










RIITTÄVÄSTI RASVAA

- Hyviä rasvanlähteitä -

Jokainen solu kehossamme tarvitsee rasvaa, erityisesti kala- ja kasvirasvaa. Vaikka kehossa olisi ylimääräistä rasvaa, sitä ei voida käyttää hyödyksi, vaan ruuasta on tultava hyviä rasvoja joka päivä. Rasvan saantisuositus on aikuisilla ja yli 2-vuotiailla lapsilla 25–35 prosenttia energiasta. 30 prosenttia energiasta vastaa keskimäärin miehillä 80 g ja naisilla 60 g rasvaa päivässä. Minimimäärä hyvälaatuista rasvaa on 8 tl päivässä (margariini, öljy, pähkinät, siemenet, mantelit, salaattikastikkeet, avokado, kala). Kalaa on suositus syödä kaksi kertaa viikossa.

Hyviä rasvanlähteitä 15g/annos:

<p>15g kasviöljyä esim. rypsi</p> 	<p>30g auringonkukansiemeniä</p> 	<p>40g pellavansiemeniä</p> 
<p>25g saksanpähkinöitä</p> 	<p>50g manteleita</p> 	<p>25g margariinia (60 % rasvaa) 40g kevytlevitettä (40 % rasvaa)</p> 
<p>40g salaattikastiketta (öljypohjainen, 40 % rasvaa)</p> 	<p>100g avokadoa</p> 	<p>130g lohta</p> 

Muunnosmittoja:

1 tl margariinia = n. 30g

1 rkl öljyä = n. 9g