Potilaan nimi ja henkilötunnus

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ pvm\_\_\_\_\_\_

**Kalsiumin saanti ruokavaliosta ja valmisteista**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ruoka-aineen käyttömäärä /vrk** | **Kerroin kalsiumin (mg) saannille/vrk** | **Kalsiumia mg/vrk** |
| Maito ja/tai piimä \_\_\_\_\_dl/vrk | x120 mg |  |
| Kalsiummaitoa \_\_\_\_\_dl/vrk | x180 mg |  |
| Juustoa \_\_\_\_\_ viip.(á 10 g)/vrk | x100 mg |  |
| Viiliä, jogurttia ja tai rahkaa \_\_\_\_\_dl/vrk  Raejuustoa \_\_\_\_\_dl/vrk  Jäätelöä \_\_\_\_\_dl/vrk | x120 mg  x60 mg  x80 mg |  |
| Kalsiumilla täydennettyä soijajogurttia, -maitoa, riisimaitoa, mehua, kaurajuomaa \_\_\_\_\_\_dl/vrk | x120 mg |  |
|  | **Yhteensä maitotuotteista tai sen kaltaisista tuotteista:** | **\_\_\_\_\_\_\_\_mg** |
| Kalsiumia valmisteista |  | \_\_\_\_\_\_\_\_mg |
|  | **Yhteensä ruokavaliosta ja valmisteista:** | **\_\_\_\_\_\_\_\_mg** |

**D-vitamiinin saanti valmisteista**

(Kalsium-D-vitamiini-, monivitamiini- ja kalaöljyvalmisteet) **\_\_\_\_\_\_\_\_g D-vitamiinia**