



Voimaa vanhuuteen – ravitsemuksen esimerkkipäiviä, tietoa ohjaajalle

Esimerkkipäivien kalorimäärät vaihtelevat 1700–1900 kcal välillä.

Perinteinen ateriarhythmi

Tämän päivän aterioista saadaan energiaa 1800 kcal, josta proteiineista 20 %, rasvoista 30 %, ja hiilihydraateista noin 50 %. Proteiinia aterioista saadaan noin 89 grammaa.

Laskelmassa leipärasvana on 70 % kasvirasvavite, saatavissa rasvainen öljykastike ja juomana rasvaton maito.

Yhden pääruoan syömistapa

Tämän päivän aterioista saadaan energiaa 1700 kcal, josta proteiineista 17 %, rasvoista 37 % ja hiilihydraateista 45 %. Proteiinia aterioista saadaan noin 70 g.

Laskelmassa leipärasvana on 70 % kasvirasvavite, saatavissa rasvainen öljykastike ja juomana rasvaton maito. Proteiinin lähteisiin on syytä kiinnittää erityistä huomiota.

Kuudesti päivässä, helpommin syötävää

Tämän päivän aterioista saadaan energiaa noin 1 900 kcal, josta proteiineista 17 %, rasvoista 32 % ja hiilihydraateista 50 %. Proteiinia aterioista saadaan noin 77 g. Päivään on laskettu kevytmaito tai vastaava piimä.

Tässä päivässä ajatus, että voidaan hyödyntää valmiita kaupan elintarvikkeita.

