

## Vastaukset proteiini-visaan

*[alkutunnus] Pianon soittoa, jonka ohessa sanotaan: Kiikarissa aivoterveys. Tietoa ja tukea näkövammaisille -hanke. [/alkutunnus]*

Hei taas! Täällä on Helvi Janhunen kertomassa proteiini-visan oikeat vastaukset! Tarkastelepa omia vastauksiasi joko paperilta tai muistista!

Kysymys 1: oikea vastaus: A, B ja C. Proteiinia on kananmunassa (7 g), maitokahvissa (1 g) sekä kinkkujuustovoileivässä (11 g). Appelsiinimehussa ei ole proteiinia, mutta siinä on mukavasti C-vitamiinia!

Kysymys 2: oikea vastaus: A, C ja D. Mehuissa ei ole proteiinia. Maitotuotteissa, kuten piimässä, rahkassa, jäätelössä ja jogurtissa on proteiinia. Samoin soija- ja kaura- sekä härkäpapupohjaisissa tuotteissa on proteiinia.

Kysymys 3: oikea vastaus: A, B ja C. Maitopohjaiset jälkiruuat ovat hyvä valinta päättämään aterialla. Kermavaahdossa, jäätelössä, marjarahkassa sekä pullassa tai piirakassa, jossa on rahka- tai kermaviilipohjainen täyte, on enemmän proteiinia kuin esimerkiksi perinteisessä pelkkään pullapohjaan leivotussa piirakassa. Marjakiisselissä itsessään on hyvin niukasti proteiinia. Sen voi kuitenkin kruunata kermavaahdolla.

Kysymys 4: oikea vastaus: A, B ja C. Keittämällä puuron maitoon saat proteiinia lisää noin 7 grammaa, kun käytät 2 dl maitoa. Pieni siivu juustoa lisää proteiinia noin gramman. Kananmunassa on noin 7 grammaa proteiinia. Sen sijaan leseet ja marjat ovat hyviä kuidun ja vitamiinien lähteitä.

Kysymys 5: oikea vastaus: B, C ja D. Sosekeitto sisältää yksinään niukasti proteiinia, mutta voileivän päällisillä, raejuustolla, maidolla tai vaikka rahkalla jälkiruokana saat lisää proteiinipitoisuutta. Hedelmistä ei proteiinia juurikaan saa.

Kysymys 6: oikea vastaus: A ja D. Maitotuotteista, pähkinöistä ja broilerista saa proteiinia. Hedelmät ja voisilmäpullat eivät juurikaan proteiinia sisällä, siksi niiden kanssa kannattaa napostella vaikkapa pähkinöitä.

Kysymys 7: oikea vastaus: A, B, C ja D Kaikki yllä mainitut ovat proteiinipitoisia päivällisvaihtoehtoja! Lämpimillä aterioilla saadaan yleensä riittävästi proteiinia. Sen sijaan aamu- ja välipaloilla proteiinin saantiin voi joutua kiinnittämään enemmän huomiota.

Kysymys 8: oikea vastaus: C ja D Hernekeitto on proteiinipitoinen ruoka, vaikka siinä ei lihaa olisikaan. Samoin soijarouheesta tehty

makaronilaatikko on proteiinipitoinen vaihtoehto. Kasvissosekeitto ja pinaattiletut sen sijaan kaipaavat proteiinitäydennystä. Kala, liha, palkokasvit, raejuusto ja muut maitotuotteet täydentävät hyvin.

Toivottavasti sinulla oli monia oikeita vastauksia! Lopuksi vielä pieni kotitehtävä: tarkastelepa viikon ajan omia ruokavalintojasi! Saatko jokaisella aterialla proteiinia jossakin muodossa?

Hyviä proteiinin lähteitä ovat: broileri, kalkkuna, naudanpaisti, tonnikala, lohi, pavut, linssit, herneet, kananmuna, maitorahka, raejuusto, mantelit, pähkinät, siemenet ja soijavalmisteet.

Nykyään kaupoista löytyy erityisen proteiinipitoisia tuotteita, kuten esim. rahkoja ja erilaisia juomia. Tässä vielä toinen kotitehtävä: tutustu esim. jonkin läheisesi kanssa kaupassa härkäpaputuotteisiin ja osta jokin tuote kotiin maisteltavaksi! Toivon teille kaikille mukavia ruokahetkiä hyvän ruuan parissa!