

Kuva 1.



Kuva 2.

Lautasesta puolet kasviksia

LEIVÄLLE 1 tl
MARGARIINIA

RASVATONTA
JUOMAA

1/4
PERUNAA,
TÄYSJYVÄLISÄKETTÄ
TAI -PASTAA

1/2
KASVIKSIA

2-3 tl
ÖLJYPOHJAISTA
SALAATIN-
KASTIKETTA

1/4
KALAA, LIHAA
TAI KASVIPRO-
TEIINIA

Kuva 3. **Kokoa välipala = 1+1+1**

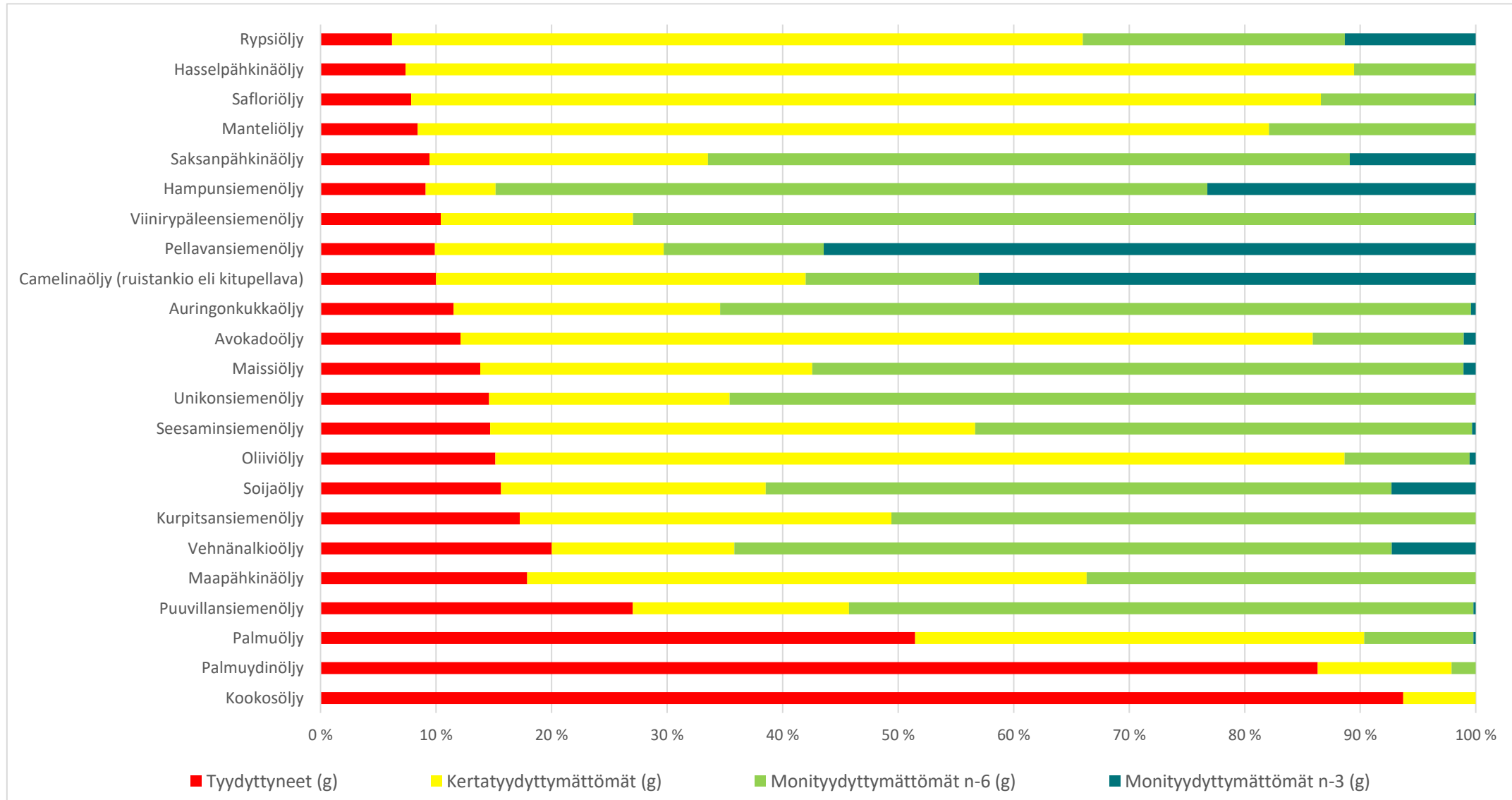


Kuva 4.

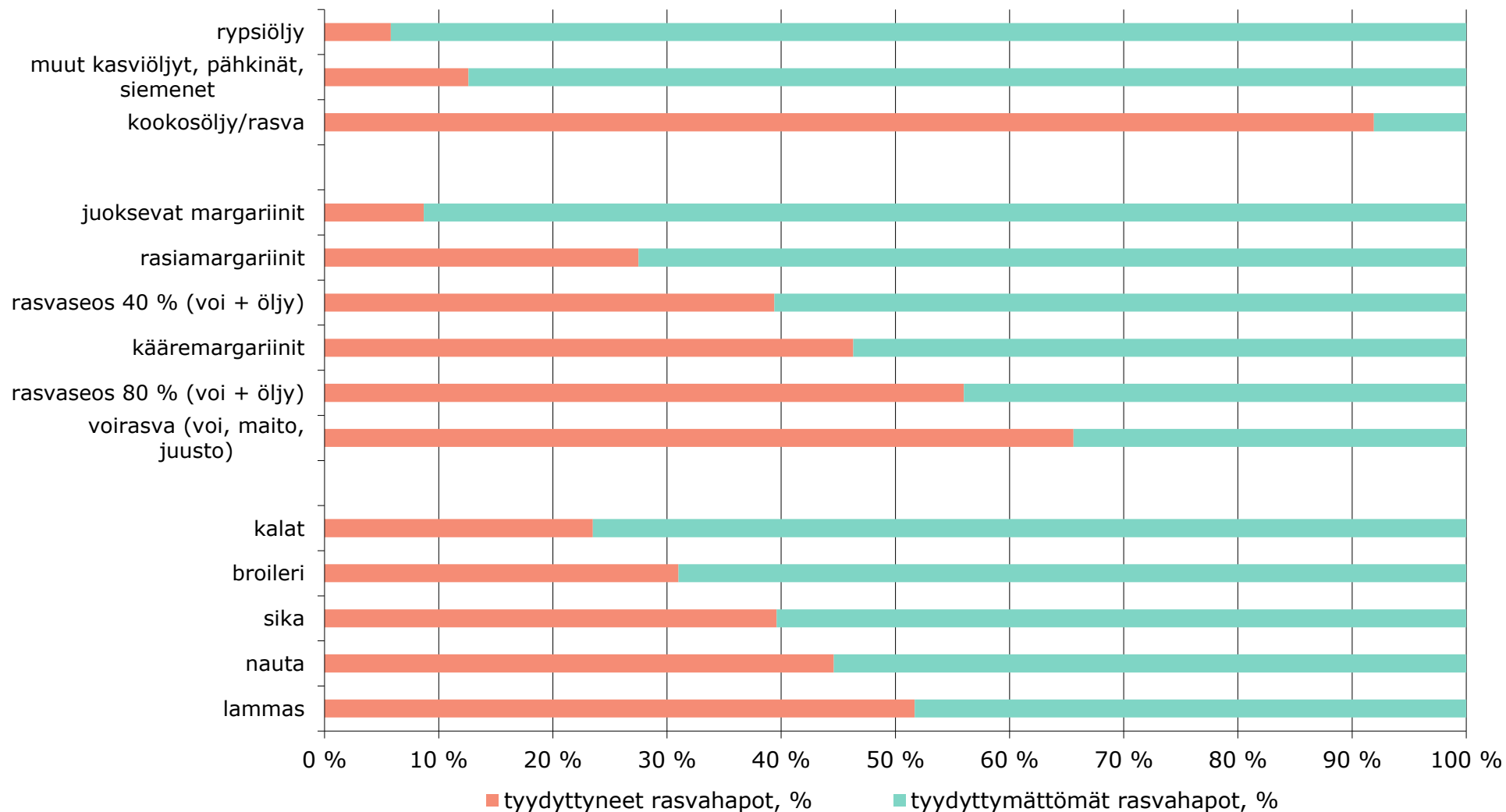
Sydänmerkki helpottaa ruokavalinnoissa



Kuva 5. **Kasviöljyjen rasvahappokoostumuksia, %**



Kuva 6. **Ruoka-aineiden tyydyttyneen ja tyydyttymättömän rasvan suhteelliset osuudet, %**



Kuva 7.

SOKERIT YHTEENSÄ

VAPAA (MYÖS LISÄTTY) SOKERI +
MAIDOSSA, HEDELMISSÄ JA VIHANNEKSISSA
LUONNOSTAAN OLEVAT SOKERIT

LUONTAINEN SOKERI



Maito



Hedelmät ja
marjat



Vihannekset

VAPAA SOKERI



Hunaja



Siirappi



Hedelmä- ja
vihannesmehut,
mehutiivisteet ja
kasvijuomat

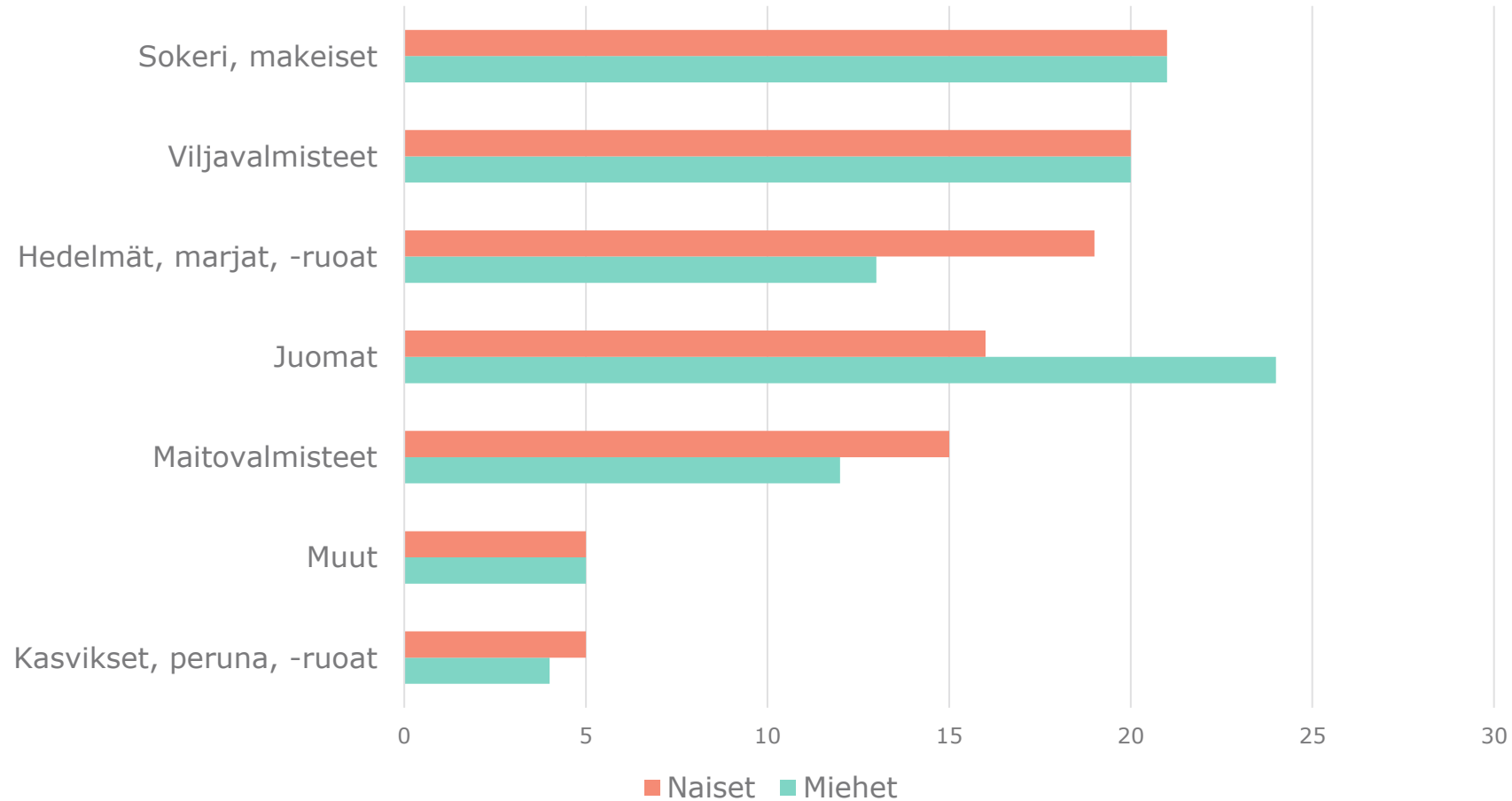
LISÄTTY SOKERI



Valkoinen sokeri

Kuva 8.

Sokerin (sakkarooosin) saantilähteet elintarvikeluokittain, %



Lähde: FinRavinto 2017, THL

Lisätyn sokerin lähteitä



Kuva 10.

Juomien sisältämä sokeri



Kuva 11.

Kasviksia 500 grammaa

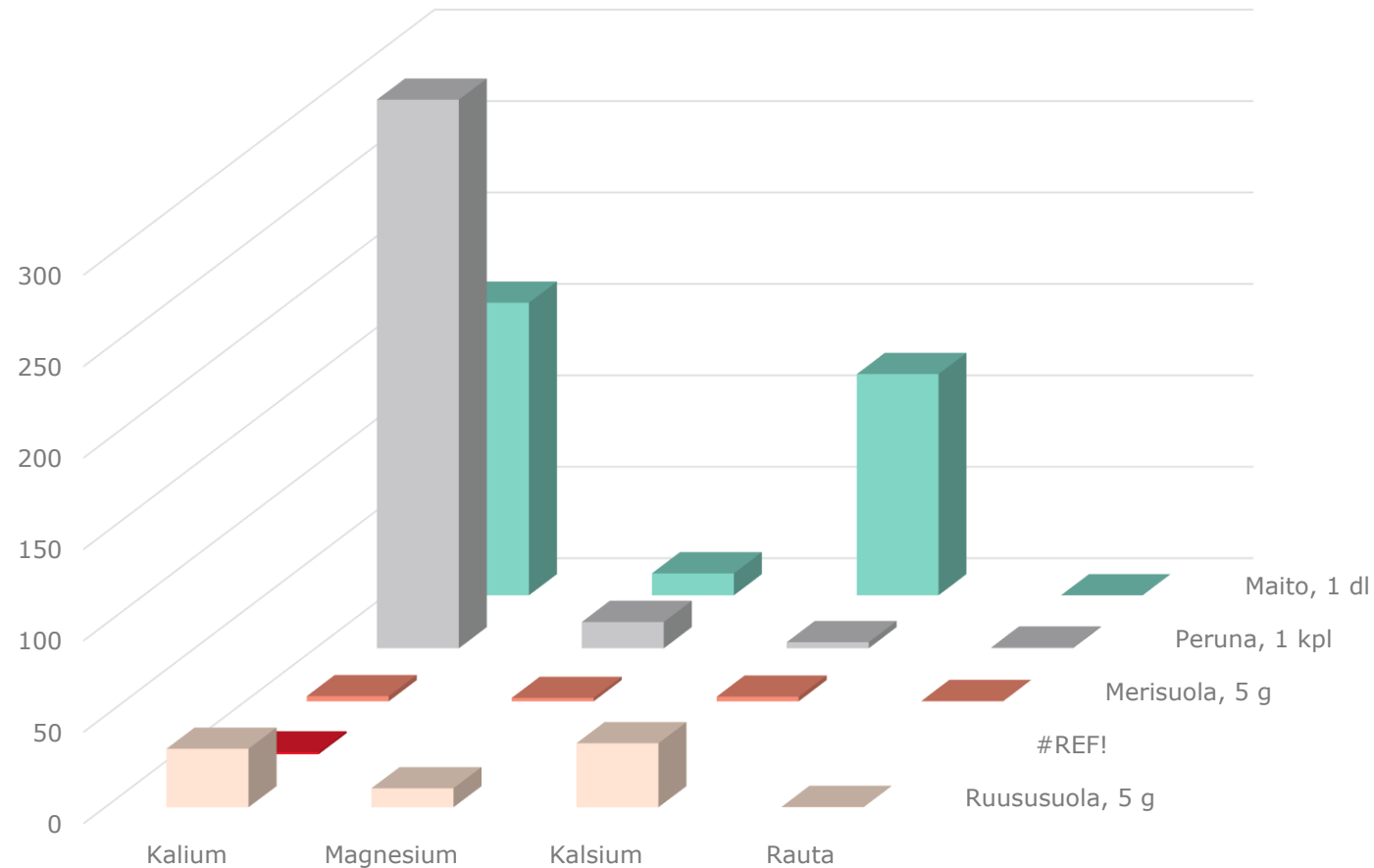


Kasviksia 800 grammaa



Kuva 13.

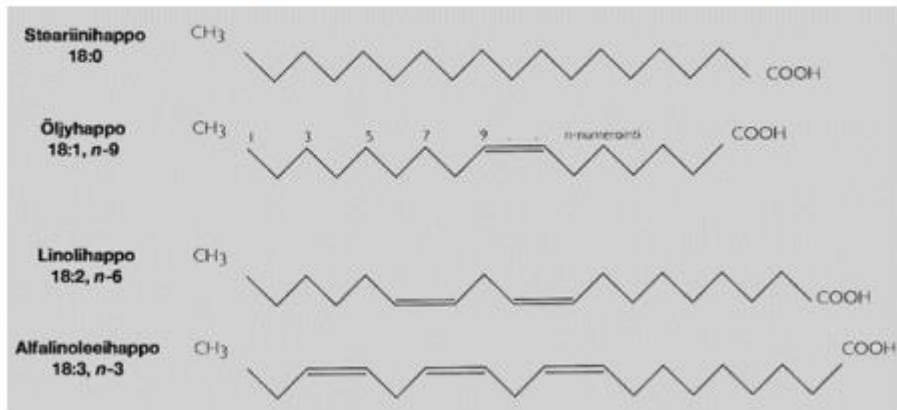
Erikoissuolojen kivennäisaineet vrt. peruna ja maito, mg/100 g



Lähde: fineli.fi ja valmistajat

Kuva 14.

Rasvahappojen kemiallisia kaavoja



Rasvahappojen cis- ja trans-muodot

