



7. Urheilijan proteiinilaskuri

Urheilijat tarvitsevat proteiinia noin 1,2 –2 g painokiloa kohti. Tämä tehtävä havainnollistaa proteiinintarvettasi päivässä.

- Laske paljonko proteiinia sinun painoisesi urheilija tarvitsee päivässä.
_____ g
- Jaa tämä määrä tasaisesti viidelle ruokailukerralle (aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala) päivän aikana:
_____ g proteiinia / ruokailukerta
- Kokoa proteiinintarpeesi viidelle eri ruokailukerralle seuraavista tai haluamistasi ruoka-aineista.

ruoka-aine	proteiinia / 100 g	annoskoko
maito	3,3 g	1 lasi = 200 g
juusto	30 g	1 siivu = 10 g
keittokinkku	17 g	1 siivu = 20 g
jauhelihapihvi	12 g	1 kpl = 100 g
kalafile	23 g	1 annos = n. 150 g
broilerin file	23 g	1 annos = n. 150 g
peruna	1,5 g	3 perunaa = 250 g
keitetty riisi	2,2 g	1 annos = 150 g
ruisleipä	3,7 g	1 viipale = 30 g
maitorahka	11 g	1 pk = 250 g
raejuusto	13 g	1 pk = 200 g
jogurtti	3,5 g	1 pk = 200 g

