

TIEDOTE

Suuret erot nakkien ja perunasalaattien ravintoarvoissa

Kuluttajaliiton Syö hyvää -tuotevertailu listasi vapun suosikkiherkut. Vertailusta löytyy 62 erilaista nakkia ja 16 valmisperunasalaattia.

Sekä nakeissa että perunasalaateissa löytyi suuria eroja suola- ja rasvapitoisuudessa. Muutamasta nakista perunasalaattiannoksen kanssa voi saada jo lähes koko päivän suola- ja rasva-annoksen, mutta tuotteita vertailemalla voi helposti pienentää suolan ja rasvan määrää:

- vähärasvaisimmassa nakissa rasvaa 4,8 g/100 g, rasvaisimmassa 28 g /100g
- vähäsuolaisimmassa lihanakissa suolaa 1,6 g /100g, suolaisimmassa 2,3 g /100g
- vähärasvaisimmassa perunasalaatissa rasvaa 5,6 g/100 g, rasvaisimmassa 23 g /100g
- vähäsuolaisimmassa perunasalaatissa suolaa 0,6 g /100g, suolaisimmassa 1,3 g /100g

Vappu on perunasalaattien ja nakkien sesonkiaikaa, mutta niitä syödään runsaasti muulloinkin. Siksi ei ole ihan yhdentekevää, minkä tuotteen valitsee. Tuotteen sisältö, määrä ja käyttötiheys ovat oleellisia kokonaisuuden kannalta.

Nakkien ja valmisperunasalaattien tuotetiedot on kerätty tuotepakkauksista ja valmistajien verkkosivuilta huhtikuun 2016 aikana. Tuotevertailusivusto kattaa kokonaisuudessaan noin 2000 erilaista tuotetta, joiden tiedot on kerätty pääosin kesällä 2014.

<http://syohyvaa.fi/tuotevertailut/kategoriat/lihajalosteet/nakit/>

<http://syohyvaa.fi/tuotevertailut/kategoriat/valmisruoat-2/valmissalaatit/>

<http://syohyvaa.fi/tuotevertailut/>

www.syohyvaa.fi

Lisätietoja: Annikka Marniemi, elintarvikeasiantuntija