

SYÖ HYVÄÄ

RUOKA-ANNOSTEN PROTEIINIPITOISUUKSIA

Valitse päivän mittaan riittävästi erilaisia proteiinin lähteitä aterioillesi.



AIKUISTEN PÄIVITTÄINEN PROTEIINIIN TARVE

(1,1 - 1,3 g/painokilo)

50 kg	55 - 65 g
60 kg	66 - 78 g
70 kg	77 - 91 g
80 kg	88 - 104 g
90 kg	99 - 117 g

IKÄÄNTYNEIDEN PÄIVITTÄINEN PROTEIINIIN TARVE

(1,2 - 1,4 g/painokilo)

50 kg	60 - 70 g
60 kg	72 - 84 g
70 kg	84 - 98 g
80 kg	96 - 112 g
90 kg	108 - 126 g



Lue lisää:
www.syohyvaa.fi



SYÖ HYVÄÄ

RUOKA-ANNOSTEN PROTEIINIPITOISUUKSIA

Valitse päivän mittaan riittävästi erilaisia proteiinin lähteitä aterioillesi.



AIKUISTEN PÄIVITTÄINEN

PROTEIINIIN TARVE

(1,1 - 1,3 g/painokilo)

50 kg	55 - 65 g
60 kg	66 - 78 g
70 kg	77 - 91 g
80 kg	88 - 104 g
90 kg	99 - 117 g

IKÄÄNTYNEIDEN PÄIVITTÄINEN

PROTEIINIIN TARVE

(1,2 - 1,4 g/painokilo)

50 kg	60 - 70 g
60 kg	72 - 84 g
70 kg	84 - 98 g
80 kg	96 - 112 g
90 kg	108 - 126 g



Lue lisää:

www.syohyvaa.fi

