

SYDÄNMERKKI-ATERIA



SYDÄNMERKKI-ATERIAAN KUULUU:

- pääruoka
- pääruoan peruna-, riisi- tai pastalisäke
- muut aterian osat:
 - leipää vähäsuolaisena ja runsaskuituisena ja leivälle kasvirasvalevitettä
 - maitoa tai piimää rasvattomana
 - kasviksia sekä niille öljypohjaista salaattinkastiketta

SYDÄNMERKKI-ATERIAN MYÖNTÄMISPERUSTEET

Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita. Luvut ovat muita suuremmat kalan sisältämän hyvän rasvan vuoksi. Kuitenkin tyydyttyneen rasvan määrän pitää olla pieni.

Aterian osien ravintosisällön voi selvittää luotettavalla ravintolaskentaohjelmalla tai käyttämällä valmiiksi laadittua ruokaohjetta, joka täyttää em. kriteerit. Laskelmassa on huomioitava kypsennyksen aikainen painohävikki; kriteerit koskevat valmista ruokaa.

1) Pääruoat

Pääruokatyyppi	Ravintosisältö / 100 g, enintään			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola ^{a)} , g	Vaihtoehtoinen tuote
Pääruokapuurot ^{b)}	3 (5)	1 (1,5)	0,5	Sydänmerkki-valmisruoka
Keitot	3 (5)	1 (1,5)	0,5 ^{c)} - 0,7	Sydänmerkki-valmisruoka
Laatikkoruoat, risotot, pasta-ateriat, ateriasalaatit ^{d)} , pitsa	5 (7)	2 (2)	0,6 ^{e)} - 0,75	Sydänmerkki-valmisruoka
Pääruokakastikkeet	9 (11)	3,5 (3,5)	0,9	Sydänmerkki-valmisruoka
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman: esim. pihvit, kääryleet	8 (12 ^{f)})	3 (3,5)	0,9	Sydänmerkki-valmisruoka

^{a)} Suolan määrä lasketaan ruokalajin kokonaisnatriumin määrästä eli se sisältää sekä lisätyn suolan että elintarvikkeessa olevan luontaisen natriumin. Ruoanvalmistussuolaksi suositellaan ensisijaisesti jodioitua suolaa

^{b)} Pääruokapuurot: hiutaleissa tai suurimoissa tulee olla kuitua vähintään 6 g/100 g.

^{c)} Tavoitetaso enintään 0,5 g/100 g

^{d)} Ateriasalaatissa kasvien osuus vähintään 150 g/ annos

^{e)} Tavoitetaso enintään 0,6 g/100 g

^{f)} Rasvaa voi olla enemmän, jos kala on ainoa rasvan lähde

2) Pääruoan peruna-, riisi- ja pastalisäkkeet

Lisäke	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola, g	Kuitu (kuivapainosta), g
Pasta	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Ohrasuurimo, riisi-viljaseokset yms.	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Täysjyväriisi	enintään 2	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 4
Keitetty peruna	ei lisättyä rasvaa	- ^{g)}	ei lisättyä suolaa	-
Muu perunalisäke (esim. peruna-ose, lohkooperunat)	-	enintään 0,7	0,3 ^{h)} - 0,5	-

^{g)} (-) merkintä = ei kriteeriä ko. tekijän suhteen

^{h)} Tavoitetaso enintään 0,3 g/100 g

SYDÄNMERKKI-ATERIA

3) Muut aterianosat

Aterian osa	Ravintosisältö / 100 g				
	Rasva, g	Kova rasva, (tyydyttynyt ja transrasva)	Suola, g	Kuitu, g	Vaihtoehtoinen tuote
Leipä	-	-	tuorelevässä enintään 0,7; näkkileivässä enintään 1,2	Vähintään 6	Sydänmerkki- leipä
Margariini tai muu kasvirasvavevite	mielellään 60 tai enemmän ⁱ⁾	enintään 30 % rasvasta	enintään 1	-	Sydänmerkki- rasvavevite
Maito tai piimä	enintään 0,5	-	-	-	Sydänmerkki- juomat
Kasvislisäke ^{j)} - tuoreet kasvikset	-	marinadissa enin- tään 20 % rasvas- ta kovaa rasvaa	ei lisättyä suolaa	-	Sydänmerkki- salaatit
Kasvislisäke ^{j)} - kypsennetyt kasvikset	-	marinadissa enin- tään 20 % rasvas- ta kovaa rasvaa	enintään 0,3		Sydänmerkki- kasvislisäkkeet
Salaatinkastike	Mielellään 25 tai enemmän ^{k)}	enintään 10 % rasvasta	enintään 1	-	Sydänmerkki- salaatinkastike

i) Leipärasvaksi suositellaan vähintään 60% rasvaa sisältävää levitettä pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi. Levitteeksi sopivat myös vähärasvaisemmat vaihtoehdot, jotka täyttävät kriteerit kovan rasvan ja suolan suhteen, kuten kaikki Sydänmerkki-rasvavevitteet.

j) Kasvislisäkkeeksi sopivat esimerkiksi marinoidut kasvikset, joissa rasvana on käytetty rypsi- tai oliiviöljyä. Tuoreissa kasviksissa, kuten vihersalaateissa tai raasteissa, ei käytetä suolaa, suolaa sisältäviä mausteita tai aineksia. Kypsennetyissä kasviksissa em. aineksia voi hiukan käyttää. Maustamattomat marjat ja hedelmät voivat täydentää kasvisannosta.

k) Salaatinkastikkeeksi suositellaan kasviöljypohjaista tuotetta pehmeiden rasvojen saannin turvaamiseksi.

ASIAKKAAN INFORMOIMINEN

Terveellinen ateria tehdään näkyväksi ruokalista- ja linjastomerkitöjen sekä malliaterian avulla.

LISÄÄ TIETOA SYDÄNMERKKI-ATERIASTA:

<http://ammattilaiset.sydanmerkki.fi>

