

Paljonko sinä tarvitset päivittäin proteiinia?

Tarkista oheisesta taulukosta.

suositus (normaalipainon mukaan)		50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg
työikäinen	0,8g/painokilo	40 g	48 g	56 g	64 g	72 g	80 g
ikääntynyt	1,2g/painokilo	60 g	72 g	84 g	96 g	108 g	120 g