



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä suolan käytön vähentämiseen

- Vähennä suolan käyttöä asteittain, jolloin et aisti vähennystä.
- Ruokaa tehdessä, mittaa suolan määrä teelusikalla vapaasti sirottelemisen sijaan.
- Vähennä suolan määrää ruuista, joita valmistat ja syöt usein.
- Lisää suolaa ruuanlaitossa vähemmän kuin resepti ehdottaa.
- Vältä lisäämästä suolaa aterialle annostelun jälkeen.
- Valitse suolattomia tai vähäsuolaisia mausteita, maustekastikkeita ja liemikuutioita.
- Käytä suolapitoisia maustekastikkeita ja liemikuutioita ruoanlaitossa harvoin.
- Hyödynnä yrtejä, mausteita, happamuutta ja maustekasviksia antamaan ruokaan makua suolan sijaan.
- Jätä lisäämättä suolaa perunan, kasvien ja viljalisukkeiden, kuten pastana ja riisiin, keitinveeten.
- Mausta keitinvesi esimerkiksi suolattomalla kasviliemikuutiolla, yrteillä, tomaattimurskalla tai juureksilla suolan sijaan.
- Valitse Sydänmerkitty leipä, juusto ja leikkele.
- Tee itse öljypohjainen salaattinkastike, majoneesi tai tahna, kuten hummus, johon et lisää suolaa.
- Maista ruokaa aina ennen kuin lisäät suolaa sen sijaan, että tekisit niin vain tottumuksesta.
- Valmista itse vähäsuolaista pizzaa tai hampurilaisateria ravintolassa syömisen sijaan.



Päivitetty 12.05.2025

Vinkkejä suolan käytön vähentämiseksi kaupassa ja kodin ulkopuolella

- Valitse Sydänmerkitty tuote tavallisen tuotteen sijaan.
- Valitse leipä, jonka suolapitoisuus on alle 1 g/100 grammaa tuotetta.
- Osta suolaisia napostelutuotteita, kuten perunalastuja, meetvurstia ja oliiveja harvoin.
- Valitse tuotteista vähäsuolaisin vaihtoehto.
- Valitse Sydänmerkitty valmisruoka muun valmisruuan sijaan.
- Valitse Sydänmerkitty leikkele, jossa on suolaa enintään 1,90 g/100 g tavallisen leikkeleen sijaan.
- Valitse Sydänmerkitty juusto tavallisen juuston sijaan.
- Valitse suolaksi jodioitu mineraalisuola, jossa osa natriumista on korvattu kaliumilla.
- Osta kaupasta liha, broileri ja kala ilman marinadia ja lisättyä suolaa.
- Käytä salaattinkastikkeena kasviöljyä valmiiden kastikkeiden sijaan.
- Valitse kalasäilykkeistä vähäsuolaisin vaihtoehto.
- Valitse kasviproteiinivalmisteista Sydänmerkitty vaihtoehto.
- Valitse lounasravintolassa Sydänmerkitty lounas.
- Pyydä ravintolassa annokseesi tavallista vähemmän suolaa.