

Liite 1. Annoskuvakirja

Viljavalmisteet

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
30	Viljavalmisteet	Aamiaisviljavalmisteet	Aamiaismurot
31	Viljavalmisteet	Aamiaisviljavalmisteet	Mysli
11	Viljavalmisteet	Leivät	Grahamleipä
10	Viljavalmisteet	Leivät	Hiivaleipä
13	Viljavalmisteet	Leivät	Kaupan sämpylä
12	Viljavalmisteet	Leivät	Kotitekoinen sämpylä
14	Viljavalmisteet	Leivät	Näkkileipä
9	Viljavalmisteet	Leivät	Ranskanleipä
8	Viljavalmisteet	Leivät	Ruislimppu
7	Viljavalmisteet	Leivät	Ruisreikäleipä
129	Viljavalmisteet	Leivät	Patongit
128	Viljavalmisteet	Leivät	Rieskoja
127	Viljavalmisteet	Leivät	Ruispaloja
108	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Korvapuusti
112	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Kuivakakku
111	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Marjapiirakka
110	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Munkki
96	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Ohukaiset
97	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Pannukakku
107	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Pulla
113	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Täytekakku
109	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Viineri
140	Viljavalmisteet	Makeat leivonnaiset	Donitsit ja muffinit
54	Viljavalmisteet	Pasta	Keitetty spagetti
53	Viljavalmisteet	Pasta	Keitetty makaroni
27	Viljavalmisteet	Puurot	Puuro
26	Viljavalmisteet	Puurot	Velli
52	Viljavalmisteet	Riisi	Keitetty riisi
114	Viljavalmisteet	Suolaiset leivonnaiset	Karjalanpiirakka
90	Viljavalmisteet	Suolaiset leivonnaiset	Pizza
131	Viljavalmisteet	Suolaiset leivonnaiset	Pasteija

Kasvikset ja kasvisruoat

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
40	Kasvikset	Juurekset	Etikkapunajuurta
37	Kasvikset	Juurekset	Juurespala
36	Kasvikset	Juurekset	Juuresraaste
43	Kasvikset	Palkokasvit	Herneet ja pavut
35	Kasvikset	Vihannekset	Kaaliraaste
44	Kasvikset	Vihannekset	Kukkakaali
39	Kasvikset	Vihannekset	Maustekurkku
38	Kasvikset	Vihannekset	Paprika
46	Kasvikset	Vihannekset	Parsakaali
47	Kasvikset	Vihannekset	Ruusukaali
41	Kasvikset	Vihannekset	Sekavihannekset
32	Kasvikset	Vihannekset	Tomaatti
33	Kasvikset	Vihannekset	Tuore kurkku
34	Kasvikset	Vihannekset	Vihannessalaatti
42	Kasvisruoat	Kasvisruoat	Keitetyt juurekset
45	Kasvisruoat	Kasvisruoat	Rosolli
152	Kasvisruoat	Kasvisruoat	Kasvisgratiini
151	Kasvisruoat	Kasvisruoat	Kasvisrisotto
138	Kasvisruoat	Kasvisruoat	Majoneesisalaatit
153	Kasvisruoat	Kasvisruoat	Wok-vihannekset
139	Kasvisruoat	Palkokasvit	Pavut tomaattikastikkeessa
48	Kasvisruoat	Perunaruuat	Keitetyt perunat
49	Kasvisruoat	Perunaruuat	Paistetut perunat
50	Kasvisruoat	Perunaruuat	Perunasose
51	Kasvisruoat	Perunaruuat	Ranskalaiset perunat
89	Kasvisruoat	Sienet	Paistetut sekasienet

Hedelmät ja marjat

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
100	Hedelmät		Appelsiini
102	Hedelmät		Banaani
95	Hedelmät		Hedelmäsalaatti
101	Hedelmät		Mandariini
99	Hedelmät		Omena
103	Hedelmät		Päärynä
104	Hedelmät		Viinirypäle
116	Marjat		Hillo
105	Marjat		Mansikat
106	Marjat		Punaherukat
93	Marjat	Marjaruoat	Marjapuuro
92	Marjat	Marjaruoat	Mehukeitto

Levitteet ja kastikkeet

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
16	Levitteet	Juustot	Sulatejuusto levitettynä leivälle
17	Levitteet	Juustot	Sulatejuustoviipaleita leivällä
137	Levitteet	Juustot	Tuorejuusto
29	Levitteet	Rasvat	Voisilmä purossa
15	Levitteet	Rasvat	Leipärasva
115	Levitteet	Rasvat	Munavoi
135	Levitteet	Rasvat	Kevytlevite
133	Levitteet		Marmeladi
134	Levitteet		Suklaapähkinälevite
136	Levitteet		Majoneesi
59	Kastikkeet		Ruskea kastike
60	Kastikkeet		Sienikastike

Maitovalmisteet ja kananmuna

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
3	Maitovalmisteet	Jogurtti	Jogurtti
18	Maitovalmisteet	Juustot	Juustoviipale
142	Maitovalmisteet	Juustot	Juustot
5	Maitovalmisteet	Maito	Kerma kahvissa
2	Maitovalmisteet	Maito	Maitolasi
28	Maitovalmisteet	Maito	Maito puuron kanssa
94	Maitovalmisteet	Maitojälkiruoka	Hedelmärahka
98	Maitovalmisteet	Maitojälkiruoka	Jäätelö
141	Maitovalmisteet	Maitojälkiruoka	Jäätelökakku
91	Kananmuna		Munakas

Liharuoat

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
79	Liharuoat	Kanaruoat	Broileri
80	Liharuoat	Kanaruoat	Kanaviilokki
150	Liharuoat	Kanaruoat	Kanasuikale wokattuna
19	Liharuoat	Leikkeleet	Leikkelemakkaraviipale
20	Liharuoat	Leikkeleet	Maksamakkaraviipale
21	Liharuoat	Leikkeleet	Meetvurstiviipale
23	Liharuoat	Leikkeleet	Saunapalvikinkku
24	Liharuoat	Leikkeleet	Lihaleikkele
55	Liharuoat	Liharuoat	Lihakeitto
56	Liharuoat	Liharuoat	Hernekeitto
58	Liharuoat	Liharuoat	Maksalaatikko
61	Liharuoat	Liharuoat	Jauhelihakastike
62	Liharuoat	Liharuoat	Lihapyörykät
63	Liharuoat	Liharuoat	Lihamureke
64	Liharuoat	Liharuoat	Jauhelihapihvi
65	Liharuoat	Liharuoat	Kastikkeellinen liharuoka
66	Liharuoat	Liharuoat	Pataruoka perunalla
67	Liharuoat	Liharuoat	Leike
68	Liharuoat	Liharuoat	Pihvi
69	Liharuoat	Liharuoat	Paistiviipale
70	Liharuoat	Liharuoat	Porsaankyljys
71	Liharuoat	Liharuoat	Porsaanpaistiviipale
72	Liharuoat	Liharuoat	Grillattu siankylki
76	Liharuoat	Liharuoat	Maksapihvi
130	Liharuoat	Liharuoat	Hampurilaiset
132	Liharuoat	Liharuoat	Lihapiirakat
146	Liharuoat	Liharuoat	Lasagne
25	Liharuoat	Liharuoat	Lihahyytelö
73	Liharuoat	Makkararuoat	Paistettu lenkkimakkara
74	Liharuoat	Makkararuoat	Nakit
75	Liharuoat	Makkararuoat	Pyttipannu
22	Liharuoat	Makkararuoat	Lenkkimakkara
77	Liharuoat	Veriruoat	Veriohukaiset
78	Liharuoat	Veriruoat	Verivanukas

Kalaruoat

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
57	Kalaruoat		Silakkalaatikka
81	Kalaruoat		Pannulla paistettu kala
82	Kalaruoat		Kalapuikot
83	Kalaruoat		Kastikkeellinen uunikala
84	Kalaruoat		Uunikala
85	Kalaruoat		Silakkapihvit
86	Kalaruoat		Savusilakka
87	Kalaruoat		Silliviipale
88	Kalaruoat		Tuoresuolattu kala
147	Kalaruoat		Tomaattinen pastakastike
148	Kalaruoat		Paistettu lohifilee
149	Kalaruoat		Tonnikalasalaatti

Juomat

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
124	Juomat	Alkoholi	Olut
125	Juomat	Alkoholi	Viini
126	Juomat	Alkoholi	Viina ja muut tislattut juomat
4	Juomat		Kahvikupillinen
6	Juomat		Teekuppi
121	Juomat		Mehu
123	Juomat		Virvoitusjuoma

Makeiset ja naksut

KUVANUMERO	PÄÄLUOKKA	ALALUOKKA	
143	Makeiset ym.		Irtokaramellit
117	Makeiset ym.		Suklaa
118	Makeiset ym.		Lakritsi
119	Makeiset ym.		Karamellit ja pastillit
120	Makeiset ym.	Naksut	Rusinat ja pähkinät
144	Makeiset ym.	Naksut	Perunalastut
145	Makeiset ym.	Naksut	Popcornit

Kuvat 1-126 julkaistu kirjassa Haapa E, Toponen T, Pietinen P, Räsänen L (toim.). Annoskuvakirja. Helsinki 1985. Kirjaa on täydennetty lisäkuvilla vuonna 2001 (kuvat 127-153).

Liite 2. Rasvaveitteiden kansimallit

MARGARIINI 80



KASVIRASVALEVITE 70



MARGARIINI 60



KASVIRASVALEVITE 57



MARGARIINI 40



KASVIRASVALEVITE 32-38



RASVASEOS 80



RASVASEOSLEVITE 75



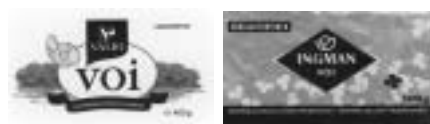
RASVASEOS 60



RASVASEOS 40



VOI 80



KASVIRASVALEVITE 70



KASVIRASVALEVITE 60



Liite 3. Elintarvike- ja raaka-aineryhmät

Elintarvikeryhmät

Vilja ja leivontatuotteet

Ruisleipä
Sekaleipä, jyväleipä
Vehnäleipä vaalea
Puuro
Kahvileipä
Leivonnainen makea
Keksit, pikkuleivät
Leivonnainen suolainen
Voileivät
Aamiaisviljavalmisteen
Pizza
Pastaruoat
Riisilisäke
Paistokset yms. sekalaiset

Salaatit

Kasvissalaatit
Yhdistelmäsalatit

Kasvisruoat

Tuoreet kasvikset
Kasvisäilykkeet
Kasvislaatikot
Kypsennetyt kasvikset
Kasvispääruoat
Kasviskeitot
Kasvismehut
Sieniruoat
Perunat
Keitetyt perunat
Paistetut perunat, kermaperunat
Perunaruoat

Hedelmä- ja marjaruoat

Kiisselit, keitot
Hedelmä- ja marjasalaatit
Marjapaistokset
Tuoreet hedelmät
Tuoreet marjat
Hillot, marmeladit
Täysmehut

Kalaruoat

Kalat
Kalakeitot
Kalalaatikot
Muut kalaruoat
Kalavalmiste

Cereals and cereal products

Rye bread
Bread, mixed flour
Wheat bread
Porridge
Buns
Sweet bakery
Biscuits
Savoury bakery
Sandwiches
Breakfast cereals
Pizza
Pasta
Rice
Pies and other cereal products

Prepared salads

Vegetable salads
Mixed salads

Vegetable dishes

Vegetables
Canned vegetables
Vegetable casseroles
Cooked vegetables
Vegetable dishes
Vegetable soups
Vegetable juices
Mushroom dishes
Potatoes
Cooked potatoes
Fried or creamy potatoes
Potato dishes

Fruit and berry dishes

Fruit and berry soups
Fruit and berry salads
Berry and fruit pies
Fruits
Berries
Jams and marmalades
Juices

Fish dishes

Fish
Fish soups
Fish casseroles
Other fish dishes
Fish products

Liharuoat

Lihapadat
Lihakeitot
Lihalaatikot
Jauheliharuoat
Pihvit, kyljykset
Makkararuoat
Liha- ja makkaraleikkeleet
Kanaruoat
Sisäelinruoat

Kananmunaruoat

Kananmuna
Kananmunaruoat

Maitovalmisteet

Maitojuomat >2% rasvaa
Maitojuomat <2% rasvaa
Maitojuomat rasvaton
Piimä
Juustot, sulate- ja tuore-
Juustot, kovat
Viili
Jäätelö
Maitojälkiruoat
Maitokastikkeet
Kasvisrasvaa sisältävät juustot
Jogurtit

Juomat

Kahvi
Tee
Kofeiinipitoiset virvoitusjuomat
Makeat virvoitusjuomat
Keinotekoisesti makeutetut juomat
Mehujuomat
Urheilujuomat
Vedet

Alkoholijuomat

Oluet
Viinit
Väkevät
Muut alkoholijuomat

Sokeri, makeiset

Sokerit, siirapit
Makeiset
Suklaa

Ravintovalmisteet

Lastenruoat
Kliiniset ravintovalmisteet
Äidinmaidonkorvikkeet

Meat dishes

Meat hot-pot
Meat soups
Meat casseroles
Minced meat dishes
Steaks and chops
Sausage dishes
Cold cuts and sausages
Poultry dishes
Offal dishes

Egg dishes

Egg
Egg dishes

Milk dishes

Milks >2% fat
Milks <2% fat
Milks skimmed
Soured milks
Processed and fresh cheeses
Hard cheeses
Cultured milks
Ice cream
Milk desserts
Milk sauces
Modified cheeses
Yoghurt

Beverages

Coffee
Tea
Soft drink with caffeine
Soft drink with sugar
Drinks with artificial sweeteners
Juice drink
Sport drink
Drinking water

Alcoholic beverages

Beers
Wines
Spirits
Other alcoholic beverages

Sugar and confectionery

Sugar and syrups
Confectionery
Chocolate

Products for special nutritional use

Baby foods
Products for nutritional support
Infant formulas

Rasva ja rasvavalmisteet

Leipärasva margariini ja rasvavalevite
Leipärasva margariini <55%
Leipärasva voi tai maitorasvavalevite>62%
Salaatinkastikkeet
Rasvakastikkeet
Muut rasvat

Sekalaiset

Mausteet
Maustekastikkeet
Naposteltavat
Sekalaiset ruoka-aineet

Fat and fat products

Margarine and fat spread
Margarine, butter spread and fat spread <55%
Butter and butter spread
Salad dressings
Fat sauces
Other fat products

Miscellaneous

Spices
Condiments
Snacks
Miscellaneous ingredients

Raaka-aineryhmät

Viljat

Ruis
Vehnä
Kaura, ohra
Riisi
Pasta, makaroni
Tärkkelykset
Muu vilja
Kuiva leipä
Keksit

Perunat

Peruna
Perunavalmisteet

Kasvikset

Juuri- ja mukulakasvit
Lehtivihannekset
Kaalit
Vihanneshedelmät
Sipulikasvikset
Kasvissäilykkeet
Sienet

Palkokasvit ja pähkinät

Pähkinät, siemenet
Soijavalmisteet

Hedelmät

Sitruhedelmät
Omenahedelmät
Muut hedelmät
Hedelmäsäilykkeet
Marjat
Täysmehut
Mehujuomat

Cereals

Rye
Wheat
Oats and barley
Rice
Pasta and macaroni
Starches
Other grains
Crispbreads
Biscuits

Potatoes

Potato
Potato products

Vegetables

Root vegetables and tubers
Leaf vegetables
Cabbages
Fruit vegetables
Onion-family vegetables
Canned vegetables
Edible fungi

Pulses and nuts

Nuts and seeds
Soya products

Fruits

Citrus fruit
Malaceous fruit
Other fruits
Canned fruits
Berries
Juices
Juice drink

Ravintorasvat

Öljy
Margariini, rasvalevitteet
Margariini <55%
Voi, maitorasvaseokset
Eläinrasva
Ruoanvalmistus- ja teollisuusrasva
Muu rasva, rasvavalmisteet

Kalat

Kalat
Kalavalmisteet
Äyriäiset

Lihat

Sika
Nauta
Lammas
Riista
Kanalinnut
Makkarat
Lihavalmisteet
Elimet

Muna

Kananmunat
Muiden lintujen munat

Maito

Maidot
Hapanmaitotuotteet
Juusto
Kerma/creme
Jäätelö
Muu maito
Juomat
Kahvi
Tee
Virvoitusjuomat
Vesi

Alkoholijuomat

Oluet
Viinit
Väkevät
Muut alkoholijuomat

Sokerit ja makeiset

Sokerit, siirapit
Sekalaiset makeat
Makeiset
Suklaa

Mausteet

Kuivatut yrtit
Kuivatut mausteet
Maustekastikkeet

Fat

Öils
Margarine and fat spread
Margarine, butter spread and fat spread <55%
Butter and butter spread
Animal fat
Fats for cooking and industrial use
Other fat products

Fish

Fish
Fish products
Crustaceans and molluscs

Meat

Pork
Beef
Lamb/mutton
Game meat
Birds
Sausages
Meat products
Offal

Egg

Chicken eggs
Other eggs

Milk

Milks
Fermented milk products
Cheese
Cream
Ice cream
Other milk products
Beverages
Coffee
Tea
Soft drinks
Water

Alcoholic beverages

Beers
Wines
Spirits
Other alcoholic beverages

Sugar and confectionery

Sugar and syrups
Other sugar products
Non-chocolate confectionery
Chocolate

Spices

Dried herbs
Dried spices
Condiments

Ravintovalmisteet

Lastenruoat
Kliiniset ravintovalmisteet
Äidinmaitokorvikkeet

Valmistusaineet

Suolat
Makeutusaineet
Valmistuksen apuaineet

Teolliset ruoat

Teollinen ruoka
Naposteltavat

Ei raaka-aine

Ruokalaji

Products for special nutritional use

Baby foods
Products for nutritional support
Infant formulas

Other ingredients

Salt
Sweeteners
Miscellaneous ingredients

Manufactured food

Manufactured food
Snacks

Non-ingredient

Dish

Liite 4. Ravintotekijät

Energia ja peruskoostumus

RAVINTOTEKIJÄ	YKSIKKÖ	
Energia	kJ	(rasva × 37) + (proteiini × 17) + (hiilihydraatti × 17) + (alkoholi × 29) + (sokerialkoholi × 10) + (orgaaniset hapot × 13)
Energia	kcal	energia kJ/4,184
Energia	en%	esim. rasvan osuus kokonaisenergiasta $100 \times 37 \times \text{rasva} / \text{kokonaisenergia}$
Proteiini	g	proteiini = 6,25 × typpi
Hiilihydraatti, imeytyvä	g	sokerit + tärkkelys
Sokerit	g	sakkarooosi + laktoosi + fruktoosi + maltoosi + galaktoosi
Sakkarooosi	g	
Laktoosi	g	
Kuitu	g	gravimetrinen menetelmä AOAC
Vesiliukoinen kuitu	g	vesiliukoiset polysakkaridit
Rasva	g	uutettu raakarasva
Alkoholi	g	

Rasvahapot ja sterolit

RAVINTOTEKIJÄ	YKSIKKÖ	
Tyydyttyneet rasvahapot	g	
Kertatyydyttymättömät rasvahapot	g	
Monityydyttymättömät rasvahapot	g	
Monityydyttymättömät n-3 rasvahapot	g	
Monityydyttymättömät n-6 rasvahapot	g	
Transrasvahapot	g	
Öljyhappo (F18:1)	g	
Linolihappo (F18:2N6)	g	
Alfalinoleenihappo (F18:3N3)	g	
Kolesteroli	mg	
Sterolit	mg	avenasteroli + brassikasteroli + kampesteroli + sitosteroli + stigmasteroli

Vitamiinit

RAVINTOTEKIJÄ	YKSIKKÖ	
A-vitamiini	ug	1 ug retinoliekvivalentti = 1 ug retinolia + 0,166 ug beetakaroteeni
Retinoli	ug	
Beetakaroteeni	ug	1 ug beetakaroteeniekvivalentti = 1 ug beetakaroteeni + 0,5 ug (alfakaroteeni + gammakaroteeni + kryptoksantiini)
Karotenoidit	ug	alfakaroteeni + beetakaroteeni + gammakaroteeni + kryptoksantiini + kantaksiini + kapsantiini + luteiini + zeaksantiini + lykopeeni
D-vitamiini	ug	
E-vitamiini	mg	1 mg alfatokoferoliekvivalentti = 1 mg alfatokoferoli + 0,4 mg beetatokoferoli + 0,1 mg gammatokoferoli + 0,01 mg deltatokoferoli + 0,3 mg alfatokotrienoli + 0,05 mg beetatokotrienoli + 0,01 mg gammatokotrienoli
K-vitamiini	ug	
Tiamiini	mg	
Riboflaviini	mg	
Niasiini	mg	1 mg niasiiniekvivalentti = 1 mg niasiini + 1/60 mg tryptofaani
Pyridoksiini	mg	
Folaatti	ug	
B12-vitamiini	ug	
C-vitamiini	mg	

Kivennäisaineet

RAVINTOTEKIJÄ	YKSIKKÖ	
Kalium	mg	
Kalsium	mg	
Fosfori	mg	
Magnesium	mg	
Rauta	mg	
Seleeni	ug	
Jodi	ug	
Natrium	mg	
Suola, NaCl	mg	