

## Ravintoarvot Perusruokavalio 4.10.2010 - 10.10.2010

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus	% s
Tuhka	g	16,45				
Rasvahapot 16:0 isom...	mg	8542	4199,6			
Rasvahapot 18:0 isom...	g	3,56	1,7			
Rasvahapot 18:1 isom...	mg	26025	1279...			
Linolihappo	mg	8775	4313,9			
Alfa-linoleenihappo	mg	3014	1481,5			
Arakidonihappo	mg	83	41			
Rh n-3 monitydyttymä...	g	5,42	2,7			
Rh n-6 monitydyttymä...	g	8,96	4,4			
Rasvahapot trans-sido...	g	0,42	0,2			
Fruktoosi	g	6,92	1,6			
Liukenematon kuitu	g	7,06				
Polysakkaridit vesiliuk...	g	2,72				
Hiihihydraatti erotuksena	g	131,1	29,6			
C-vitamiini	mg	172,44		229	75	
Tiamiini	mg	1,24		112	1,1	
E-vitamiini	mg	11,39		142	8	
A-vitamiini	µg	636,32		90	700	
Karotenoidit, kokonais...	µg	10178,...				
Beetakaroteeni	µg	3104,16				
Retinoli	µg	345,06				
Riboflaviini	mg	1,91		146	1,3	
K-vitamiini	µg	166,52		5	3100	
Pyridoksiini vitameerit	mg	2		166	1,2	
Foolihappo	µg	210,33		70	300	
Magnesium	mg	267,81		95	280	
Kalsium	mg	1054,7		131	800	
Rauta	mg	8,61		57	15	
Kalium	mg	3650,47		117	3100	
Kromi	µg	16,01				
Kupari	mg	0,85		94	0,9	
Fluori	mg	0,33				
Jodi	µg	240		159	150	
Mangaani	mg	2,78				
Molybdeeni	mg	0,09				
Typpi	g	12,22				

## Ravintoarvot Perusruokavalio 4.10.2010 - 10.10.2010

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus	% s
Kuitu yhteissumma	g	9,87				
Rasvahapot yhteensä	g	61,48	30,2			
Sakkarosi	g	15,45	3,5		<10 E%	
Tärkkelys	g	52,92	12			
Kolesteroli	mg	309,75				
Laktoosi	g	24,17	5,5			
Fosfori	mg	1455,87		242	600	
Seleeni	µg	85,32		213	40	
Sinkki	mg	10,35		147	7	
Vesi	g	1591,57				
Niasiiniekvivalentti	mg	32,23		214	15	
B12-vitamiini	µg	9,4		470	2	
Sokerialkoholit	g					
Rh 20:5-N3	mg	355,62				
RH 22:6-N3	mg	804,96				
Myrsitin	µg	259,31				
Orgaaniset hapot	g	3,51				
Kversetiini	µg	1691,08				
Sterolit	mg	314,74				
Energia	kJ	7526		82	9100	
Energia	kcal	1887		86	2175	
Proteiinit	g	99,7	22,5		10-15 E%	
Hiilihydraatti	g	182,3	41,2		55-60 E%	
Rasva	g	80,6	39,6		<30 E%	
Alkoholi	g	0,1	0			
Tyydyttyneet rasvahapot	g	17,36	8,5		<10 E%	
Yksittäistyydyttymättö...	g	29,01	14,3		10-15 E%	
Monitydyttymättömät rh	g	14,68	7,2		5-10 E%	
Sokerit	g	57,15	12,9			
Kuitu	g	27,02		98	27,3	
D-vitamiini	µg	12,94		172	7,5	
Natrium	mg	2345,63		49	4700	
Suola	mg	5747,81				

## Ravintoarvot Perusruokavalio 11.10.2010 - 17.10.2010

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus	%
Tuhka	g	15,8				
Rasvahapot 16:0 isom...	mg	9023	4452,5			
Rasvahapot 18:0 isom...	g	3,73	1,8			
Rasvahapot 18:1 isom...	mg	25098	1238...			
Linolihappo	mg	8516	4202,1			
Alfa-linoleenihappo	mg	2861	1411,8			
Arakidonihappo	mg	72	35,5			
Rh n-3 monitydyttymä...	g	4,98	2,5			
Rh n-6 monitydyttymä...	g	8,62	4,3			
Rasvahapot trans-sido...	g	0,54	0,3			
Fruktoosi	g	6,28	1,4			
Liukenematon kuitu	g	6,29				
Polysakkaridit vesiliuk...	g	2,54				
Hiihihydraatti erotuksena	g	118,1	26,8			
C-vitamiini	mg	155,6		207	75	
Tiamiini	mg	1,17		106	1,1	
E-vitamiini	mg	10,77		134	8	
A-vitamiini	µg	558,51		79	700	
Karotenoidit, kokonais...	µg	9305,91				
Beetakaroteeni	µg	2393,07				
Retinoli	µg	337,48				
Riboflaviini	mg	1,81		138	1,3	
K-vitamiini	µg	171,8		5	3100	
Pyridoksiini vitameerit	mg	2,02		168	1,2	
Foolihappo	µg	206,99		68	300	
Magnesium	mg	244,95		87	280	
Kalsium	mg	1012,01		126	800	
Rauta	mg	7,47		49	15	
Kalium	mg	3471,41		111	3100	
Kromi	µg	16,82				
Kupari	mg	0,73		80	0,9	
Fluori	mg	0,31				
Jodi	µg	239,59		159	150	
Mangaani	mg	2,51				
Molybdeeni	mg	0,08				
Typpi	g	11,83				



## Ravintoarvot Perusruokavalio 11.10.2010 - 17.10.2010

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus	% s
Kuitu yhteissumma	g	8,94				
Rasvahapot yhteensä	g	61,82	30,5			
Sakkarosi	g	12,47	2,8		<10 E%	
Tärkkelys	g	48,65	11			
Kolesteroli	mg	289,07				
Laktoosi	g	22,1	5			
Fosfori	mg	1394,8		232	600	
Seleen	µg	83,25		208	40	
Sinkki	mg	9,43		134	7	
Vesi	g	1459,69				
Niasiiniekvivalentti	mg	30,57		203	15	
B12-vitamiini	µg	7,84		391	2	
Sokerialkoholit	g					
Rh 20:5-N3	mg	327,63				
RH 22:6-N3	mg	666,58				
Myrsitin	µg	478,65				
Orgaaniset hapot	g	3,67				
Kversetiini	µg	1758,42				
Sterolit	mg	297,21				
Energia	kJ	7498		82	9100	
Energia	kcal	1915		88	2175	
Proteiinit	g	105,7	24		10-15 E%	
Hiilihydraatti	g	175,6	39,8		55-60 E%	
Rasva	g	84,4	41,6		<30 E%	
Alkoholi	g	0,2	0,1			
Tyydyttyneet rasvahapot	g	20,05	9,9		<10 E%	
Yksittäistyydyttymättö...	g	28,24	13,9		10-15 E%	
Monitydyttymättömät rh	g	13,99	6,9		5-10 E%	
Sokerit	g	56,17	12,7			
Kuitu	g	25,44		93	27,3	
D-vitamiini	µg	10,97		146	7,5	
Natrium	mg	2581,71		54	4700	
Suola	mg	5774,06				

## Ravintoarvot Perusruokavalio 18.10.2010 - 24.10.2010

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus	% s
Tuhka	g	14,37				
Rasvahapot 16:0 isom...	mg	8728	4517,9			
Rasvahapot 18:0 isom...	g	3,71	1,9			
Rasvahapot 18:1 isom...	mg	23836	1233...			
Linolihappo	mg	8001	4141,5			
Alfa-linoleenihappo	mg	2719	1407,4			
Arakidonihappo	mg	52	26,9			
Rh n-3 monityydyttymä...	g	4,63	2,4			
Rh n-6 monityydyttymä...	g	8,13	4,2			
Rasvahapot trans-sido...	g	0,47	0,2			
Fruktoosi	g	6,19	1,5			
Liukenevien kuidu	g	6,27				
Polysakkaridit vesiliuk...	g	2,66				
Hiiilihyaatti erotuksena	g	114,69	27,3			
C-vitamiini	mg	156,12		208	75	
Tiamiini	mg	0,99		89	1,1	
E-vitamiini	mg	10,51		131	8	
A-vitamiini	µg	1003,74		143	700	
Karotenoidit, kokonais...	µg	9893,7				
Beetakaroteeni	µg	3355,6				
Retinoli	µg	696,4				
Riboflaviini	mg	1,69		130	1,3	
K-vitamiini	µg	157,25		5	3100	
Pyridoksiini vitameerit	mg	1,48		123	1,2	
Foolihappo	µg	224,44		74	300	
Magnesium	mg	223		79	280	
Kalsium	mg	1027,18		128	800	
Rauta	mg	6,67		44	15	
Kalium	mg	3202,03		103	3100	
Kromi	µg	15,8				
Kupari	mg	0,84		93	0,9	
Fluori	mg	0,29				
Jodi	µg	228,25		152	150	
Mangaani	mg	2,3				
Molybdeeni	mg	0,08				
Typpi	g	9,87				

## Ravintoarvot Perusruokavalio 18.10.2010 - 24.10.2010

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus	% s
Kuitu yhteissumma	g	8,93				
Rasvahapot yhteensä	g	58,74	30,4			
Sakkaroosi	g	14,51	3,5		<10 E%	
Tärkkelys	g	43,54	10,4			
Kolesteroli	mg	270,55				
Laktoosi	g	22,23	5,3			
Fosfori	mg	1211,42		201	600	
Seleeni	µg	68,31		170	40	
Sinkki	mg	8,29		118	7	
Vesi	g	1388,24				
Niasiiniekvivalentti	mg	23,43		156	15	
B12-vitamiini	µg	11,01		550	2	
Sokerialkoholit	g					
Rh 20:5-N3	mg	241,37				
RH 22:6-N3	mg	485,4				
Myrsitiini	µg	251,3				
Orgaaniset hapot	g	3,52				
Kversetiini	µg	1541,14				
Sterolit	mg	281,43				
Energia	kJ	7148		78	9100	
Energia	kcal	1828		84	2175	
Proteiinit	g	91,9	21,9		10-15 E%	
Hiihihydraatti	g	171,5	40,8		55-60 E%	
Rasva	g	82,4	42,7		<30 E%	
Alkoholi	g	0,2	0,1			
Tyydyttyneet rasvahapot	g	19,84	10,3		<10 E%	
Yksittäistydyttymättö...	g	26,37	13,7		10-15 E%	
Monitydyttymättömät rh	g	12,69	6,6		5-10 E%	
Sokerit	g	54,6	13			
Kuitu	g	24,49		89	27,3	
D-vitamiini	µg	11,61		154	7,5	
Natrium	mg	2606,8		55	4700	
Suola	mg	5551,78				



## Ravintoarvot Perusruokavalio 25.10.2010 - 31.10.2010

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus	% s
Tuhka	g	15,04				
Rasvahapot 16:0 isom...	mg	6616	3538,9			
Rasvahapot 18:0 isom...	g	2,7	1,4			
Rasvahapot 18:1 isom...	mg	21801	1166...			
Linolihappo	mg	7713	4125,7			
Alfalinoleenihappo	mg	2563	1370,8			
Arakidonihappo	mg	56	29,9			
Rh n-3 monityydyttymä...	g	4,47	2,4			
Rh n-6 monityydyttymä...	g	7,8	4,2			
Rasvahapot trans-sido...	g	0,32	0,2			
Fruktoosi	g	6,9	1,7			
Liukenematon kuitu	g	6,29				
Polysakkaridit vesiliuk...	g	2,55				
Hiihihydraatti erotuksena	g	123,4	30,3			
C-vitamiini	mg	158,2		210	75	
Tiamiini	mg	1,12		101	1,1	
E-vitamiini	mg	10,13		126	8	
A-vitamiini	µg	558,27		79	700	
Karotenoidit, kokonais...	µg	10002,...				
Beetakaroteeni	µg	2771,17				
Retinoli	µg	295,18				
Riboflaviini	mg	1,71		131	1,3	
K-vitamiini	µg	147,6		4	3100	
Pyridoksiini vitameerit	mg	1,77		147	1,2	
Foolihappo	µg	198,24		66	300	
Magnesium	mg	231,11		82	280	
Kalsium	mg	1010,5		126	800	
Rauta	mg	6,94		46	15	
Kalium	mg	3253,04		104	3100	
Kromi	µg	15,15				
Kupari	mg	0,72		80	0,9	
Fluori	mg	0,28				
Jodi	µg	246,91		164	150	
Mangaani	mg	2,45				
Molybdeeni	mg	0,07				
Typpi	g	10,51				

## Ravintoarvot Perusruokavalio 25.10.2010 - 31.10.2010

Ravintoaineet	Yksikkö	Laskettu	E-%	% suos.	Suositus	% s
Kuitu yhteissumma	g	8,94				
Rasvahapot yhteensä	g	50,2	26,9			
Sakkaroosi	g	16,61	4,1		<10 E%	
Tärkkelys	g	48,14	11,8			
Kolesteroli	mg	266,75				
Laktoosi	g	22,21	5,5			
Fosfori	mg	1310,76		218	600	
Seleen	µg	78,15		195	40	
Sinkki	mg	8,11		115	7	
Vesi	g	1417,02				
Niasiiniekvivalentti	mg	26,36		175	15	
B12-vitamiini	µg	7,56		378	2	
Sokerialkoholit	g					
Rh 20:5-N3	mg	265,67				
RH 22:6-N3	mg	637,29				
Myrsitiini	µg	359,58				
Orgaaniset hapot	g	3,4				
Kversetiini	µg	1751,5				
Sterolit	mg	276,16				
Energia	kJ	6917		76	9100	
Energia	kcal	1768		81	2175	
Proteiinit	g	101,4	24,9		10-15 E%	
Hiihihydraatti	g	166,2	40,8		55-60 E%	
Rasva	g	73,4	39,3		<30 E%	
Alkoholi	g	0,2	0,1			
Tyydyttyneet rasvahapot	g	16,22	8,7		<10 E%	
Yksittäistydyttymättö...	g	24,14	12,9		10-15 E%	
Monitydyttymättömät rh	g	12,63	6,8		5-10 E%	
Sokerit	g	56,81	14			
Kuitu	g	24,9		91	27,3	
D-vitamiini	µg	10,01		133	7,5	
Natrium	mg	2413,57		51	4700	
Suola	mg	5170				