

# Testaa

## kuidun saanti



Muistele, mitä söit eilen ja täytä kysely sen mukaan. Merkitse annokseksi se määrä, paljonko syöt kyseistä tuotetta päivittäin. Pisteet saat kertomalla annoksen määrän kuitupistemäärällä. (Lähde: mukailtu Leipätiedotuksen kuitutestistä. [www.leipätiedotus.fi](http://www.leipätiedotus.fi))

### Kuitupisteet/Annos

#### Leivät, piirakat ja vastaavat

(Annos = 1 viipale/kpl/pala)

ruisleivät, täysjyväleivät, muut runsaskuituiset leivät	4
näkkileipä ja reikäleipä	3
sekaleivät, paahtoleipä, hapankorppu	2
pulla ja pullapohjaiset piiraat	2
munkit, viinerit, pasteijat ja pitsa	1,5
vaaleat leivät ja korput	1
karjalanpiirakka, lihapiirakka, iso ohukainen tai 4 pientä	1

#### Myslit, murot ja vastaavat

(Annos = 1 dl)

runsaskuituiset täysjyvähiutaleet	4
mysli	2
maissihiutaleet ja riisi-vehnähiutaleet	1
murot	0,5

#### Puurot

(Annos = 2,5 dl keitettyä)

kauralesepuuro	7
lesettä sisältävät puurot	6
hiutalepuurot	5
jauhoppuurot ja muut puurot	3
riisi- ja mannapuurot	1

#### Siemenet, pähkinät, alkioit, leseet ja kuivatut hedelmät

(Annos = 1 rkl tuotetta)

pellavansiemenet	3
leseet, alkioit, pähkinät sekä muut siemenet	1

#### Marjat ja hedelmät

tuoreet marjat ja hedelmät (annos 1 dl tai 1 kpl)	2
kuivatut marjat ja hedelmät (annos = 1 rkl)	1

#### Kasvikset

(Annos = 1 dl)

herneitä, keitettyä papuja, maissia, herne-maissi-paprikasekoitusta tai sekavihanneksia	3
raastetta, sekasalaattia, keitettyä tai tuoreita vihanneksia	1
peruna (Annos= kpl/ 1dl)	1

#### Riisi ja pasta

(Annos = 1 dl keitettyä tuotetta)

moniviljapasta	5
täysjyväriisi ja riisi-viljasekoitukset, tavallinen pasta	2
valkoinen riisi, nuudeli, couscous	1

Kuitupisteet yhteensä \_\_\_\_\_

# Mitä pisteet kertovat syömäsi kuidun laadusta

## Yli 25 pistettä

Loistavaa! Saat kuitua tosi hyvin. Ruokavaliosi on varmasti monipuolinen ja terveellinen. Jatka vain samaan malliin.

## 21–24 pistettä

Hieno! Kuidun saantisi on lähes OK. Lisäämällä päivittäiseen ruokavalioosi viipaleen ruisleipää, saat asian järjestykseen. Jatka muuten samaa rataa!

## 15–20 pistettä

Vielä puuttuu vähän, mutta tästä on helppo jatkaa. Jo muutaman ruisleipäviipaleen lisäämisellä saavutat suosituksen.

## Alle 15 pistettä

Kuidun saantisi on liian niukkaa. Oman hyvinvointisi takia sinun kannattaa tarkistaa mitä syöt. Helppo tapa lisätä kuidun saantia on syödä täysjyväleipää joka aterialla. Kuudesta viipaleesta ruisleipää saat jo 18 g kuitua, mikä on 2/3 päivän tarpeesta. Vaihtamalla 2 palaa paahtoleipää jyväiseksi ruisleiväksi lisäät kuidun saantiasi peräti 9 g.