

# Maitovalmisteet ja kasvipohjaiset vaihtoehdot - polun vinkit

Ravitsemuspolku.fi

Polun sivut: <https://ravitsemuspolku.fi/ravitsemuspolut/maitovalmisteet/>

© FOODNUTRI-hanke 2023-2025

Vinkit laatineet: Itä-Suomen yliopiston ravitsemusterapeutit ja ravitsemustieteen opiskelijat.

Tämä PDF on luotu 20.11.2024

## Vinkkilistat

Vinkkejä suositeltaviin maitovalmisteiden ja kasvivaihtoehtojen käyttöön .....1

Vinkkejä kestävämpään maitovalmisteiden kulutukseen .....2

## Vinkkejä suositeltaviin maitovalmisteiden ja kasvivaihtoehtojen käyttöön

1. Valitse Sydänmerkin saanut maito- tai kasvivalmiste.
2. Valitse kaupasta vähärasvainen ja -sokerinen jogurtti, viili tai rahka, tai vastaava kasvipohjainen valmiste, jossa rasvaa enintään 1 g / 100 g ja sokeria enintään 10 g / 100 g.
3. Osta seuraavalla kerralla kaupasta normaalirasvaisen juuston sijaan vähärasvainen juusto, joissa rasvaa on enintään 17 %.
4. Kun juot maitoa, piimää tai juotavaa jogurtia, valitse rasvaton tai vähärasvainen (alle 0,5 % rasvaa) vaihtoehto.
5. Valitse maidon sijaan rasvaton piimä lisätäksesi hapanmaitotuotteita ruokavalioosi.
6. Käytä ruoanlaitossa enintään 7 % rasvaa sisältävää kermaviiliä smetanan ja ranskankerman sijaan, tai valitse kasvipohjainen vaihtoehto.
7. Vaihda kuohukerma ruoanlaitossa kevyempään ruokakermaan, rasvaa enintään 7 %, tai vastaavaan kasvipohjaiseen vaihtoehtoon.
8. Vaihda kahvikerma kahvimaitoon.
9. Vaihda kahvimaito kasvimaitoon.
10. Kokeile maitovalmisteiden sijaan kasvipohjaisia valmisteita, esimerkiksi kaurapohjaista jogurtia.
11. Kun juot kasvipohjaista juomaa, valitse vähärasvainen vaihtoehto (rasvaa alle 1,5 %).

12. Varmista, että päivittäin käyttämäsi kasvipohjaiset tuotteet on täydennetty ainakin kalsiumilla, jodilla sekä D- ja B12 -vitamiineilla.
13. Kokeile tehdä aamupuurosi kasvimaatoon maidon sijaan.
14. Kokeile yhden päivän ajan korvata maitopohjaiset tuotteet kasvipohjaisilla.

## Vinkkejä kestävämpään maitovalmisteiden kulutukseen

1. Käytä maitovalmisteita noin 3,5–5 dl päivässä osana monipuolista ruokavaliota.
2. Vähennä juuston käyttöä, syö juustoa vain joka toinen päivä.
3. Laita vain yksi siivu juustoa leivän päälle kahden sijaan.
4. Käytä juustoa ohuempina viipaleina.
5. Juo aterialla vettä maidon tai piimän sijaan.
6. Korvaa leivän päällä juusto kasviksilla, kuten kurkulla, paprikalla, tomaatilla, retiisillä, salaatinlehdillä, sipulilla tai vaikka hedelmillä.
7. Kokeile leivälle juuston sijaan esimerkiksi pestoa, hummusta, papu- tai kasvistahnaa, herneenversoja tai kananmunaa.
8. Valitse pehmeä vähärasvainen juusto, esimerkiksi rasvaton raejuusto, tai kasvipohjainen juusto (rasvaa 17 % tai vähemmän) kovan juuston sijaan.
9. Lisää ruualle, kuten pastan päälle ruokalusikallinen juustoraastetta vapaan ripottelun sijaan.
10. Korvaa ruoanlaitossa juustoraaste esimerkiksi ravintohiivahiutaleilla, rouhituilla pähkinöillä tai siemenillä.
11. Korvaa salaatti- tai kasvipohjainen juusto esimerkiksi tofulla, seitanilla, tempellä tai pavuilla.
12. Korvaa osa maitovalmisteista kasvipohjaisilla vaihtoehdoilla.
13. Suosi kotimaisia maitovalmisteita ja juustoja.
14. Suosi lehmänmaidosta valmistettuja juustoja.
15. Suosi kotimaisesta kaurasta valmistettuja tuotteita.