

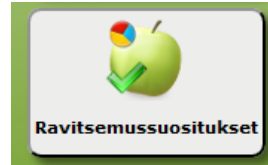


Nutri-Flow® ravintotulkki

OHJE RAVITSEMUSSUOSITUSTEN  
SELAAMISEEN

## Selaa ravitsemussuosituksia

Ravitsemussuosituksien selaukseen pääsee päävalikon ”**Ravitsemussuositukset**”-kuvaketta klikkaamalla.



## Suosituksien selaaminen

Klikkaa **suositusta**, jota haluat tarkastella.

**Ravitsemussuositukset:**

- Lapset 6 - 12 kk
- Lapset 12 - 23 kk
- Lapset 2 - 5 vuotta
- Lapset 6 - 9 vuotta
- Tytöt 10 - 13 vuotta
- Tytöt 14 - 17 vuotta
- Naiset 18-20 vuotta
- Naiset 21-30 vuotta
- Naiset 31-50 vuotta
- Naiset 51-54 vuotta
- Naiset 55-60 vuotta
- Naiset 61-74 vuotta
- Naiset yli 75 vuotta
- Pojat 10 - 13 vuotta
- Pojat 14 - 17 vuotta
- Miehet 18-20 vuotta
- Miehet 21-30 vuotta
- Miehet 31-60 vuotta**
- Miehet 61-74 vuotta
- Miehet yli 75 vuotta

Edellinen  
Seuraava

**Suositus Miehet 31-60 vuotta**

Sukupuoli: mies  
Ikäryhmä: Miehet 31-60 vuotta  
Muu kriteeri: ei kriteeriä  
Tietolähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset

Nimi	Suositus	Yksikkö
<b>peruskoostumus</b>		
- kuitu	3,0	g/MJ
- vesi	2000,0	g
<b>rasvat</b>	25 - 35 energia-%	
<b>proteiinit</b>	10 - 20 energia-%	
<b>hiilihydraatit</b>	45 - 60 energia-%	
- Kuitu	3,0	g/MJ
<b>vitamiinit</b>		
- A-vitamiini (RE)	900,0	µg
- D-vitamiini	7,5	µg
- E-vitamiini (α-TE)	10,0	mg
- C-vitamiini	75,0	mg
- tiamiini (B <sub>1</sub> )	1,4	mg
- riboflaviini (B <sub>2</sub> )	1,7	mg
- niasiini (NE)	19,0	mg
- pyridoksiini (B <sub>6</sub> )	1,6	mg
- folaatti	300,0	µg
- B <sub>12</sub> -vitamiini	2,0	µg
<b>kivennäisaineet</b>		
- suola (NaCl)	4,3	g
- kalium (K)	3,5	g
- kalsium (Ca)	800,0	mg
- magnesium (Mg)	350,0	mg
- fosfori (P)	600,0	mg
- rauta (Fe)	9,0	mg
- sinkki (Zn)	9,0	mg
- seleeni (Se)	50,0	µg
- jodi (I)	150,0	µg
- kupari (Cu)	0,9	mg
<b>muut</b>		
- alkoholi	alle 5 energia-%	

Sulje Ohje Tulosta

Anna palautetta

Poistu suosituksien selaamisesta klikkaamalla ”**Sulje**”-painiketta