

Hyviä valintoja	Vähemmän näitä	Harvoin näitä
Rasvat - Kasviöljyt - Juoksevat margariinit, kasvirasvalevitteet, joilla Sydänmerkki, mm. Becel, Becel pro.activ, Benecol, Flora, Keiju, Sunnuntai Juokseva		- Voi, kookosrasva, palmuöljy - Rasvaseokset (voi-kasviöljy) ja kovat levitteet, mm. Oivariini, Ingmariini, Flora Kulta, KevytLevit, Lätta - Kovat leivontamargariinit, mm. Sunnuntai
Maitovalmisteet ja niiden kaltaiset tuotteet - Rasvattomat maidot, piimät, rahkat, jogurtit ja viilit (rasvaa alle 1%) - Kasvirasvapohjaiset jogurtit - Vähärasvaiset kermaviilit, ruoanvalmistusjogurtit ja -kermat (rasvaa alle 7%) - Kasvirasvakermat, mm. kaura- ja soijavalmisteet - Vähärasvaiset juustot, tuorejuustot, sulatejuustot (rasvaa alle 10%) - Kasvirasvajuustot ja -tuorejuustot - Raejuustot (rasvaa alle 2%)	- Ykkös- ja kevytmaidot sekä piimät, jogurtit ja viilit (rasvaa 1-2%) - Kevyet kermaviilit ja ruoanvalmistusjogurtit ja -kermat (rasvaa 7-10%) - Vähärasvaiset juustot, tuorejuustot, sulatejuustot ja leipäjuusto (rasvaa 10-17%)	- Täysmaito, rasvaiset piimät, rahkat, viilit ja jogurtit (rasvaa yli 2%) - Kookosmaitopohjaiset välipalatuotteet - Kermat, ruoanvalmistuskermat, kermaviilit, smetana, ranskankerma (rasvaa yli 10%) - Kookosmaito ja -kerma ja kookosvalmisteet - Rasvaiset juustot, homejuustot, tuorejuustot ja sulatejuustot (rasvaa yli 17%) - Kookosrasvapohjaiset juustot
Liha, kana, muna, palkokasvit ja muut kasviproteiinit - Broileri, kalkkuna, muu vähärasvainen liha ja jauheliha (rasvaa alle 7%) - Täyslihavalmisteet (rasvaa alle 4%) - Kaikki kalat - Munanvalkuainen ja tofu - Linssit, pavut ja herneet - Kasviproteiinituotteet, mm. Härkis, Nyhtökaura, Quorn, Oumph	- Liha, jauheliha, kinkut, makkarat ja muut lihavalmisteet (rasvaa alle 12%) - Katkarapu, muut äyriäiset ja mäti - Kananmunia enintään 3-4 viikossa	- Rasvainen liha, jauheliha, makkarat (rasvaa yli 12%) - Pekoni, maksamakkarat ja -pasteijat, pateet, sisäelimet - Mäti
Valmisruoat - Vähärasvaiset valmisruoat (rasvaa alle 5%)	- Valmisruoat (rasvaa 5-8%)	- Runsasrasvaiset valmistusruoat (rasvaa yli 8%)
Viljavalmisteet - Täysjyväleivät, -puurot, -pastat, -riisit, suurimot - Vähärasvaiset myslit ja murot (rasvaa alle 10%)	- Piirakat mm. Karjalanpiirakat, perunapiirakat - Rasvaiset murot ja muromyslit (rasvaa yli 10%) - Vähäkuittiset viljatuotteet, kuten vaalea riisi, vähäkuittinen leipä (kuitua alle 6%)	- Croissantit, lihapiirakat, pasteijat, piiraat
Kasvikset, marjat ja hedelmät. Pähkinät, mantelit ja siemenet - Kasvikset, peruna, palkokasvit (sellaisenaan ja vähärasvaiset öljyllä valmistetut) - Marjat ja hedelmät (tuoreet, pakastetut ja säilötyt) - Pähkinät, mantelit ja siemenet	- Pehmeillä rasvoilla valmistetut perunat ja kasvikset (friteeratut, uppopaistetut), majoneesipohjaiset salaattit mm. punajuurisalaatti, sienisalaatti - Kuivatut hedelmät	- Voilla valmistetut ja rasvaiset peruna- tai kasvisruoat mm. kiusaukset, kuorrutetut kasvikset, kermaperunat - Kuorrutetut tai suolatut mantelit, pähkinät ja hedelmät
Salaatinkastikkeet - Öljypohjaiset salaatinkastikkeet, majoneesit	- Vähärasvaiset jogurtti- ja kermaviilikastikkeet	- Kermaa, kermaviiliä, ranskankermaa, smetanaa tai rasvaista jogurttia sisältävät kastikkeet
Juomat - Vesi, tee, suodatettu kahvi, pikakahvi, kaakao veteen, rasvattomaan tai kasvimaatoon	- Espresso ja espressopohjaiset kahviuomat rasvattomaan tai kasvimaatoon	- Pannukahvi, muut suodattamattomat kahvit - Kahvi- ja kaakaojuomat rasvaiseen maitoon

Käytä näitä harvemmin

Leivonnaiset ja jälkiruoat	- Sorbetit, maitojäätelöt ja kevyet kasvirasvajäätelöt (rasvaa alle 6%) - Pulla ja pullapohjaiset leivonnaiset (rasvaa alle 10%) mm. marjapiirakat, korput, rinkelit	Jäätelöt ja kasvirasvajäätelöt (rasvaa yli 6%) Runsasrasvaiset leivonnaiset ja jälkiruoat (rasvaa yli 10%)
Muut	Kevytvirvoitusjuomat ja -mehut Hedelmä- ja vaahtokarkit, marsipaani, halva, nougat, marmeladi, pastillit, lakritsi* ja salmiakki*	Sokeroidut virvoitusjuomat, mehut ja alkoholi (kun triglyseridi-arvo koholla) Suklaa, toffee, kinuski- ja kermakaramellit ja tryffelit

*runsaasti syötynä saattaa kohottaa verenpainetta