

TIEDOTE Julkaisuvapaa heti

Suurvertailu: Makkaroiden ja jäätelöiden ravintoarvot puntarissa

Kuluttajaliiton Syö hyvää –tuotevertailuun on nyt kerätty kesän suosikkiherkut, makkarat ja jäätelöt. Vertailuun listattiin 147 grillimakkaraa, 60 lenkkimakkaraa, 85 pyörykkää ja pihviä, 250 leikkelettä ja 178 erilaista annosjäätelöä.

Parista makkarasta tai lihapulla-annoksesta voi saada lähes koko päivän suola-annoksen. Leikkeleissä erot ovat huomattavia, etenkin meetvurstit erottuvat suolan ja rasvan määrällään. Lihajalosteet ovat pääosin suolaisia ja runsasrasvaisia, mutta vertailun avulla voi löytää parempiakin vaihtoehtoja. Jäätelöissä suurimmat erot löytyvät sokerin ja rasvan määristä. Jäätelöissä annoskoko on merkittävä asia, suuresta tuutista voi saada lähes kuusinkertaisen määrän energiaa pienempään puikkoon verrattuna.

Poimintoja vertailusta:

- sama tuote on grillimakkaravertailun suolaisin ja vähärasvaisin
- vähärasvaisimmassa lenkkimakkarassa rasvaa 9 g/100g, rasvaisimmassa 24,5 g/100g
- vähärasvaisimmassa lihapyyryssä rasvaa 5,4 g/100g, rasvaisimmassa 37 g/100g
- vähäsuolaisimmassa leikkeleessä suolaa 1,4 g/100g, suolaisimmassa 4,9 g/100g
- vähäenergisimmässä jäätelötuutissa (tämän kesän uutuus) 139 kcal/annos, energiapitoisimmassa 405 kcal/annos

Lihajalosteiden ja jäätelöiden tuotetiedot on kerätty tuotepakkauksista ja valmistajien verkkosivuilta touko- ja kesäkuun 2016 aikana. Tuotevertailusivusto kattaa kokonaisuudessaan noin 2500 erilaista tuotetta, joiden tiedot on kerätty pääosin kesällä 2014.

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

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

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

www.syohyvaa.fi

Lisätietoja: Annikka Marniemi, annikka.marniemi@kuluttajaliitto.fi