

Ikäryhmä / Sukuoli / Sex		Elintarvikeluokka / Food use class		Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrates		Proteiini Protein		Ikäryhmä / Sukuoli / Sex		Elintarvikeluokka / Food use class		Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrates		Proteiini Protein	
n	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	n	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	25-64 v/y	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	730	0,212	2	2,1	3	5,8	2	1,7	2	Miehet / Men	65-74 v/y	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	229	0,208	3	2,1	3	5,9	3	1,6	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Peruna ja perunaruokat / Potatoes and potato dishes	730	0,391	4	2,8	3	14,6	6	2,0	2	Miehet / Men	65-74 v/y	Peruna ja perunaruokat / Potatoes and potato dishes	229	0,277	4	1,2	2	11,8	5	1,6	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	730	0,515	6	1,0	1	26,0	10	1,2	1	Miehet / Men	65-74 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	229	0,628	8	1,6	2	31,0	14	1,6	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	730	2,946	32	15,8	19	116,3	47	22,5	25	Miehet / Men	65-74 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	229	2,801	36	13,1	20	115,7	52	20,5	26
Miehet / Men	25-64 v/y	Ruisleipä / Rye bread	730	0,927	10	1,6	2	43,9	18	7,2	8	Miehet / Men	65-74 v/y	Ruisleipä / Rye bread	229	0,913	12	1,5	2	43,2	19	7,1	9
Miehet / Men	25-64 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	730	0,503	5	1,6	2	22,2	9	3,8	4	Miehet / Men	65-74 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	229	0,503	7	1,7	3	22,2	10	3,8	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	730	0,244	3	1,0	1	10,1	4	2,1	2	Miehet / Men	65-74 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	229	0,421	5	2,0	3	16,3	7	4,1	5
Miehet / Men	25-64 v/y	Makeat leivonnaiset / Makeiset / Sweets bakery	730	0,527	6	5,1	6	17,5	7	2,4	3	Miehet / Men	65-74 v/y	Makeat leivonnaiset / Makeiset / Sweets bakery	229	0,684	9	5,9	9	23,9	11	3,4	4
Miehet / Men	25-64 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	730	0,529	6	6,0	7	12,5	5	5,6	6	Miehet / Men	65-74 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	229	0,152	2	1,4	2	4,7	2	1,2	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	730	0,181	2	0,2	0	9,1	4	1,2	1	Miehet / Men	65-74 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	229	0,076	1	0,1	0	3,9	2	0,5	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	730	0,035	0	0,3	0	1,0	0	0,3	0	Miehet / Men	65-74 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	229	0,052	1	0,5	1	1,5	1	0,5	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	730	0,723	8	18,8	23	0,9	0	0,7	1	Miehet / Men	65-74 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	229	0,638	8	16,6	25	0,7	0	0,7	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Margariinit, rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blend and dairy spreads < 60%	730	0,366	4	9,7	12	0,2	0	0,3	0	Miehet / Men	65-74 v/y	Margariinit, rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blend and dairy spreads < 60%	229	0,352	5	9,3	14	0,2	0	0,3	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Voi ja maitorasvavitteet, rasvaseosvitteet > 60% / Butter, fat blend and dairy spreads > 60%	730	0,215	2	5,7	7	0,0	0	0,1	0	Miehet / Men	65-74 v/y	Voi ja maitorasvavitteet, rasvaseosvitteet > 60% / Butter, fat blend and dairy spreads > 60%	229	0,216	3	5,8	9	0,0	0	0,1	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	730	0,098	1	2,6	3	0,1	0	0,0	0	Miehet / Men	65-74 v/y	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	229	0,037	0	1,0	1	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Rasvasuoruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	730	0,045	0	0,8	1	0,6	0	0,3	0	Miehet / Men	65-74 v/y	Rasvasuoruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	229	0,033	0	0,5	1	0,5	0	0,3	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Kalaruoat / Fish dishes	730	0,255	3	3,4	4	2,4	1	5,2	6	Miehet / Men	65-74 v/y	Kalaruoat / Fish dishes	229	0,346	4	4,6	7	2,7	1	7,6	10
Miehet / Men	25-64 v/y	Kananmunaruokat / Egg dishes	730	0,085	1	1,6	2	0,1	0	1,4	2	Miehet / Men	65-74 v/y	Kananmunaruokat / Egg dishes	229	0,054	1	1,0	2	0,0	0	0,9	1
Miehet / Men	25-64 v/y	Liharuokat / Meat dishes	730	1,538	17	21,8	26	12,5	5	30,2	34	Miehet / Men	65-74 v/y	Liharuokat / Meat dishes	229	1,208	16	16,3	25	10,0	5	25,4	32
Miehet / Men	25-64 v/y	Liha- ja makkaruokat / Meat and sausage dishes	730	0,969	10	13,2	16	10,3	4	17,9	20	Miehet / Men	65-74 v/y	Liha- ja makkaruokat / Meat and sausage dishes	229	0,792	10	10,3	16	8,3	4	15,6	20
Miehet / Men	25-64 v/y	Liha- ja makkareleikkeet / Cold cuts and sausages	730	0,317	3	5,1	6	1,0	0	6,4	7	Miehet / Men	65-74 v/y	Liha- ja makkareleikkeet / Cold cuts and sausages	229	0,238	3	3,7	6	0,7	0	5,3	7
Miehet / Men	25-64 v/y	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	730	0,252	3	3,5	4	1,2	0	5,9	7	Miehet / Men	65-74 v/y	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	229	0,178	2	2,3	3	1,0	0	4,5	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Maitovalmistet / Milk and dairy	730	1,274	14	12,7	15	25,3	10	20,5	23	Miehet / Men	65-74 v/y	Maitovalmistet / Milk and dairy	229	0,950	12	8,7	13	19,2	9	16,2	21
Miehet / Men	25-64 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	730	0,590	6	3,6	4	15,9	6	10,3	12	Miehet / Men	65-74 v/y	Maito, piimä / Milk and sour milk	229	0,579	7	3,6	5	15,0	7	10,1	13
Miehet / Men	25-64 v/y	Juustot / Cheeses	730	0,392	4	6,8	8	0,2	0	7,9	9	Miehet / Men	65-74 v/y	Juustot / Cheeses	229	0,240	3	4,0	6	0,2	0	5,0	6
Miehet / Men	25-64 v/y	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	730	0,291	3	2,3	3	9,3	4	2,4	3	Miehet / Men	65-74 v/y	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	229	0,131	2	1,0	2	4,1	2	1,2	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	730	0,357	4	1,7	2	16,4	7	0,6	1	Miehet / Men	65-74 v/y	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	229	0,214	3	0,5	1	10,9	5	0,2	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	730	0,099	1	1,3	2	2,1	1	0,7	1	Miehet / Men	65-74 v/y	Sekalaiset / Miscellaneous	229	0,034	0	0,5	1	0,7	0	0,3	0
Miehet / Men	25-64 v/y	Juomat / Beverages	730	0,350	4	0,2	0	18,0	7	2,0	2	Miehet / Men	65-74 v/y	Juomat / Beverages	229	0,230	3	0,2	0	11,4	5	1,6	2
Miehet / Men	25-64 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	730	0,487	5	0,0	0	8,5	3	0,8	1	Miehet / Men	65-74 v/y	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	229	0,143	2	0,0	0	1,5	1	0,2	0
			9,232	100	83,3	100	249,1	100	89,4	100				7,733	100	66,2	100	221,7	100	78,3	100		

Ikäryhmä / Sukuoli / Sex		Elintarvikeluokka / Food use class		Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrates		Proteiini Protein		Ikäryhmä / Sukuoli / Sex		Elintarvikeluokka / Food use class		Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrates		Proteiini Protein	
n	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	n	MJ	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset / Women	25-64 v/y	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	846	0,266	4	2,7	5	7,1	4	2,4	4	Naiset / Women	65-74 v/y	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	234	0,206	3	1,7	4	6,3	4	1,8	3
Naiset / Women	25-64 v/y	Peruna ja perunaruokat / Potatoes and potato dishes	846	0,230	3	1,5	3	8,8	4	1,2	2	Naiset / Women	65-74 v/y	Peruna ja perunaruokat / Potatoes and potato dishes	234	0,202	3	1,0	2	8,3	5	1,1	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	846	0,593	9	1,4	2	29,2	15	1,5	2	Naiset / Women	65-74 v/y	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	234	0,608	10	1,4	3	30,0	17	1,5	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	846	2,229	33	11,6	20	89,5	46	16,3	24	Naiset / Women	65-74 v/y	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	234	2,092	35	10,6	22	84,5	49	15,4	25
Naiset / Women	25-64 v/y	Ruisleipä / Rye bread	846	0,613	9	1,0	2	29,1	15	4,7	7	Naiset / Women	65-74 v/y	Ruisleipä / Rye bread	234	0,618	10	1,0	2	29,3	17	4,8	8
Naiset / Women	25-64 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	846	0,437	6	1,5	3	19,2	10	3,2	5	Naiset / Women	65-74 v/y	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	234	0,360	6	1,2	3	15,8	9	2,7	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	846	0,240	4	0,9	2	10,0	5	2,0	3	Naiset / Women	65-74 v/y	Puuro, aamiaisviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	234	0,329	6	1,4	3	13,2	8	3,1	5
Naiset / Women	25-64 v/y	Makeat leivonnaiset / Makeiset / Sweets bakery	846	0,463	7	4,5	8	15,3	8	2,1	3	Naiset / Women	65-74 v/y	Makeat leivonnaiset / Makeiset / Sweets bakery	234	0,520	9	4,7	10	17,7	10	2,5	4
Naiset / Women	25-64 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	846	0,295	4	3,1	5	7,6	4	3,0	4	Naiset / Women	65-74 v/y	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	234	0,141	2	1,5	3	3,8	2	1,2	2
Naiset / Women	25-64 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	846	0,148	2	0,2	0	7,4	4	1,0	1	Naiset / Women	65-74 v/y	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	234	0,068	1	0,1	0	3,2	2	0,5	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	846	0,032	0	0,4	1	0,8	0	0,3	0	Naiset / Women	65-74 v/y	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	234	0,055	1	0,6	1	1,5	1	0,5	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	846	0,421	6	10,9	19	0,6	0	0,4	1	Naiset / Women	65-74 v/y	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	234	0,387	7	10,1	21	0,4	0	0,4	1
Naiset / Women	25-64 v/y	Margariinit, rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blend and dairy spreads < 60%	846	0,203	3	5,4	9	0,1	0	0,1	0	Naiset / Women	65-74 v/y	Margariinit, rasvaseos- ja voilevitteet < 60% / Margarines and fat blend and dairy spreads < 60%	234	0,232	4	6,1	13	0,2	0	0,2	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Voi ja maitorasvavitteet, rasvaseosvitteet > 60% / Butter, fat blend and dairy spreads > 60%	846	0,117	2	3,1	5	0,0	0	0,0	0	Naiset / Women	65-74 v/y	Voi ja maitorasvavitteet, rasvaseosvitteet > 60% / Butter, fat blend and dairy spreads > 60%	234	0,100	2	2,7	6	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64 v/y	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	846	0,079	1	2,1	4	0,1	0	0,0	0	Naiset / Women	65-74 v/y	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	234	0,041	1	1,1	2	0,1			

**Hiilihydraattien, sokerien, sakkaroosin ja kuidun päivittäinen saanti ruoankäyttörhyttimäin / Daily intake of carbohydrates, sugars, sucrose, fibre by food use class**

Ikäryhmä / Sukupuoli / Sex	Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	Hiilihydraatit Carbohydrates					Sokerit Sugars					Sakkaroosi Sucrose					Kuitu Fibre					Vesiliukoinen kuitu Water-soluble fibre										
			n		g		%		g		%		g		%		g		%		g		%		g		%						
			n	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%					
Miehet / Men	25-64 v/	Kasvikset, kasvisruuat / Vegetables and vegetable dishes	730	6	2	3,6	3	1,1	2	1,8	8	0,50	10	6	3	4,0	4	1,1	3	1,9	8	0,55	10	6	3	4,0	4	1,1	3	1,9	8	0,55	10
Miehet / Men	25-64 v/	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	730	15	6	0,8	1	0,0	0	0,8	3	0,32	6	15	5	0,7	1	0,0	0	0,8	3	0,30	6	15	5	0,7	1	0,0	0	0,8	3	0,30	6
Miehet / Men	25-64 v/	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruuat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	730	26	10	23,0	21	11,0	21	2,9	12	1,19	23	26	14	25,4	29	13,8	31	3,9	16	1,43	27	26	14	25,4	29	13,8	31	3,9	16	1,43	27
Miehet / Men	25-64 v/	Hedelmä- ja marjaruuat / Fruit and berry dishes	730	8	3	5,6	5	4,5	8	0,5	2	0,15	3	8	3	11,0	12	8,6	20	1,0	4	0,28	5	8	3	11,0	12	8,6	20	1,0	4	0,28	5
Miehet / Men	25-64 v/	Hedelmät, -säilykkeet / Fruit and canned fruit	730	12	5	10,9	10	4,4	8	2,2	9	1,00	19	12	5	10,3	12	4,1	9	2,2	9	1,01	19	12	5	10,3	12	4,1	9	2,2	9	1,01	19
Miehet / Men	25-64 v/	Marjat / Berries	730	0	0	0,5	0	0,1	0	0,3	1	0,05	1	0	1,2	1	0,1	0	0,6	3	0,14	3	0	1	1,2	1	0,1	0	0,6	3	0,14	3	
Miehet / Men	25-64 v/	Täysmehut / Juices	730	6	2	6,0	5	2,1	4	0,0	0	0,00	0	6	1	3,0	3	0,9	2	0,0	0	0,00	0	6	1	3,0	3	0,9	2	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	730	116	47	12,1	11	8,0	15	15,9	67	2,60	51	116	52	13,0	15	8,0	18	15,9	66	2,56	49	116	52	13,0	15	8,0	18	15,9	66	2,56	49
Miehet / Men	25-64 v/	Ruisleipä / Rye bread	730	44	18	2,1	2	0,8	2	10,6	45	1,63	32	44	19	2,1	2	0,8	2	10,2	42	1,59	30	44	19	2,1	2	0,8	2	10,2	42	1,59	30
Miehet / Men	25-64 v/	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	730	22	9	0,6	1	0,3	0	1,9	8	0,36	7	22	10	0,8	1	0,3	1	1,9	8	0,36	7	22	10	0,8	1	0,3	1	1,9	8	0,36	7
Miehet / Men	25-64 v/	Puuro, aamiaisiviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	730	10	4	1,8	2	0,8	2	1,4	6	0,17	3	10	7	2,4	3	0,3	1	2,2	9	0,26	5	10	7	2,4	3	0,3	1	2,2	9	0,26	5
Miehet / Men	25-64 v/	Makeat leivonnaiset / Makeiset / Sweets bakery	730	18	7	6,4	6	5,8	11	0,7	3	0,17	3	18	11	7,0	8	6,3	14	1,0	4	0,24	5	18	11	7,0	8	6,3	14	1,0	4	0,24	5
Miehet / Men	25-64 v/	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	730	12	5	0,8	1	0,2	0	0,9	4	0,19	4	12	5	0,4	0	0,1	0	0,4	2	0,07	1	12	5	0,4	0	0,1	0	0,4	2	0,07	1
Miehet / Men	25-64 v/	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	730	9	4	0,1	0	0,0	0	0,4	2	0,07	1	9	4	0,0	0	0,0	0	0,2	1	0,03	1	9	4	0,0	0	0,0	0	0,2	1	0,03	1
Miehet / Men	25-64 v/	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	730	1	0	0,2	0	0,1	0	0,0	0	0,01	0	1	0	0,4	0	0,1	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,4	0	0,1	0	0,1	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	730	1	0	0,3	0	0,1	0	0,0	0	0,01	0	1	0	0,3	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,3	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Kalaruuat / Fish dishes	730	2	1	0,5	0	0,1	0	0,2	1	0,05	1	2	1	0,7	1	0,3	1	0,2	1	0,06	1	2	1	0,7	1	0,3	1	0,2	1	0,06	1
Miehet / Men	25-64 v/	Kananmunaruuat / Egg dishes	730	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Liharuuat / Meat dishes	730	13	5	2,6	2	0,5	1	1,3	5	0,28	5	13	5	1,9	2	0,4	1	1,1	5	0,24	5	13	5	1,9	2	0,4	1	1,1	5	0,24	5
Miehet / Men	25-64 v/	Maitovalmisteet / Milk and dairy	730	25	10	25,0	23	5,9	11	0,2	1	0,04	1	25	9	19,1	21	2,5	6	0,1	0	0,01	0	25	9	19,1	21	2,5	6	0,1	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/	Maito, piimä / Milk and sour milk	730	16	6	15,8	14	4,4	1	0,0	0	0,00	0	16	7	14,9	17	0,2	0	0,0	0	0,00	0	16	7	14,9	17	0,2	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Juustot / Cheeses	730	0	0	0,2	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,1	0	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	730	9	4	8,9	8	5,5	10	0,2	1	0,04	1	9	4	4,0	5	2,3	5	0,1	0	0,01	0	9	4	4,0	5	2,3	5	0,1	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	730	16	7	14,4	13	12,3	23	0,2	1	0,05	1	16	5	10,3	12	8,6	20	0,2	1	0,02	0	16	5	10,3	12	8,6	20	0,2	1	0,02	0
Miehet / Men	25-64 v/	Sokerit, siirapit / Sugars, syrups	730	8	3	8,4	8	7,7	14	0,0	0	0,00	0	8	4	8,5	10	7,1	16	0,0	0	0,00	0	8	4	8,5	10	7,1	16	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Makeiset / Sweets	730	5	2	3,0	3	2,2	4	0,1	0	0,01	0	5	1	0,8	1	0,6	1	0,1	0	0,00	0	5	1	0,8	1	0,6	1	0,1	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Suklaa / Chocolate	730	3	1	3,0	3	2,4	4	0,1	0	0,03	1	3	1	0,1	0,8	2	0,0	0	0,02	0	3	1	0,1	0,8	2	0,0	0	0,02	0		
Miehet / Men	25-64 v/	Sekalaiset / Miscellaneous	730	2	1	1,2	1	0,5	1	0,4	2	0,07	1	2	1	0,6	1	0,2	0	0,2	1	0,07	1	2	1	0,6	1	0,2	0	0,2	1	0,07	1
Miehet / Men	25-64 v/	Juomat / Beverages	730	18	7	18,0	16	13,3	25	0,1	0	0,01	0	18	5	11,4	13	8,6	20	0,0	0	0,01	0	18	5	11,4	13	8,6	20	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/	Kahvi, tee, vedet / Coffee, tea, waters	730	2	1	1,8	2	0,1	0	0,0	0	0,00	0	2	1	1,3	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0	2	1	1,3	1	0,0	0	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Virvoitusjuomat / Beverages	730	4	2	3,8	3	2,6	5	0,0	0	0,00	0	4	1	1,1	1	1,0	2	0,0	0	0,00	0	4	1	1,1	1	1,0	2	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	25-64 v/	Mehujuomat / Juice drinks	730	12	5	12,4	11	10,6	20	0,1	0	0,01	0	12	4	9,0	10	7,6	17	0,0	0	0,01	0	12	4	9,0	10	7,6	17	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64 v/	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	730	9	3	8,5	8	0,6	1	0,0	0	0,00	0	9	1	1,5	2	0,3	1	0,0	0	0,00	0	9	1	1,5	2	0,3	1	0,0	0	0,00	0
			249	100	109,9	100	53,5	100	23,7	100	5,13	100	222	100	89,0	100	43,7	100	24,2	100	5,25	100											

Ikäryhmä / Sukupuoli / Sex	Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	Hiilihydraatit Carbohydrates					Sokerit Sugars					Sakkaroosi Sucrose					Kuitu Fibre					Vesiliukoinen kuitu Water-soluble fibre										
			n		g		%		g		%		g		%		g		%		g		%		g		%						
			n	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%					
Naiset / Women	25-64 v/	Kasvikset, kasvisruuat / Vegetables and vegetable dishes	846	7	4	4,8	5	1,4	3	2,4	12	0,72	14	7	4	4,8	6	1,3	4	2,1	10	0,60	13	7	4	4,8	6	1,3	4	2,1	10	0,60	13
Naiset / Women	25-64 v/	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	846	9	4	0,5	1	0,0	0	0,5	2	0,20	4	9	5	0,5	1	0,0	0	0,5	3	0,21	4	9	5	0,5	1	0,0	0	0,5	3	0,21	4
Naiset / Women	25-64 v/	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruuat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	846	29	15	25,5	28	11,3	26	4,1	20	1,65	33	29	17	25,2	33	12,2	36	4,7	23	1,61	34	29	17	25,2	33	12,2	36	4,7	23	1,61	34
Naiset / Women	25-64 v/	Hedelmä- ja marjaruuat / Fruit and berry dishes	846	7	4	4,7	5	3,6	8	0,5	3	0,15	3	7	4	8,9	12	7,1	21	1,0	5	0,29	6	7	4	8,9	12	7,1	21	1,0	5	0,29	6
Naiset /																																	



Rasvaliukoisten vitamiinien ja karotenoidien päivittäinen saanti elintarvikeluokittain / Daily intake of fat-soluble vitamins and carotenoids by food use class

Ikäryhmä / Sukupuoli / Sex	Elintarvikeluokka / Food use class	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacaroteneqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K		Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacaroteneqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K				
		n	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%	mg	%	ug				%	n	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%	
Miehet / Men	25-64 v/	Kasvikset, kasvisruuat / Vegetables and vegetable dishes	730	148	15	3471	55	1754	64	0,09	1	0,74	7	25,4	26	Miehet / Men	65-74 v/	Kasvikset, kasvisruuat / Vegetables and vegetable dishes	229	166	20	3673	66	2002	76	0,14	2	0,67	8	24,4	28
Miehet / Men	25-64 v/	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	730	93	10	2397	38	1121	41	0,00	0	0,34	3	16,3	16	Miehet / Men	65-74 v/	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	229	94	11	2469	44	1131	43	0,00	0	0,32	4	15,9	18
Miehet / Men	25-64 v/	Kasvisruuat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	730	14	1	212	3	127	5	0,07	1	0,27	3	3,2	3	Miehet / Men	65-74 v/	Kasvisruuat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	229	14	2	164	3	117	4	0,12	1	0,19	2	1,8	2
Miehet / Men	25-64 v/	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	730	40	4	862	14	506	18	0,02	0	0,14	1	6,0	6	Miehet / Men	65-74 v/	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	229	58	7	1040	19	755	29	0,02	0	0,16	2	6,7	8
Miehet / Men	25-64 v/	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	730	9	1	57	1	9	0	0,06	1	0,46	4	3,4	3	Miehet / Men	65-74 v/	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	229	4	1	51	1	7	0	0,05	1	0,20	2	1,8	2
Miehet / Men	25-64 v/	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruuat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	730	15	2	270	4	125	5	0,03	0	0,67	7	5,1	5	Miehet / Men	65-74 v/	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruuat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	229	17	2	308	6	124	5	0,04	0	1,03	12	7,8	9
Miehet / Men	25-64 v/	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	730	60	6	756	12	99	4	0,42	6	2,64	26	13,3	13	Miehet / Men	65-74 v/	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	229	50	6	357	6	42	2	0,50	6	2,28	26	10,5	12
Miehet / Men	25-64 v/	Ruisleipä / Rye bread	730	0	0	156	2	5	0	0,00	0	0,73	7	4,0	4	Miehet / Men	65-74 v/	Ruisleipä / Rye bread	229	0	0	156	3	5	0	0,00	0	0,73	8	3,9	4
Miehet / Men	25-64 v/	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	730	2	0	53	1	12	0	0,01	0	0,49	5	1,2	1	Miehet / Men	65-74 v/	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	229	2	0	48	1	8	0	0,02	0	0,47	5	1,2	1
Miehet / Men	25-64 v/	Puuro, aamiaisviljavalmisteen / Porridge, breakfast cereals	730	2	0	54	1	4	0	0,06	1	0,12	1	0,5	1	Miehet / Men	65-74 v/	Puuro, aamiaisviljavalmisteen / Porridge, breakfast cereals	229	5	1	50	1	5	0	0,19	2	0,17	2	0,7	1
Miehet / Men	25-64 v/	Makeat leivonnaiset / Sweets bakery	730	25	3	32	1	10	0	0,13	2	0,54	5	2,8	3	Miehet / Men	65-74 v/	Makeat leivonnaiset / Sweets bakery	229	31	4	38	1	12	0	0,17	2	0,65	7	3,2	4
Miehet / Men	25-64 v/	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	730	26	3	439	7	66	2	0,16	2	0,68	7	4,4	4	Miehet / Men	65-74 v/	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	229	6	1	51	1	11	0	0,05	1	0,17	2	1,1	1
Miehet / Men	25-64 v/	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	730	0	0	15	0	2	0	0,00	0	0,03	0	0,2	0	Miehet / Men	65-74 v/	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	229	0	0	4	0	0	0,00	0	0,01	0	0,0	0	
Miehet / Men	25-64 v/	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	730	3	0	6	0	1	0	0,04	1	0,05	0	0,2	0	Miehet / Men	65-74 v/	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	229	5	1	9	0	1	0	0,06	1	0,08	1	0,3	0
Miehet / Men	25-64 v/	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	730	196	20	36	1	31	1	1,72	24	2,62	25	17,5	18	Miehet / Men	65-74 v/	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	229	207	25	36	1	33	1	1,74	19	1,99	23	14,3	16
Miehet / Men	25-64 v/	Margariinit, rasvaseos- ja voilivitteen < 60% / Margarines and fat blend and dairy spreads < 60%	730	153	16	9	0	9	0	1,66	23	1,52	15	10,1	10	Miehet / Men	65-74 v/	Margariinit, rasvaseos- ja voilivitteen < 60% / Margarines and fat blend and dairy spreads < 60%	229	164	20	10	0	10	0	1,69	19	1,41	16	9,7	11
Miehet / Men	25-64 v/	Voi ja maitorasvalivitteen, rasvaseosvitteen > 60% / Butter, fat blend and dairy spreads > 60%	730	37	4	20	0	20	1	0,02	0	0,34	3	3,4	3	Miehet / Men	65-74 v/	Voi ja maitorasvalivitteen, rasvaseosvitteen > 60% / Butter, fat blend and dairy spreads > 60%	229	40	5	22	0	22	1	0,02	0	0,29	3	3,0	3
Miehet / Men	25-64 v/	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	730	2	0	4	0	0	0,00	0	0,62	6	3,2	3	Miehet / Men	65-74 v/	Salaatinkastikkeet, kasviöljyt / Salad dressings, vegetable oils	229	0	0	0	0	0	0,00	0	0,21	2	1,0	1		
Miehet / Men	25-64 v/	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	730	4	0	4	0	1	0	0,04	1	0,13	1	0,8	1	Miehet / Men	65-74 v/	Rasvasuuruskastikkeet, muut rasvat / Gravy and other fat products	229	3	0	4	0	1	0	0,03	0	0,09	1	0,5	1
Miehet / Men	25-64 v/	Kalaruuat / Fish dishes	730	18	2	134	2	25	1	2,05	29	0,62	6	2,0	2	Miehet / Men	65-74 v/	Kalaruuat / Fish dishes	229	29	3	143	3	30	1	4,09	46	0,90	10	2,2	2
Miehet / Men	25-64 v/	Kananmunaruuat / Egg dishes	730	28	3	76	1	2	0	0,26	4	0,28	3	0,6	1	Miehet / Men	65-74 v/	Kananmunaruuat / Egg dishes	229	18	2	49	1	1	0	0,16	2	0,17	2	0,3	0
Miehet / Men	25-64 v/	Liharuuat / Meat dishes	730	358	37	992	16	374	14	0,67	10	1,40	14	22,0	22	Miehet / Men	65-74 v/	Liharuuat / Meat dishes	229	269	32	768	14	304	12	0,55	6	1,10	13	20,5	23
Miehet / Men	25-64 v/	Liha- ja makkara- ja lihatuotteet / Meat and sausage dishes	730	341	35	863	14	297	11	0,40	6	0,87	8	9,8	10	Miehet / Men	65-74 v/	Liha- ja makkara- ja lihatuotteet / Meat and sausage dishes	229	257	31	674	12	251	10	0,35	4	0,72	8	10,3	12
Miehet / Men	25-64 v/	Liha- ja makkara- ja lihatuotteet / Cold cuts and sausages	730	2	0	1	0	1	0	0,10	1	0,12	1	0,4	0	Miehet / Men	65-74 v/	Liha- ja makkara- ja lihatuotteet / Cold cuts and sausages	229	2	0	1	0	1	0	0,09	1	0,10	1	0,4	0
Miehet / Men	25-64 v/	Kana- ja kalkkuna- ja kananliha / Poultry dishes	730	15	2	128	2	76	3	0,17	2	0,42	4	11,8	12	Miehet / Men	65-74 v/	Kana- ja kalkkuna- ja kananliha / Poultry dishes	229	10	1	94	2	53	2	0,11	1	0,28	3	9,8	11
Miehet / Men	25-64 v/	Maitovalmisteen / Milk and dairy	730	104	11	73	1	64	2	1,76	25	0,33	3	7,7	8	Miehet / Men	65-74 v/	Maitovalmisteen / Milk and dairy	229	72	9	48	1	45	2	1,68	19	0,21	2	3,8	4
Miehet / Men	25-64 v/	Maito, piimä / Milk and sour milk	730	30	3	23	0	23	1	1,63	23	0,10	1	0,7	1	Miehet / Men	65-74 v/	Maito, piimä / Milk and sour milk	229	31	4	24	0	24	1	1,60	18	0,09	1	0,8	1
Miehet / Men	25-64 v/	Juustot / Cheeses	730	54	6	27	0	26	1	0,07	1	0,13	1	5,8	6	Miehet / Men	65-74 v/	Juustot / Cheeses	229	32	4	16	0	16	1	0,04	0	0,08	1	2,4	3
Miehet / Men	25-64 v/	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	730	19	2	23	0	15	1	0,07	1	0,11	1	1,1	1	Miehet / Men	65-74 v/	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	229	9	1	9	0	6	0	0,05	1	0,04	0	0,7	1
Miehet / Men	25-64 v/	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	730	4	0	2	0	2	0	0,00	0	0,07	1	0,1	0	Miehet / Men	65-74 v/	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	229	1	0	1	0	1	0	0,00	0	0,03	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64 v/	Sekalaiset / Miscellaneous	730	11	1	419	7	129	5	0,00	0	0,30	3	0,5	1	Miehet / Men	65-74 v/	Sekalaiset / Miscellaneous	229	3	0	107	2	35	1	0,00	0	0,12	1	0,2	0
Miehet / Men	25-64 v/	Juomat / Beverages	730	11	1	34	1	123	5	0,00	0	0,13	1	2,1	2	Miehet / Men	65-74 v/	Juomat / Beverages	229	1	0	30	1	6	0	0,00	0	0,01	0	2,5	3
Miehet / Men	25-64 v/	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	730	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0	Miehet / Men	65-74 v/	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	229	0	0	0	0	0	0	0,00	0	0,00	0	0,0	0
			963	100	6322	100	2738	100	7,06	100	10,26	100	99,6	100				836	100	5571	100	2631	100	8,95	100	8,72	100	88,4	100		

Ikäryhmä / Sukupuoli / Sex	Elintarvikeluokka / Food use class	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacaroteneqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K		Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacaroteneqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K				
		n	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%	mg	%	ug				%	n	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%			
Naiset / Women	25-64 v/	Kasvikset, kasvisruuat / Vegetables and vegetable dishes	846	202	29	4674	68	2431	76	0,13	2	0,92	11	33,6	38	Naiset / Women	65-74 v/	Kasvikset, kasvisruuat / Vegetables and vegetable dishes	234	185	24	4226	72	2250	79	0,10	2	0,66	9	27,4	35
Naiset / Women	25-64 v/	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	846	118	17	3045	44	1423	44	0,00	0	0,44	5	19,7	23	Naiset / Women	65-74 v/	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	234	100	13	2606	45	1203	42	0,00	0	0,39	5	17,4	22
Naiset / Women	25-64 v/	Kasvisruuat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	846	12	2	210	3	103	3	0,10	2	0,23	3	3,3	4	Naiset / Women	65-74 v/	Kasvisruuat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	234	16	2	239	4								

Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti elintarvikeluokittain / Daily intake of water-soluble vitamin by food use class

Ikäryhmä / Sukupuoli / Sex	Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	Tiamiini										Riboflaviini										Niasini, NE										Pyridoksiini										Folaatti										B12-vitamiini										C-vitamiini									
			n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C	n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C	n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C	n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C	n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C																														
Miehet / Men	25-64 v/ý	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	730	0,07	5	0,08	4	1,0	3	0,10	5	26	9	0,06	1	17,1	17	Miehet / Men	65-74 v/ý	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	229	0,07	5	0,08	5	1,0	3	0,10	5	27	11	0,03	0	18,2	20																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	730	0,04	3	0,05	2	0,5	1	0,06	3	14	5	0,00	0	11,6	12	Miehet / Men	65-74 v/ý	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	229	0,04	3	0,04	2	0,5	2	0,06	3	15	6	0,00	0	11,5	12																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	730	0,01	1	0,01	1	0,3	1	0,02	1	3	1	0,05	1	1,1	1	Miehet / Men	65-74 v/ý	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable dishes and main course salads	229	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,01	1	2	1	0,02	0	1,0	1																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	730	0,02	1	0,02	1	0,3	1	0,03	1	8	3	0,01	0	4,4	5	Miehet / Men	65-74 v/ý	Lisäkekasvikset / Vegetable side dishes	229	0,02	2	0,02	1	0,3	1	0,03	2	10	4	0,01	0	5,8	6																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Peruna ja perunaruogat / Potatoes and potato dishes	730	0,14	10	0,03	2	0,5	1	0,10	5	14	5	0,03	0	5,6	6	Miehet / Men	65-74 v/ý	Peruna ja perunaruogat / Potatoes and potato dishes	229	0,14	10	0,03	2	0,4	2	0,09	5	14	6	0,02	0	5,8	6																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	730	0,11	7	0,07	3	1,0	3	0,22	10	32	12	0,01	0	56,3	57	Miehet / Men	65-74 v/ý	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruoat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	229	0,10	7	0,08	4	1,0	4	0,20	10	30	12	0,02	0	54,1	59																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	730	0,01	0	0,01	1	0,1	0	0,01	0	2	1	0,01	0	2,6	3	Miehet / Men	65-74 v/ý	Hedelmä- ja marjaruoat / Fruit and berry dishes	229	0,01	1	0,02	1	0,3	1	0,02	1	5	2	0,02	0	4,3	5																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Hedelmät, säilykkeet / Fruit and canned fruit	730	0,06	4	0,04	2	0,7	2	0,16	8	17	6	0,00	0	31,0	32	Miehet / Men	65-74 v/ý	Hedelmät, säilykkeet / Fruit and canned fruit	229	0,06	5	0,04	2	0,6	2	0,15	7	17	7	0,00	0	31,9	35																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Marjat / Berries	730	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	1	0,00	0	3,4	3	Miehet / Men	65-74 v/ý	Marjat / Berries	229	0,01	1	0,01	1	0,1	0	0,01	1	3	1	0,00	0	8,5	9																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Täysmehut / Juices	730	0,04	2	0,01	1	0,1	0	0,04	2	11	4	0,00	0	19,3	20	Miehet / Men	65-74 v/ý	Täysmehut / Juices	229	0,02	1	0,01	0	0,1	0	0,02	1	5	2	0,00	0	9,4	10																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	730	0,43	29	0,37	18	8,2	23	0,38	18	96	36	0,43	6	2,2	2	Miehet / Men	65-74 v/ý	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	229	0,40	30	0,36	20	7,0	24	33	17	93	38	0,33	5	1,1	1																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Ruisleipä / Rye bread	730	0,19	13	0,13	7	2,1	6	0,17	8	48	18	0,00	0	0,4	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Ruisleipä / Rye bread	229	0,19	14	0,14	7	2,1	7	0,15	8	47	19	0,00	0	0,3	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	730	0,08	6	0,05	3	1,7	5	0,05	3	17	6	0,00	0	0,1	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	229	0,08	6	0,06	3	1,7	6	0,05	3	17	7	0,01	0	0,1	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Puuro, aamiaisiviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	730	0,08	5	0,05	3	0,8	2	0,04	2	6	2	0,05	1	0,2	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Puuro, aamiaisiviljavalmistet / Porridge, breakfast cereals	229	0,08	6	0,08	4	1,0	4	0,06	3	9	4	0,14	2	0,4	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Makeat leivonnaiset / Sweets bakery	730	0,02	1	0,04	2	1,0	3	0,03	1	10	4	0,08	1	0,1	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Makeat leivonnaiset / Sweets bakery	229	0,03	2	0,06	3	1,5	5	0,04	2	15	6	0,10	2	0,1	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	730	0,04	3	0,07	3	2,1	6	0,08	4	12	4	0,27	4	1,3	1	Miehet / Men	65-74 v/ý	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	229	0,01	1	0,02	1	0,4	1	0,02	1	3	1	0,04	1	0,2	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	730	0,02	1	0,01	0	0,4	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Pasta- ja riisilisäke / Pasta, rice	229	0,01	1	0,00	0	0,2	1	0,01	0	1	0	0,00	0	0,0	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	730	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,03	0	0,0	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	229	0,00	0	0,01	1	0,1	1	0,01	0	1	0	0,04	1	0,0	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	730	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,03	0	0,1	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	229	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,02	0	0,1	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Kalaruoat / Fish dishes	730	0,03	2	0,04	2	2,4	7	0,13	6	4	2	1,05	16	0,6	1	Miehet / Men	65-74 v/ý	Kalaruoat / Fish dishes	229	0,04	3	0,06	3	3,3	11	0,20	10	6	3	1,93	30	0,8	1																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Kananmunaruogat / Egg dishes	730	0,01	1	0,04	2	0,4	1	0,02	1	6	2	0,24	4	0,0	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Kananmunaruogat / Egg dishes	229	0,01	1	0,03	1	0,3	1	0,01	1	4	2	0,15	2	0,0	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Liharuogat / Meat dishes	730	0,47	32	0,38	18	10,3	29	0,66	31	41	15	2,70	41	5,2	5	Miehet / Men	65-74 v/ý	Liharuogat / Meat dishes	229	0,42	32	0,31	17	8,4	28	0,57	29	31	13	2,23	34	5,2	6																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Liha- ja makkararuogat / Meat and sausage dishes	730	0,30	21	0,25	12	6,0	17	0,39	18	34	13	2,24	34	3,7	4	Miehet / Men	65-74 v/ý	Liha- ja makkararuogat / Meat and sausage dishes	229	0,28	21	0,21	11	5,2	17	0,35	18	26	11	1,87	29	3,9	4																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Liha- ja makkaraleikkeet / Cold cuts and sausages	730	0,14	9	0,07	4	2,6	7	0,15	7	1	1	0,24	4	0,0	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Liha- ja makkaraleikkeet / Cold cuts and sausages	229	0,11	9	0,06	3	1,9	7	0,13	6	1	0	0,19	3	0,0	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	730	0,03	2	0,06	3	1,8	5	0,13	6	5	2	0,22	3	1,4	1	Miehet / Men	65-74 v/ý	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	229	0,02	2	0,04	2	1,3	4	0,09	5	4	2	0,17	3	1,3	1																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Maitovalmistet / Milk and dairy	730	0,15	10	0,87	42	5,5	15	0,22	10	29	11	2,02	31	5,6	6	Miehet / Men	65-74 v/ý	Maitovalmistet / Milk and dairy	229	0,13	10	0,75	42	4,4	15	0,19	10	28	12	1,75	27	4,3	5																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Maito, piimä / Milk and sour milk	730	0,12	8	0,62	30	2,7	8	0,17	8	18	7	1,34	20	3,8	4	Miehet / Men	65-74 v/ý	Maito, piimä / Milk and sour milk	229	0,11	9	0,61	34	2,7	9	0,16	8	22	9	1,32	20	3,6	4																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Juustot / Cheeses	730	0,01	1	0,12	6	2,0	6	0,02	1	6	2	0,56	8	0,0	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Juustot / Cheeses	229	0,01	1	0,08	4	1,3	5	0,01	1	4	2	0,36	6	0,0	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	730	0,03	2	0,13	7	0,7	2	0,04	2	5	2	0,12	2	1,8	2	Miehet / Men	65-74 v/ý	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	229	0,01	1	0,07	4	0,3	1	0,02	1	2	1	0,07	1	0,6	1																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	730	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,3	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	229	0,00	0	0,01	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,1	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Sekalaiset / Miscellaneous	730	0,02	1	0,01	1	0,3	1	0,02	1	2	1	0,01	0	0,3	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Sekalaiset / Miscellaneous	229	0,01	0	0,00	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,00	0	0,1	0																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Juomat / Beverages	730	0,02	1	0,09	5	4,2	12	0,21	10	6	2	0,05	1	4,9	5	Miehet / Men	65-74 v/ý	Juomat / Beverages	229	0,01	1	0,08	4	3,3	11	0,24	12	5	2	0,06	1	2,1	2																																					
Miehet / Men	25-64 v/ý	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	730	0,02	1	0,04	2	1,5	4	0,05	2	13	5	0,00	0	0,0	0	Miehet / Men	65-74 v/ý	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	229	0,00	0	0,01	1	0,3	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0																																					
			1,48	100	2,05	100	35,4	100	2,12	100	270	100	6,62	100	98,0	100				2977	1,32	100	1,81	100	29,6	100	1,96	100	243	100	6,53	100	91,9	100																																						

Ikäryhmä / Sukupuoli / Sex	Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	Tiamiini										Riboflaviini										Niasini, NE										Pyridoksiini										Folaatti										B12-vitamiini										C-vitamiini									
			n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C	n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C	n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C	n	Thiamine	Riboflavin	Niacin, NE	Pyridoxine	Folate	Vitamin B12	Vitamin C																																						
Naiset / Women	25-64 v/ý	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	846	0,10	9	0,11	7	1,4	5	0,15	9	38	17	0,07	2	26,6	22	Naiset / Women	65-74 v/ý	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	234	0,08	8	0,10	6	1,1	5	0,11	8	32	15	0,05	1	21,6	22																																					
Naiset / Women	25-64 v/ý	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	846	0,05	5	0,06	4	0,6	2	0,08	5	20	9	0,00	0	17,4	15	Naiset / Women	65-74 v/ý	Tuoreet kasvikset, kasvisalaatit / Fresh vegetables, vegetable based salads	234	0,05	5	0,05	3	0,5	2	0,07	5	18	8	0,00	0	14,8	15																																					
Naiset / Women	25-64 v/ý	Kasvisruoat, ruokasalaatit / Vegetable																																																																						



Kivnäisiainneiden päivittäinen saanti elintarvikeluokittain/ Daily intake of minerals by food use class

Ikäryhmä / Sukupuoli / Sex	Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium		Rauta		Seleni		Sinkki		Kupari		Natrium		Natriumkloridi		Jodi		Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Elintarvikeluokka / Food use class	n	Kalium		Fosfori		Kalsium		Magnesium		Rauta		Seleni		Sinkki		Kupari		Natrium		Natriumkloridi		Jodi	
				g	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%	ug	%	g	%	g	%					g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	25-64 v/	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	730	0,3	8	52	3	32	3	18	4	0,6	5	1,4	2	0,4	3	0,07	5	0,16	5	0,41	5	13,2	5	Miehet / M 65-74 v/	Kasvikset, kasvisruoat / Vegetables and vegetable dishes	229	0,3	9	51	3	35	3	18	5	0,6	5	1,4	2	0,4	3	0,08	5	0,17	5	0,42	5	5,9	3	
Miehet / Men	25-64 v/	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	730	0,4	10	44	2	15	1	20	5	0,6	4	0,8	1	0,3	2	0,08	5	0,12	4	0,32	4	8,5	3	Miehet / M 65-74 v/	Peruna ja perunaruuat / Potatoes and potato dishes	229	0,4	10	38	2	10	1	19	5	0,5	4	0,6	1	0,3	2	0,07	5	0,10	3	0,25	3	6,6	3	
Miehet / Men	25-64 v/	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruuat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	730	0,4	8	40	2	44	4	24	6	0,5	4	0,7	1	0,2	2	0,11	7	0,01	0	0,03	0	2,9	1	Miehet / M 65-74 v/	Hedelmät, marjat, hedelmä- ja marjaruuat / Fruit, berries, fruit and berry dishes	229	0,3	9	47	3	51	5	25	7	0,6	5	1,0	2	0,3	2	0,13	9	0,02	1	0,05	1	4,2	2	
Miehet / Men	25-64 v/	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	730	0,8	19	533	30	143	12	148	35	6,4	47	15,6	21	5,0	37	0,79	50	1,10	33	2,81	33	70,1	28	Miehet / M 65-74 v/	Vilja- ja leivontatuotteet / Cereal and bakery products	229	0,8	20	532	33	138	13	152	40	6,4	51	13,9	21	4,8	39	0,75	52	1,11	35	2,82	36	69,2	31	
Miehet / Men	25-64 v/	Ruisleipä / Rye bread	730	0,4	10	261	15	27	2	84	20	3,5	26	2,6	4	2,5	18	0,41	26	0,39	12	0,98	12	21,7	9	Miehet / M 65-74 v/	Ruisleipä / Rye bread	229	0,4	11	257	16	26	3	82	22	3,4	27	2,6	4	2,4	20	0,40	28	0,38	12	0,97	12	19,6	9	
Miehet / Men	25-64 v/	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	730	0,1	2	68	4	10	1	21	5	0,9	7	2,9	4	0,6	5	0,12	7	0,21	6	0,53	6	5,7	2	Miehet / M 65-74 v/	Sekaleipä, vehnäleipä vaalea / Bread, mixed or white flour	229	0,1	2	69	4	11	1	21	6	0,9	7	2,9	4	0,7	5	0,12	8	0,20	6	5,2	7	5,2	2	
Miehet / Men	25-64 v/	Puuro, aamiaisiviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	730	0,1	2	61	3	22	2	18	4	0,8	6	1,5	2	0,6	4	0,07	4	0,14	4	0,37	4	11,4	4	Miehet / M 65-74 v/	Puuro, aamiaisiviljavalmisteet / Porridge, breakfast cereals	229	0,2	4	121	7	61	6	32	8	1,3	10	3,2	5	1,0	9	0,18	8	0,31	10	0,79	10	26,8	12	
Miehet / Men	25-64 v/	Makeat leivonnaiset / Sweets bakery	730	0,1	1	34	2	16	1	6	1	0,3	2	2,2	3	0,2	2	0,04	3	0,07	2	0,19	2	5,9	2	Miehet / M 65-74 v/	Makeat leivonnaiset / Sweets bakery	229	0,1	2	46	3	18	2	8	2	0,5	4	3,0	5	0,3	3	0,06	4	0,10	3	0,26	3	8,4	4	
Miehet / Men	25-64 v/	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	730	0,1	3	80	5	58	5	12	3	0,6	4	5,0	7	0,8	6	0,11	7	0,20	6	0,51	6	18,8	7	Miehet / M 65-74 v/	Suolaiset leivonnaiset, hampurilaiset / Savoury pastries, burgers	229	0,0	1	22	1	14	1	4	1	0,2	1	1,1	2	0,2	1	0,03	2	0,06	2	0,16	2	5,0	2	
Miehet / Men	25-64 v/	Pasta- ja riisiliisäke / Pasta, rice	730	0,0	1	23	1	3	0	7	2	0,3	2	1,0	1	0,2	1	0,03	2	0,08	2	0,21	3	5,2	2	Miehet / M 65-74 v/	Pasta- ja riisiliisäke / Pasta, rice	229	0,0	0	10	1	1	0	3	1	0,1	1	0,4	1	0,1	1	0,02	1	0,03	1	0,08	1	1,9	1	
Miehet / Men	25-64 v/	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	730	0,0	0	6	0	5	0	1	0	0,0	0	0,4	1	0,0	0	0,00	0	0,01	0	0,03	0	1,5	1	Miehet / M 65-74 v/	Pannukakut, ohukkaat / Pancakes, crepes	229	0,0	0	8	1	7	1	1	0	0,1	0	0,6	1	0,0	0	0,00	0	0,02	1	0,04	1	2,2	1	
Miehet / Men	25-64 v/	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	730	0,0	0	10	1	8	1	1	0	0,0	0	0,4	0	0,0	0	0,00	0	0,18	5	0,45	5	3,0	1	Miehet / M 65-74 v/	Levitteet, öljyt, kastikkeet / Fat spreads, oils, dressings, gravies	229	0,0	0	8	0	7	1	1	0	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	0,16	5	0,42	5	2,3	1	
Miehet / Men	25-64 v/	Kaluruuat / Fish dishes	730	0,1	3	76	4	33	3	10	2	0,3	3	6,1	8	0,3	3	0,03	2	0,18	6	0,47	6	18,3	7	Miehet / M 65-74 v/	Kaluruuat / Fish dishes	229	0,2	5	109	7	53	5	13	4	0,4	3	9,0	14	0,6	5	0,04	3	0,34	11	0,87	11	25,8	11	
Miehet / Men	25-64 v/	Kananmunaruuat / Egg dishes	730	0,0	0	23	1	7	1	1	0	0,3	2	2,7	4	0,2	1	0,01	0	0,03	1	0,09	1	5,9	2	Miehet / M 65-74 v/	Kananmunaruuat / Egg dishes	229	0,0	0	16	1	5	0	1	0	0,2	1	1,8	3	0,1	1	0,01	0	0,02	1	0,06	1	3,9	2	
Miehet / Men	25-64 v/	Liharuuat / Meat dishes	730	0,6	15	317	18	55	5	48	11	3,5	26	26,1	36	3,9	29	0,28	18	1,05	31	2,67	32	38,0	15	Miehet / M 65-74 v/	Liharuuat / Meat dishes	229	0,5	15	265	16	40	4	39	10	2,9	23	22,4	34	3,4	27	0,23	16	0,85	27	2,16	27	32,7	14	
Miehet / Men	25-64 v/	Liha- ja makkararuuat / Meat and sausage dishes	730	0,4	10	202	11	44	4	32	7	2,8	21	15,5	21	2,8	21	0,24	15	0,59	18	1,51	18	27,6	11	Miehet / M 65-74 v/	Liha- ja makkararuuat / Meat and sausage dishes	229	0,4	10	175	11	33	3	27	7	2,4	19	13,7	21	2,5	20	0,20	14	0,48	15	1,23	15	25,1	11	
Miehet / Men	25-64 v/	Liha- ja makkaraleikkeet / Cold cuts and sausages	730	0,1	3	69	4	5	0	8	2	0,4	3	6,8	9	0,6	5	0,03	2	0,31	9	0,79	9	2,0	1	Miehet / M 65-74 v/	Liha- ja makkaraleikkeet / Cold cuts and sausages	229	0,1	2	57	4	4	0	6	2	0,3	2	6,0	9	0,5	4	0,02	2	0,26	8	0,67	8	1,8	1	
Miehet / Men	25-64 v/	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	730	0,1	2	45	3	5	0	8	2	0,3	2	3,8	5	0,4	3	0,02	1	0,14	4	0,36	4	8,3	3	Miehet / M 65-74 v/	Kana- ja kalkkunaruoat / Poultry dishes	229	0,1	2	34	2	3	0	6	2	0,2	2	2,7	4	0,3	3	0,01	1	0,10	3	0,26	3	5,9	3	
Miehet / Men	25-64 v/	Maitovalmisteet / Milk and dairy	730	0,7	17	558	31	776	65	59	14	0,3	2	17,7	24	3,0	22	0,12	7	0,36	11	0,87	10	81,7	32	Miehet / M 65-74 v/	Maitovalmisteet / Milk and dairy	229	0,6	17	486	30	64	62	50	13	0,2	2	14,6	22	2,3	19	0,09	7	0,29	9	0,68	9	68,0	30	
Miehet / Men	25-64 v/	Maito, piimä / Milk and sour milk	730	0,5	13	312	18	411	34	40	9	0,2	1	9,3	13	1,4	10	0,04	2	0,15	4	0,38	5	53,5	21	Miehet / M 65-74 v/	Maito, piimä / Milk and sour milk	229	0,5	14	315	20	413	40	40	10	0,1	1	9,2	14	1,4	11	0,03	2	0,15	5	0,39	5	52,1	23	
Miehet / Men	25-64 v/	Juustot / Cheeses	730	0,0	1	174	10	275	23	9	2	0,1	1	6,4	9	1,2	9	0,07	4	0,17	5	0,39	5	16,1	6	Miehet / M 65-74 v/	Juustot / Cheeses	229	0,0	1	134	8	181	18	6	2	0,1	0	4,4	7	0,8	6	0,06	4	0,12	4	0,25	3	9,8	4	
Miehet / Men	25-64 v/	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	730	0,1	3	73	4	90	8	10	2	0,1	2	0,3	4	0,01	1	0,04	1	0,10	1	0,10	1	2,0	5	Miehet / M 65-74 v/	Jogurtti, jäätelö ym. / Yoghurt, ice cream etc	229	0,1	2	37	2	47	5	5	1	0,0	0	1,0	2	0,2	1	0,00	0	0,02	1	0,04	1	6,1	3	
Miehet / Men	25-64 v/	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	730	0,0	1	14	1	22	2	7	2	0,3	2	0,3	0	0,1	1	0,02	2	0,02	1	0,05	1	2,5	1	Miehet / M 65-74 v/	Sokeri, makeiset / Sugar, confectionery	229	0,0	0	5	0	8	1	3	1	0,1	1	0,2	0	0,0	0	0,01	1	0,00	0	0,01	0	1,1	0	
Miehet / Men	25-64 v/	Sekalaiset / Miscellaneous	730	0,0	1	12	1	7	1	5	1	0,2	1	0,5	1	0,1	0	0,02	1	0,08	2	0,21	2	1,9	1	Miehet / M 65-74 v/	Sekalaiset / Miscellaneous	229	0,0	0	5	0	3	0	3	1	0,1	1	0,3	0	0,0	0	0,01	1	0,06	2	0,14	2	1,9	1	
Miehet / Men	25-64 v/	Juomat / Beverages	730	0,6	15	56	3	49	4	66	15	0,4	3	0,8	1	0,1	1	0,02	1	0,02	1	0,06	1	4,9	2	Miehet / M 65-74 v/	Juomat / Beverages	229	0,5	13	41	3	39	4	50	13	0,3	2	0,6	1	0,1	1	0,02	1	0,01	0	0,03	0	3,9	2	
Miehet / Men	25-64 v/	Alkoholijuomat / Alcoholic beverages	730	0,1	2	44</																																													

