

## JUO PÄIVITTÄIN

Vettä



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



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



## 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