



Maitovalmisteet ja kasvipohjaiset vaihtoehdot -
polun vinkit

Päivitetty 07.05.2025

Vinkkejä suositeltaviin maitovalmisteiden ja kasvipohjaisten
vaihtoehtojen käyttöön

- Valitse Sydänmerkin saanut maito- tai kasvipohjainen valmiste.
- Valitse kaupasta vähärasvainen ja -sokerinen jogurtti, viili tai rahka, jossa rasvaa enintään 1 g / 100 g ja sokeria enintään 10 g / 100 g.
- Valitse kaupasta vähäsokerinen kasvipohjainen valmiste, jossa sokeria enintään 10 g / 100 g.
- Valitse vähärasvainen juusto, jossa rasvaa on enintään 17 % normaalirasvaisen juuston sijaan.
- Kun juot maitoa, piimää tai juotavaa jogurttia, valitse rasvaton tai vähärasvainen (alle 0,5 % rasvaa) vaihtoehto.
- Käytä ruoanlaitossa enintään 6 % rasvaa sisältävää kermaviiliä smetanan ja ranskankerman sijaan, tai valitse kasvipohjainen vaihtoehto.
- Vaihda kuohukerma ruoanlaitossa kevyempään ruokakermaan, jossa rasvaa enintään 10 %, tai kasvipohjaiseen vaihtoehtoon, kuten kaurakermaan.
- Vaihda kahvikerma kasvipohjaiseen kahvimaitoon tai kevytmaitoon.
- Kokeile maitovalmisteiden sijaan kasvipohjaisia valmisteita, esimerkiksi kaurapohjaista jogurttia.
- Valitse kasvipohjainen valmiste, joka on täydennetty ainakin kalsiumilla, jodilla sekä D- ja B12 -vitamiineilla.
- Tee aamupuuro kasvipohjaiseen juomaan tai rasvattomaan maitoon.



Maitovalmisteet ja kasvipohjaiset vaihtoehdot -
polun vinkit

Päivitetty 07.05.2025

Vinkkejä ympäristökestävämpään maitovalmisteiden kulutukseen

- Käytä maitovalmisteita noin 350–500 g päivässä juusto mukaan lukien osana monipuolista ruokavaliota.
- Syö juustoa vain joka toinen päivä.
- Laita vain yksi siivu juustoa leivän päälle kahden sijaan.
- Käytä juustoa ohuempina viipaleina.
- Valitse kasvipohjainen juustovalmiste tavanomaisen juuston sijaan.
- Juo aterialla vettä maidon tai piimän sijaan kohtuullistamaan maitotuotteiden kulutusta.
- Suosi nestemäisiä maitovalmisteita tai ravintoainetäydennettyjä kasvipohjaisia vaihtoehtoja juuston syömisen sijaan.
- Lisää leivälle kasviksia, kuten kurkkua, tomaattia, paprikaa, retiisiä, salaatinlehtiä, sipulia tai vaikka hedelmää juuston sijaan.
- Kokeile leivälle esimerkiksi pestoa, tofua, hummusta, papu- tai kasvistahnaa, rouhittuja pähkinöitä tai herneenversoja juuston sijaan.
- Valitse pehmeä vähärasvainen juusto, esimerkiksi rasvaton raejuusto kovan juuston sijaan.
- Korvaa ruoanlaitossa juustoraaste esimerkiksi ravintohiivahiutaleilla, rouhituilla pähkinöillä tai siemenillä.
- Korvaa salaattijuusto esimerkiksi tofulla, seitanilla, tempellä tai pavuilla.
- Korvaa osa maitovalmisteista kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla.
- Valitse lehmänmaidosta tehty juusto lampaan- tai vuohenmaitojuuston sijaan.