

Täysjyväviljat

Siemenet ja pähkinät

***Kasvikset, marjat ja
hedelmät***

Palkokasvit

Kaurahiutale

1 dl kuivapaino

4 g

**Täysjyvä-
kauraleipä**

1 viipale

2,5 g

Täysjyvämurot

2 dl

5 g

Mysli

1 dl

3 g

**Täysjyvä-
paahtoleipä**

1 viipale

2 g

Reissumies

1 viipale

3 g

**Täysjyvä-
pasta**

1 annos

6 g

**Täysjyvä-
näkkileipä**

1 viipale

3 g

**Täysjyvä-
riisi**

1 annos

4 g

**Ohra-
suurimot**

1 annos

3 g

Kvinoa

1 annos

3 g

**Neljän viljan
hiutale**

1 annos

3,5 g

Pellavan-
siemen

2 rkl

5 g

Auringonkukan-
siemen

2 rkl

1,2 g

Kurpitsan-
siemen

2 rkl

1,3 g

Chian-
siemen

2 rkl

7 g

Maapähkinä

2 rkl

1,7 g

Manteli

2 rkl

2,5 g

Mustikka

2 dl

4 g

Puolukka

2 dl

3 g

Mustaherkukka

2 dl

6 g

Porkkana

2 kpl

3,5 g

Lehtikaali

100 g

6,7 g

Lanttua

100 g

3 g

Omena

1 kpl

2,9 g

Banaani

1 kpl

2,2 g

Kiivi

1 kpl

2,4 g

Mandariini

1 kpl

1,5 g

Päärynä

1 kpl

7,5 g

Tomaatti

1 kpl

1,8 g

Paprika

1 kpl

3,2 g

Parsakaali

2 dl

3,8 g

Kidneypapu

1 dl

6,3 g

Herne

1 dl

1,8 g

Kikherne

1 dl

3 g

Härkis

1 dl

2,2 g

Testaa päivittäinen kuidun saantisi

Kerää palloista nauttimasi ravintokuidun lähteet ja laske lopuksi kuidun saantisi.

Saavutitko saantisuosituksen: vähintään 25 g naisille ja 35 g miehille päivässä?

Jos saanti jäi vajaaksi, mitä voisit lisätä ja mille aterialle?