

# IKÄÄNTYNYT TARVITSEE VÄHINTÄÄN 80 G PROTEIINIA PÄIVÄSSÄ.

Yksi annos sisältää 7-8 grammaa proteiinia.  
Nauti proteiinipitoisia ruokia päivittäin vähintään 10 annosta.

Maito / piimä  
2 dl



Jogurtti  
2 dl



Maustamaton  
maitorahka  
vajaa 1 dl (80 g)



Raejuusto  
5-6 rkl (50 g)



Kypsytetty juusto  
3-4 viipaletta (30 g)



Täysliihaleikkele  
3-4 viipaletta (40 g)



Leikkelemakkara  
6-8 viipaletta (80 g)



Keitetty kananmuna  
1 kpl (60 g)



Kypsä liha \*  
3 rkl (25-30 g)



Kypsä kala  
4-5 rkl (40-50 g)



Kypsä broileri \*  
3 rkl (25-30 g)



Grillimakkara / nakki  
2 nakkia tai  
½ makkara (50-75 g)



Pavut ja linssit  
1,5 dl (100 g)



Pähkinät  
4 rkl (40 g)



Lihahyytelö  
3 viipaletta (á 25 g)



Maksamakkara  
4-5 viipaletta (á 15 g)



\* Vähärasvainen, luuton liha

## MIHIN PROTEIINIA ELI VALKUAISAINETA TARVITAAN?

Ikääntymisen myötä riittävä proteiinin saanti on erityisen tärkeää, sillä riittävä proteiinin saanti ehkäisee lihaskatoa ja ylläpitää toimintakykyä ja vastustuskykyä. Ruoan proteiinia tarvitaan elimistön omien proteiinien muodostukseen. Proteiinit toimivat välttämättöminä rakennusaineina esimerkiksi lihaksissa, luustossa ja sisäelimissä. Proteiinia tarvitaan kudosten kasvua ja uusiutumista varten. Lisäksi proteiineilla on ihmiskehossa tärkeitä säätely- ja kuljetustehtäviä.