

Elintarvikeryhmä	Esimerkkejä ryhmään kuuluvista elintarvikkeista
<b>Kasvikset, kasvisruoat</b>	
Tuoreet kasvikset ja kasvissalaatit	Porkkana, kurkku, vihersalaatti
Lisäkekasvikset	Uunijuurekset, etikkakurkku, herne-maissi-paprikasekoitus
Kasvispääruoat	Pinaatti ohukainen, soi jamakaronilaatikko, falafel
Kasviskeitot ja -kastikkeet	Kasvissosekeitto, kasvis hernekeitto, tomaattikastike
Majoneesi- ja ruokasalaatit	Kreikkalainen salaatti, punajuurisalaatti
Sieniruoat	Sienikastike, paistettu kantarelli
<b>Peruna, perunaruoat</b>	
Peruna, keitetty ja sose	Perunasose, peruna keitetty
Peruna, paistettu ja perunaruoat	Ranskanperunat, kermaperunat
<b>Hedelmät ja marjat, hedelmä- ja marjaruoat</b>	
Hedelmät, tuoreet	Mandariini, banaani
Marjat	Mustikka, mansikka
Hedelmäsäilykkeet ja -salaatit	Persikkäsäilyke, hedelmäsalaatti
Kiisselit, marja- ja hedelmäkeitot	Mehukeitto, omenakiisseli
Täysmehut	Appelsiini täysmehu, Karpalo-puolukka täysmehu
Smoothiet	Hedelmä-jogurtti-smoothie, Marja-maito-mustikkakeitto-smoothie
Hillot, marmeladit	Mansikkahillo, tuoremarjahillo
Marja- ja hedelmäpiirakat	Omenapiirakka, marjapaistos
<b>Vilja- ja leivontatuotteet</b>	
Ruisleipä	Ruispalat, jälkiuunipala, ruisnäkkileipä
Sekaleipä	Kaurasämpylä, grahamnäkkileipä, moniviljaleipä
Vehnäleipä, vaalea	Patonki/ranskanleipä, vehnäpaahtoleipä
Puuro	Kaurapuuro, vispipuuro
Aamiaisviljavalmisteet, sokeroitdut	Maissihiutaleet, muromysli
Aamiaisviljavalmisteet, sokeroimattomat	Mysli (sokeriton), kokojyvämuro (sokeriton)
Pastalisäke	Makaroni, nuudeli
Riisi- ja muut viljalisäkkeet	Täysjyväriisi, kuskus, kvinoa
Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset	Karjalanpiirakka, täytetty patonki
Pizza	Kinkkupizza, kana-ananaspizza
Keksit, pikkuleivät	Suklaakeksi, kaurakeksi
Kakut, leivokset	Muffinssi, täytekakku
Pullat, munkit	Korvapuusti, munkki
Pannukakut, ohukaiset	Pannukakku, vohveli
<b>Levitteet, öljyt, kastikkeet</b>	
Margariini tai rasvaveite ≥60 %	Keiju kasvirasvaveite 70 %, Flora margariini 60 %
Margariini tai rasvaveite <60 %	KevytLevi, margariini 40 %
Rasvaseos tai rasvaseoslevite ≥60 %	Oivariini 75 %, Ingmariini 60 %
Rasvaseos tai rasvaseoslevite <60 %	Ingmariini 43 %
Voi	Voi, maustevoi
Salaatinkastikkeet, kasviöljyt	Rypsiöljy, ranskalainen salaatinkastike
Rasvasuuruskastikkeet ja muut rasvat	Majoneesi, ruskeakastike
<b>Liharuoat</b>	
Liha- ja makkaraleikkeet	Meetvursti, keittokinkku
Makkararuoat	Grillimakara, nakkikastike
Jauheliharuoat	Jauhelihakastike, lihapyörökät
Lihalaatikot	Liha-makaronilaatikko, kinkkukiusaus
Lihakeitot	Lihakeitto, makkarakeitto, kanakeitto
Lihapadat ja -kastikkeet	Karjalanpaisti, Italianpata
Pihvit, kyljykset	Porsaanfilee, lampaanpaisti
Sisäelin- ja veriruoat	Maksamakara, veriohukainen
Broileri- ja kalkkuna	Broileripyörökä, kalkkunan rintafilee
Broileri- ja kalkkunaruoat, muut	Kalkkunakiusaus, kanarisotto

<b>Kalaruoat</b>	
Kalat, kalafileet	Lohifilee, kalapuiikko
Muut kypsät kalaruoat ja -valmisteet	Tonnikalakastike, katkarapurisotto
Kalalaatikot	Kirjolohikiusaus, tonnikala-pastavuoka
Kalakeitot	Lohikeitto
Graavi- ja kylmäsavukala	Graavilohi, kirjolohifilee kylmäsavustettu
<b>Kananmunaruogat</b>	Munakas, keitetty kananmuna
<b>Maito ja maitovalmisteet</b>	
Maitojuomat, rasvattomat	Rasvaton maito, kaakaojuoma
Maitojuomat, 0,1-2 % rasvaa	Kevyt- ja ykkösmaito, kaakaojuoma
Maitojuomat >2 % rasvaa	Täys- ja tilamaito, kaakaojuoma
Piimä	Rasvaton piimä, AB-piimä 2 %
Jogurtti, maustettu	Hedelmäjogurtti 2 %, maustettu juotava jogurtti
Jogurtti, maustamaton	Bulgarian jogurtti, täyteläinen luonnonjogurtti
Viili, maustettu	Kerrosviili, Viilis
Viili, maustamaton	Ykkösviili, kevytviili
Juustot	Kermajuusto, raejuusto, sulatejuusto
Jäätelö	Kermajäätelö, sorbetti
Maitojälkiruoat	Marjarahka, suklaavanukas, suklaapirtelö
Muut maitovalmisteet	Kermaviilikastike, Creme fraiche, smetana
<b>Kasvipohjaiset juomat ja välipalat</b>	
Kasvipohjaiset juomat	Soijajuoma, kaakao
Kasvipohjaiset välipalat, jälkiruoat ja kermit	Kauravälipala, soijavanukas, kaurakerma
<b>Juomat</b>	
Vesi	Vesijohtovesi
Mehujuomat, sokerilla makeutetut	Sekamehu, höyrymehu, myös osittain keinotekoisesti makeutetut
Mehujuomat, keinotekoisesti makeutetut	Sokeriton mehujuoma
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut	Virvoitusjuoma, makeutettu kivennäisvesi
Virvoitusjuomat, keinotekoisesti makeutetut	Kolajuoma light
Muut juomat	Kahvi, tee, urheilujuoma
<b>Sokeri, makeiset</b>	
Sokeri, hunaja	Sokeri, siirappi, hunaja
Makeiset	Lakritsi, vahtokarkki, ksylitolipastilli
Suklaa	Maitosuklaa, Geisha konvehti
<b>Sekalaiset</b>	
Pähkinät, kuivatut hedelmät, napposteltavat	Rusina, perunalastu
Mausteet, maustekastikkeet, dieettivalmisteet, muut sekalaiset	Ketsuppi, maustetahna