

Annosvaihtotaulukko, Proteiiniannokset

Laadukkaat proteiinin lähteet.	
Sisällyttä päivän pääaterioille 1-2 annosta.	
Sisältävät runsaasti proteiinia (n. 10-15 g).	
Tuote	1 annos
Vähärasvainen siipikarja ja kala sekä riista	Tuore n. 60-70 g, Paistettu 45 g
Soijarouhe, -suikale, -filee	Kuivapaino n. 22 g; keitetty n. 60 g
Maitorahka rasvaton	125 g, 1/2 purkkia
Raejuusto <2%	n. 80 g, 1 dl
Kananmunan valkuainen	5 kpl
Rasvainen kala	annos sisältää myös 2 rasva-annosta
Lohi (lohifilee, kylmäsavustettu...), makrilli	n. 60-70 g, (P 1, R 2)
Tonnikala (säilyke, vedessä)	55 g
Tonnikala (säilyke, öljyssä)	55 g
Huom. poikkeava annostus	(annos = P 1, R 1)
Salaattijuusto <5%	n. 65 g, 1 dl
Juusto <10 %	35 g, 3 isoa siivua
Punainen liha ja prosessoidut lihavalmisteet	Alle 500 g viikossa ja valmisteiden käyttö vähäinen
Vähärasvainen (<10%) sian ja naudan liha/jauheliha sekä maksa.	Tuore n. 50-60 g, paistettu 40 g.
Lihapata (liha ja liemi)	80 g
Jauhelihakastike	90 g, 1 dl
Katkarapu	110 g, n. 2 dl

Laadukkaat proteiinin lähteet päivittäiseen käyttöön. Sisältävät proteiinia n. 7 g, rahka n. 10 g	
Rasvaton maito ja piimä	2,2 dl, iso lasillinen
Rasvaton ja maustamaton jogurtti sekä viili	2 dl
Maitorahka makeutettu, hiilihydraatteja n. 10 g/100 g	0,9 dl, 90 g ja n. ½ purkkia
Tofu	90 g
Kananmuna kokonainen	1 kpl

Urheiluvalmisteita	Annos
Palautusvalmiste tuotteessa n. 20 g hiilihydraattia ja n. 20 g proteiinia, n. 180-200 kcal	1,5 P annosta ja 1,5 H annos
Palautusvalmiste tuotteessa n. 40 g hiilihydraattia ja n. 20 g proteiinia, n. 250 kcal	1,5 P annosta ja 2 H annos
Proteiinijauheet (Heraproteiinikonsentraatti, soija-, riisiproteiini). 30 g sisältää energiaa n. 120 kcal ja proteiinia 22-25 g.	20 g, 1 P annos; 30 g, 1,5 P annos
Proteiinijauhe (Hera-isolaatti) Annoksessa energiaa 70 kcal ja proteiinia 17 g	25 g, 1 P annos
Proteiinivalmiste, vanukas/pudding. 30 g sis. n. 100 kcal ja n. 23 g proteiinia	30 g, 1,5 P annos

Muutamia valmiita ruokia. Kyseisestä määrästä tulee 2 hiilihydraatti- (H 2) ja 1 rasva- (R 1) sekä proteiiniannos (P 1). Sisältävät proteiinia n. 15 g	
Paella broileria ja äyriäisiä	250 g
Broileri-nuudeliwokki vihanneksilla	180 g
Makaronilaatikko	180 g
Lasagne	180 g
Täytetty patonki, Vähärasvainen liha	n. 140 g 15 cm n. 210-220 g

Värien selitteet
Tuotetta voidaan käyttää päivittäin.
Tuotetta voidaan käyttää päivittäin. Sisältää runsaasti piilorasvaa.
Tuotetta tulee käyttää kohtuullisesti.
Tuotteen käyttöä tulee rajoittaa systemaattisesti.

Annosvaihtotaulukko, Proteiiniannokset

Laatikossa olevia proteiininlähteitä tulee käyttää kohtuudella. Seuraavat tuotteet sisältävät proteiinia hyvin (n. 7-9 g), mutta ovat runsaasti käytettynä merkittävä piilorasvan lähde.	
Tuote	1 annos
Salaattijuusto 9-11%	45 g, n. ¾ dl
Juusto 10-20 %	30 g, 3 isoa siivua
Muikku, paistettu	n. 45 g, 5 kpl = 4 annosta
Lihamureke, naudanpaisti, kerma	45 g, n. 1 kpl
Seuraavat tuotteet sisältävät proteiinia kohtalaisesti, mutta ovat runsaasti käytettynä merkittävä piilorasvan lähde.	
Lihapulla, riista	n. 40 g, 2-3 kpl
Kevytmaito ja -piimä	1 pieni lasi
Sianliha, ka.	35 g
Seuraavat tuotteet eivät ole kovin hyviä proteiinin lähteitä (n. 5-7 g). Annos on runsaasti käytettynä merkittävä piilorasvan lähde .	
Kalapuikot	1,5 kpl
Lihapulla, teollinen ka.	35 g, n. 2 kpl
Soijapiihvi	40 g
Täysmaito sekä raaka-/tilamaito	n. 1 dl, puolet isosta lasillisesta
Jogurtti, rasvaa 2,5%	140 g, n. 1,5 dl
Bulgarian jogurtti	120 g, reilu 1 dl
Seuraavat tuotteet eivät ole hyviä proteiinin lähteitä (< 5g). Annos on merkittävä piilorasvan lähde (rasvaa > 5g).	
Porsaankyljys, grillattu	25 g
Grillimakkara	½ kpl
Nakkikastike, ruskeakastike	55 g
Jauhelihakastike, ruskea kastike rasvasuurustus, sika-nauta	50 g, 0,5 dl
Leikkelemakkara, lauantaimekkara, rasvaa 17%, tuotekeskisarvo	35 g, n. 2 kpl
Juusto, puolikova juusto, rasvaa 20-40 %	20 g, 2 kpl siivua
Salaattijuusto 18 %	n. 30 g, 0,5 dl
Turkkilainen ja kreikkalainen jogurtti	60 g, n. ¾ dl

Seuraavat tuotteet eivät ole hyviä proteiinin lähteitä (< 5g). Annos on merkittävä piilosokerin lähde.	
Jogurtti, rasvaton ja makeutettu	115 g, reilu 1 dl
Jogurtti, rasvaa 2% ja makeutettu	85 g, hieman alle 1 dl
Juotava jogurtti, rasvaton (0,1%) ja makeutettu	115 g, reilu 1 dl
Viili, rasvaa 2 % ja maustettu	85 g, hieman alle 1 dl
Seuraavat tuotteet eivät ole hyviä proteiinin lähteitä (< 5g). Annos on merkittävä sekä piilorasvan että rasvan lähde .	
Kermajäätelö	¾ dl
Kasvirasvajäätelö	n. 1 dl
Kermajäätelötuutti	n. ¼ tuutti

Värien selitteet
Tuotetta voidaan käyttää päivittäin.
Tuotetta voidaan käyttää päivittäin. Sisältää runsaasti piilorasvaa.
Tuotetta tulee käyttää kohtuullisesti.
Tuotteen käyttöä tulee rajoittaa systemaattisesti.

Annosvaihtotaulukko, hiilihydraatinlähteet

Laadukkaat hiilihydraatin lähteet. Voi käyttää jokaisella aterialla.			
Marja-/Hedelmäannokset	1 annos	Vilja-annokset	1 annos
Marjat	180 g, 3 dl	Sämpylä, kuitua > 6 g/100g	1 pieni tai n. ison puolikas
Appelsiini, greippi	n. 1 kpl (1 kpl hieman yli 1 annos)	Leipä, kuitua > 6 g/100g, pala, viipale (ruis-,seka-, kauraleipä)	1 viipale
Omena	n. 1 kpl (1 kpl hieman alle 1 annos)	Ruisleipä, real tumma täysjyväleipä, fazer	1 viipale, 1 viipale hieman yli annoksen
Päärynä	1 kpl	Näkkileipä, ruisnäkkileipä, kuitua 17%	1,5 palaa
Banaani	$\frac{3}{4}$ kpl (1 kpl = 1,5 annosta)	Hapankorppu	2 palaa
		Riisikakku	3 palaa
Persikka, Nektariini	1 $\frac{1}{2}$ kpl	Puurohiutaleet (kaura, neljänviljan tms.)	20 g, $\frac{1}{2}$ dl
Mandariini, satsuma	2 kpl	Ruishiutale	30 g, 1 dl
Kiivi	2 kpl	Riisipuuro (valmis)	80 g, 0,8 dl
Aprikoosi	4 kpl	Mannapuuro (valmis)	100 g, 1 dl
Luumu (tuore)	5 kpl	Mysli, hedelmäinen	n. 25 g, 4 rkl, n. 0,5 dl
Viinirypäleet	15 kpl	Runsasenergiset kasvikset	1 annos
Ananas, tuore	n. 130 g	Maissi	50 g, n. 1 dl
Ananas, omassa liemessä	145 g, n. 3 rengasta	Pakasteet: Herne-maissi-paprika	70 g, n. 1 dl
Vesimeloni	200 g	Wok-vihannekset, juuressekoitukset	215 g n. 3,5 dl
		Peruna-sipulisekoitus	n. 100 g

Esimerkkejä hiilihydraattien lähteistä, joita voidaan käyttää silloin tällöin tai runsas energisissä ruokavaliossa			
Tuote	1 annos	Tuote	1 annos
Sämpylä, kuitua < 6 g/100g	1 pieni tai n. ison puolikas	Hunaja	n. 1 rkl, 3-4 tl
Leipä, kuitua < 6g/100g.	1 viipale	Sokeri, vanilliinisokeri	1,5 rkl, 4-5 tl
Pasta vähäkuituinen, kuitua < 6g/100g	Kuivapaino n. 20 g, valmis 50 g, n.1 $\frac{1}{2}$	Urheiluvalmisteet Hiilihydraattia 17,5-20 g/annos	
Riisi pitkäjyväinen, kuitua < 6g/100g	Kuivapaino 20 g, valmis 70 g, n. 1 dl	Urheilujuomat, 6% hiilihydraattia	Riippuu tuotteesta, ka. 3 dl
Täysmehu appelsiini yms.	1,7 dl / n. lasi	Maltojauhe, Vitargo tms.	n. 20 g
Mehukeitto/-kiisseli sokeroitu	1,8 dl	hiilihydraattipitoisuus > 90 %	
Marja- ja hedelmähiillo ka.	3 rkl	Värien selitteet	
Ananas, sokeriliemessä	100 g, n. 1 dl	Tuotetta voidaan käyttää päivittäin.	
Banaanilastut	15 g, $\frac{1}{2}$ dl	Tuotetta tulee käyttää kohtuullisesti.	
Rusinat	3 rkl	Tuotteen käyttöä tulee rajoittaa systemaattisesti.	
Taateli ja kuivattu luumu	5 kpl	Tuotteen käyttöä tulee rajoittaa systemaattisesti.	

Annosvaihtotaulukko, hiilihydraatinlähteet

Tuotteet joita voidaan käyttää päivittäin lisukkeena aterioilla. Määrät ilmoitettu sekä kahtena ja yhtenä annoksena.		
Tuote	2 annosta	1 annos
Pasta, runsaskuituinen (kuitua > 6g/100g)	Kuivapaino 40 g, valmis 140 g, n. 2 dl	Kuivapaino 20 g, valmis 70 g, n. 1 dl
Tuorepasta	Kuivapaino 55 g, valmis 185 g, n. 3 dl	Kuivapaino 27,5 g, valmis 92,5 g, n. 1,5 dl
Täysjyväriisi, riisi-kauraseos	Kuivapaino 45 g, valmis 110 g, n. 1 $\frac{1}{2}$ dl	Kuivapaino n. 22,5 g, valmis 55 g, $\frac{3}{4}$ dl
Nuudeli, kuitua > 6g/100 g	45 g	n. 25 g
Bataatti	185 g, n. 1,5 kpl	92,5 g
Pasta, kuitua < 6g/100g	Kuivapaino 40 g, valmis 140 g, n. 2 dl	Kuivapaino 20 g, valmis 70 g, n. 1 dl
Riisi pitkäjyväinen, kuitua < 6g/100g	Kuivapaino 42,5 g, valmis 100 g, n.1 $\frac{1}{2}$	Kuivapaino n. 20 g, valmis 50 g, n.1 $\frac{1}{2}$
Peruna (kuorineen punnittu)	280 g, 4 keskikokoista	140 g, 2 keskikokoista
Peruna, uusi (keitetty)	200 g	100 g
Perunasose (peruna, kevyt maitoon)	175 g, n. 2 dl	1 dl
Perunasose (jauheeseen, vesi)	250 g, n. 3 dl	1,5 dl
Ranskanperuna uunissa	60 g, n. 1 $\frac{1}{2}$ dl	30 g
Tuotteet jotka ovat merkittäviä piilorasvan lähteitä.		
Ranskanperuna uppoaistettu	47,5 g, 1 dl	n. 25 g
Lohkoperuna	100 g, n. 2 dl	50 g, n.1 dl
Peruna pannulla paistettu	110 g, 2 dl	n. 50 g, 1 dl
Kermaperuna	80 g, n. 3/4 dl	4 annosta n. 1,5 dl

Värien selitteet
Tuotetta voidaan käyttää päivittäin.
Tuotetta tulee käyttää kohtuullisesti. Voidaan käyttää runsas energisissä ruokavaliossa päivittäin.
Tuotteen käyttöä tulee rajoittaa systemaattisesti.

Annosvaihtotaulukko, hiilihydraatinlähteet

Hiilihydraatin lähteet joista kertyy vain vähän energiaa. Voi käyttää jokaisella aterialla, mutta ei lasketa varsinaisiin annoksiin.			
Kyseisestä määrästä kertyy energiaa 10 kcal		Kyseisestä määrästä kertyy energiaa 20 kcal	
Vihreäsalaatti (esim. jäävuorisalaatti)	75 g, 3 dl	Marjat, pienimäärä	n. 50 g, 4 rkl, hieman alle 1 dl
Kurkku	90 g, 18 viip.	Lehtikaali, parsakaali	n. 50 g, 1 dl
Paprika, keskiarvo	50 g, 5 rengasta	Kukkakaali, ruusukaali	90 g
Purjo	40 g, 20 viip.	Raaste, porkkana-lanttu	70 g, n. 1,5 dl
Retiisi	50 g, 5 kpl	Raaste, porkkana-puolukka	60 g, n. ¼ dl
Parsa	70 g, 10 kpl	Raaste, lanttu-ananas	50 g
Pinaatti, tuore	75 g, 1,5 dl	Porkkana	65 g, 1 kpl
Kurpitsat	60 g, 4 rkl	Lanttu, nauris	75 g
Punakaali	40 g, 1 dl	Kesäkurpitsa, keitetty	100 g
Mehukeitto/-kiisseli sokeriton	1 dl	Sipuli	n. 60 g, 4 viip.
Kyseisestä määrästä kertyy energiaa 30 kcal		Pakastevihannekset, juures- ja kaalisekoitukset	60 g, 1 dl
Tomaatit	125 g, 1 kpl	Herne	30 g, 3 rkl
Tomaattisalsa	80 g, 0,8 dl	Härkäpapu	20 g
Punajuuri	80 g, 1 kpl	Linssi punainen, keitetty	20 g
Pakastevihannekset, herne-maissi-paprika	30 g, 3 rkl	Vihreä papu, keitetty	55 g, 1 dl
		Idut	60 g

Värien selitteet
Tuotetta voidaan käyttää päivittäin.
Tuotetta tulee käyttää kohtuullisesti. Voidaan käyttää runsas energisissä ruokavaliassa päivittäin.
Tuotteen käyttöä tulee rajoittaa systemaattisesti.

Annosvaihtotaulukko, rasva-annokset

Rasvan lähteet	1 annos	
Levite, < 40 g rasvaa	3 tl, 13,5 g	Valitse pääsääntöiseksi levitteeksi kasvirasvalevitteet ja margariinit. Öljyiksi rypsi-, oliiviöljy tms. laadukas pehmeän rasvan lähde.
Levite, 40%	2 tl, 10 g	
Levite, 60%	1,5 tl, 7 g	
Levite, 80 %	1 tl, 5 g	
Öljyt, 100%	1 tl, 4 g	
Salaatinkastike, ranskalainen	2 tl, 9 g	Rasvaa n. 40%
Salaatinkastike kevyt	2 rkl, 30 g	Rasvaa n. 10 %
Avokado	20 g, n. ¼ kpl	
Oliivit	20 g, 5 kpl	Suolattomina tai vähäsuolaisina
Siemenet, auringonkukansiemen	6 g	
Pellavansiemen	2 tl, 7 g	
Manteli	6 g	
Pähkinäsekoitus, pekaanipähkinä	0,5 rkl, 5 g	Suolattomina
Saksanpähkinä	1 rkl, 6 g	
Cashewpähkinä, pistaasipähkinä	2 tl, 6 g	
Siemen-/pähkinätahna	n. 1tl, 6 g	
Mätitahna	2 tl, 10 g	
Kastikkeet tms.		
Bearnaiskastike	2 tl, 9 g	0,5 dl = 45 g = 5 annosta
Smetana	2 tl, 9 g	0,5 dl = 50 g = 5 annosta
Kuohukerma 35%	2 tl, 10 g	0,5 dl = 50 g = 5 annosta
Ruokakerma 5%	0,5 dl, 50 g	1 dl = 2 annosta
Ruokakerma 10% (maustettu)	0,3 dl, 30 g	1 dl = n. 3 annosta
Ruokakerma 15%	0,25 dl, 25 g	1 dl = 4 annosta
Kermaviili 10-12%	0,25 dl, 25 g	0,5 dl = 2 annosta
Pestokastike	½ rkl, 7,5 g	
Ruskeakastike rasva-jauhosuus	n. 3 rkl, 40 g	1 dl = 2,5 annosta
Tomaattisalsa	1 dl, 100 g	Ei sisällä merkittävästi rasvaa. Kyseinen annos sisältää yhtä paljon energiaa kuin rasva-annokset.

Värien selitteet		
Tuotetta voidaan käyttää päivittäin.	Tuotetta tulee käyttää kohtuullisesti.	Tuotteen käyttöä tulee rajoittaa systemaattisesti.