



## Sopivat ruokavalinnat

<b>Kasvikset, marjat ja hedelmät</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vihannekset ja juurekset tuoreena ja kypsennettynä</li> <li>✓ Keitetyt perunat, perunasose ja uuniperunat</li> <li>✓ Marjat ja hedelmät sellaisenaan</li> <li>✓ Vähäsokeriset kiisselit ja marjasurvokset</li> </ul>
<b>Maitovalmisteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Rasvaton maito ja piimä, ykkösmaito</li> <li>✓ Jogurtit, rahkat ja niiden kaltaiset lusikoitavat valmisteet, joissa rasvaa ≤ 1 g ja sokeria ≤ 10 g / 100g</li> <li>✓ Jogurttijuomat, joissa rasvaa ≤ 0,5 g ja sokeria ≤ 6 g / 100g</li> <li>✓ Kaakaota enintään 1 lasi päivässä</li> <li>✓ Kypsytetyt juustot, joissa rasvaa ≤ 17 g, sulatejuustot ≤ 10 g, tuorejuustot ≤ 15 g ja raejuusto ≤ 2 g / 100 g.</li> <li>✓ Maito- ja kasvirasvavalmisteet, joissa rasvaa ≤ 7 g/100 g tai jos rasvaa 7-15 g / 100 g, kovaa rasvaa enintään 1/3 rasvasta.</li> <li>✓ Kasvimaidoista makeuttamattomat, jotka täydennetty kalsiumilla, B2-, B12-, ja D-vitamiineilla.</li> <li>✓ Kasvijogurtit, joissa sokeria &lt; 10 g / 100g</li> </ul>
<b>Liha, kala, kana ja muna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kalat</li> <li>✓ Broileri ja kalkkuna ilman nahkaa</li> <li>✓ Vähärasvainen jauheliha</li> <li>✓ Liha, josta näkyvä rasva poistettu</li> <li>✓ Kananmuna</li> <li>✓ Täyslihaleikkeet, joissa rasvaa ≤ 4 g / 100g</li> <li>✓ Nakit ja makkarat, joissa rasvaa ≤ 12 g / 100g</li> </ul>
<b>Viljavalmisteet</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Täysjyväleipä (esim. ruis-, graham- ja näkkileipä) ja -sämpylä</li> <li>✓ Täysjyväpuuro (esim. kaura- ja 4-viljanpuuro)</li> <li>✓ Myslit ja murot, joissa rasvaa ≤ 5 g ja sokeria ≤ 16 g / 100g</li> <li>✓ Täysjyväriisi ja -makaroni</li> <li>✓ Kotipulla, pannukakku ja kääretorttu herkutteluun</li> </ul>
<b>Ravintorasvat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Kasvimargariini, rasvaa ≥ 60 %</li> <li>✓ Ruokaöljyt ja kasvimargariini (rasvaa 60-70 %) ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa</li> </ul>
<b>Juomat</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vesi janojuomana</li> <li>✓ tuoremehua ja kaakaota enintään lasillinen päivässä</li> <li>✓ Sokerittomat mehu- ja virvoitusjuomat herkuttelussa</li> </ul>