

	Soveltuvat	Vältettävät
Maitotuotteet	<ul style="list-style-type: none"> • Pastöroitu maito ja maitotuotteet • Hapanmaitotuotteet piimä, jogurtti, viili, rahka ym. jotka valmistettu pastöroidusta maidosta, myös AB-piimä ja -jogurtti • Pastöroidusta maidosta valmistetut <ul style="list-style-type: none"> ○ kypsytetyt kovat juustot, esim. edam, oltermanni ○ muut juustot, esim. mozzarella, feta- ja salaattijuustot sekä tuore- ja raejuustot • Kuumennettuna soveltuvat homejuustot sekä pastöroimattomasta maidosta valmistetut tuotteet, esim. pamesaani • Omavalmisteiset tuoreet kermavaahtoa sisältävät leivonnaiset ja jälkiruoat • Maitojauhe (kuumennettuna) 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastöroimaton maito ja siitä valmistetut tuotteet sellaisenaan tai kuumentamattomissa tuotteissa • Homejuustot kuumentamattomina • Spraykerma, kermavaahtoa sisältävät valmiit jälkiruoat ja leipomotuotteet
Soijatuotteet ja muut maidon korvikkeet	<ul style="list-style-type: none"> • Soija-, kaura- ja riisijuoma sekä niistä valmistetut vanukkaat, jogurtit ja jäätelöt • Pastöroitu tofu, soijajuusto ja -tahnat • ja muut soijatuotteet 	
	Soveltuvat	Vältettävät
Liha, broileri ja kala	<ul style="list-style-type: none"> • Täysin kypsät liha-, broileri- ja kalaruoat ja -tuotteet • Vältettävät liha- ja kalatuotteet soveltuvat kuumennettuina (sisälämpötila 75° C) • Kypsennetyt äyriäiset esim. katkaravut • Kalatäyssäilykkeet esim. tonnikala, anjovis ja sardiini • Leikkeleet, makkarat ja muut valmiiksi viipaloidut ja pakatut lihatuotteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Savu- ja suolakala, graavi kala, mäti, katkaravut • Kalasta valmistetut puolissäilykkeet, kuten sillit • Ilmakuivattu kinkku, muu kuivattu liha sekä salami ja meetvursti kuumentamattomina

Kananmuna	<ul style="list-style-type: none"> • Täysin kypsennetty kananmuna, esim. kokonainen muna keitetty 8–10 min • Teollinen, pastöroitua munaa sisältävä majoneesi 	<ul style="list-style-type: none"> • Raaka tai löysäksi keitetty kananmuna • Kotitekoinen majoneesi
Viljatuotteet	<ul style="list-style-type: none"> • Leipä, hiutaleet, leseet ja muut viljatuotteet sellaisenaan • Mysli, joka ei sisällä pähkinöitä tai siemeniä • Omavalmisteiset leivonnaiset ja valmiit leipomotuotteet, jotka eivät sisällä kermavaahtoa • Kaupan paistopisteessä myyjän pakkaama leipä ja leivonnaiset 	<ul style="list-style-type: none"> • Pähkinöitä sisältävät myslit • Kermavaahtoa sisältävät leivonnaiset, jos eivät omavalmisteisia • Kaupassa itsepalveluna annosteltu leipä ja leivonnaiset
Rasvat	<ul style="list-style-type: none"> • Kaikki sopivat 	
Marjat ja hedelmät	<p><u>Osastolla</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotimaiset ja ulkomaiset marjat kuumennettuina 90 °C 5 min ajan <p><u>Kotona</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotimaisia, puhtaita ja homeettomia, tuoreita ja pakastettuja marjoja voidaan käyttää sellaisenaan. Tuoreet marjat voi huuhdella <p><u>Osastolla ja kotona</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hyvin pestyt ja kuoritut hedelmät • Kotimainen omena kuorineen hyvin pestynä ja siemenkoti poistettuna • Melonit huolellisesti pestynä • Kuivatut hedelmät esim. rusinat sellaisenaan (valmispakkaukset) • Teolliset marja- ja hedelmäpyreet • Säilykehedelmät 	<p><u>Osastolla</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tuoreet ja pakastetut kypsentämättömät marjat, esim. marjasalaatit <p><u>Osastolla ja kotona</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Hedelmät, joita ei voi kuoria esim. luumut ja viinirypäleet • Homeiset mehut ja hillot
Kasvikset	<p><u>Osastolla ja kotona</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kotimaiset kasvihuonekasvikset tomaatti, kurkku ja paprika tuoreena huolellisesti pestynä • Kaikki muut kasvikset, kasvispyreet, sienet ja yrtit kuumennettuna vähintään 90 °C 2 min • Kasvissäilykkeet, esim. oliivi, herkkukurkku, herkkusieni, maissi ja punajuuri • Eineksistä mm. majoneesipohjaiset punajuuri- ja perunasalaatti 	<p><u>Osastolla ja kotona</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ulkomaiset kasvikset mm. tomaatti ja kurkku, joiden kasteluun mahdollisesti käytetty huonolaatuista vettä • Keräkaalit, kiinankaali ja amerikansalaatti kuumentamattomana • Idut

	<p><u>Kotona</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasvikset ja vihannekset käytetään välittömästi puhdistamisen ja pesemisen jälkeen • Edellä mainittujen ohella voidaan kotona käyttää raakana myös kotimaisia puhtaita ja homeettomia, huolellisesti ennen ja jälkeen kuorimisen pestyjä kasviksia, esimerkiksi <ul style="list-style-type: none"> ○ herneenpalot, kesäkurpitsa, lehtisalaatti, retiisi, kukkakaali • Varastoituja kasviksia voidaan käyttää raakana vuodenvaihteeseen saakka huolellisesti ennen ja jälkeen kuorimisen pestyinä, esimerkiksi <ul style="list-style-type: none"> ○ porkkana, lanttu, nauris 	<p><u>Osastolla</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kypsentämättömänä kotimaiset ja ulkomaiset kasvikset esimerkiksi <ul style="list-style-type: none"> ○ tuoresalaatit ja -raasteet ○ lehtisalaatit, kaalit, sipulit, kesäkurpitsa, porkkana, punajuuri • Vuodenvaihteen yli varastoidut raakana syötävät juurekset ja niistä tehdyt raasteet ovat yersinia-riski ja niitä ei suositella.
Juomat	<ul style="list-style-type: none"> • Kylmä vesijohtovesi, kivennäisvesi • Suositetaan vesijohtovettä pullotetun veden asemesta. Vesi- ja jääpala-automaattien tuotteet sallittuja, jos laitteiden puhdistuksesta on huolehdittu asianmukaisesti • Virvoitusjuomat • Musta, vihreä ja yrttitee (kiehuva vesi), kahvi, kaakao • Teolliset pastöroidut mehut, kotikalja, sima ja jäätee 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuumentamaton oman kaivon vesi, jonka laatua ei ole tutkittu • Vehnänorasmehu, maitohappokäymisellä valmistetut mehut • Kotona valmistettu, pastöroimaton kotikalja, sima, jäätee
Lastenruoat	<ul style="list-style-type: none"> • Käyttövalmiit äidinmaidonkorvikkeet ja vieroitusvalmisteet • Käyttövalmiit lastenvellit ja -puurot • Lasten marja-, hedelmä- ja kasvisoseet • Lasten kasvislihasoseet ja -muhennokset ja -ateriat 	
	Soveltuvat	Vältettävät
Nouto- ja pikaruoka ja muu ravintolaruoka	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza (mausteet lisätään ennen paistamista) • Hampurilaiset, jotka eivät sisällä kasviksia tai salaattia • Ruokailu tai noutoruoka ravintoloista, joiden omavalvonta on kunnossa 	

Makeiset, naposteltavat, pähkinät ja hunaja	<ul style="list-style-type: none"> • Makeiset ja suklaa • Pähkinäsuklaa, pähkinävoi • Perunalastut ja muut naposteltavat • Kuumennetut pähkinät ja siemenet esim. ruoan joukossa ja leivissä 	<ul style="list-style-type: none"> • Pähkinät, suolapähkinät ja siemenet sellaisenaan • Hunaja
Mausteet	<ul style="list-style-type: none"> • Kuumennetut yrtti- ja muut mausteet • Kaupan salaattikastikkeet omatekoisia parempi vaihtoehto 	<ul style="list-style-type: none"> • Kuumentamattomat yrtti- ja muut mausteet sekä dippikastikejauheet
Probiootti- valmisteet	<ul style="list-style-type: none"> • Tavanomaiset maitohappobakteereita sisältävät hapanmaitovalmisteet, esimerkiksi tavalliset jogurtit ja piimät, myös AB-hapanmaitovalmisteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Probioottivalmisteet ja probiooteilla täydennetyt elintarvikkeet, esimerkiksi Rela-, GEFILUS-, Proviva-, Activia-, Yosa- tuotteet sekä Play-jogurtti ja -vanukas. Hoitavan lääkärin arvion mukaan voidaan kuitenkin käyttää