



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä kasviöljyjen käytön lisäämiseen

- Käytä kasviöljyä, kuten rypsi- tai rapsiöljyä, päivittäin ruuanlaitossa, kuten paistamisessa ja kastikkeena.
- Lisää salaattiin tai muuhun kasvislisukkeeseen 2–3 tl kasviöljyä tai 1–2 rkl öljypohjaista salaatikastiketta tai majoneesia.
- Lisää 1–2 rkl kasviöljyä perunan, pastan tai muun viljalisukkeen joukkoon.
- Käytä ruoanvalmistuksessa kasvirasvapohjaisia ruokakermoja, kuten kaura- tai soijakermaa.
- Kokeile ruoan kanssa öljypohjaisia kasvistahnoja ja -kastikkeita, kuten pestoa tai hummusta.
- Käytä vähäsuolaista majoneesia smetanan tai ranskankerman sijaan.
- Valitse levitteeksi margariini, jossa on rasvaa vähintään 60 % ja Sydänmerkki oipohjaisen levitteen, kuten voin, Oivariinin tai Ingmariinin sijaan.
- Käytä leivonnassa kasviöljyjä, kuten rypsiöljyä, tai pullomargariinia voi sijaan.
- Käytä päivittäin vähintään 1 rkl rypsi- tai rapsiöljyä tai muuta alfa-linoleenihappoa sisältävää kasviöljyä.



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä ruokavalion rasvan laadun parantamiseksi

- Käytä leivonnassa ja ruoanvalmistuksessa, kuten paistamisessa, kasviöljyä, pullomargariinia tai rasiamargariinia, jossa on vähintään 60 % rasvaa ja Sydänmerkki.
- Valitse vähärasvainen ruokakerma, jossa on alle 10 % rasvaa, kuohukerman sijaan.
- Syö päivittäin 2–3 rkl erilaisia pähkinöitä. Voit myös käyttää vähäsuolaista ja -sokerista pähkinävoita.
- Syö päivittäin erilaisia siemeniä noin 2 rkl päivässä.
- Lisää salaattiannokseen ruokalusikallinen kuorruttamattomia ja suolaamattomia pähkinöitä ja siemeniä.
- Valitse voin tai voi-kasviöljyseoksen sijaan margariini tai Sydänmerkitty levite, jossa on rasvaa vähintään 60 %.
- Kokeile tehdä itse erilaisia kasvilevitteitä ja -tahnoja, kuten pestoa tai hummusta.
- Syö kalaa 3–4 kertaa viikossa ja suosien rasvaisia, kotimaisia kaloja, kuten kirjolohta, muikkuja, silakkaa ja lahnaa.
- Valitse juusto, jossa on enintään 17 % rasvaa ja raejuusto mahdollisimman vähärasvaisena.
- Valitse juusto, jossa osa maidon rasvasta on korvattu kasviöljyllä.
- Valitse Sydänmerkitty lihaleikkele, kun käytät leikkeleitä.
- Vaihda punainen liha eli naudan, sian ja lampaan liha ja makkara kalaan tai palkokasvivalmisteisiin.
- Valitse jauhelihaksi enintään 10 % rasvaa sisältävä vaihtoehto tai broilerin jauheliha.
- Korvaa osa jauhelihasta esimerkiksi herne-, härkäpapu- tai soijarouheella.
- Valitse nestemäiset maitotuotteet, kuten maito, jogurtti ja viili, rasvattomina tai vähärasvaisina, joissa on enintään 1 % rasvaa.