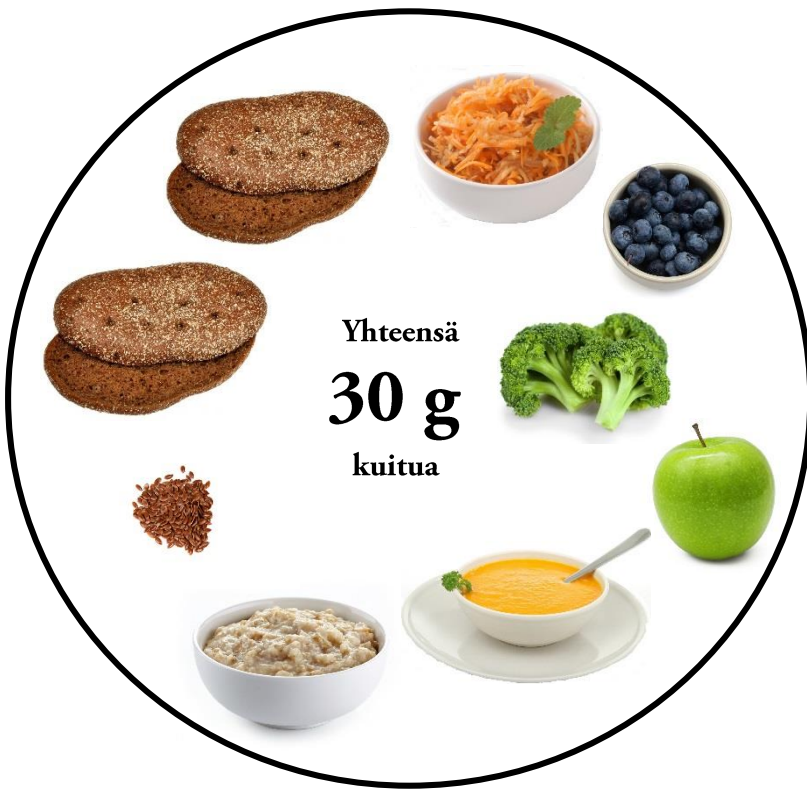


SYÖ HYVÄÄ

KUITUPOMMIT

Ravintokuidun saantisuositus päivässä on

25–35 g



Yhteensä
30 g
kuitua

Kuitua saa hyvin täysjyväviljatuotteista, kasviksista, marjoista, hedelmistä, pähkinöistä ja pavuista.

Alla olevasta kaaviosta löydät muutamien tuotteiden kuitupitoisuudet.



Yhteensä
25 g
kuitua

Kuitu (g/annos)



■ Kuitu (g/annos)

* kuiva riisi/pasta
** syöntivalmiit kikherneet