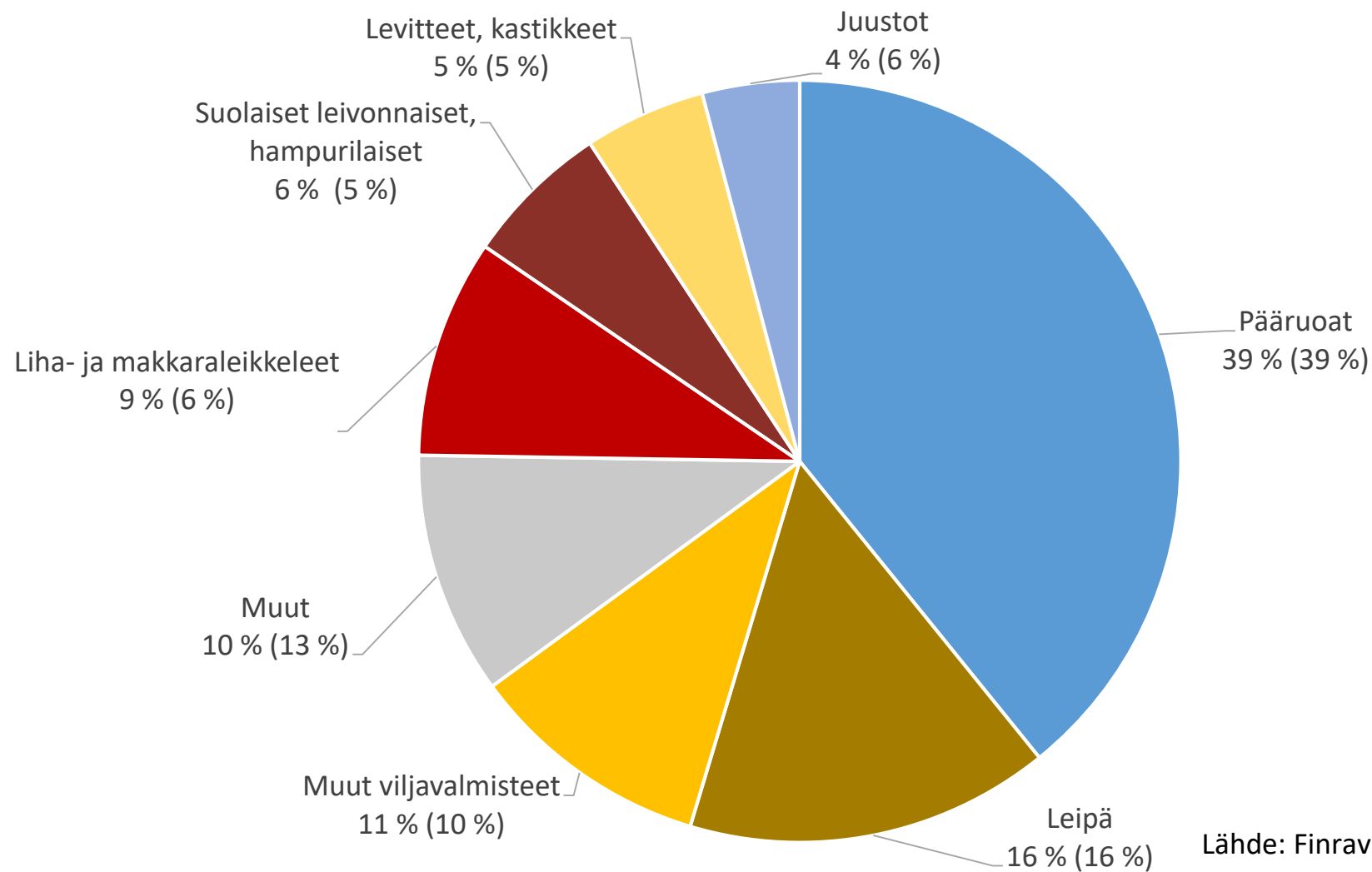


Suolan saantilähteet, %



Lähde: Finravinto 2012, THL



Suolapitoisuuksia, %

	Elintarvike	Suola, %
Yli 10 %	Liemikuutiot	45–50
	Liemitiivisteet, fondit	12–15
	Soijakastikkeet	10–20
5-10 %	Sillit	4–9
	Anjovis	10
	Kalasäilyke	7
	Oliivit	2–10
1-5 %	Mätivalmisteet	5
	Mätitahna	4–6
	Meetvursti	3–4
	Fetajuusto, homejuustot	3
	Graavikala	3,5
	Ketsuppi, sinappi	2–3
	Savustettu kala	2
	Useimmat leivät	1–1,3



Suolarajoja

Elintarvike	"Voimakassuolainen" ja "Lisätty paljon suolaa", suolaa g/100 g	"Vähennetty suolaa", suolaa g/100 g	Sydänmerkin myöntämisrajat, laskettu natriumista, suolaa g/100 g
Pehmeä leipä	> 1,1	≤ 0,8	≤ 0,7
Näkkileipä ja hapankorput	> 1,4	≤ 1,1	≤ 1,2
Juustot	> 1,4	≤ 1,1	≤ 1,2
Makkarat	> 2,0	≤ 1,5	≤ 1,5
Muut leikkeleenä käytetyt lihavalmisteet	> 2,2	≤ 1,7	≤ 2,0
Aamiaisviljavalmisteet	> 1,4	≤ 1,1	≤ 1,0
Keitot, liemet, kastikkeet	-	-	≤ 0,8
Kalavalmisteet	> 2,0	≤ 1,5	≤ 1,4
Valmisruoat	> 1,2	≤ 0,9	≤ 0,8
Napostelutuotteet	> 1,2	≤ 0,9	-



Suolojen ja mausteseosten suolapitoisuuksia, %

Tuote	Suolapitoisuus, %
Ruokasuola	99,8
Merisuola	98,6
Himalajan suola, ruususuola	96-97
Yrttisuola (Herbamare)	94
Yrttisuola (Meira)	85
Maustesuola (Knorr Aromat)	57
Mineraalisuola (Pansuola)	57
Aromisuola (Meira)	55
Mineraalisuola (Seltin)	50
Yrttisuola (Pan)	34
Jodioitu mineraalisuola (Jozo)	30



Erikoissuolojen kivennäisainepitoisuudet/5 g vrt. saantisuositus

Kivennäisaine	Ruusu-suola, 5 g (% suosituksesta)	Himalajan suola, 5 g (% suosituksesta a)	Merisuola, 5 g (% suosituksesta)	Mineraalisuola, 5 g (% suosituksesta)	Ruokasuola 5 g (% suosituksesta)	Saantisuositus /vrk (miehet)
Natrium, mg	1920 (96)	1940 (97)	1880 (94)	1050 (53)	1935 (97)	Alle 2000
Kalium, mg	32 (1)	10,7 (0,3)	2,8 (<0,1)	894 (29)	1,9 (<0,1)	Yli 3100
Magnesium, mg	10,4 (4)	4,9 (2)	1,9 (0,7)	55 (20)	1,7 (0,6)	Yli 280
Kalsium, mg	35 (4)	11,5 (1)	2,6 (0,3)	2 (0,2)	7,5 (0,9)	Yli 800
Rauta, mg	0,2 (2)	0,2 (2)	0,2 (2)	0,1 (0,6)	0,04 (0,4)	Yli 9
Jodi, µg	0*	0*	3,7 (3)*	105 (70)	110 (73)	Yli 150

*joihinkin tuotteisiin on lisätty jodia; n. 120 µg/5 g



Erikoissuolojen kivennäisainemäärät vrt. peruna ja maito

Kivennäisaine	Peruna, 1 kpl	Maito, 1 dl	Banaani, 1 kpl	Ruususuola, 5 g (n. 1 tl)
Kalium, mg	300	160	432	32
Magnesium, mg	15	12	40	10
Kalsium, mg	3	121	8	35
Rauta, mg	0,4	0	0,5	0,2



Erikoissuolojen sisältämät kivennäisainemäärät vrt. peruna ja maito

