

NAISET VKO 1	MIEHET VKO 1	NAISET VKO 2	MIEHET VKO2	NAISET VKO 3	MIEHET VKO 3
<b>ENERGIAJAKAUMA</b>					
<b>Rasva</b>					
44 %	46 %	44 %	47 %	44 %	47 %
<b>Hiilihydraatit</b>					
17 %	16 %	15 %	14 %	19 %	17 %
<b>Proteiini</b>					
34 %	34 %	36 %	35 %	32 %	32 %
<b>Energia / pv</b>					
1104 kcal	1674 kcal	1122 kcal	1658 kcal	1099 kcal	1639 kcal
<b>Rasva</b>					
55,1 g	86,2 g	56,4 g	87,5 g	55,2 g	86,6 g
<b>RASVOJEN JAKAUMA</b>					
Rasvahapot tyydyttyneet					
9,6 g	15,0 g	10,1 g	15,7 g	10,0 g	15,6 g
Rasvahapot monityydyttymättömät					
19,2 g	28,9 g	19,3 g	29,0 g	19,0 g	28,7 g
<b>Hiilihydraatti imeytyvä</b>					
47,2 g	66,6 g	40,6 g	58,9 g	50,9 g	68,3 g
<b>Kuitu</b>					
21,7 g	26,1 g	24,5 g	28,1 g	22,4 g	27,3 g
<b>Proteiini</b>					
92,3 g	136,4 g	99,0 g	142,4 g	86,6 g	130,7 g
<b>Suola</b>					
5,8 g	6,9 g	5,9 g	7 g	6 g	7,1 g