

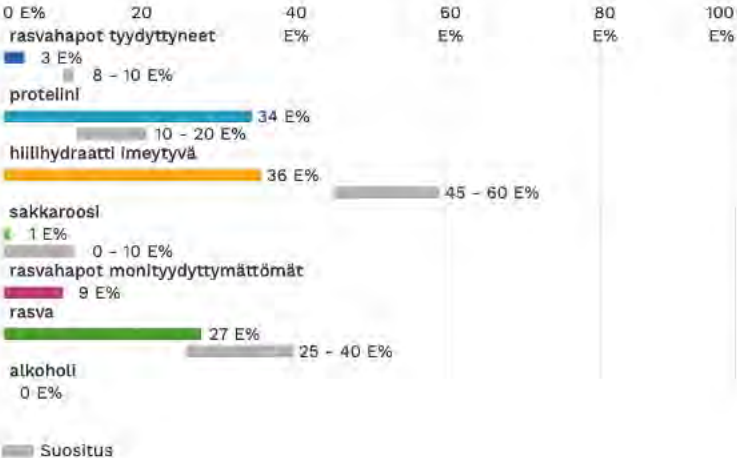
Kokonaisenergia ja vertailu suosituksiin

Vertaile suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2024)
Vertailu lasketaan tiedoilla:

Nainen, 33 vuotta

Osuus kokonaisenergiasta (E %)
03.08.2026

Vertaile suomalaisiin ravitsemussuosituksiin (VRN2024)



Ravintotekijä	Saanti
energia, laskennallinen	2660 kJ
rasva	19,8 g
hiilihydraatti imeytyvä	55,7 g
proteiini	53,7 g
sakkarosi	2,0 g
kuitu, kokonais-	8,0 g
tiamiini (B1)	0,44 mg
C-vitamiini	69,3 mg
D-vitamiini	0,2 µg
kalsium	69,7 mg
rauta	2,4 mg
suola	1560,2 mg
rasvahapot monitydyttymättömät	6,1 g
rasvahapot tyydyttyneet	2,4 g

^ Kivennäis- ja hivenaineet

kalsium

Oma saanti

7 %

69,7 mg

Suositus
950 mg

rauta

Oma saanti

16 %

2,4 mg

Suositus
15 mg

jodidi

Oma saanti

32 %

48,5 µg

Suositus
150 µg

kalium

Oma saanti

45 %

1569,8 mg

Suositus
3500 mg

magnesium

Oma saanti

51 %

151,8 mg

Suositus
300 mg

fosfori

Oma saanti

116 %

603,3 mg

Suositus
520 mg

seleeni

Oma saanti

90 %

67,2 µg

Suositus
75 µg

sinkki

Oma saanti

36 %

3,5 mg

Suositus
9,7 mg

^ Vitamiinit

folaatit

Oma saanti

50 %

166,0 µg

Suositus
330 µg

pyridoksiini vitameerit (B6)

Oma saanti

87 %

1,40 mg

Suositus
1,6 mg

riboflaviini (B2)

Oma saanti

38 %

0,60 mg

Suositus
1,6 mg

A-vitamiini RAE

Oma saanti

87 %

607,7 µg

Suositus
700 µg

B12-vitamiini

Oma saanti

40 %

1,6 µg

Suositus
4 µg

C-vitamiini

Oma saanti

73 %

69,3 mg

Suositus
95 mg

D-vitamiini

Oma saanti

2 %

0,2 µg

Suositus
10 µg

E-vitamiini alfatokoferoli

Oma saanti

51 %

5,1 mg

Suositus
10 mg