

Aamupala	1 1600 kcal • laihduttava potilas • pienikokoiset vanhukset	2 1800 kcal • useimmat aikuispotilaat	3 2300 kcal • nuoret normaalipainoiset miehet • synnyttäneet ja imettävät naiset
Puuro / velli	2,5 dl (250g)	3 dl (300g)	3,5 dl (350g)
Leipä	1 viipale	1 viipale	2 viipaletta
Margariini, annospala	1 (6g)	1 (6g)	2 (12g)
Leikkele / juusto	2 (20g)	2 (25g)	3 (30g)
Tomaattiviipale kurkkuviipale salaatinlehti paprikarengas marja- / hedelmäsose / marjat hedelmät tuoremehu / mehukeitto	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g) 0,5 dl (35g) 40-220g (riippuen hedelmästä) 1,5 dl	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g) 0,5 dl (35g) 40-220g (riippuen hedelmästä) 1,5 dl	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g) 0,5 dl (35g) 40-220g (riippuen hedelmästä) 1,5 dl
Maito	1,7 dl	1,7 dl	1,7 dl
Kahvi / tee	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl



Lounas ja päivällinen	1 1600 kcal	2 1800 kcal	3 2300 kcal
Peruna (keskikoko) perunasose riisi / ohra / pasta	1-2 kpl (100g) 1,5 dl (150g) 1,2 dl (100g)	2 kpl (120g) 1,8 dl (180g) 1,5 dl (120g)	3 kpl (180g) 2,4 dl (240g) 2 dl (180g)
Sattumakastikkeet ja uunikala	1,2 dl (120g)	1,5 dl (150g)	2 dl (200g)
Silakkapihvit, kaalikääryleet ym. 70-80g painavat tuotteet Kuorrutettu uunimakkara 60g painavat kpl-ruoat Kaikki muut kpl-ruoat	80g (n.1kpl) 100g 120g (2kpl) 100g	160g (n.2kpl) 200g 120g (2kpl) 100g	160g (n.2kpl) 200g 120g (2kpl) 150g
Keitot / puurot	2,5 dl (250g)	3 dl (300g)	3,5 dl (350g)
Sileä kastike	0,75 dl (75g)	1 dl (100g)	1,25 dl (125g)
Uuniruoat (laatikot) / pataruoat	2 dl (200g)	2,5 dl (250g)	3 dl (300g)
Tuoresalaatti / raaste Lämmin kasvis	1 dl (50g) 1 dl (60g)	1,2 dl (60g) 1,2 dl (70g)	2 dl (100g) 1,5 dl (90g)
Salaattikastike	2 tl	2 tl	2 tl
Leipä	1 viipale	1 viipale	2 viipaletta
Margariini, annospala	1 (6g)	1 (6g)	2 (12g)
Maito / piimä / kotikalja	1,7 dl	1,7 dl	1,7 dl
Jälkiruoka	1,5 dl (150g)	1,5 dl (150g)	1,5 dl (150g)



Iltapala	1 1600 kcal	2 1800 kcal	3 2300 kcal
Leipä	1 viipale	2 viipaletta	2 viipaletta
Margariini, annospala	1 (6g)	2 (12g)	2 (12g)
Leikkele / juusto	2 (20g)	2 (25g)	3 (30g)
Tomaattiviipale kurkkuviipale salaatinlehti paprikarengas hedelmät	2 (30g) 4 (20g) 1 (15g) 2 (20g) 40-220g (riippuen hedelmästä)	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g) 40-220g (riippuen hedelmästä)	2 (30g) 4 (20g) 2 (15g) 2 (20g) 40-220g (riippuen hedelmästä)
Maito	1,7 dl	1,7 dl	1,7 dl
Tee	1,5 dl	1,5 dl	1,5 dl

