

**JUO
PÄIVITTÄIN**

Vettä



Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0-1 % rasvaa sisältäviä



**PÄIVITTÄIN
VOIT MYÖS
JUODA**

Kahvia, teetä



Lasillisen täysmehua



**JUO VAIN
SATUNNAISESTI**

Mehuja/mehujuomia
Virvoitusjuomia
Sokeroituja tai rasvaisia maito-, kahvi- ja teejuomia



Alkoholijuomia enintään:
naiset 1 annos/pv
miehet 2 annosta/pv

AIKUINEN – tarvitset päivittäin 1-1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi



VRN
Kätkö ja virtaus-
asennuskäyttö

ammiuus