



Lue pakkausmerkinnöistä

Juusto

- vähärasvainen,
 - rasvaa enint. 17 %
- suolaa enint. 1,2 %

Levitettävät rasvat

- margariinia,
 - rasvaa väh. 60 %
- kasvirasvavevitettä,
 - rasvaa väh. 60 %

Leipä

- kuitua väh. 6 %
- suolaa enint. 0,7 %


Jogurtti, viili ja rahka

- rasvaton
- vähärasvainen,
 - rasvaa enint. 1 %
 - hiilihydraatteja enint. 12g/100g

www.kuluttajaliitto.fi

Leikkaa irti ja taita

www.kuluttajaliitto.fi

 Pakkausvalinta
Etsi sydänmerkitäytyjä tuotteita!

- täyslihavaaliset,
 - suolaa enint. 1,8 %
- leikkelemakkarat,
 - rasvaa enint. 12 %
 - suolaa enint. 1,6 %
- Liha-, kana-, kala- ja kasvisvalmistet,
 - rasvaa enint. 10 %
 - suolaa enint. 1 %

Maito ja piimä

- rasvaton

Murot, myslit

- suolaa enint. 1 %
- rasvaa enint. 5 %

- sokereita

- enint. 16g/100g

Valmiina myytävät ateriat

- rasvaa enint. 5 %
- suolaa enint. 0,8 %