

## Lue pakkausmerkinnöistä



### Juusto

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

### Levitettävät rasvat

- rasiamargariinia, rasvaa väh. 60 %

### Leipä

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

### Jogurtti, viili ja rahka

- rasvaton tai rasvaa enint. 1 %
- sokereita enint. 12 g/ 100 g

### Maito ja piimä

- rasvaton

### Murot, myslit

- rasvaa enint. 5 %
- suolaa enint. 1 %
- sokereita enint. 16 g/100 g

www.kuluttajaliitto.fi

Leikkaa irti ja taita

www.sydanmerkki.fi



### Etsi Sydanmerkkiä tuotteista!

sydanmerkkituotteita  
marjat ovat luonnon omia

### Kasvikset, hedelmät ja

- kasvikset, hedelmät ja leikkelenakkarat
- rasvaa enint. 1,2 %
- suolaa enint. 1,5 %

### Lihaleikkeleet

Täyslihavalmisteet

- ei lisättyä suolaa
- rasvaa enint. 7 %

### Marinoimaton liha

- suolaa enint. 1 %
- rasvaa enint. 10 %

kalapuitkoti  
valmisteet (esim. lihapullat,

Liha-, kala- ja kasvis-

• suolaa enint. 0,8 %

• rasvaa enint. 5 %

Valmisruoat

Valmisateriat