

Lämpimiä ruokia

Ruoka-aine	Annos	hh g
Kinkku- tai kirjolohikiusaus	1 dl	10–15
Risotto	1 dl	10–15
Lasagne	1 dl	15
Lihaperunasoselaatikko	1 dl	15
Lihamakaranilaatikko	1 dl	15–20
Lantt-, peruna-, porkkanalaatikko	1 dl	15–20
Maksalaatikko	1 dl	20–25
Kaalikeitto, ilman perunaa	lautasellinen (3 dl)	n. 5
Kasvisekeitot	lautasellinen	10–15
Pinaatti- ja kesäkeitto	lautasellinen	15–20
Hernekeitto	lautasellinen	30
Makkara- kala-, lihakeitto	lautasellinen	
- riippuu perunan määrästä, jos 2 perunaa:		20
Pinaattihukaiset (kaupan)	4 kpl	15–20
Kalapuikot	2–3 kpl	10
Mustamakkara	n. 15 cm	20
Ryynimakkara	1 kpl	15–20

Pikaruokia

Hampurilainen, tavallinen	1 kpl	30
Kerroshampurilainen	1 kpl	40
Ranskalaiset perunat	1 dl	15
Pitsa, eines	1 kpl	50–60
Pitsa, ravintola	1 kpl	70–90

Hedelmiä, marjoja, vihanneksia ym.

Ruoka-aine	Annos	hh g
Appelsiini, omena, päärynä, kiivi	1 kpl keskikokoinen	10
Mandariini	1 kpl	5
Viinirypäle	1 dl	10
Banaani	1 keskikokoinen	20
Säilykeananas (omassa liemessä)	2 rengasta	10
Aprikoosi , luumu	-tuore 3 kpl - kuivattu 3 kpl	10 10
Persikka, nektariini	1 kpl	10
Taateli, kuivattu	3 kpl	10
Rusinat	1,5 rkl	10
Meloni	150 g ilman kuorta	10
Marjat, tuoreet, keskimäärin	2–3 dl	10
Vadelma	4–5 dl	10
Kirsikat, tuoreet	n. 1,5 dl	10
Pakastemarjat, sulaneet	1 dl	10
Hedelmä- tai marjasose, makeuttamaton	1 dl	10
Hillo, marmeladi	1 rkl	5–10
Herne, ilman palkoa (tuore tai pakastettu)	1 dl	5
Pavut (kuivatuista keitetyt)	1 dl	10
Linssit (kuivatuista keitetyt)	1 dl	15
Maissi	1 dl	15
Rosolli	1 dl	5
Pähkinät, useimmat	1 dl	5–10

Hiilihydraattitaulukko

Taulukkoon on valittu tavallisimmat, merkittävästi hiilihydraattia sisältävät ruoka-aineet, jotka on huomioitava pikainsuliinin annostelussa.

Laajempi ja tarkempi taulukko on verkkosivuillamme: www.diabetes.fi/hiilihydraattitaulukko

Useimmat elintarvikepakkaukset kertovat hiilihydraattimäärän 100 grammaa kohden ja/tai annosta kohden.



Maitovalmisteita

Ruoka-aine	Annos	hh g
Maito, piimä	lasillinen (2 dl)	10
Maustamaton jogurtti, viili	2 dl	10
Vähäsokeinen jogurtti*	1 purkki (1,25-1,5 dl)	10
Maustettu jogurtti, viili*	1 purkki (2 dl)	25
Vanukas*	1 purkki (1,2 dl)	20
Maitorahka, makeuttamaton	1 dl	5
Irtojäätelö	1 dl (50 g)	10
Jäätelöpuikko (Eskimo)*	1 puikko	10
Jäätelötuutti tavallinen*	1 tuutti	20–25
Mehujäät*	1 puikko	10–20

*Tarkista tuotekohtainen tieto pakkauksesta.

Jälkiruokia

Ruoka-aine	Annos	hh g
Marjarahka	1 dl	10–15
Marjakiisseli	1 dl	10–15
Hedelmäsalaatti tuoreista hedelmistä	1 dl	10
Hedelmäsalaatti, säilyke, sokeriliemessä	1 dl	15
Pannukakku	1 pala (100 g)	20
Marjapuuro, vispipuuro	1 dl	15–20
Vaniljakastike	1 dl	10–15
Mämmi	1 dl	30–35

Makeisia, suolaisia naposteltavia

Kovat ja pehmeät karkit, irtokarkit, marmeladi	100 g	80–90
Lakritsi, toffee	100 g	70–80
Lakritsi	1 patukka (15 g)	10
Salmiakki	1 rasia (40 g)	20–25
Suklaa	100 g	50
	1 patukka (40 g)	20
Jugurtti- ja suklaarusinat	100 g	50–60
Suolapähkinät	1 dl	5–10
Popcorn	5 dl	10–15
Kuorrutetut pähkinät (esim. chilipähkinät)	1 dl	15–20
Juustonaksut	5 dl	15–20
Perunalastut, maissilastut	5 dl	30–35

Perunalastut, maissilastut ja juustonaksut sis. n. 50–60% painosta hiilihydraattia

Juomia

Täysmehu, tuoremehu, nektari	1 dl	10
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut*	1 dl	10
Virvoitusjuomat, light*	1 dl	0
*useimmat, jotkut osittain makeutettu sokerilla/energiattomilla, tarkista hh-määrä pullosta		
Lightmehu (energiaton makeutusaine)	1 dl	0
Kotikalja	2 dl	5–10

Viljavalmistteet

Ruoka-aine	Annos	hh g
Leipä	pieni viipale (n. 20 g)	10
	tavallinen viipale (n. 30 g) (useimmat palaleivät)	15
Sämpylä	pieni (n. 40 g)	20
	tavallinen (n. 60 g)	30
Patonki	noin 10 cm pala (50–60 g)	25–30
Voileipäkeksi, riisikakku	1 kpl	5
Näkkileipä	tavallinen viipale (n. 15 g)	10
Hapankorppu, kapea	3 kpl	10
Hapankorppu, leveä	2 kpl	10
Karjalanpiirakka	keskikokoinen (60–70 g)	20–25
Pieni karjalanpiirakka (cocktailpiirakka)	1 kpl (30 g)	10
Korppu	1 kpl	5–10
Ohukaiset	5 pientä, ohutta itse tehtyä tai 4 ”kaupan” ohukaista	10 20
Puuro, veteen keitetty	1 dl	10
Puuro, maitoon keitetty	1 dl	15
Velli, maitoon keitetty	2 dl	15
Aamiaismurot	1 dl	10
Vehnämuroke	1 kpl	10
Mysli	2 reilua rkl	10
Taco-kuori	2 kpl	10–15
Tortillapohja	halk. n. 20 cm (40 g)	20
Talkkuna	2 rkl	10–15

Juomia, jatkuu

Höyrymehu sokeroitu, vesi+2 rkl mehua	2 dl	n. 15
Mehujuomatiiviste ohjeen mukaan laimennettu	2 dl	n. 15
Kaakaojauhe sokerillinen, maito+2 rkl kaakaota	2 dl	20

Kahvileivät, leivonnaiset, keksit

Ruoka-aine	Annos	hh g
Keksi, piparkakku	1 kpl	5
Pullaviipale	1 kpl, ohut, n. 1 cm	10
Täytekeksi	1 kpl	10
Kääretorttu	1 viipale (20 g)	10
Pikkupulla	1 kpl (40–50 g)	20–25
Täytekakku	1 pala (n. 60 g)	20
Marjapiirakka	1 pienenhkö pala (50–60 g)	20–25
Munkki, ei hilloa	1 kpl (n. 60 g)	20–25
Hillomunkki	1 kpl (n. 60 g)	30
Hillomunkki, iso	1 kpl (90–100 g)	50–60
Berliininmunkki	1 kpl (100–120 g)	55–65
Croissant	1 kpl (n. 50 g)	20
Kahvikakku (muropohja)	1 viipale (n. 30 g)	15
Muffini	-pieni 1 kpl (35–40 g)	15–20
	-keskikokoinen 1 kpl (n. 70–80 g)	30–35
	-iso 1 kpl (n. 100 g)	50
Viineri	1 kpl (n. 80 g)	25–30

Peruna, pasta, riisi yms.

Peruna	keskikokoinen (60 g), noin kananmunan kokoinen	10
Perunasose	1 dl	15
Pasta, makaroni, nuudelit	1 dl (keitetty)	15
Riisi (keitetty)	1 dl	15–20
Kuskus, kypsennetty	1 dl	15–20
Peruna-, punajuuri- ja italiansalaatti	1 dl	10
Valkosipuli- ja kermaperunat	1 dl	15



Diabetesliitto, Kirjoniementie 15, 33680 Tampere p. 03 2860 111
www.diabetes.fi | facebook.com/Diabetesliitto | twitter.com/diabetesliitto