



Näin saat lisää proteiinia

Proteiini on lihasten rakennusaine. Ikääntyessä, kun lihasten määrä luontaisesti vähenee, riittävä proteiinin saanti auttaa säilyttämään lihaksia ja ylläpitämään toimintakykyä. Proteiinin hyviä lähteitä ovat kala, palkokasvit, siipikarja, liha, vähärasvaiset maitotuotteet, kananmuna ja pähkinät.



Vinkkejä proteiinin saantiin:

Hyvä ateriarytmi – syömisen perusta

- Noudata säännöllistä ateriarytmiä, johon kuuluu kolme pääateriaa ja riittävä määrä ravitsevia välipaloja.
- Syö päivässä kaksi täyspainoista ateriaa, joissa on hyvä proteiininlähde kuten kalaa, palkokasveja, maitovalmisteita, siipikarjaa tai lihaa.
- Syö useammin pienempiä annoksia runsaasti proteiinia sisältäviä ruokia, jos ruokahalu on huono.
- Syö värikkäästi: muista aina myös vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät aterioilla ja välipaloilla.

Hyviä proteiinipitoisia ruokia

- Valitse ruokajuomaksi maito, piimä tai soijajuoma.
- Kokeile enemmän proteiinia sisältävää maitoa.
- Syö välipalaksi rahka, proteiinivanukas, jogurtti tai raejuustoa hedelmien kera.
- Laita leivän päälle juustoa, kananmuna, kalaa tai pähkinälevitettä.

- Lisää salaattiin raejuustoa, kanaa, papuja tai kalaa.
- Tee juotavia pirtelöitä, joissa on pohjana maitoa, soijajuomaa, rahkaa tai jogurttia sekä marjoja ja hedelmiä.
- Nauti 30 g (pieni kourallinen) pähkinöitä päivässä. Saat proteiinia ja hyviä rasvoja.
- Kokeile proteiinipitoista urheilujuomaa kuntosaliharjoittelun jälkeen.

Lisää potkua ruokiin

- Täydennä valmisruokia lisäämällä esim. raejuustoa, kananmunaa tai papuja ruoan lisäkkeeksi.
- Valmista puuro tai velli maitoon.
- Lisää herneitä, papuja ja linssejä keittoihin, salaatteihin ja lisukkeeksi.
- Käytä kasvisruoissa reilusti palkokasveja tai niistä valmistettuja rouheita.
- Lisää tarvittaessa proteiinijauhetta puuroon, pirtelöön tai kasvuskastikkeeseen.