

14,20 €/l (0,12 €/200 ml)

33 kcal, 0,4 g proteiinia,
0,7 g rasvaa, 3,5 g hiilihydraatteja

0



4,20 €/l (1,99 €/500 ml)

0,5 kcal, 0 g proteiinia,
0 g rasvaa, 0 g hiilihydraatteja*

8

(happamuusäätö-,
säilöntä- ja
makuusaineita, väri)



4,40 €/kg (1,10 €/250 g)

250 kcal, 1,4 g proteiinia,
23 g rasvaa, 9,4 g hiilihydraatteja

2

(happamuusäätö-
ja säilöntäaine)



5,76 €/kg (2,31 €/400 g)

120 kcal, 1,4 g proteiinia, 5,8 g rasvaa,
15 g hiilihydraatteja

8

(muunnettu tärkkelys,
väriä, säilöntä-,
sakeuttamis- ja
makuusaineita)



9,41 €/kg (1,60 €/170 g)

92 kcal, 9,8 g proteiinia,
0,2 g rasvaa, 12,7 g hiilihydraatteja

0



5,28 €/kg (0,95 €/180 g)

123 kcal, 5,7 g proteiinia,
3 g rasvaa, 18 g hiilihydraatteja

7

(stabilointi- ja
happamuusäätöaineita)



Riisipiirakka

Forssan karjalapöytä

3,46 €/kg (1,35 €/390 g)

220 kcal, 4,3 g proteiinia,
7,8 g rasvaa, 30 g hiilihydraatteja

0



Saarioinen Iso Tumma Karjalapöytä

3,40 €/kg (1,99 €/585 g)

210 kcal, 4,1 g proteiinia,
7,1 g rasvaa, 32 g hiilihydraatteja

5

(muunnettuja tärkkelyksiä,
emulgointiaineita ja väri)



Salaattinkastike

Saarioinen Curry-Chili

6,17 €/kg (1,85 €/300 g)

260 kcal, 0,3 g proteiinia,
21 g rasvaa, 18 g hiilihydraatteja

4

(muunnettu
tärkkelys,
sakeuttamis- ja
säilöntäaine,
väri)



Hesburger Paprika-Curry

6,62 €/kg (2,78 €/420 g)

303 kcal, 1,1 g proteiinia,
25 g rasvaa, 18,3 g hiilihydraatteja

10

(mm. stabilointi-,
emulgointi-,
sakeuttamis-
aineita ja aromi-
vähennettä)



Sipsit

Weekend Sour Cream & Onion

12,90 €/kg (1,29 €/100g)

510 kcal, 3,2 g proteiinia,
27 g rasvaa, 61 g hiilihydraatteja

1

(väri)



Pringles Sour Cream & Onion

11,45 €/kg (1,89 €/165 g)

517 kcal, 4,1 g proteiinia,
33 g rasvaa, 52 g hiilihydraatteja

7

(aromi-
vähennettä,
happoja,
emulgointi-
aine)



Vähemmän lisäaineita!

IL etsi eri tuoteryhmien E-koodihirmit ja lisäaineettomat vaihtoehdot.

Kaikki, mikä vaikuttaa luonnolliselta ja lisäaineettomalta ruualta, ei välttämättä ole sitä. Sama pätee myös toisinpäin.

Yhä useampi kuluttaja pyrkii välttämään pitkälle prosessoitua ja lisäainepitoista ruokaa. Lisäainepommit on perinteisesti totuttu ajattelemaan kokonaisina elintarvikeryhminä. Pannas-

sa ovat olleet muun muassa valmisruuat ja sipsit.

Vilkaisu tuotteiden ainesosaluetteloihin paljastaa kuitenkin, että myös edellä mainituista tuotteista voi löytää lähes tai kokonaan E-koodit-

tomia vaihtoehtoja. Vai olitko kuullut lisäaineettomasta herkuttelurahkasta tai vain yhden E-koodin lasagneista?

Vahti kokosi joukon elintarvikereppäjä, joissa toinen on lähes lisäaineeton, kun

taas toisessa suorastaan vilisee E-koodeja. Moni tuote yllätti pienellä lisäainemäärällään, mutta joukkoon mahtui myös päinvastaisia yllätyksiä.

Tiesitkö esimerkiksi, että

maustamaton broilerinfilee ei välttämättä tarkoita, että kyse olisi pelkästään lisäaineettomasta lihasta? Tai että yksinkertaisesta kinkkuleikkeleestä voi löytyä lähes kymmentä lisäainetta?