

Mistä kuitua saa

- Kuitua saa kasvikunnan tuotteista, kuten viljoista, marjoista, hedelmistä ja vihanneksista
- Täysjyvä, kuten täysjyväkaura, -tattari ja -teff ovat hyviä täysjyvän ja kuidun lähteitä
- Myös hedelmät, marjat ja vihannekset ovat kuidun lähteitä, mutta niistä ei saa terveellistä täysjyvää



- Viljatuotteissa kuitua on hyvä olla: **6g/100g**
- Kuvassa on 100% täysjyvän saantisuosituksesta
- Kuvassa on 50% kuidun saantisuosituksesta

- Kuvassa on 500g kasviksia
- Kasviksissa on kuitua keskimäärin 1.2-2.5g/100g
- Valitse monipuolisesti omaan makuun sopien
- Palkokasveissa on runsaasti kuitua



- Kuitulisä on hyvä apu, jos syöminen on haasteellista
- Soijarouhe, pellavansiemen, perunakuitu, psyllium, kaurakuitunen ja kauralese ovat hyviä kuitulisiä
- Kuvan annoksissa on jokaisessa n. 5g kuitua



Näin varmistat kuidunsaannin arjessa:

1. Osta aina vähintään 6g/100g kuitua sisältäviä viljatuotteita, suosi täysjyvää kun mahdollista
2. Syö täysjyvää vähintään kolmella aterialla päivässä
3. Syö oman kämmenen kokoinen annos kasviksia joka aterialla lajeja vaihdellen