

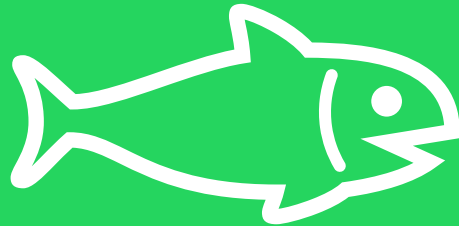
SUOSI KOTIMAISTA TERVEELLISTÄ VILJELTYÄ KALAA

SYÖTKÖ TARPEEKSI KALAA?

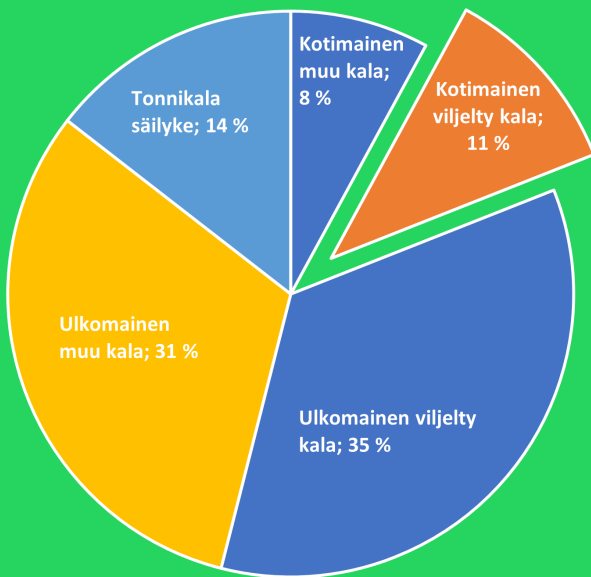
Sillä tutkimusten mukaan vain n. 30% suomalaisista syö kalaa vähintään kahdesti viikossa ravintosuosituksia seuraten. Ja useimmiten kala on ulkomaista. Meillä on monta hyvää syytä lisätä kalan syöntiä. Suositaan silloin kotimaisia kalatuotteita -lähellä kasvanutta ja vastuullisesti tuotettua

Kala on terveellistä

100 gr kasvatettua kirjolohta sisältää keskimäärin
(SPS= Suositeltu päiväsaanti)

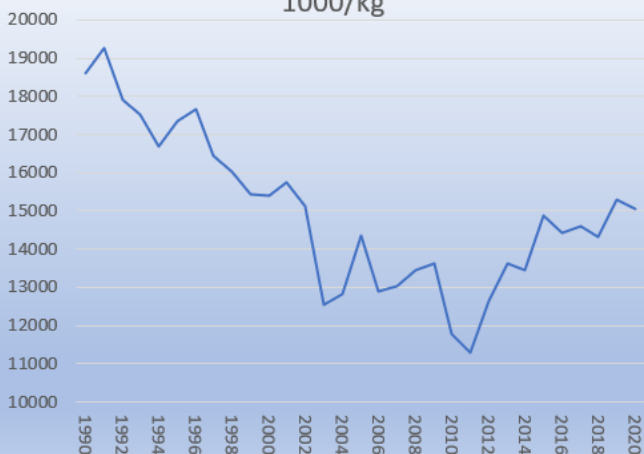


Kala elintarvikkeena Suomessa alkuperän ja lajin mukaan



Luken tilastotietokanta.

Kotimaisen viljellyn kalan tuotanto
1000/kg



Lähde: Luonnonvarakeskus

20
g
PROTEIINIA

Auttaa lisäämään lihasmassaa ja ylläpitämään luun normaalia rakennetta

757
mg
(379
%
SPS)
DHA
Rasvahappoja

Auttaa ylläpitämään normaalia aivotoimintaa, näköä ja veren triglyseriditasoja sekä normaalia verenpainetta ja edistää normaalia sydämen toimintaa

5 µg
(50 % SPS.)
D-vitamiinia

Auttaa ylläpitämään normaalia luun rakennetta, lihasten toimintaa, hampaita ja immuunijärjestelmän toimintaa

5 µg
(250
%
RDI.)
B-vitamiinia

Edistää normaalia energian kiertoa, henkistä vireystilaa, punasolutuotantoa, hermoston ja immuunijärjestelmän normaalia toimintaa ja auttaa vähentämään väsymystä ja voimattomuutta

Lähteet: Fineli -tietokanta, EU: n ravitsemus- ja terveysrekisteri