

Sydänmerkki-ateria



Sydänmerkki-ateriaan kuuluu:

- pääruoka
- pääruoan peruna- tai viljalisäke
- muut aterian osat:
 - leipää vähäsuolaisena ja runsaskuituisena ja leivälle kasvirasvavetitettä
 - maitoa tai piimää rasvattomana
 - kasviksia sekä niille öljypohjaista salaattinkastiketta

Sydänmerkki-aterian myöntämisperusteet

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, g	Vaihtoehtoinen tuote
Pääruokapuurot* <small>Hiutaleissa ym. kuitua vähintään 6 g/100 g</small>	3	1	0,5	Sydänmerkki- valmisruoka
Keitot*	3 (5)**	1 (1,5)**	0,7	Sydänmerkki- valmisruoka
Laatikkoruoat, risotot, pasta- ateriat, ateriasalaatit***, pizza	5 (7)**	2 (2)**	0,75	Sydänmerkki- valmisruoka
Pääruokakastikkeet	9 (11)**	3,5 (3,5)**	0,9	Sydänmerkki- valmisruoka
Kappaleruoat kastikkeen kanssa tai ilman <small>Rasvaa voi olla enemmän, jos kala on ainoa rasvan lähde</small>	8 (12)**	3 (3,5)**	0,9	Sydänmerkki- valmisruoka

* Jos keitto- tai puuroaterian yhteydessä tarjotaan leivänpäällisiä (esim. leikkeleitä tai juustoa), niiden tulee täyttää Sydänmerkki-tuotekriteerit

** Suluissa olevat rasvaluvut koskevat kala-aterioita

***Ateriasalaatissa kasvien osuus vähintään 150 g/annos

2) Pääruoan peruna- ja viljalisäkkeet

Lisäke	Ravintosisältö / 100 g			
	Rasva, g	Tyydyttynyt rasva, g	Suola, g	Kuitu (kuiva- painosta), g
Pasta	- *	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Ohrasuurimo, riisi-viljaseokset yms.	-	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 6
Riisi	-	enintään 0,7	enintään 0,3	vähintään 3
Keitetty peruna	ei lisättyä rasvaa	-	ei lisättyä suolaa	-
Muu perunalisäke <small>esim. perunasose, lohkoperunat</small>	-	enintään 0,7	0,5	-

* (-) merkintä = ei kriteeriä ko. tekijän suhteen



sydänmerkki

KÄÄNNÄ >

Sydänmerkki-ateria



3) Muut aterianosat

Aterian osa	Ravintosisältö / 100 g				Vaihtoehtoinen tuote
	Rasva, g	Kova rasva (tydyttynyt ja transrasva)	Suola, g	Kuitu, g	
Leipä	-	-	tuorelevässä enintään 0,7 näkkileivässä enintään 1,2	Vähintään 6	Sydänmerkki-leipä
Margariini tai muu kasvirasvavaihte	vähintään 60*	enintään 30 % rasvasta	enintään 1	-	Sydänmerkki-rasvavaihte
Maito tai piimä	enintään 0,5	-	-	-	Sydänmerkki-juomat
Kasvislisäke <small>tuoreet kasvikset</small>	-	marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa	ei lisättyä suolaa	-	Sydänmerkki-salaatit
Kasvislisäke <small>kypsennetyt kasvikset</small>	-	marinadissa enintään 20 % rasvasta kovaa rasvaa	enintään 0,3	-	Sydänmerkki-kasvislisäkkeet
Salaatinkastike tai öljy salaattiin	Mielellään 25 tai enemmän	enintään 20 % rasvasta	enintään 1	-	Sydänmerkki-salaatinkastike tai öljy

* Levitteeksi sopivat myös vähärasvaisemmat vaihtoehdot, jotka täyttävät Sydänmerkin kriteerit

Sydänmerkki on Sydänliiton ja Diabetesliiton tavaramerkki 5/2019

Lisää tietoa Sydänmerkki-ateriasta:
ammattilaiset.sydanmerkki.fi



sydänmerkki