



Uudet ravitsemussuosituks

1. Kasviksia, marjoja ja hedelmiä 500–800 g päivässä tai enemmän.

2. Palkokasveja (herneet, pavut, linssit) 50–100 g päivässä.

3. Perunaa osana terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota.

4. Täysjyväviljaa (täysjyväleipää, -pastaa, puuroa) vähintään 90 grammaa päivässä (kuivapaino).

5. Kalaa kestäviä kalakantoja suosien 350–450 g viikossa. Tästä vähintään 200 g rasvaista kalaa (esim. muikku, lahna, Suomessa kasvatettu kirjolohi).

6. Enintään 350 g punaista lihaa viikossa. Tästä prosessoidun lihan osuus mahdollisimman pieni. Punaisen lihan kulutuksen vähentämistä ei tule korvata siipikarjan lihalla.

7. 350–500 g rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita päivässä. Juusto lasketaan mukaan maitovalmisteisiin. Juustotyyppistä riippuen 10–20 g juustoa vastaa 100 g maitoa.

8. Vähintään 25 g kasviöljyä (esim. rypsiöljy) päivässä varmistamaan välttämättömien rasvahappojen riittävä saanti. Vähemmän voita ja trooppisia öljyjä (mm. kookosrasva, palmuöljy).

9. Maustamattomia pähkinöitä 20–30 g päivässä pähkinälajeja vaihdellen. Ruokavalioon on hyvä kuulua myös eri siemenlajeja.