



S

● RAVINTOSISÄLTÖJÄ

Marika Karulinna

TILAVUUS JA PAINO ***



Hyödynnettävyys

*** Erittäin hyvä

** Hyvä

* Heikko

Lasi

tilavuus 2,5 dl

Vaaka

mittaa grammoja

Pylväs, josta näkyy
eri ravintoaine-
ryhmien
prosenttiosuudet
tuotteesta



Tuhka
Hiilihydraatti
Proteiini
Rasva
Vesi

Marika Karulinna - Ravintosisällöt

RAEJUUSTO ***



www.sumppu.info



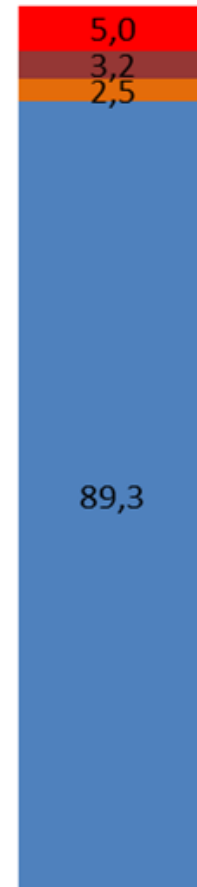
- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi



JOGURTTI ***



www.sumppu.info

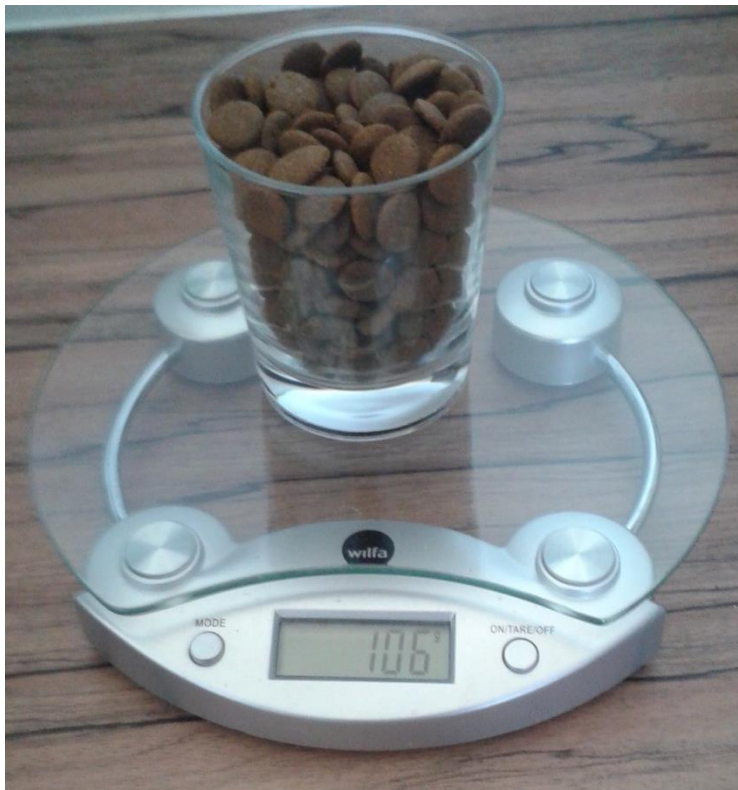


- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi



KUIVAMUONA *_**

○ Kuivamuonien litrapainot vaihtelevat!



www.sumppu.info



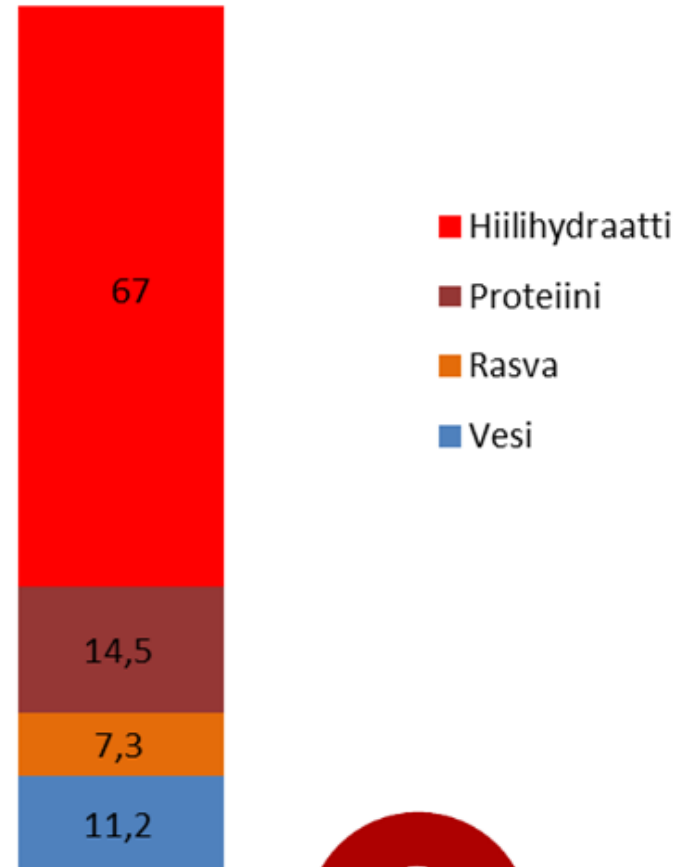
■ Tuhka
■ Hiilihydraatti
■ Proteiini
■ Rasva
■ Vesi



KAURAHIUUTALEET *



www.sumppu.info



PUURORIISI *



www.sumppu.info



- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi



MAKSA ***



www.sumppu.info

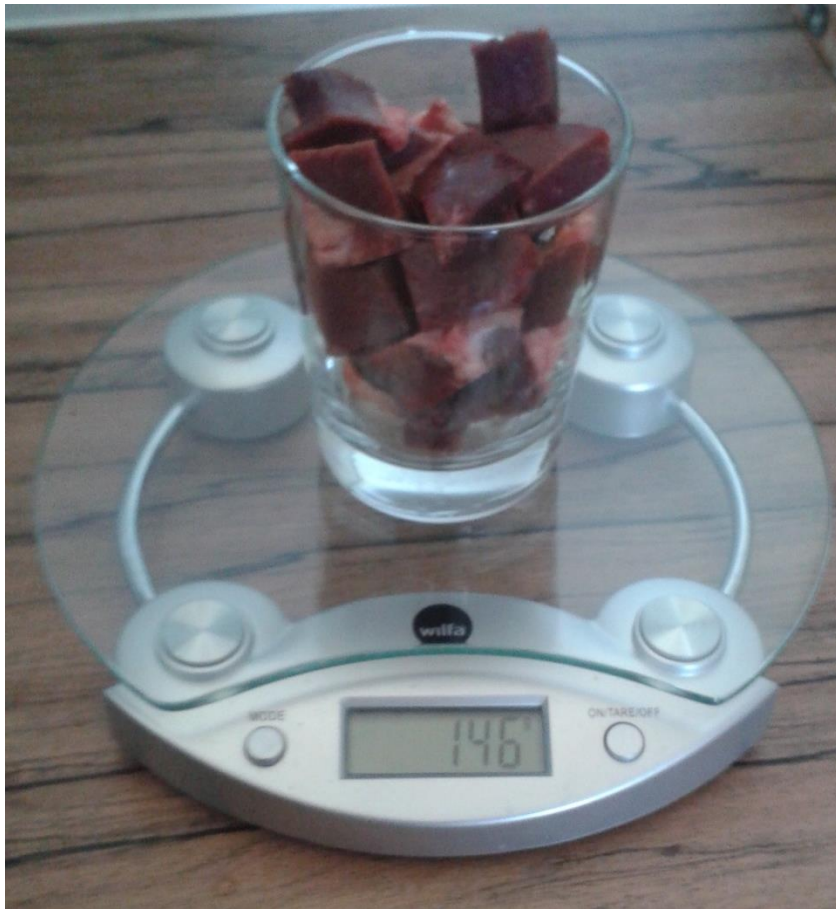


- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi

Marika Karulina - Ravintosäällöt



NAUDAN PALALIHA ***



www.sumppu.info



- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi

REHUJAUHELIHA, SIKA-NAUTA **



www.sumppu.info



- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi

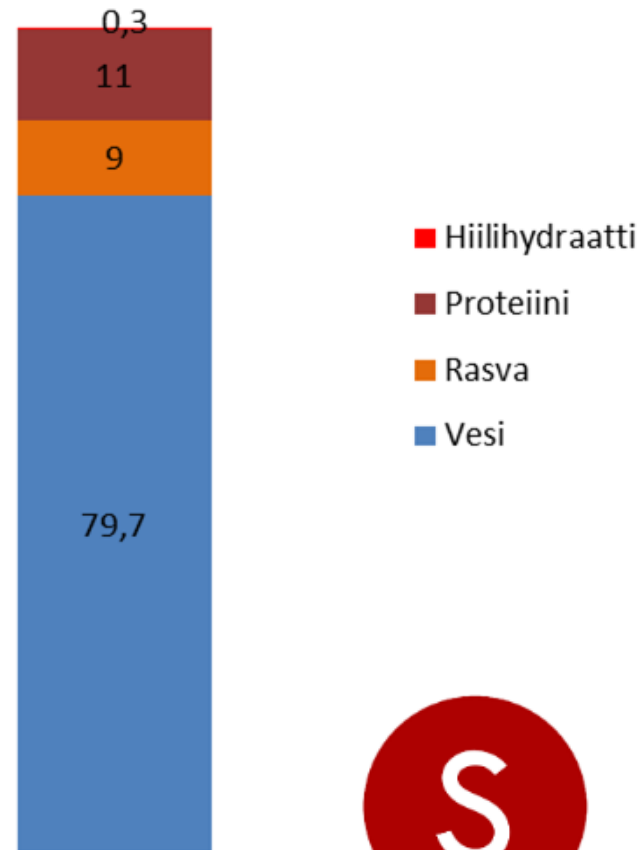


KANANMUNA, 1 KPL ***



www.sumppu.info

○ Paino keskimäärin 60-70g/kpl

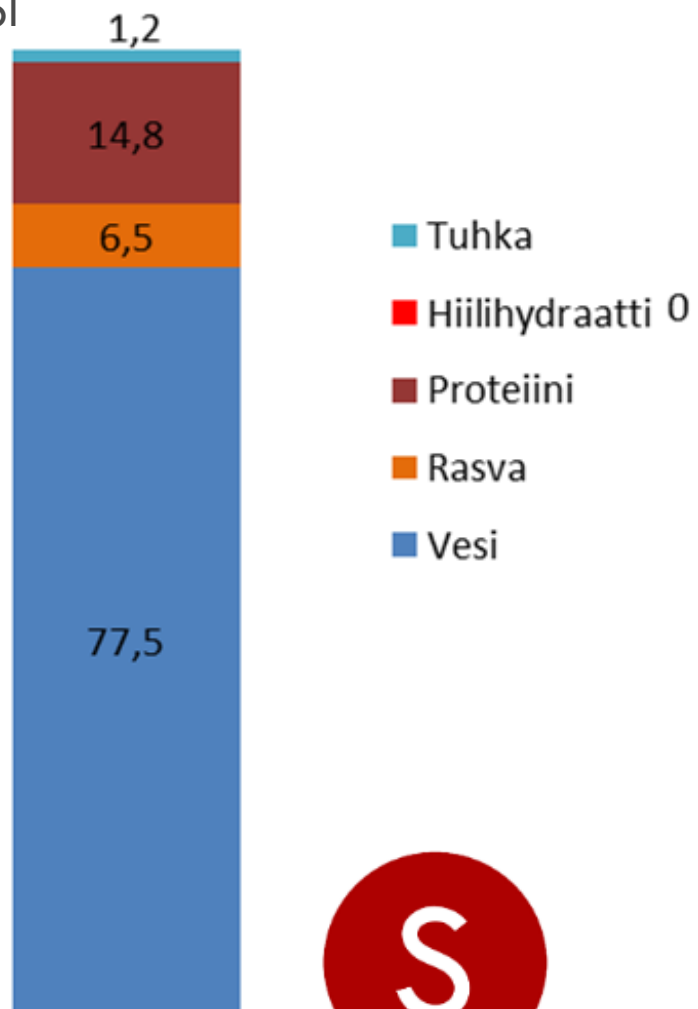


SILAKKA ***

Silakka painaa koosta riippuen n. 10-40g/ kpl



www.sumppu.info



BROILERIN SIIPI *



Yksi siipi painaa n. 90g

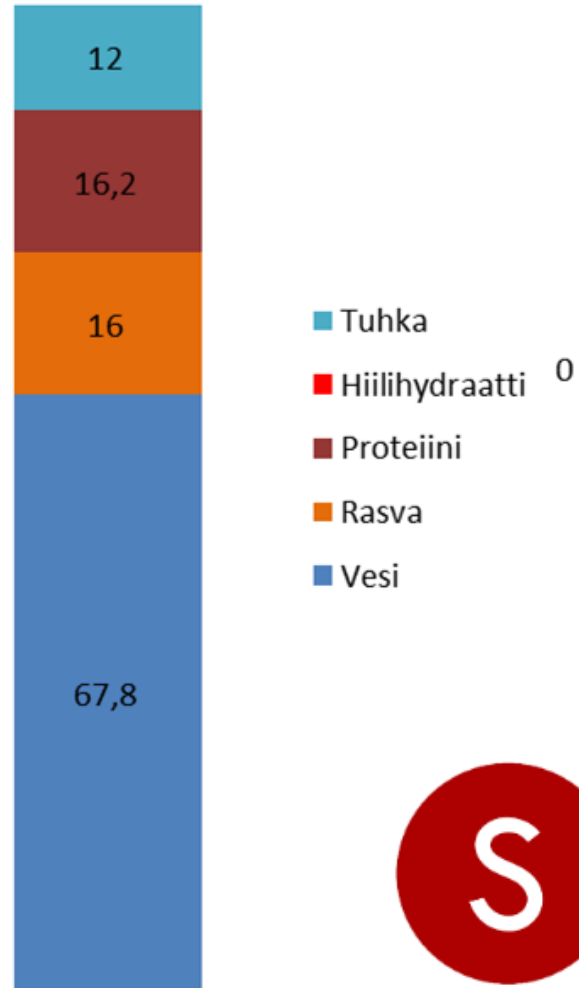
- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi



REISIKOIPI**



Yksi reisikoipi painaa n. 250-400g



www.sumppu.info



KURKKU*



www.sumppu.info



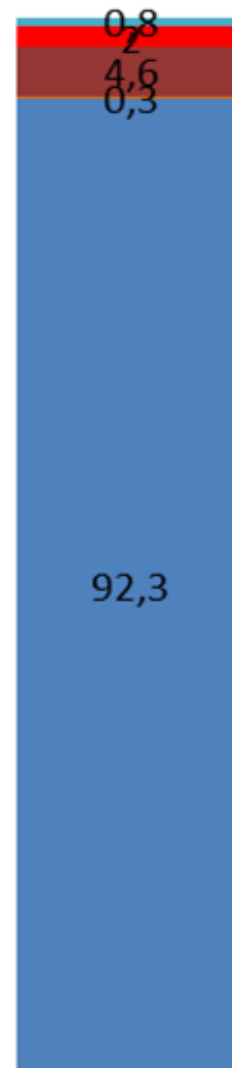
- Hiilihydraatti 1,4
- Proteiini 0,6
- Rasva 0,1
- Vesi



PARSAKAALI *



www.sumppu.info



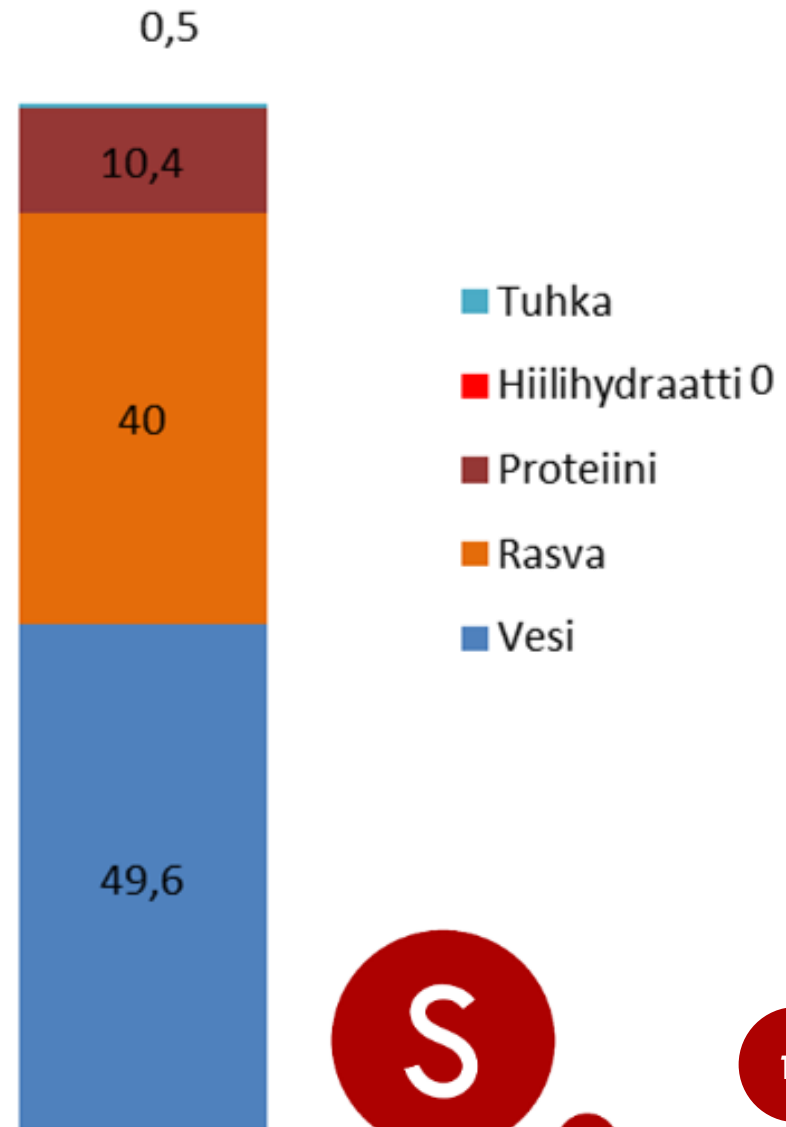
- Tuhka
- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi



LIHAISA RASVA***



www.sumppu.info



POSSUN LÄSKI***



www.sumppu.info



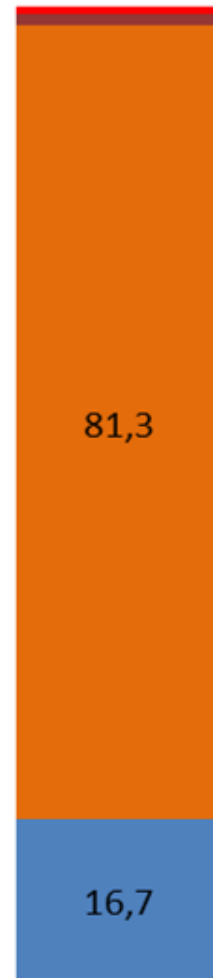
- Hiilihydraatti 0
- Proteiini
- Rasva
- Vesi



VoI***



www.sumppu.info



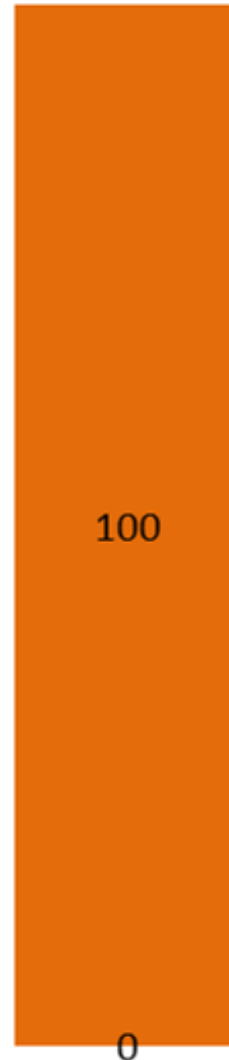
- Hiilihydraatti 0,8
- Proteiini 1,2
- Rasva
- Vesi



KASVIÖLJY**



www.sumppu.info



- Hiilihydraatti
- Proteiini
- Rasva
- Vesi

