

LIIKENNEVALOTAULUKKO – VALITSE NÄIN

Rasvat	Kasviöljyt (esim. rypsi-, rapsi- tai oliiviöljy) ja juoksevat margariinit, kasviöljypohjaiset levitteet vähintään 60 % (mm. Flora, Keiju, Becel) Pähkinät ja siemenet mm. salaattiin tai välipalaksi n. kourallinen/vrk Avokado	Kovat leivontamargariinit, kevytlevitteet (30-40 %), voi-kasviöljyseokset (mm. Oivariini, Ingmariini)	Voi, kookosrasva, palmuöljy
Maitovalmisteet	Rasvaton maito ja piimä Rasvaton ja maustamaton jogurtti (myös kasvirasvapohjaiset kuten Alpro ja Yosa) ja maitorahka, viili (1 %) Vähärasvainen juusto (< 10 %), kuten Kadett 5 %, Polar 5 %, Aamupala 5 %, Edam 9 % Kasviöljypohjaiset juustot kuten Julius ja Julia Kasvirasvakermat, kuten Oatly ruokaan, Flora Kevyt Ruoka	Maidot, piimät, jogurtit, rahkat (rasvaa 1-2 %) Vähärasvaiset juustot (10-17 %), kuten Oltermanni 17 % tai Edam 17 %	Täysmaito, rasvaiset (> 2 %) viilit, piimät, jogurtit (mm. Turkkilainen jogurtti) Rasvaiset juustot (> 20 %) Kermat yms. Ruoanvalmistusrasvat (rasvaa > 10 %), kuten smetana, ranskankerma
Liha, kala	Broileri, kalkkuna tai punainen liha vähärasvaisena (rasvaa < 10 %) Leivälle täyslihaleikkeleet (rasvaa < 4 %) Kalalajeja vaihdellen 2-3 kertaa viikossa Tofu	Liha (rasvaa 10-20 %) Leivälle leikkeleet (rasvaa 4-10 %), kuten ultra kevyt meetvursti, kevyt balkan, kevyt lauantaimakkara	Näkyvää rasvaa sisältävät lihat, kuten kyljykset, jauheliha 23 % Leivälle leikkeleet (rasvaa > 10 %), kuten gouter, meetvursti, lauantaimakkara
Valmisruoat	Vähärasvaisina (< 5 %) ja vähäsuolaisina (< 0,8 %), mm. keitot ja salaatit	Erilaiset laatikot, kuten lihamakaroni-, perunasose-, maksalaatikko	mm. pizzat, hampurilaiset, ranskalaiset, paneroidut pihvit, nugetit
Viljavalmisteet	Täysjyväleivät, -puurot, -riisit, -couscous ja -pastat. Leivät vähäsuolaisina (< 0,7 %) Myslit ja murot vähäsuolaisina (< 1,0 %) ja sokereita < 15 g/100g (mm. Finax Sun&Gott Original, Finax Branmüsli, Talk Muru, Elovena täysjyvämuuro 4 viljaa)	Piirakat (mm. riisipiirakat)	Voisarvet, leivonnaiset, pasteijat, lihapiirakat
Kasvikset, hedelmät, marjat	Tuoreina, pakastettuna ja säilöttyinä		Majoneesipohjaiset salaatit, kuten peruna-, italian- ja punajuurisalaatit
Salaatinkastikkeet	kasviöljypohjaiset, kuten ranskalainen salaatinkastike, sinappinen öljykastike, yrttiöljy	Jogurtti- ja kermaviilikastikkeet (rasvaa < 5 %)	Majoneesi- tai kermapohjaiset kastikkeet