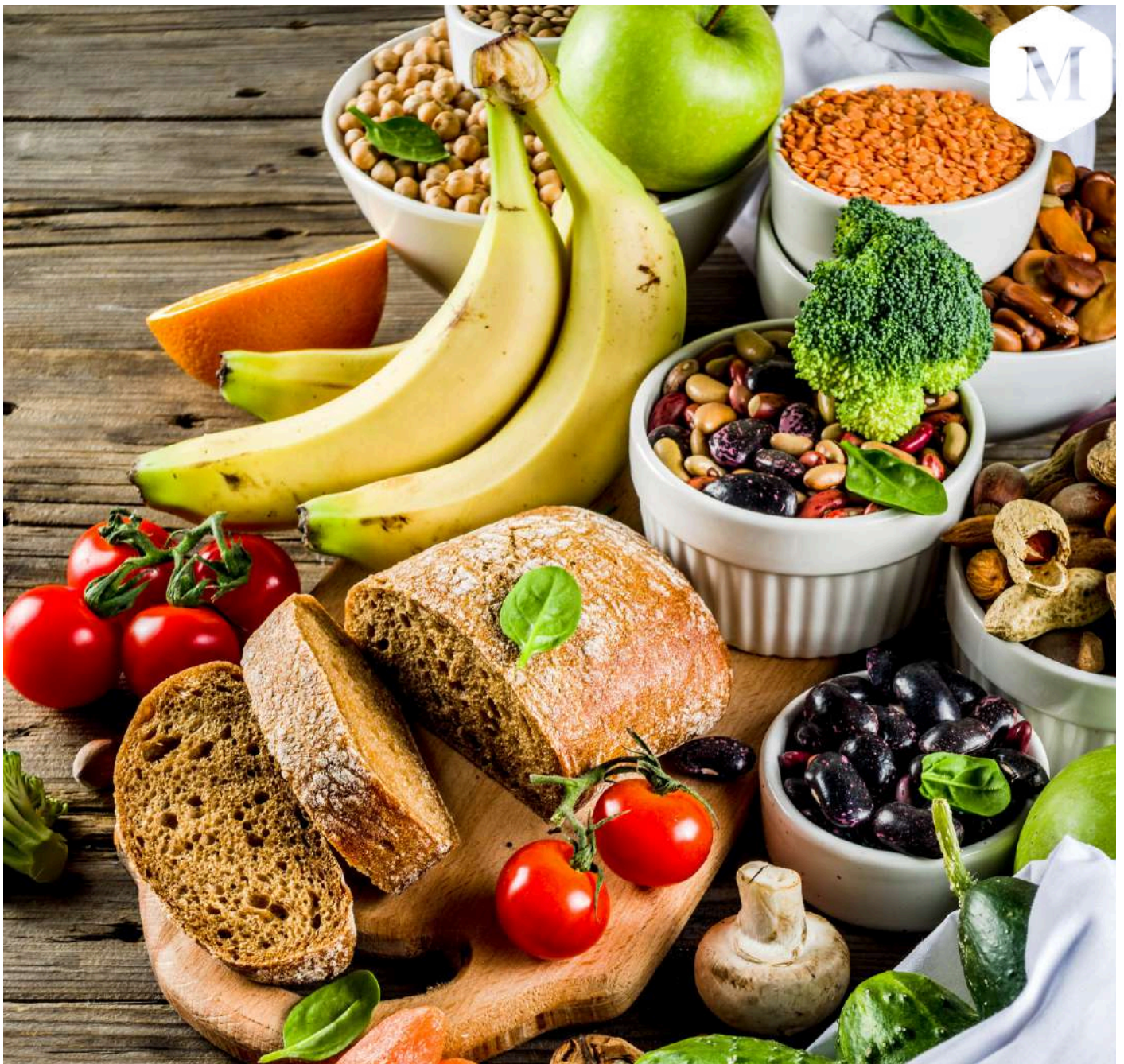


Itsearvio



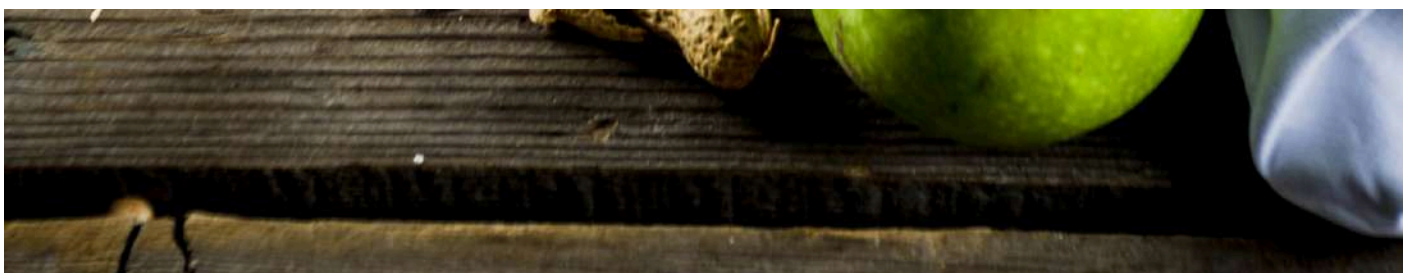
Millainen on proteiinin saantini?
Saanko proteiinia liian vähän vai tarpeeksi?

Mitä proteiinin lähteitä aion lisätä tai vähentää?



HIILHYDRAATIT

Glykeeminen indeksi, kuitu, kasvikset & hedelmät





Osuus energiasta

30-60%

Avaimet muutokseen:

Kuidun saanti ja Matala
Glykeeminen kuorma



muutos
valmennus

KUITU

Kuidun päivittäinen saantisuositus on 25g. Tämä tarkoittaa noin 5g kuitua per ateria.

Kuitu normalisoi suolen toimintaa, ylläpitää kylläisyyttä, madaltaa kolesterolitasoja, hidastaa sokerien imeytymistä, tasapainottaa verensokeria, ruokkii tervettä suolistomikrobistoa ja on liitetty pidentyneeseen eliniänodotteeseen.

Päivän kuidun saat:

- 1 lautasellinen halkaistuja keitetyjä herneitä,
- 1 lautasellinen keitettyä linssiä
- 1 lautasellisesta mustapapuja
- 5 rkl chiasiemeniä
- 4 lautasellista kaurapuuroa
- 6 viipaleesta jälkiuunipaloja (Oululainen, ruis)
- 2,5 avokadosta / munakoisosta
- 4 persimonista
- 5 mangosta tai omenasta
- 8 dl (400g) lakkaa
- 8 dl (400g) lehtikaalia



Kuidun lähteitä

Hedelmät ja marjat:

- Avokado (>10 grammaa per avokado),
- Persimon/Kaki/Sharon (6 grammaa per yksi keskikokoinen persimon)
- Mango (5 grammaa per yksi mango, syötävät osat)
- Omenat (4-5 grammaa per keskikokoinen omena)
- Banaani (3.1 grammaa per keskikokoinen banaani)
- Luumut (noin 1 gramma per luumu)
- Kuivattu viikuna (noin 1 gramma per viikuna)
- Mansikat (1g per 5 mansikkaa)
- Vadelmat (4g per 1 dl)
- Mustaherukat (3.4g per 1dl)
- Mustikat (3g per 1 dl)



Kuidun lähteitä

Kasvikset ja siemenet:

- Kuivatut herneet (esim. Halkaistut herneet keitettynä, 1 kupillinen, 16 g; hernekeitossa konsentraatio voi olla pienempi ja siten kuitua vähemmän)
- Linssit (keitetty, 1 kupillinen eli 2.5 dl, 15.5 g)
- Mustat pavut (1 kupillinen keitettyjä, 15g)
- Maa-Artisokka (7 gramma per keskikokoinen artisokka)
- Chia-siemen (1 rkl, 5 g)
- Mantelit (1 gramma per 7 mantelia)
- Pistaasipähkinä (1 gramma per 16)
- Auringonkukan siemenet (1 rkl, 1.5g)
- Vihreät keitetyt herneet (4.5 g per 1 dl)
- Munakoiso (10 grammaa per 1 munakoiso, 400g)
- Parsakaali (5 gramma per kupillinen eli 2.5dl)
- Ruusukaali (4 gramma per kupillinen eli 2.5dl)
- Kukkakaali (2 gramma per kupillinen eli 2.5dl)
- Porkkana (1.5 grammaa, yksi keskikokoinen)



Kuidun lähteitä

Viljatuotteet ja peruna

- Ruisleipä (4 gramma per viipale, 30g eli 25g per 6 viipaletta, 180g, ruisleipää)
- Makaroni, täysjyvä (4,8 grammaa per idl eli 25g per reilu 5 dl = reilu 1 lautasellinen)
- Ruis-marjapuuro (2,3 gramma per idl, eli 25 g per 11 dl = 3 lautasellista=)
- Ohrasuurimo, keitetty (1,8 grammaa per 1 dl eli 25 g per 14dl = 3,5 lautasellista)
- Kaurapuuro (1,5 grammaa per 1 dl eli 25 g per 16 dl = 4 lautasellista)
- Peruna (1,8 grammaa, yksi keskikokoinen, 180g, kuorineen, eli 25 g per 14 perunaa)
- Riisi, tumma, keitetty (1,0 gramma per idl eli 25 g per 26 dl = 6,5 lautasellista)
- Pasta, monivilja, keitetty (1,0 gramma per 1 dl eli 25 g per 26 dl = 6,5 lautasellista)



Itsearvio



Mistä saan päivän pitkälti päivän kuidut? Kuinka paljon saan arviolta kuitua?

Mitä kuidun lähteitä aion lisätä tai vähentää?

Glykeeminen indeksi ja kuorma

Glykeeminen indeksi



Hedelmien verensokeria kohottavaa vaikutusta mitataan glykeemisen indeksin avulla. Glykeeminen indeksi (GI) mitataan asteikolla 0-100 ja se kuvaa sitä, kuinka paljon 50 gramman annos hedelmää hiilihydraatteina lisää verensokeria 2-tunnin mittausajalla suhteessa 50 grammaan puhdasta glukoosia. Glykeemisen indeksin arvot luokitellaan

- matalaan (55 tai alle),
- keskisuureen (56-69)
- korkeaan (70 tai yli).

Glykeeminen kuorma



Glykeeminen kuorma (Glycemic load, GL) ilmoittaa sen glukoosin määrän, joka imeytyy hiilihydraattiannoksesta. Tämä on glykeemistä indeksiä parempi mittari ruoan verensokeritasojen arvioinnissa, koska jotkin hedelmät, kuten vesimeloni, kohottavat verensokeria helposti, mutta sisältävät myös huomattavasti vettä pienentäen helposti todellista sokerikuormaa.

Kaavana ilmaistuna:

$GL = GI \text{ (glykeeminen indeksi)} \times \text{hiilihydraattien määrä} / 100.$

Glykeemisen kuorman arvot luokitellaan

- Matalaksi (0-10)
- Keskisuureksi (11-19)
- Korkeaksi (20 tai yli)



Glykeeminen indeksi

Viljatuotteet

- Ohrasuurimot 35
- Valkoinen pasta 43
- Durum pasta 52
- Kaurapuuro 54
- Maissi 55

- Täysjyväleipä 57
- Weetabix 61
- Tumma riisi 65
- Mysli, keskiarvo 66

- Valkoinen leipä 70
- Valkoinen riisi 77
- Maissilastut 80
- Peruna, keit. 82

Kasvikset

- Maapähkinät 13
- Porkkana, raaka 14
- Saksanpähkinät 15
- Soijapavut 15
- Cashew pähkinät 22
- Kidney pavut 27
- Linssit 29
- Mustapavut 30
- Mustasilmäpavut 32
- Herneet, pakaste 39
- Porkkana, keitetty 40
- Palsternakka, keit. 52
- Bataatti, keit. 54
- Punajuuri, keit. 62

Hedelmät, makeat & maitotuotteet

- Jogurtti, luonnon 14
- Fruktoosi 20
- Greippi 25
- Kuivatut luumut 29
- Maito 33
- Omena 39
- Appelsiini 40
- Taatelit 42
- Päärynä 42
- Pöytäsokeri 59
- Banaani 62
- Rusinat 64
- Vesimeloni 72
- Hunaja 87

Glykeeminen kuorma

Viljatuotteet

- Täysjyväleipä 9
- Mysli, keskiarvo 10
- Valkoinen leipä 11
- Ohrasuurimot 16
- Weetabix 16
- Valkoinen pasta 17
- Kaurapuuro 17
- Tumma riisi 17

- Maissi 20
- Peruna, keit. 21
- Valkoinen riisi 23
- Maissilastut 24
- Durum pasta 27

Kasvikset

- Maapähkinät 1
- Saksanpähkinät 1
- Soijapavut 1
- Cashew pähkinät 2
- Porkkana, keitetty 2
- Linssit 3
- Herneet, pakaste 4
- Palsternakka, keit. 4
- Punajuuri, keit. 5
- Mustapavut 7
- Porkkana, raaka 8
- Kidney pavut 9
- Mustasilmäpavut 15
- Bataatti, keit. 22

Hedelmät, makeat & maitotuotteet

- Fruktoosi 2
- Jogurtti, luonnon 3
- Maito 3
- Greippi 3
- Appelsiini 4
- Vesimeloni 4
- Päärynä 5
- Omena 6
- Pöytäsokeri 7
- Kuivatut luumut 10
- Banaani 16
- Taatelit 18
- Rusinat 28
- Hunaja 46



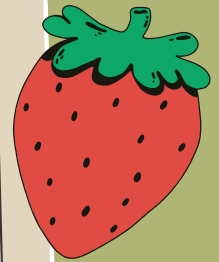
Itsearvio ja tehtävä



Onko ruokavalioni verensokereita helposti kohottava?

Jos ruokavaliossani olisi paljon viljatuotteita, miten muuttaisin sitä, että se olisi vähemmän verensokereita kuormittava?

KASVISTEN KÄYTTÖ JOKA PÄIVÄLLE



Kasvikset joka päivälle



muutos
valmennus



Kasvisten saantisuositus

Ylärajaa kasviksille ei ole.

SALAATTI, WOK tai
HÖYRYTETYT KASVIKSET

Nauti runsas vihersalaatti päivittäin.

Kokonaisannos vähintään 4-6 kupillista.

Höyrytä kasviksia 300g päivässä



Syö hedelmät sellaisenaan.

HEDELMÄT ja MARJAT

Syö vähintään 3 hedelmää

Annosten määrittely hedelmän koon

perusteella:

- 1 keskikokoinen hedelmä = omena,

banaani, päärynä.

- Muutama pieni hedelmä = 2 luumua, 2

satsumaa, 2 kiiviä, 3 aprikoosia

- 1 nyrkillinen = viinirypäleitä, marjoja,

kirsikoita, mango- tai ananaspaloja





Kasvisten saantisuositus

Suosi pähkinöitä suolaamattomina.

PÄHKINÄT JA SIEMENET

Vähintään 30 grammaa tai 1 kourallinen
pähkinöitä ja siemeniä päivässä.



Vihreille kasviksille ei ole ylärajaa.

VIHREÄT KASVIKSET

Syö vähintään 200 grammaa vihreitä
kasviksia päivässä raakana,
smoothieissä, höyrytettynä tai keitoissa.



PALKOKASVIT

Syö vähintään 1 dl annos papuja tai
linssejä päivässä.



M

Kasvisten saantini



Salaattia ja kasviksia nesteyttämään

Tavoite _____

Mitä minulla jo on käytössä?

Kuinka hyödyntää olemassaolevaa?



Hyviä wok- ja salaatti-ideoita viikon joka päivälle

Mitä tarvitsen lisää ja kuinka paljon?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Hedelmien saantini



Hedelmiä makeanhimoon ilman terveysvaaraa

Tavoite _____

Mitä hedelmiä kodistani löytyy?
Onko niiden käytölle esteitä?

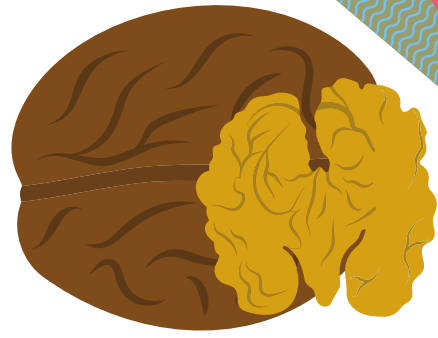


Hedelmien käyttökohteita
viikon joka päivälle.

Tarvitsenko lisää hedelmiä?
Millaisia hedelmiä voisin kokeilla?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Pähkinöiden saantini



Kourallinen pähkinöitä ravitsemaan

Tavoite _____

Mitä pähkinöitä kodistani löytyy?
Onko niiden käytölle esteitä?



Pähkinöiden käyttökohteita viikon joka päivälle.

Tarvitsenko lisää pähkinöitä?
Millaisia pähkinöitä voisin kokeilla?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Palkokasvien saantini



Kuitua, sokeritasot kurissa, lihaksille proteiinia

Tavoite _____

Mitä palkokasveja käytän? Onko niiden käytölle esteitä?



Palkokasvien käyttökohteita viikon joka päivälle.

Tarvitsenko lisää palkokasveja?
Kuinka voisin lisätä käyttöä?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Vihreiden kasvisten saantini



Lehtivihreät puhdistaa ja nesteyttää

Tavoite _____

Mitä vihreitä vihanneksia kodistani löytyy? Onko niiden käytölle esteitä?



Vihreiden käyttökohteita viikon joka päivälle.

Tarvitsenko lisää vihreää?
Millaisia kasviksia voisin kokeilla?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



RASVAT

Hyödyt, omega-3 lähteet, turvallisuus





Osuus energiasta

20-40%

Avaimet muutokseen:

Luonnolliset rasvat ja
Omegojen turvaaminen



muutos
valmennus

RASVOJEN HYÖDYT

Solukalvojen, hormonien and hormonyyppisten
ainesosien rakennusaine

Lisäävät kalsiumin imeytymistä suolesta

Rasvaliukoisten vitamiinien kuljettaja

Karoteenien konversio A-vitamiiniksi

Kapryylihappo (kookosrasvassa) on antiviraalinen ja
auttaa myös muun muassa kandidainfektioon

Johtavat lähinnä suurikokoisen LDL:n kohoamiseen,
jota ei ole liitetty haittoihin, kuten sokereista
konvertoidut pienikokoiset LDL-partikkelit

Ruokkii mitokondrioita ja aerobista hapenottokykyä

HUOMIOITA RASVASTA

#1 Huomioi piilorasva

Rasva on energiarikkain energiaravintoaine ja siksi on hyvä tiedostaa piilorasvan lähteet etenkin ravintolaruoassa sekä leivoksissa ja leivässä.

#2 Vältä prosessoituja kasviöljyjä

Tutkimusten valossa margariinit lisäävät kuolleisuutta, mutta tyydyttyneet rasvat eivät.

#3 Älä pelkää tyydyttynyttä rasvaa

Tutkimukset eivät ole löytäneet syy-seuraussuhdetta tyydyttyneiden rasvojen ja sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden välillä.

PIILORASVAN LÄHTEET

Pyri vähentämään seuraavia:

Leivonnaiset

Sipsit

Piirakat ja valmisruoat

Majoneesi

Uppopaistetut ruoat

Lisätty kerma (esim. kahvissa)

Leivän päälle lisätty voi tai öljy

Maitosuklaa

Ole tietoinen rasvasta näissä

tilanteissa:

Salaatteihin lisätyn öljyn määrä

Paistamiseen käytetyn rasvan määrä

TIEDOSTA ENERGIATIHEYS

2 rkl öljyä tai voita = 240 kcal energiaa

Tämä rasva on puhdasta rasvaa ja sen mukana ei käytännössä tule muita ravintoaineita

SAAT 240 kcal energiaa:

3 keskikokoinen omenasta

45g maitosuklaata (1/4 Fazer sininen)

3 kananmunaa

150g naudan sisäfileetä

40 oliivia

1,5 hot dog nakkia (n. 100g)

1 keskikokoinen avokado

1,5 kourallista pähkinää



OMEGA RASVAHAPOT

Omega-3 ja -6 rasvahapot ovat välttämättömiä monityydyttymättömiä rasvahappoja, joita saa etenkin rasvaisesta kalasta, merenelävistä, siemenistä, avokadosta ja merilevästä.

OMAGE-3

Kasvikunnan ALA muuntuu osittain elimistössä EPA:ksi ja DHA:ksi.

Tarvitset noin 500mg EPA:aa ja DHA:ta päivässä

ALFALINOLEENIHAPPO (ALA)



1-15%

EPA



5%

DHA



PARHAITA EPA:N JA
DHA:N LÄHTEITÄ

- Lohi, 100g

(EPA: 590mg, DHA: 1240mg)

- Makrilli 100g

(EPA: 430 mg, DHA: 590mg)

- Katkaravut 100g

(EPA: 120mg, DHA: 120mg)

- Taimen 100g

(EPA: 400mg, DHA: 440mg)

- Tonnikala 100g

(EPA: 20mg, DHA: 170mg)

- Turska 100g

(EPA: 40mg, DHA: 100mg)

MARGINAALISIA EPA:N
JA DHA:N LÄHTEITÄ

- Kananmuna 1 kpl

(DHA: 30mg)

- Kananrintafile 100g

(EPA: 10mg, DHA: 20mg)



PARHAITA ALA:N LÄHTEITÄ

- **Pellavansiemenöljy, 1 rkl**
(7260mg)
- **Chia siemenet, 3 rkl**
(5060mg)
- **Saksanpähkinät, 3 kpl**
(2570mg)
- **Pellavansiemenet 1 rkl**
(2350mg)
- **Rypsiöljy, 1 rkl**
(1280 mg)
- **Soijaöljy, 1 rkl**
(920mg)
- **Majoneesi, 1 rkl**
(740mg)
- **Edamame (soijapapuja)**
1 dl
(280mg)

MARGINAALISIA ALA:N LÄHTEITÄ

- **Kidneypavut, tölkki, 1dl**
(100mg)
- **Naudanliha, paistettu, 100g**
(40mg)
- **Kokojyvävehnäleipä, 1 viipale**
(40mg)
- **Maito, 2.5dl**
(10mg)





Itsearviio



Millaisista lähteistä saan rasvoja? Saanko piilorasvoja?

Saanko ravinnosta noin 500mg omega-3 rasvahappoja päivässä?

Fruits

Vegetables

Legumes

Dairy products

Whole

grains



YHTEENVETO

Yleisimmät puutostilat & Ruokavalion yhteenveto

fats

Nuts



D-VITAMIINI

D-vitamiini on tyypillisin puutteellinen vitamiini, koska sitä saa vain harvoista ravinnon lähteistä. Sitä varastoituu kuitenkin hyvin elimistöön aurinkoisen kesän jäljiltä. D-vitamiinin saantisuositus on 10µg ja yli 75-vuotiaille 20µg.

Parhaita ravinnon D-vitamiinin lähteitä ovat makrilli ja lohi sekä jotkin sienet. Sienten D-vitamiinipitoisuus kasvaa, mitä aurinkoisemmassa paikassa ne ovat kasvaneet. D-vitamiinia tarvitaan luuston uusimiseen, immuunivasteeseen ja energiatasojen ylläpitoon.



Lihakunnan tuotteet:

- Makrilli 100g (1006 IU eli 25.15 µg)
- Lohi 100g (447 IU eli 17.88 µg)
- Tonnikala 100g, purkkitonnikala (154 IU eli 6,16 µg)
- Sardiinit, 2 kpl, purkitettu öljyssä (46 IU eli 1µg)
- Maksa (naudan) 100g (42 IU eli 1 µg)
- Kananmunan keltuainen, 1 isokokoinen (41 IU eli 1µg)
- Sveitsinjuusto eli emmental 30g eli 1 viipale (6 IU eli 0.15µg)

Kasvikunnan tuotteet:

- Maitake 100g (1123 IU eli 28 µg)
- Kanttarelli 100g (212 IU eli 5.3 µg)
- Pallohuhtasieni (True Morel) 100g (206 IU eli 5.15 µg)
- Osterivinokas 100g (29 IU eli 0.73 µg)
- Shiitake 100g (18 IU eli 0.45 µg)
- Herkkusieni 100g (7 IU eli 0.18µg)

Päivän D-vitamiinin saat (10µg / 20µg):

- 40g / 80g makrillia (10/20µg)
- 56g / 112g lohta
- 36g / 72g Maitake-sieniä
- 189g / 377g kanttarelliä tai pallohuhtasieniä

RAUTA

Raudanpuute on tyypillinen ja koskettaa suurta osaa valmennettavista

Raudan puute voi johtaa raudanpuuteanemiaan eli punasolujen vähyyteen. Se ei tapahdu välittömästi, vaan pitkän ajan kuluessa, sillä elimistön rautavarastot riittävät jopa kuukaussiksi.

Raudanpuutteen voi huomata väsymyksenä, kalpeutena, huimauksena, kylmän herkkyytenä, sydämen tykytyksenä, hengenhädistyksenä ja mahdollisesti heikkoina kynsinä ja hiustenlähdöllä. Sen voi oireiden perusteella jopa sekoittaa kilpirauhasen vajaatoimintaan.

Rautaa saa eläinkunnan hemi- ja kasvikunnan ei-hemimuodossa. Hemi-raudasta imeytyy 15-35% ja ei-hemiraudasta 5-12%. C-vitamiini parantaa imeytymistä jopa 67%:lla.



Eläinkunnan hemiraudan lähteet:

- Maksa (naudan) 100g (3,75mg eli 25%)
- Naudanliha 100g (2,25mg eli 15%)
- Sardiinit 100g (2,25mg eli 15%)
- Tonnikala 100g (0,6mg eli 4%)
- Kananliha 100g (0,6mg eli 4%)

Kasvikunnan ei-hemiraudan lähteet:

- Tofu 100g (3,75mg eli 25%)
- Valkopavut keitetty 100g (3,37mg eli 15%)
- Kikherneet, tölkki 100g (2,75mg eli 15%)
- Lima- ja Kidneypavut 100g (2,75mg eli 15%)
- Kurpitsansiemenet 4rkl ja seesamin-siemenet 3 rkl (2,75mg eli 15%)
- Maapähkinät, pistaasit, cashew ja mantelit 3 rkl (0,6mg eli 4%)
- Pinaatti, keitetty 2,5dl (0.6mg eli 4%)

FOLAATTI (B9)

Folaatista on usein pientä puutosta (saanti 80-98% suosituksesta).

Pieni puutos voi johtaa mietoihin puutosoireisiin, kuten väsymykseen, sydämen rytmihäiriöön, hengenahdistukseen, keskittymisvaikeuksiin, hiustenlähtöön, kalpeaan ihoon ja suun limakalvon haavaumiin.

Folaatti osallistuu DNA:n ja RNA:n muodostamiseen, proteiinimetaboliaan ja punasolujen tuotantoon. Se myös hajottaa homokysteiiniä, joka on liiallisena haitallista sydämelle ja verisuonistolle.

Päivän folaatin saat:

- 190g naudan maksaa
- 3 dl keitettyjä linssejä
- 3 dl keitettyä pinaattia
- 4 dl mustasilmäpapuja
- 20 parsan varresta
- 6 kupillisesta romainesalaattia
- 14 kourallisesta maapähkinää



Folaatin lähteitä

- Maksa (naudan), 100g (215µg, 54% päivän saantisuosituksesta)
- Linsit, keitetty, 1 dl (145µg, 36%)
- Pinaatti, keitetty, 1dl (131µg, 33%)
- Mustasilmäpavut, keitetty, 1dl (105mg, 26%)
- Parsa, keitetty, 4 vartta (89µg, 22%)
- Ruusukaali, keitetty, 1dl (78µg, 20%)
- Romaine salaatti, 2.5 dl (64µg, 16%)
- Avokado, viipaloitu, 1dl (59µg, 15%)
- Pinaatti, raaka, 2.5 dl (58µg, 15%)
- Parsakaali, keitetty, 1dl (52µg, 13%)
- Vihreät herneet, keitetty, 1 dl (47µg, 12%)
- Kidneypavut, tölkki, 1dl (46µg, 12%)
- Lehtikaali, 1 dl (33µg, 8%)
- Tomaattimehu, 2dl (36µg, 9%)
- Maapähkinät, paahdetut, 30g eli kourallinen (27µg, 7%)

TIAMIINI (B1)

Tiamiinista on usein pientä puutosta. Tiamiinia tarvitaan moniin solutason tehtäviin ja energiaravintoaineiden pilkkomiseen sekä energiantuotantoon.

Tiamiinin puutos voi johtaa aivojen ja sydämen vajaatoimintaan. Sydämen vajaatoiminnasta kärsivillä on tiamiinin puutostila 21-98% tapauksista, ja tiamiinilisien käytön on löydetty auttavan potilaita.

Tyypillisiä puutostilan oireita ovat painonlasku, muistin heikentyminen, lihasheikkous, perifeeraalinen neuropatia ja immuunitason madaltuminen.

Päivän tiamiinin saat:

- 179g possunlihaa
- 357g lohta
- 500g tonnikalaa
- 76g eli 7,5 rkl pellavan- tai 85g eli 8rkl auringonkukansiemeniä
- 7dl herneitä tai mustapapuja



Tiamiinin lähteitä:

- Possunliha, 100g (0.7mg, 56% saantisuosituksesta)
- Lohi, 100g (0.3mg, 28% saantisuosituksesta)
- Tonnikala, 100g (0.22mg, 20%)
- Pellavansiemenet 30g, 3 rkl (0.5mg, 39%)
- Auringonkukansiemenet 30g, 3.5 rkl (0.39mg, 35%)
- Macadamia pähkinät 30g, 4 rkl (0.31mg, 28%)
- Vihreät herneet 2.5dl (0.4mg, 35%)
- Mustat pavut, 2.5dl (0.39mg, 35%)
- Linsit, 2.5dl (0.31mg, 28%)
- Tofu 200g (0.4mg, 33%)
- Ruskea riisi 2.5dl (0.4mg, 30%)
- Kvinoa 2.5 dl (0.19 mg, 17%)
- Kaurapuuro 2.5dl (0.17mg, 15%)
- Parsa 2.5 dl, keitetty (0.3mg, 24%)
- Simpukat 100g (0.3mg, 21%)



Tehtävä



Millä ruoka-aineilla pystyt rakentamaan muutosystävällisen lautasmallin ja tyydyttämään kaikki 4 yleisintä puutostilaa?

Kuinka paljon kyseisiä tuotteita pitää olla lautasella?



NIMI:

PÄIVÄMÄÄRÄ

MITÄ OPIT RUOKAVALIOTYÖPAJASSA?

MITÄ MUUTOKSIA AIOT TEHDÄ RUOKAVALIOOSI?

MISTÄ ASIOISTA HALUAISIT OPPIA LISÄÄ?

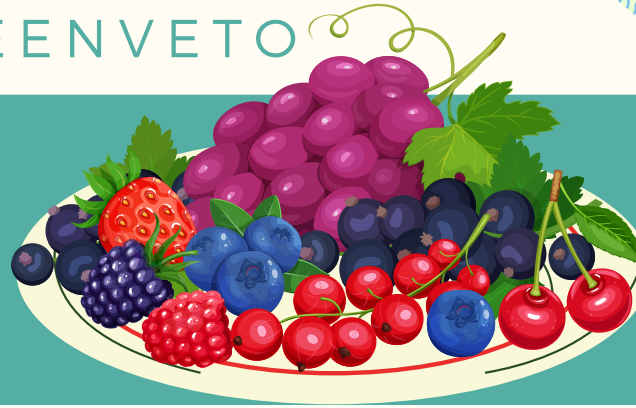


valmennus

RUOKAVALIO

TYÖPAJAN YHTEENVETO

Tyydytä makeanhimo hedelmillä ja virkistä mieltä. Silloin, kun syöt hedelmät ja marjat sellaisenaan, vältyt helpommin sokeripiikeiltä, mutta varmistat vitamiinit ja suoja-aineet ravinnossa.



Proteiinia 1,5g/painokg.

Mitä enemmän proteiinia kullakin aterialla ja etenkin päivän aikana, sitä kylläisempi ja sitä todennäköisimmin välttyy jojo-painoilulta

Kasviksia saa lisätä niin paljon kuin haluaa.

Hedelmien ja kasvien glykeeminen indeksi on pieni. Hedelmäsokeria ei tarvitse pelätä.



Huolehdi Omega-rasvoista.

Pyri saamaan 500mg EPA/DHA päivässä

Vältä prosessoituja ruokia, ja minimoi viljatuotteita.

1) korkea glykeeminen indeksi ja 2) paljon energiaa suhteessa proteiiniin

