Energian, rasvan, hiilihydraattien ja proteiinin päivittäinen saanti raaka-aineuokittain / Daily intake of energy, fat, carbohydrates, protein by ingredient class **Finravinto 2007 / FINDIET 2007**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrate		Proteiini Protein	
				MJ	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**730**	**0,119**	**1**	**0,3**	**0**	**4,8**	**2**	**1,3**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**730**	**0,122**	**1**	**1,2**	**1**	**2,9**	**1**	**1,8**	**2**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**730**	**0,409**	**4**	**0,9**	**1**	**19,4**	**8**	**2,2**	**2**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**730**	**0,444**	**5**	**0,6**	**1**	**22,7**	**9**	**1,0**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**730**	**2,330**	**25**	**3,5**	**4**	**112,3**	**45**	**17,1**	**19**
Miehet / Men	25-64v/y	Ruis / Rye	730	0,805	9	1,4	2	38,3	15	6,1	7
Miehet / Men	25-64v/y	Vehnä / Wheat	730	1,044	11	1,1	1	51,0	21	7,9	9
Miehet / Men	25-64v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	730	0,136	1	0,6	1	5,4	2	1,3	1
Miehet / Men	25-64v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	730	0,282	3	0,2	0	14,5	6	1,7	2
Miehet / Men	25-64v/y	Muut viljat / Other cereals	730	0,063	1	0,2	0	3,2	1	0,2	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**730**	**1,278**	**14**	**34,2**	**41**	**0,4**	**0**	**0,5**	**1**
Miehet / Men	25-64v/y	Öljyt / Oils	730	0,323	4	8,7	10	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	730	0,357	4	9,5	11	0,1	0	0,2	0
Miehet / Men	25-64v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	730	0,360	4	9,6	12	0,1	0	0,2	0
Miehet / Men	25-64v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	730	0,170	2	4,6	5	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Muut rasvat / Other fats	730	0,068	1	1,8	2	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**730**	**0,166**	**2**	**2,1**	**3**	**0,1**	**0**	**5,1**	**6**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**730**	**0,117**	**1**	**2,0**	**2**	**0,1**	**0**	**2,4**	**3**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**730**	**1,241**	**13**	**19,2**	**23**	**2,1**	**1**	**29,0**	**33**
Miehet / Men	25-64v/y	Sianliha / Pork	730	0,299	3	5,4	6	0,0	0	5,9	7
Miehet / Men	25-64v/y	Nauta / Beef	730	0,145	2	1,5	2	0,0	0	5,2	6
Miehet / Men	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	730	0,212	2	2,8	3	0,1	0	6,2	7
Miehet / Men	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	730	0,064	1	0,7	1	0,0	0	2,4	3
Miehet / Men	25-64v/y	Elimet / Offal	730	0,030	0	0,5	1	0,1	0	0,6	1
Miehet / Men	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	730	0,490	5	8,4	10	1,9	1	8,7	10
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**730**	**1,518**	**16**	**17,0**	**20**	**26,8**	**11**	**23,9**	**27**
Miehet / Men	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	730	0,847	9	4,6	6	24,9	10	13,7	15
Miehet / Men	25-64v/y	Juustot / Cheese	730	0,491	5	8,7	10	0,2	0	9,5	11
Miehet / Men	25-64v/y	Kerma / Cream	730	0,134	1	3,1	4	0,6	0	0,4	0
Miehet / Men	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	730	0,046	1	0,6	1	1,1	0	0,4	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**730**	**0,554**	**6**	**1,9**	**2**	**27,4**	**11**	**0,7**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**730**	**0,355**	**4**	**0,2**	**0**	**18,3**	**7**	**2,0**	**2**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**730**	**0,482**	**5**	**0,0**	**0**	**8,2**	**3**	**0,8**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Muut tuotteet**	**730**	**0,088**	**1**	**0,3**	**0**	**3,3**	**1**	**1,1**	**1**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrate		Proteiini Protein	
				MJ	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**229**	**0,120**	**2**	**0,3**	**0**	**4,9**	**2**	**1,3**	**2**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**229**	**0,092**	**1**	**0,8**	**1**	**2,3**	**1**	**1,3**	**2**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**229**	**0,321**	**4**	**0,3**	**0**	**16,0**	**7**	**1,9**	**2**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**229**	**0,408**	**5**	**0,8**	**1**	**20,3**	**9**	**1,0**	**1**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**229**	**2,352**	**30**	**3,9**	**6**	**112,3**	**51**	**17,7**	**23**
Miehet / Men	65-74v/y	Ruis / Rye	229	0,794	10	1,3	2	37,8	17	6,0	8
Miehet / Men	65-74v/y	Vehnä / Wheat	229	1,063	14	1,2	2	51,9	23	8,0	10
Miehet / Men	65-74v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	229	0,270	4	1,2	2	10,6	5	2,6	3
Miehet / Men	65-74v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	229	0,173	2	0,1	0	9,0	4	0,9	1
Miehet / Men	65-74v/y	Muut viljat / Other cereals	229	0,051	1	0,0	0	2,9	1	0,1	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**229**	**1,096**	**14**	**29,3**	**44**	**0,3**	**0**	**0,5**	**1**
Miehet / Men	65-74v/y	Öljyt / Oils	229	0,215	3	5,8	9	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	229	0,334	4	8,9	13	0,1	0	0,2	0
Miehet / Men	65-74v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	229	0,364	5	9,7	15	0,1	0	0,2	0
Miehet / Men	65-74v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	229	0,163	2	4,4	7	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Muut rasvat / Other fats	229	0,020	0	0,5	1	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**229**	**0,232**	**3**	**2,9**	**4**	**0,3**	**0**	**7,0**	**9**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**229**	**0,098**	**1**	**1,7**	**3**	**0,0**	**0**	**2,0**	**3**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**229**	**0,921**	**12**	**13,6**	**21**	**1,3**	**1**	**23,2**	**30**
Miehet / Men	65-74v/y	Sianliha / Pork	229	0,281	4	5,0	8	0,0	0	5,6	7
Miehet / Men	65-74v/y	Nauta / Beef	229	0,119	2	1,2	2	0,0	0	4,5	6
Miehet / Men	65-74v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	229	0,142	2	1,7	3	0,0	0	4,6	6
Miehet / Men	65-74v/y	Lammas, riista / Mutton, game	229	0,044	1	0,3	0	0,0	0	1,9	2
Miehet / Men	65-74v/y	Elimet / Offal	229	0,019	0	0,3	0	0,1	0	0,4	1
Miehet / Men	65-74v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	229	0,316	4	5,1	8	1,2	1	6,3	8
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**229**	**1,178**	**15**	**11,7**	**18**	**23,0**	**10**	**19,2**	**25**
Miehet / Men	65-74v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	229	0,788	10	4,6	7	21,7	10	13,3	17
Miehet / Men	65-74v/y	Juustot / Cheese	229	0,262	3	4,4	7	0,2	0	5,4	7
Miehet / Men	65-74v/y	Kerma / Cream	229	0,100	1	2,3	3	0,4	0	0,3	0
Miehet / Men	65-74v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	229	0,028	0	0,3	1	0,7	0	0,2	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**229**	**0,465**	**6**	**0,6**	**1**	**25,6**	**12**	**0,2**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**229**	**0,234**	**3**	**0,2**	**0**	**11,6**	**5**	**1,6**	**2**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**229**	**0,139**	**2**	**0,0**	**0**	**1,3**	**1**	**0,2**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Muut tuotteet**	**229**	**0,057**	**1**	**0,2**	**0**	**2,0**	**1**	**0,9**	**1**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrate		Proteiini Protein	
				MJ	%	g	%	g	%	g	%
Naiset / Women	**25-64v/y/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**846**	**0,145**	**2**	**0,4**	**1**	**5,8**	**3**	**1,6**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**846**	**0,127**	**2**	**1,6**	**3**	**2,2**	**1**	**1,7**	**3**
Naiset / Women	**25-64v/y/y**	**Peruna / Potato**	**846**	**0,271**	**4**	**0,7**	**1**	**12,7**	**7**	**1,4**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**846**	**0,519**	**8**	**0,9**	**2**	**26,0**	**13**	**1,3**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y/y**	**Viljat / Cereals**	**846**	**1,774**	**26**	**2,7**	**5**	**85,4**	**44**	**13,0**	**20**
Naiset / Women	25-64v/y	Ruis / Rye	846	0,527	8	0,9	2	25,0	13	4,0	6
Naiset / Women	25-64v/y	Vehnä / Wheat	846	0,831	12	0,9	2	40,6	21	6,3	9
Naiset / Women	25-64v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	846	0,127	2	0,6	1	5,0	3	1,2	2
Naiset / Women	25-64v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	846	0,227	3	0,2	0	11,6	6	1,3	2
Naiset / Women	25-64v/y	Muut viljat / Other cereals	846	0,062	1	0,2	0	3,1	2	0,2	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**846**	**0,849**	**13**	**22,7**	**39**	**0,3**	**0**	**0,3**	**0**
Naiset / Women	25-64v/y	Öljyt / Oils	846	0,223	3	6,0	10	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	846	0,198	3	5,3	9	0,1	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	846	0,235	3	6,2	11	0,1	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	846	0,143	2	3,9	7	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Muut rasvat / Other fats	846	0,050	1	1,3	2	0,1	0	0,0	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**846**	**0,137**	**2**	**1,7**	**3**	**0,1**	**0**	**4,4**	**7**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**846**	**0,079**	**1**	**1,4**	**2**	**0,0**	**0**	**1,6**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**846**	**0,696**	**10**	**10,1**	**17**	**0,9**	**0**	**18,1**	**27**
Naiset / Women	25-64v/y	Sianliha / Pork	846	0,172	3	3,0	5	0,0	0	3,6	5
Naiset / Women	25-64v/y	Nauta / Beef	846	0,106	2	1,1	2	0,0	0	3,8	6
Naiset / Women	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	846	0,160	2	2,0	3	0,1	0	4,9	7
Naiset / Women	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	846	0,026	0	0,3	0	0,0	0	1,0	1
Naiset / Women	25-64v/y	Elimet / Offal	846	0,014	0	0,2	0	0,1	0	0,3	0
Naiset / Women	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	846	0,217	3	3,4	6	0,7	0	4,6	7
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**846**	**1,230**	**18**	**13,0**	**22**	**23,1**	**12**	**19,6**	**29**
Naiset / Women	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	846	0,675	10	3,0	5	20,8	11	11,3	17
Naiset / Women	25-64v/y	Juustot / Cheese	846	0,374	6	6,4	11	0,3	0	7,6	11
Naiset / Women	25-64v/y	Kerma / Cream	846	0,120	2	2,8	5	0,6	0	0,3	0
Naiset / Women	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	846	0,061	1	0,8	1	1,5	1	0,4	1
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**846**	**0,229**	**3**	**0,0**	**0**	**13,5**	**7**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**846**	**0,195**	**3**	**0,2**	**0**	**9,4**	**5**	**1,6**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**846**	**0,132**	**2**	**0,0**	**0**	**1,6**	**1**	**0,2**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**846**	**0,074**	**1**	**0,3**	**1**	**2,7**	**1**	**0,9**	**1**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Energia Energy		Rasva Fat		Hiilihydraatit Carbohydrate		Proteiini Protein	
				MJ	%	g	%	g	%	g	%
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**234**	**0,119**	**2**	**0,3**	**1**	**4,9**	**3**	**1,3**	**2**
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**234**	**0,108**	**2**	**1,1**	**2**	**2,4**	**1**	**1,5**	**3**
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Peruna / Potato**	**234**	**0,244**	**4**	**0,2**	**0**	**12,1**	**7**	**1,4**	**2**
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**234**	**0,447**	**8**	**0,9**	**2**	**22,1**	**13**	**1,1**	**2**
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Viljat / Cereals**	**234**	**1,735**	**29**	**3,1**	**6**	**82,3**	**47**	**13,1**	**22**
Naiset / Women	65-74v/y/y	Ruis / Rye	234	0,548	9	0,9	2	26,0	15	4,2	7
Naiset / Women	65-74v/y/y	Vehnä / Wheat	234	0,764	13	0,9	2	37,2	21	5,8	10
Naiset / Women	65-74v/y/y	Kaura, ohra / Oat, barley	234	0,208	4	1,0	2	8,0	5	2,0	3
Naiset / Women	65-74v/y/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	234	0,134	2	0,1	0	6,8	4	0,8	1
Naiset / Women	65-74v/y/y	Muut viljat / Other cereals	234	0,081	1	0,1	0	4,2	2	0,3	0
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Rasvat / Fats**	**234**	**0,752**	**13**	**20,1**	**41**	**0,3**	**0**	**0,3**	**1**
Naiset / Women	65-74v/y/y	Öljyt / Oils	234	0,165	3	4,5	9	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74v/y/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	234	0,226	4	6,0	12	0,1	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74v/y/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	234	0,216	4	5,8	12	0,1	0	0,2	0
Naiset / Women	65-74v/y/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	234	0,125	2	3,4	7	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74v/y/y	Muut rasvat / Other fats	234	0,021	0	0,5	1	0,1	0	0,0	0
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**234**	**0,187**	**3**	**2,4**	**5**	**0,1**	**0**	**5,6**	**9**
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Kananmuna / Egg**	**234**	**0,077**	**1**	**1,3**	**3**	**0,0**	**0**	**1,6**	**3**
Naiset / Women	**65-74v/y/y**	**Liha / Meat**	**234**	**0,550**	**9**	**7,9**	**16**	**0,8**	**0**	**14,5**	**24**
Naiset / Women	65-74v/y/y	Sianliha / Pork	234	0,159	3	2,7	6	0,0	0	3,4	6
Naiset / Women	65-74v/y/y	Nauta / Beef	234	0,078	1	0,8	2	0,0	0	2,9	5
Naiset / Women	65-74v/y/y	Kana, kalkkuna / Poultry	234	0,125	2	1,7	4	0,1	0	3,6	6
Naiset / Women	65-74v/y/y	Lammas, riista / Mutton, game	234	0,020	0	0,1	0	0,0	0	0,9	1
Naiset / Women	65-74v/y	Elimet / Offal	234	0,029	0	0,4	1	0,2	0	0,6	1
Naiset / Women	65-74v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	234	0,138	2	2,1	4	0,5	0	3,2	5
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**234**	**1,053**	**18**	**10,5**	**22**	**20,6**	**12**	**17,2**	**29**
Naiset / Women	65-74v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	234	0,670	11	3,5	7	19,3	11	11,5	19
Naiset / Women	65-74v/y	Juustot / Cheese	234	0,242	4	4,0	8	0,2	0	5,2	9
Naiset / Women	65-74v/y	Kerma / Cream	234	0,115	2	2,7	6	0,5	0	0,3	1
Naiset / Women	65-74v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	234	0,025	0	0,3	1	0,6	0	0,2	0
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**234**	**0,255**	**4**	**0,0**	**0**	**15,0**	**9**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**234**	**0,165**	**3**	**0,1**	**0**	**8,0**	**5**	**1,3**	**2**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**234**	**0,096**	**2**	**0,0**	**0**	**1,3**	**1**	**0,1**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**		**0,047**	**1**	**0,2**	**0**	**1,6**	**1**	**0,7**	**1**

Hiilihydraattien, sokerien, sakkaroosin ja kuidun päivittäinen saanti raaka-aineryhmittäin / Daily intake of carbohydrates, sugars, sucrose, fibre by ingredient class

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	Hiilihydraatit Carbohydrates		Sokerit Sugars		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Vesiliukoinen kuitu Water-soluble fibre	
			g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**4,8**	**2**	**4,2**	**4**	**1,1**	**2**	**2,1**	**9**	**0,6**	**12**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**2,9**	**1**	**0,5**	**0**	**0,3**	**1**	**0,8**	**3**	**0,1**	**2**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**19,4**	**8**	**0,7**	**1**	**0,0**	**0**	**1,2**	**5**	**0,4**	**9**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**22,7**	**9**	**21,8**	**20**	**8,7**	**16**	**3,1**	**13**	**1,3**	**24**
Miehet / Men	25-64v/y	Hedelmät / Fruit	12,6	5	11,6	11	4,3	8	2,4	10	1,1	21
Miehet / Men	25-64v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	2,9	1	2,9	3	2,1	4	0,1	0	0,0	1
Miehet / Men	25-64v/y	Marjat / Berries	1,3	1	1,3	1	0,1	0	0,6	3	0,1	3
Miehet / Men	25-64v/y	Täysmehut / Juices	6,0	2	6,0	5	2,2	4	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**112,3**	**45**	**2,4**	**2**	**1,0**	**2**	**15,2**	**64**	**2,5**	**48**
Miehet / Men	25-64v/y	Ruis / Rye	38,3	15	1,7	2	0,7	1	10,3	44	1,5	30
Miehet / Men	25-64v/y	Vehnä / Wheat	51,0	21	0,5	0	0,1	0	3,4	14	0,7	14
Miehet / Men	25-64v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	5,4	2	0,1	0	0,1	0	0,9	4	0,1	2
Miehet / Men	25-64v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	14,5	6	0,1	0	0,0	0	0,6	2	0,1	2
Miehet / Men	25-64v/y	Muut viljat / Other cereals	3,2	1	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**0,4**	**0**	**0,2**	**0**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**0,1**	**0**	**0,1**	**0**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**0,1**	**0**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**2,1**	**1**	**0,5**	**0**	**0,0**	**0**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**26,8**	**11**	**26,5**	**24**	**4,7**	**9**	**0,2**	**1**	**0,0**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**27,4**	**11**	**25,3**	**23**	**22,6**	**42**	**0,2**	**1**	**0,0**	**1**
Miehet / Men	25-64v/y	Sokeri / Sugar	19,1	8	19,0	17	17,8	33	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Makeiset / Confectionary	5,0	2	3,0	3	2,3	4	0,1	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Suklaa / Chocolate	3,4	1	3,2	3	2,6	5	0,1	0	0,0	1
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**18,3**	**7**	**18,3**	**17**	**13,6**	**25**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**8,2**	**3**	**8,2**	**7**	**0,3**	**1**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**3,3**	**1**	**1,5**	**1**	**1,0**	**2**	**0,7**	**3**	**0,2**	**3**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	Hiilihydraatit Carbohydrates		Sokerit Sugars		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Vesiliukoinen kuitu Water-soluble fibre	
			g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**4,9**	**2**	**4**	**5**	**1,2**	**3**	**2,1**	**9**	**0,62**	**12**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**2,3**	**1**	**0**	**0**	**0,2**	**0**	**0,7**	**3**	**0,12**	**2**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**16,0**	**7**	**1**	**1**	**0,0**	**0**	**1,1**	**4**	**0,41**	**8**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**20,3**	**9**	**19**	**22**	**7,2**	**16**	**3,9**	**16**	**1,43**	**27**
Miehet / Men	65-74v/y	Hedelmät / Fruit	11,8	5	11	12	4,1	9	2,4	10	1,08	21
Miehet / Men	65-74v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	2,7	1	3	3	1,8	4	0,1	0	0,04	1
Miehet / Men	65-74v/y	Marjat / Berries	2,8	1	3	3	0,3	1	1,3	5	0,31	6
Miehet / Men	65-74v/y	Täysmehut / Juices	3,0	1	3	3	1,0	2	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**112,3**	**51**	**2**	**3**	**1,0**	**2**	**15,6**	**64**	**2,51**	**48**
Miehet / Men	65-74v/y	Ruis / Rye	37,8	17	2	2	0,7	2	10,0	41	1,51	29
Miehet / Men	65-74v/y	Vehnä / Wheat	51,9	23	0	1	0,1	0	3,4	14	0,72	14
Miehet / Men	65-74v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	10,6	5	0	0	0,2	0	1,8	8	0,21	4
Miehet / Men	65-74v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	9,0	4	0	0	0,0	0	0,3	1	0,05	1
Miehet / Men	65-74v/y	Muut viljat / Other cereals	2,9	1	0	0	0,0	0	0,1	0	0,02	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0,3**	**1**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**0,0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**1,3**	**1**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,01**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**23,0**	**10**	**23**	**26**	**2,3**	**5**	**0,1**	**0**	**0,01**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**25,6**	**12**	**25**	**28**	**22,5**	**51**	**0,1**	**1**	**0,02**	**0**
Miehet / Men	65-74v/y	Sokeri / Sugar	23,1	10	23	26	21,0	48	0,0	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74v/y	Makeiset / Confectionary	1,4	1	1	1	0,6	1	0,1	0	0,00	0
Miehet / Men	65-74v/y	Suklaa / Chocolate	1,1	0	1	1	0,8	2	0,0	0	0,01	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**11,6**	**5**	**12**	**13**	**8,8**	**20**	**0,0**	**0**	**0,01**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**1,3**	**1**	**1**	**1**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**2,0**	**1**	**1**	**1**	**0,4**	**1**	**0,6**	**2**	**0,13**	**2**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	Hiilihydraatit Carbohydrates		Sokerit Sugars		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Vesiliukoinen kuitu Water-soluble fibre	
			g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**5,8**	**3**	**5,0**	**6**	**1,3**	**3**	**2,6**	**12**	**0,8**	**15**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**2,2**	**1**	**0,7**	**1**	**0,5**	**1**	**0,8**	**4**	**0,2**	**4**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**12,7**	**7**	**0,5**	**1**	**0,0**	**0**	**0,8**	**4**	**0,3**	**6**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**26,0**	**13**	**24,7**	**27**	**9,3**	**22**	**4,3**	**21**	**1,7**	**35**
Naiset / Women	25-64v/y	Hedelmät / Fruit	17,0	9	15,7	17	5,9	14	3,2	16	1,5	29
Naiset / Women	25-64v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	2,2	1	2,1	2	1,4	3	0,1	1	0,0	1
Naiset / Women	25-64v/y	Marjat / Berries	2,0	1	2,0	2	0,3	1	1,0	5	0,2	5
Naiset / Women	25-64v/y	Täysmehut / Juices	4,9	3	4,9	5	1,7	4	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**85,4**	**44**	**1,9**	**2**	**0,7**	**2**	**11,0**	**53**	**1,8**	**35**
Naiset / Women	25-64v/y	Ruis / Rye	25,0	13	1,1	1	0,5	1	6,8	33	1,0	20
Naiset / Women	25-64v/y	Vehnä / Wheat	40,6	21	0,4	0	0,1	0	2,8	13	0,6	11
Naiset / Women	25-64v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	5,0	3	0,2	0	0,1	0	0,9	4	0,1	2
Naiset / Women	25-64v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	11,6	6	0,1	0	0,0	0	0,5	2	0,1	2
Naiset / Women	25-64v/y	Muut viljat / Other cereals	3,1	2	0,0	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**0,3**	**0**	**0,2**	**0**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**0,9**	**0**	**0,2**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**23,1**	**12**	**22,7**	**25**	**4,8**	**11**	**0,3**	**1**	**0,0**	**1**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**24,9**	**13**	**22,2**	**24**	**18,9**	**44**	**0,3**	**1**	**0,1**	**1**
Naiset / Women	25-64v/y	Sokeri / Sugar	13,5	7	13,5	15	12,3	29	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Makeiset / Confectionary	6,7	3	4,2	5	3,1	7	0,2	1	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Suklaa / Chocolate	4,7	2	4,5	5	3,6	8	0,1	1	0,0	1
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**9,4**	**5**	**9,4**	**10**	**6,3**	**15**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**1,6**	**1**	**1,6**	**2**	**0,2**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**2,7**	**1**	**1,3**	**1**	**0,9**	**2**	**0,6**	**3**	**0,1**	**2**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	Hiilihydraatit Carbohydrates		Sokerit Sugars		Sakkaroosi Sucrose		Kuitu Fibre		Vesiliukoinen kuitu Water-soluble fibre	
			g	%	g	%	g	%	g	%	g	%
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**4,9**	**3**	**4**	**6**	**1,2**	**4**	**2,2**	**11**	**0,66**	**14**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**2,4**	**1**	**0**	**1**	**0,3**	**1**	**0,9**	**4**	**0,15**	**3**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**12,1**	**7**	**1**	**1**	**0,0**	**0**	**0,8**	**4**	**0,31**	**7**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**22,1**	**13**	**21**	**28**	**7,4**	**22**	**4,8**	**23**	**1,64**	**35**
Naiset / Women	65-74v/y	Hedelmät / Fruit	13,5	8	13	17	4,4	13	2,9	14	1,17	25
Naiset / Women	65-74v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	2,9	2	3	4	1,9	6	0,1	1	0,04	1
Naiset / Women	65-74v/y	Marjat / Berries	3,6	2	4	5	0,4	1	1,8	9	0,43	9
Naiset / Women	65-74v/y	Täysmehut / Juices	2,2	1	2	3	0,7	2	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**82,3**	**47**	**2**	**2**	**0,7**	**2**	**11,6**	**55**	**1,83**	**39**
Naiset / Women	65-74v/y	Ruis / Rye	26,0	15	1	2	0,5	1	7,0	33	1,04	22
Naiset / Women	65-74v/y	Vehnä / Wheat	37,2	21	0	0	0,1	0	2,6	12	0,53	11
Naiset / Women	65-74v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	8,0	5	0	0	0,1	0	1,5	7	0,17	4
Naiset / Women	65-74v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	6,8	4	0	0	0,0	0	0,3	1	0,05	1
Naiset / Women	65-74v/y	Muut viljat / Other cereals	4,2	2	0	0	0,0	0	0,2	1	0,04	1
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**0,3**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**0,1**	**0**	**0**	**0**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**0,0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**0,8**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,1**	**0**	**0,01**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**20,6**	**12**	**20**	**27**	**2,7**	**8**	**0,1**	**0**	**0,02**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**17,3**	**10**	**17**	**22**	**14,8**	**44**	**0,1**	**0**	**0,02**	**0**
Naiset / Women	65-74v/y	Sokeri / Sugar	15,0	9	15	20	13,4	40	0,0	0	0,00	0
Naiset / Women	65-74v/y	Makeiset / Confectionary	1,2	1	1	1	0,5	2	0,1	0	0,01	0
Naiset / Women	65-74v/y	Suklaa / Chocolate	1,1	1	1	1	0,8	2	0,0	0	0,01	0
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**8,0**	**5**	**8**	**11**	**5,3**	**16**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**1,3**	**1**	**1**	**2**	**0,4**	**1**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Muut tuotteet**	**1,6**	**1**	**1**	**1**	**0,4**	**1**	**0,5**	**2**	**0,10**	**2**

Rasvaliukoisten vitamiinien ja karotenoidien päivittäinen raaka-aineluokittain / Daily intake of fat-soluble vitamins and carotenoids by ingredient class

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacaroteneqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
				ug	%					ug	%	mg	%	ug	%
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**730**	**175**	**18**	**4522**	**72**	**2111**	**77**	**0,0**	**1**	**0,5**	**5**	**27,1**	**27**
Miehet / Men	25-64v/y	Juurekset / Root vegetables	730	130	13	1971	31	1571	57	0,0	0	0,1	1	4,8	5
Miehet / Men	25-64v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	730	10	1	302	5	124	5	0,0	0	0,1	1	11,7	12
Miehet / Men	25-64v/y	Kaali / Cabbage	730	1	0	40	1	13	0	0,0	0	0,0	0	4,7	5
Miehet / Men	25-64v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	730	28	3	1547	25	342	12	0,0	0	0,3	3	5,0	5
Miehet / Men	25-64v/y	Sipuli / Onion	730	1	0	24	0	8	0	0,0	0	0,0	0	0,5	0
Miehet / Men	25-64v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	730	4	0	638	10	52	2	0,0	0	0,0	0	0,4	0
Miehet / Men	25-64v/y	Sienet / Mushrooms	730	0	0	0	0	0	0	0,0	1	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**730**	**5**	**1**	**348**	**6**	**66**	**2**	**0,0**	**0**	**0,4**	**4**	**4,5**	**5**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**730**	**1**	**0**	**73**	**1**	**8**	**0**	**0,0**	**0**	**0,2**	**2**	**1,8**	**2**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**730**	**11**	**1**	**276**	**4**	**128**	**5**	**0,0**	**0**	**0,7**	**6**	**5,2**	**5**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**730**	**1**	**0**	**266**	**4**	**12**	**0**	**0,0**	**0**	**1,3**	**12**	**5,4**	**5**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**730**	**247**	**25**	**53**	**1**	**44**	**2**	**2,0**	**28**	**4,9**	**48**	**31,9**	**32**
Miehet / Men	25-64v/y	Öljyt / Oils	730	0	0	0	0	0	0	0,0	0	1,9	18	10,2	10
Miehet / Men	25-64v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	730	151	15	0	0	0	0	1,6	23	1,6	15	9,9	10
Miehet / Men	25-64v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	730	73	7	44	1	44	2	0,2	3	0,5	5	5,2	5
Miehet / Men	25-64v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	730	20	2	0	0	0	0	0,2	3	0,5	4	3,8	4
Miehet / Men	25-64v/y	Muut rasvat / Other fats	730	4	0	9	0	0	0	0,0	0	0,5	5	2,7	3
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**730**	**10**	**1**	**67**	**1**	**0**	**0**	**2,1**	**29**	**0,5**	**4**	**0,7**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**730**	**52**	**5**	**137**	**2**	**3**	**0**	**0,4**	**6**	**0,4**	**4**	**0,2**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**730**	**328**	**33**	**20**	**0**	**20**	**1**	**0,5**	**7**	**0,8**	**7**	**12,5**	**12**
Miehet / Men	25-64v/y	Sianliha / Pork	730	3	0	2	0	2	0	0,1	2	0,1	1	0,3	0
Miehet / Men	25-64v/y	Nauta / Beef	730	2	0	6	0	6	0	0,1	1	0,1	1	0,7	1
Miehet / Men	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	730	7	1	0	0	0	0	0,2	2	0,3	3	10,6	11
Miehet / Men	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	730	1	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Miehet / Men	25-64v/y	Elimet / Offal	730	312	31	10	0	10	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Miehet / Men	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	730	4	0	2	0	2	0	0,1	2	0,2	2	0,5	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**730**	**139**	**14**	**88**	**1**	**82**	**3**	**2,0**	**28**	**0,4**	**4**	**8,2**	**8**
Miehet / Men	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	730	40	4	40	1	34	1	1,9	27	0,1	1	1,4	1
Miehet / Men	25-64v/y	Juustot / Cheese	730	70	7	34	1	34	1	0,1	1	0,2	2	5,9	6
Miehet / Men	25-64v/y	Kerma / Cream	730	25	2	12	0	12	0	0,0	0	0,1	1	0,7	1
Miehet / Men	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	730	4	0	2	0	2	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**730**	**5**	**0**	**3**	**0**	**2**	**0**	**0,0**	**0**	**0,1**	**1**	**0,2**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**730**	**11**	**1**	**34**	**1**	**123**	**5**	**0,0**	**0**	**0,1**	**1**	**2,2**	**2**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**730**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**730**	**12**	**1**	**419**	**7**	**140**	**5**	**0,0**	**0**	**0,1**	**1**	**0,3**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacaroteneqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
				ug	%					ug	%	mg	%	ug	%
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**229**	**188**	**22**	**4168**	**75**	**2265**	**86**	**0,1**	**1**	**0,4**	**5**	**26,9**	**30**
Miehet / Men	65-74v/y	Juurekset / Root vegetables	229	151	17	2277	41	1822	69	0,0	0	0,1	1	5,4	6
Miehet / Men	65-74v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	229	7	1	226	4	90	3	0,0	0	0,1	1	9,3	10
Miehet / Men	65-74v/y	Kaali / Cabbage	229	1	0	49	1	16	1	0,0	0	0,0	0	7,1	8
Miehet / Men	65-74v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	229	27	3	1450	26	322	12	0,0	0	0,2	3	4,5	5
Miehet / Men	65-74v/y	Sipuli / Onion	229	1	0	23	0	8	0	0,0	0	0,0	0	0,5	1
Miehet / Men	65-74v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	229	1	0	143	3	7	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Miehet / Men	65-74v/y	Sienet / Mushrooms	229	0	0	0	0	0	0	0,1	1	0,0	0	0,0	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**229**	**5**	**1**	**309**	**6**	**55**	**2**	**0,0**	**0**	**0,3**	**4**	**4,3**	**5**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**229**	**1**	**0**	**68**	**1**	**8**	**0**	**0,0**	**0**	**0,1**	**1**	**1,1**	**1**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**229**	**10**	**1**	**307**	**6**	**126**	**5**	**0,0**	**0**	**0,9**	**11**	**7,6**	**9**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**229**	**1**	**0**	**242**	**4**	**9**	**0**	**0,0**	**0**	**1,3**	**15**	**5,5**	**6**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**229**	**256**	**29**	**50**	**1**	**48**	**2**	**2,0**	**22**	**3,7**	**43**	**25,2**	**28**
Miehet / Men	65-74v/y	Öljyt / Oils	229	0	0	0	0	0	0	0,0	0	1,3	15	6,8	8
Miehet / Men	65-74v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	229	158	18	0	0	0	0	1,6	18	1,4	16	9,3	11
Miehet / Men	65-74v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	229	77	9	47	1	47	2	0,2	2	0,4	5	4,8	5
Miehet / Men	65-74v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	229	20	2	0	0	0	0	0,2	2	0,4	5	3,6	4
Miehet / Men	65-74v/y	Muut rasvat / Other fats	229	1	0	2	0	0	0	0,0	0	0,1	2	0,8	1
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**229**	**18**	**2**	**77**	**1**	**0**	**0**	**4,0**	**45**	**0,7**	**8**	**0,8**	**1**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**229**	**44**	**5**	**116**	**2**	**2**	**0**	**0,4**	**4**	**0,3**	**4**	**0,1**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**229**	**245**	**28**	**15**	**0**	**15**	**1**	**0,4**	**5**	**0,6**	**6**	**10,3**	**12**
Miehet / Men	65-74v/y	Sianliha / Pork	229	3	0	1	0	1	0	0,1	1	0,1	1	0,3	0
Miehet / Men	65-74v/y	Nauta / Beef	229	2	0	5	0	5	0	0,0	0	0,1	1	0,7	1
Miehet / Men	65-74v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	229	5	1	0	0	0	0	0,1	1	0,2	2	8,6	10
Miehet / Men	65-74v/y	Lammas, riista / Mutton, game	229	1	0	0	0	0	0	0,0	0	0,1	1	0,2	0
Miehet / Men	65-74v/y	Elimet / Offal	229	233	27	8	0	8	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Miehet / Men	65-74v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	229	2	0	1	0	1	0	0,1	1	0,1	1	0,4	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**229**	**97**	**11**	**62**	**1**	**59**	**2**	**2,1**	**23**	**0,3**	**3**	**4,4**	**5**
Miehet / Men	65-74v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	229	39	5	34	1	31	1	2,0	22	0,1	1	1,4	2
Miehet / Men	65-74v/y	Juustot / Cheese	229	36	4	17	0	17	1	0,0	0	0,1	1	2,4	3
Miehet / Men	65-74v/y	Kerma / Cream	229	19	2	9	0	9	0	0,0	0	0,1	1	0,5	1
Miehet / Men	65-74v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	229	3	0	2	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**229**	**1**	**0**	**1**	**0**	**1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**229**	**1**	**0**	**30**	**1**	**6**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**2,6**	**3**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**229**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**229**	**3**	**0**	**113**	**2**	**38**	**1**	**0,0**	**0**	**0,0**	**1**	**0,1**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacaroteneqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
				ug	%					ug	%	mg	%	ug	%
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**846**	**226**	**32**	**5462**	**80**	**2729**	**85**	**0,1**	**1**	**0,6**	**8**	**35,0**	**40**
Naiset / Women	25-64v/y	Juurekset / Root vegetables	846	169	24	2535	37	2034	63	0,0	0	0,1	1	6,1	7
Naiset / Women	25-64v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	846	14	2	386	6	168	5	0,0	0	0,1	1	14,2	16
Naiset / Women	25-64v/y	Kaali / Cabbage	846	2	0	72	1	25	1	0,0	0	0,0	0	7,4	8
Naiset / Women	25-64v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	846	36	5	1884	28	434	14	0,0	0	0,3	4	6,2	7
Naiset / Women	25-64v/y	Sipuli / Onion	846	1	0	37	1	13	0	0,0	0	0,0	0	0,7	1
Naiset / Women	25-64v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	846	5	1	548	8	55	2	0,0	0	0,0	0	0,3	0
Naiset / Women	25-64v/y	Sienet / Mushrooms	846	0	0	1	0	1	0	0,1	1	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**846**	**3**	**0**	**183**	**3**	**38**	**1**	**0,0**	**0**	**0,5**	**6**	**2,8**	**3**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**846**	**0**	**0**	**49**	**1**	**6**	**0**	**0,0**	**0**	**0,1**	**2**	**1,1**	**1**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**846**	**15**	**2**	**407**	**6**	**183**	**6**	**0,0**	**0**	**0,9**	**11**	**8,1**	**9**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**846**	**1**	**0**	**190**	**3**	**9**	**0**	**0,0**	**0**	**0,9**	**11**	**3,8**	**4**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**846**	**158**	**22**	**34**	**1**	**29**	**1**	**1,2**	**24**	**3,3**	**40**	**20,9**	**24**
Naiset / Women	25-64v/y	Öljyt / Oils	846	0	0	0	0	0	0	0,0	0	1,3	16	7,1	8
Naiset / Women	25-64v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	846	90	13	0	0	0	0	0,9	18	0,9	11	5,5	6
Naiset / Women	25-64v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	846	49	7	28	0	28	1	0,1	3	0,3	4	3,2	4
Naiset / Women	25-64v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	846	16	2	0	0	0	0	0,2	3	0,4	5	3,1	4
Naiset / Women	25-64v/y	Muut rasvat / Other fats	846	3	0	6	0	0	0	0,0	0	0,4	5	2,0	2
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**846**	**8**	**1**	**49**	**1**	**0**	**0**	**1,8**	**34**	**0,4**	**5**	**0,5**	**1**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**846**	**35**	**5**	**93**	**1**	**2**	**0**	**0,3**	**6**	**0,2**	**3**	**0,1**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**846**	**143**	**20**	**10**	**0**	**10**	**0**	**0,3**	**6**	**0,5**	**6**	**8,4**	**10**
Naiset / Women	25-64v/y	Sianliha / Pork	846	2	0	1	0	1	0	0,1	1	0,1	1	0,2	0
Naiset / Women	25-64v/y	Nauta / Beef	846	1	0	5	0	5	0	0,0	1	0,1	1	0,6	1
Naiset / Women	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	846	5	1	0	0	0	0	0,1	2	0,2	3	7,2	8
Naiset / Women	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	846	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Elimet / Offal	846	133	19	4	0	4	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	846	2	0	1	0	1	0	0,1	1	0,1	1	0,3	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**846**	**106**	**15**	**75**	**1**	**66**	**2**	**1,5**	**29**	**0,4**	**5**	**5,4**	**6**
Naiset / Women	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	846	26	4	33	0	26	1	1,4	27	0,1	1	1,4	2
Naiset / Women	25-64v/y	Juustot / Cheese	846	52	7	28	0	26	1	0,1	1	0,1	2	3,1	3
Naiset / Women	25-64v/y	Kerma / Cream	846	22	3	11	0	11	0	0,0	0	0,1	1	0,7	1
Naiset / Women	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	846	6	1	3	0	3	0	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**846**	**6**	**1**	**4**	**0**	**3**	**0**	**0,0**	**0**	**0,1**	**1**	**0,2**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**846**	**5**	**1**	**31**	**0**	**44**	**1**	**0,0**	**0**	**0,1**	**1**	**1,5**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**846**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**846**	**7**	**1**	**257**	**4**	**86**	**3**	**0,0**	**0**	**0,1**	**1**	**0,2**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	A-vitamiini Vitamin A		Karotenoidit Carotenoids		Beetakaroteeni ekv Betacaroteneqv		D-vitamiini Vitamin D		E-vitamiini Vitamin E		K-vitamiini Vitamin K	
				ug	%					ug	%	mg	%	ug	%
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**234**	**205**	**25**	**4555**	**78**	**2472**	**87**	**0,1**	**1**	**0,5**	**7**	**28,3**	**36**
Naiset / Women	65-74v/y	Juurekset / Root vegetables	234	158	20	2355	40	1903	67	0,0	0	0,1	1	5,3	7
Naiset / Women	65-74v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	234	14	2	356	6	171	6	0,0	0	0,1	1	11,5	15
Naiset / Women	65-74v/y	Kaali / Cabbage	234	2	0	92	2	28	1	0,0	0	0,0	0	5,8	7
Naiset / Women	65-74v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	234	28	3	1442	25	333	12	0,0	0	0,3	4	4,9	6
Naiset / Women	65-74v/y	Sipuli / Onion	234	1	0	31	1	11	0	0,0	0	0,0	0	0,6	1
Naiset / Women	65-74v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	234	2	0	279	5	27	1	0,0	0	0,0	0	0,2	0
Naiset / Women	65-74v/y	Sienet / Mushrooms	234	0	0	0	0	0	0	0,1	1	0,0	0	0,0	0
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**234**	**5**	**1**	**324**	**6**	**62**	**2**	**0,0**	**0**	**0,4**	**5**	**4,6**	**6**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**234**	**0**	**0**	**52**	**1**	**6**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**1**	**0,8**	**1**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**234**	**13**	**2**	**370**	**6**	**160**	**6**	**0,0**	**0**	**1,2**	**16**	**10,8**	**14**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**234**	**1**	**0**	**179**	**3**	**7**	**0**	**0,0**	**0**	**0,9**	**13**	**4,1**	**5**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**234**	**176**	**22**	**30**	**1**	**28**	**1**	**1,4**	**22**	**2,7**	**37**	**17,7**	**22**
Naiset / Women	65-74v/y	Öljyt / Oils	234	0	0	0	0	0	0	0,0	0	1,0	13	5,3	7
Naiset / Women	65-74v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	234	112	14	0	0	0	0	1,1	18	1,0	13	6,2	8
Naiset / Women	65-74v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	234	46	6	28	0	28	1	0,1	2	0,3	4	2,8	3
Naiset / Women	65-74v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	234	17	2	0	0	0	0	0,2	2	0,3	4	2,7	3
Naiset / Women	65-74v/y	Muut rasvat / Other fats	234	1	0	2	0	0	0	0,0	0	0,1	2	0,8	1
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**234**	**14**	**2**	**74**	**1**	**0**	**0**	**2,8**	**43**	**0,5**	**7**	**0,7**	**1**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**234**	**34**	**4**	**90**	**2**	**2**	**0**	**0,3**	**4**	**0,2**	**3**	**0,1**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**234**	**270**	**33**	**13**	**0**	**12**	**0**	**0,3**	**4**	**0,4**	**5**	**5,9**	**7**
Naiset / Women	65-74v/y	Sianliha / Pork	234	1	0	1	0	1	0	0,1	1	0,1	1	0,2	0
Naiset / Women	65-74v/y	Nauta / Beef	234	1	0	4	0	4	0	0,0	0	0,0	1	0,4	1
Naiset / Women	65-74v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	234	3	0	0	0	0	0	0,1	1	0,2	2	4,8	6
Naiset / Women	65-74v/y	Lammas, riista / Mutton, game	234	0	0	0	0	0	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74v/y	Elimet / Offal	234	262	32	8	0	8	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Naiset / Women	65-74v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	234	1	0	1	0	1	0	0,0	1	0,1	1	0,2	0
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**234**	**85**	**11**	**57**	**1**	**53**	**2**	**1,6**	**25**	**0,3**	**4**	**4,5**	**6**
Naiset / Women	65-74v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	234	30	4	29	0	26	1	1,6	24	0,1	1	1,7	2
Naiset / Women	65-74v/y	Juustot / Cheese	234	32	4	16	0	16	1	0,0	1	0,1	1	2,0	3
Naiset / Women	65-74v/y	Kerma / Cream	234	21	3	10	0	10	0	0,0	0	0,1	2	0,7	1
Naiset / Women	65-74v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	234	2	0	1	0	1	0	0,0	0	0,0	0	0,1	0
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**234**	**1**	**0**	**1**	**0**	**1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,1**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**234**	**1**	**0**	**33**	**1**	**15**	**1**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**1,7**	**2**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**234**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**234**	**2**	**0**	**67**	**1**	**23**	**1**	**0,0**	**0**	**0,1**	**1**	**0,1**	**0**

Vesiliukoisten vitamiinien päivittäinen saanti raaka-aineluokittain / Daily intake of water-soluble vitamin by ingredent class

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini, NE Niacin, NE		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B12-vitamiini Vitamin B12		C-vitamiini Vitamin C	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	ug	%	mg	%
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**730**	**0,07**	**5**	**0,09**	**4**	**1,0**	**3**	**0,12**	**6**	**31**	**9**	**0,00**	**0**	**25,1**	**24**
Miehet / Men	25-64v/y	Juurekset / Root vegetables	730	0,02	1	0,02	1	0,3	1	0,02	1	10	3	0,00	0	5,5	5
Miehet / Men	25-64v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	730	0,01	0	0,01	0	0,1	0	0,01	0	6	2	0,00	0	1,7	2
Miehet / Men	25-64v/y	Kaali / Cabbage	730	0,01	0	0,01	0	0,1	0	0,01	1	3	1	0,00	0	3,7	3
Miehet / Men	25-64v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	730	0,03	2	0,04	2	0,3	1	0,05	2	7	2	0,00	0	11,6	11
Miehet / Men	25-64v/y	Sipuli / Onion	730	0,01	0	0,00	0	0,1	0	0,02	1	2	1	0,00	0	1,5	1
Miehet / Men	25-64v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	730	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,00	0	1,0	1
Miehet / Men	25-64v/y	Sienet / Sienet / Mushrooms	730	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**730**	**0,05**	**3**	**0,02**	**1**	**0,7**	**2**	**0,03**	**1**	**8**	**2**	**0,00**	**0**	**1,0**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**730**	**0,21**	**13**	**0,04**	**2**	**0,6**	**2**	**0,15**	**7**	**23**	**7**	**0,00**	**0**	**10,0**	**9**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**730**	**0,11**	**7**	**0,07**	**3**	**0,9**	**2**	**0,23**	**11**	**32**	**10**	**0,00**	**0**	**58,7**	**55**
Miehet / Men	25-64v/y	Hedelmät / Fruit	730	0,06	4	0,04	2	0,7	2	0,17	8	17	5	0,00	0	31,4	29
Miehet / Men	25-64v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	730	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,00	0	0,7	1
Miehet / Men	25-64v/y	Marjat / Berries	730	0,01	0	0,01	1	0,1	0	0,01	1	3	1	0,00	0	7,1	7
Miehet / Men	25-64v/y	Täysmehut / Juices	730	0,04	2	0,01	1	0,2	0	0,04	2	11	3	0,00	0	19,5	18
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**730**	**0,40**	**24**	**0,17**	**8**	**6,9**	**18**	**0,26**	**12**	**79**	**24**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	25-64v/y	Ruis / Rye	730	0,21	13	0,10	5	1,8	5	0,13	6	50	15	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Vehnä / Wheat	730	0,12	7	0,05	2	3,9	10	0,09	4	18	6	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	730	0,03	2	0,01	0	0,4	1	0,01	1	4	1	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	730	0,03	2	0,01	0	0,8	2	0,02	1	5	2	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Muut viljat / Other cereals	730	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**730**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**1**	**0**	**0,03**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**730**	**0,02**	**1**	**0,03**	**1**	**2,8**	**7**	**0,12**	**6**	**3**	**1**	**1,21**	**17**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**730**	**0,02**	**1**	**0,07**	**3**	**0,7**	**2**	**0,03**	**1**	**11**	**4**	**0,49**	**7**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**730**	**0,52**	**31**	**0,36**	**17**	**11,5**	**30**	**0,64**	**30**	**31**	**10**	**2,91**	**41**	**0,5**	**1**
Miehet / Men	25-64v/y	Sianliha / Pork	730	0,21	13	0,07	3	2,2	6	0,13	6	1	0	0,25	4	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Nauta / Beef	730	0,03	2	0,04	2	2,2	6	0,10	5	1	0	0,36	5	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	730	0,04	2	0,06	3	2,3	6	0,13	6	4	1	0,26	4	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	730	0,03	2	0,03	1	1,0	3	0,06	3	1	0	0,56	8	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Elimet / Offal	730	0,01	1	0,06	3	0,4	1	0,02	1	23	7	1,13	16	0,5	0
Miehet / Men	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	730	0,20	12	0,10	5	3,4	9	0,20	9	2	1	0,34	5	0,0	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**730**	**0,17**	**11**	**1,01**	**48**	**6,4**	**17**	**0,25**	**12**	**33**	**10**	**2,38**	**34**	**5,9**	**6**
Miehet / Men	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	730	0,15	9	0,82	39	3,7	10	0,22	10	24	7	1,61	23	5,7	5
Miehet / Men	25-64v/y	Juustot / Cheese	730	0,01	1	0,14	6	2,5	6	0,02	1	8	2	0,68	10	0,0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Kerma / Cream	730	0,00	0	0,03	1	0,1	0	0,01	0	1	0	0,04	1	0,1	0
Miehet / Men	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	730	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,00	0	0	0	0,04	1	0,1	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**730**	**0,00**	**0**	**0,02**	**1**	**0,1**	**0**	**0,00**	**0**	**1**	**0**	**0,00**	**0**	**0,3**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**730**	**0,02**	**1**	**0,09**	**4**	**4,2**	**11**	**0,21**	**10**	**7**	**2**	**0,05**	**1**	**4,9**	**5**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**730**	**0,02**	**1**	**0,04**	**2**	**1,5**	**4**	**0,05**	**2**	**12**	**4**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**730**	**0,03**	**2**	**0,09**	**4**	**0,7**	**2**	**0,03**	**1**	**54**	**17**	**0,01**	**0**	**0,2**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini, NE Niacin, NE		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B12-vitamiini Vitamin B12		C-vitamiini Vitamin C	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	ug	%	mg	%
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**229**	**0,08**	**5**	**0,08**	**4**	**1,0**	**3**	**0,12**	**6**	**32**	**11**	**0,00**	**0**	**25,9**	**26**
Miehet / Men	65-74v/y	Juurekset / Root vegetables	229	0,02	2	0,02	1	0,4	1	0,03	1	12	4	0,00	0	6,8	7
Miehet / Men	65-74v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	229	0,01	0	0,01	0	0,1	0	0,01	0	5	2	0,00	0	1,3	1
Miehet / Men	65-74v/y	Kaali / Cabbage	229	0,01	1	0,01	0	0,1	0	0,02	1	6	2	0,00	0	6,6	7
Miehet / Men	65-74v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	229	0,03	2	0,03	2	0,3	1	0,04	2	6	2	0,00	0	9,4	9
Miehet / Men	65-74v/y	Sipuli / Onion	229	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,02	1	2	1	0,00	0	1,3	1
Miehet / Men	65-74v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	229	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,4	0
Miehet / Men	65-74v/y	Sienet / Mushrooms	229	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,00	0	0,1	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**229**	**0,04**	**3**	**0,02**	**1**	**0,4**	**1**	**0,02**	**1**	**5**	**2**	**0,00**	**0**	**0,4**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**229**	**0,20**	**13**	**0,03**	**2**	**0,6**	**2**	**0,13**	**7**	**22**	**7**	**0,00**	**0**	**9,8**	**10**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**229**	**0,10**	**6**	**0,08**	**4**	**0,8**	**3**	**0,20**	**10**	**28**	**10**	**0,00**	**0**	**56,9**	**56**
Miehet / Men	65-74v/y	Hedelmät / Fruit	229	0,06	4	0,04	2	0,6	2	0,15	8	18	6	0,00	0	32,3	32
Miehet / Men	65-74v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	229	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,5	0
Miehet / Men	65-74v/y	Marjat / Berries	229	0,02	1	0,03	1	0,2	0	0,02	1	5	2	0,00	0	14,6	14
Miehet / Men	65-74v/y	Täysmehut / Juices	229	0,02	1	0,01	0	0,1	0	0,02	1	5	2	0,00	0	9,5	9
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**229**	**0,41**	**27**	**0,18**	**9**	**6,9**	**21**	**0,26**	**13**	**80**	**27**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	65-74v/y	Ruis / Rye	229	0,21	14	0,10	6	1,8	5	0,13	7	49	17	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Vehnä / Wheat	229	0,12	8	0,05	3	3,9	12	0,09	5	19	6	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	229	0,06	4	0,02	1	0,7	2	0,02	1	8	3	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	229	0,02	1	0,01	0	0,5	1	0,01	1	3	1	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Muut viljat / Other cereals	229	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,00	0	0,0	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**229**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**1**	**0**	**0,01**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**229**	**0,03**	**2**	**0,05**	**3**	**3,5**	**11**	**0,18**	**9**	**4**	**2**	**2,04**	**29**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**229**	**0,02**	**1**	**0,06**	**3**	**0,6**	**2**	**0,02**	**1**	**10**	**3**	**0,41**	**6**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**229**	**0,45**	**29**	**0,28**	**15**	**9,0**	**28**	**0,51**	**26**	**23**	**8**	**2,37**	**34**	**0,4**	**0**
Miehet / Men	65-74v/y	Sianliha / Pork	229	0,23	15	0,07	3	2,1	7	0,12	6	1	0	0,23	3	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Nauta / Beef	229	0,02	1	0,03	2	1,9	6	0,09	5	0	0	0,30	4	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	229	0,03	2	0,04	2	1,6	5	0,09	5	3	1	0,20	3	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Lammas, riista / Mutton, game	229	0,02	1	0,02	1	0,8	2	0,05	3	1	0	0,54	8	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Elimet / Offal	229	0,01	1	0,04	2	0,3	1	0,01	1	17	6	0,87	12	0,4	0
Miehet / Men	65-74v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	229	0,14	9	0,07	4	2,3	7	0,15	8	1	0	0,23	3	0,0	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**229**	**0,16**	**11**	**0,92**	**49**	**5,1**	**16**	**0,23**	**12**	**33**	**11**	**2,11**	**30**	**5,2**	**5**
Miehet / Men	65-74v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	229	0,15	10	0,80	42	3,6	11	0,21	11	27	9	1,67	24	5,0	5
Miehet / Men	65-74v/y	Juustot / Cheese	229	0,01	0	0,08	4	1,4	4	0,01	1	4	2	0,39	6	0,0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Kerma / Cream	229	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,00	0	1	0	0,04	1	0,1	0
Miehet / Men	65-74v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	229	0,00	0	0,01	1	0,1	0	0,00	0	0	0	0,02	0	0,1	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**229**	**0,00**	**0**	**0,01**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0**	**0**	**0,00**	**0**	**0,1**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**229**	**0,01**	**1**	**0,08**	**4**	**3,3**	**10**	**0,24**	**13**	**5**	**2**	**0,06**	**1**	**2,1**	**2**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**229**	**0,00**	**0**	**0,01**	**1**	**0,3**	**1**	**0,01**	**1**	**2**	**1**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**229**	**0,02**	**1**	**0,09**	**5**	**0,6**	**2**	**0,02**	**1**	**53**	**18**	**0,01**	**0**	**0,1**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini, NE Niacin, NE		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B12-vitamiini Vitamin B12		C-vitamiini Vitamin C	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	ug	%	mg	%
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**846**	**0,09**	**8**	**0,11**	**7**	**1,3**	**5**	**0,15**	**9**	**41**	**16**	**0,00**	**0**	**34,8**	**27**
Naiset / Women	25-64v/y	Juurekset / Root vegetables	846	0,03	2	0,03	2	0,4	1	0,03	2	12	5	0,00	0	6,6	5
Naiset / Women	25-64v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	846	0,01	1	0,01	1	0,1	0	0,01	1	8	3	0,00	0	2,6	2
Naiset / Women	25-64v/y	Kaali / Cabbage	846	0,01	1	0,01	1	0,1	0	0,02	1	7	3	0,00	0	7,0	6
Naiset / Women	25-64v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	846	0,04	3	0,04	3	0,4	2	0,06	4	10	4	0,00	0	16,1	13
Naiset / Women	25-64v/y	Sipuli / Onion	846	0,01	0	0,00	0	0,1	0	0,02	1	2	1	0,00	0	1,4	1
Naiset / Women	25-64v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	846	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,00	0	1,2	1
Naiset / Women	25-64v/y	Sienet / Mushrooms	846	0,00	0	0,01	1	0,1	1	0,00	0	1	0	0,00	0	0,1	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**846**	**0,05**	**4**	**0,02**	**1**	**0,6**	**2**	**0,03**	**2**	**10**	**4**	**0,00**	**0**	**1,1**	**1**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**846**	**0,14**	**12**	**0,02**	**2**	**0,4**	**2**	**0,10**	**6**	**15**	**6**	**0,00**	**0**	**6,7**	**5**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**846**	**0,13**	**11**	**0,09**	**6**	**1,2**	**4**	**0,28**	**17**	**38**	**15**	**0,00**	**0**	**73,1**	**58**
Naiset / Women	25-64v/y	Hedelmät / Fruit	846	0,08	7	0,06	3	0,9	3	0,22	13	24	9	0,00	0	43,7	34
Naiset / Women	25-64v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	846	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,00	0	0,8	1
Naiset / Women	25-64v/y	Marjat / Berries	846	0,01	1	0,02	1	0,1	0	0,02	1	5	2	0,00	0	12,9	10
Naiset / Women	25-64v/y	Täysmehut / Juices	846	0,03	2	0,01	1	0,1	0	0,04	2	8	3	0,00	0	15,8	12
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**846**	**0,29**	**24**	**0,13**	**8**	**5,4**	**19**	**0,20**	**12**	**57**	**21**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	25-64v/y	Ruis / Rye	846	0,14	11	0,07	4	1,2	4	0,09	5	33	12	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Vehnä / Wheat	846	0,09	8	0,04	2	3,1	11	0,07	5	15	6	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	846	0,03	3	0,01	1	0,3	1	0,01	1	4	1	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	846	0,02	2	0,01	0	0,7	2	0,02	1	4	2	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Muut viljat / Other cereals	846	0,00	0	0,00	0	0,1	0	0,01	0	1	0	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**846**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0**	**0**	**0,02**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**846**	**0,02**	**1**	**0,03**	**2**	**2,4**	**8**	**0,11**	**7**	**3**	**1**	**1,09**	**23**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**846**	**0,02**	**1**	**0,05**	**3**	**0,4**	**2**	**0,02**	**1**	**8**	**3**	**0,33**	**7**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**846**	**0,28**	**24**	**0,20**	**12**	**7,3**	**26**	**0,40**	**24**	**15**	**6**	**1,52**	**31**	**0,2**	**0**
Naiset / Women	25-64v/y	Sianliha / Pork	846	0,13	11	0,04	2	1,3	5	0,08	5	0	0	0,15	3	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Nauta / Beef	846	0,02	2	0,03	2	1,6	6	0,08	5	0	0	0,26	5	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	846	0,03	2	0,04	3	1,9	7	0,11	7	3	1	0,21	4	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	846	0,01	1	0,01	1	0,4	1	0,02	1	0	0	0,24	5	0,0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Elimet / Offal	846	0,01	1	0,02	1	0,2	1	0,01	1	10	4	0,48	10	0,2	0
Naiset / Women	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	846	0,09	8	0,05	3	1,9	7	0,10	6	1	0	0,18	4	0,0	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**846**	**0,14**	**12**	**0,83**	**50**	**5,2**	**19**	**0,21**	**13**	**29**	**11**	**1,82**	**38**	**5,7**	**4**
Naiset / Women	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	846	0,12	10	0,66	40	3,1	11	0,18	11	20	8	1,21	25	5,4	4
Naiset / Women	25-64v/y	Juustot / Cheese	846	0,01	1	0,11	7	2,0	7	0,02	1	7	3	0,52	11	0,1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Kerma / Cream	846	0,00	0	0,03	2	0,1	0	0,01	0	1	0	0,04	1	0,1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	846	0,00	0	0,02	1	0,1	0	0,00	0	0	0	0,04	1	0,1	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**846**	**0,01**	**0**	**0,02**	**1**	**0,2**	**1**	**0,01**	**0**	**1**	**0**	**0,00**	**0**	**0,3**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**846**	**0,01**	**1**	**0,08**	**5**	**3,2**	**11**	**0,11**	**7**	**6**	**2**	**0,03**	**1**	**4,5**	**4**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**846**	**0,00**	**0**	**0,01**	**1**	**0,2**	**1**	**0,01**	**1**	**2**	**1**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**846**	**0,02**	**2**	**0,07**	**4**	**0,5**	**2**	**0,02**	**1**	**38**	**15**	**0,01**	**0**	**0,1**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Tiamiini Thiamine		Riboflaviini Riboflavin		Niasiini, NE Niacin, NE		Pyridoksiini Pyridoxine		Folaatti Folate		B12-vitamiini Vitamin B12		C-vitamiini Vitamin C	
				mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	ug	%	mg	%
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**234**	**0,08**	**7**	**0,09**	**6**	**1,0**	**4**	**0,12**	**8**	**35**	**14**	**0,00**	**0**	**27,1**	**26**
Naiset / Women	65-74v/y	Juurekset / Root vegetables	234	0,02	2	0,02	2	0,3	1	0,02	2	12	5	0,00	0	5,6	5
Naiset / Women	65-74v/y	Lehtivihannekset / Leaf vegetables	234	0,01	1	0,01	1	0,1	0	0,01	1	7	3	0,00	0	2,5	2
Naiset / Women	65-74v/y	Kaali / Cabbage	234	0,01	1	0,01	0	0,1	0	0,01	1	5	2	0,00	0	5,2	5
Naiset / Women	65-74v/y	Vihanneshedelmät / Fruit vegetables	234	0,03	2	0,04	2	0,3	1	0,05	3	8	3	0,00	0	12,1	11
Naiset / Women	65-74v/y	Sipuli / Onion	234	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,02	1	2	1	0,00	0	1,2	1
Naiset / Women	65-74v/y	Kasvissäilykkeet / Vegetables, canned	234	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	1	0	0,00	0	0,6	1
Naiset / Women	65-74v/y	Sienet / Mushrooms	234	0,00	0	0,01	0	0,1	0	0,00	0	1	0	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**234**	**0,05**	**5**	**0,02**	**1**	**0,5**	**2**	**0,02**	**2**	**7**	**3**	**0,00**	**0**	**1,2**	**1**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**234**	**0,15**	**13**	**0,03**	**2**	**0,5**	**2**	**0,10**	**7**	**17**	**7**	**0,00**	**0**	**7,4**	**7**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**234**	**0,10**	**8**	**0,09**	**6**	**0,9**	**4**	**0,20**	**14**	**30**	**12**	**0,00**	**0**	**62,1**	**59**
Naiset / Women	65-74v/y	Hedelmät / Fruit	234	0,06	5	0,04	3	0,6	3	0,15	10	16	7	0,00	0	30,8	29
Naiset / Women	65-74v/y	Hedelmäsäilyke / Fruit canned	234	0,00	0	0,00	0	0,0	0	0,00	0	0	0	0,00	0	0,5	1
Naiset / Women	65-74v/y	Marjat / Berries	234	0,02	2	0,04	2	0,2	1	0,03	2	9	4	0,00	0	23,6	22
Naiset / Women	65-74v/y	Täysmehut / Juices	234	0,01	1	0,01	1	0,1	0	0,02	1	4	1	0,00	0	7,2	7
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**234**	**0,32**	**28**	**0,13**	**8**	**5,1**	**20**	**0,20**	**13**	**59**	**23**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**
Naiset / Women	65-74v/y	Ruis / Rye	234	0,14	13	0,07	5	1,2	5	0,09	6	34	14	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74v/y	Vehnä / Wheat	234	0,09	8	0,04	2	2,8	11	0,07	5	14	6	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	234	0,06	5	0,01	1	0,6	2	0,02	1	6	2	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	234	0,01	1	0,00	0	0,4	1	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	65-74v/y	Muut viljat / Other cereals	234	0,01	1	0,00	0	0,1	0	0,01	1	2	1	0,00	0	0,0	0
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**234**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,0**	**0**	**

Kivennäisaineiden päivittäinen saanti raaka-aineluokittain/ Daily intake of minerals by ingredient class

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Kalium Potassium		Fosfori Phosporus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleeni Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Natrium Sodium		Natriumkloridi Sodium chloride		Jodi Iodide	
				g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	mg	%	mg	%	g	%	g	%	ug	%
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**730**	**0,35**	**8**	**46**	**3**	**30**	**3**	**18**	**4**	**0,6**	**4**	**0,8**	**1**	**0,4**	**3**	**0,07**	**4**	**0,1**	**2**	**0,2**	**2**	**9**	**4**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**730**	**0,08**	**2**	**34**	**2**	**9**	**1**	**13**	**3**	**0,5**	**4**	**0,6**	**1**	**0,3**	**2**	**0,06**	**4**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**1**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**730**	**0,55**	**13**	**51**	**3**	**9**	**1**	**26**	**6**	**0,7**	**5**	**0,8**	**1**	**0,3**	**3**	**0,10**	**6**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**1**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**730**	**0,37**	**9**	**38**	**2**	**44**	**4**	**25**	**6**	**0,5**	**4**	**0,4**	**1**	**0,2**	**2**	**0,12**	**8**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**2**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**730**	**0,58**	**14**	**433**	**24**	**40**	**3**	**134**	**31**	**6,0**	**44**	**10,8**	**15**	**4,1**	**30**	**0,70**	**45**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**15**	**6**
Miehet / Men	25-64v/y	Ruis / Rye	730	0,35	9	253	14	21	2	82	19	3,4	25	1,9	3	2,4	17	0,40	26	0,0	0	0,0	0	4	1
Miehet / Men	25-64v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	730	0,04	1	38	2	4	0	12	3	0,6	4	0,8	1	0,4	3	0,05	3	0,0	0	0,0	0	2	1
Miehet / Men	25-64v/y	Vehnä / Wheat	730	0,14	3	107	6	11	1	29	7	1,5	11	6,1	8	1,0	8	0,19	12	0,0	0	0,0	0	7	3
Miehet / Men	25-64v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	730	0,04	1	31	2	3	0	9	2	0,4	3	1,9	3	0,3	2	0,05	3	0,0	0	0,0	0	1	0
Miehet / Men	25-64v/y	Muut viljat / Other cereals	730	0,01	0	4	0	1	0	1	0	0,1	0	0,2	0	0,0	0	0,01	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**730**	**0,01**	**0**	**9**	**1**	**6**	**0**	**1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,3**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0,2**	**6**	**0,5**	**6**	**2**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**730**	**0,11**	**3**	**68**	**4**	**25**	**2**	**7**	**2**	**0,3**	**2**	**6,3**	**9**	**0,3**	**2**	**0,02**	**1**	**0,1**	**3**	**0,2**	**3**	**13**	**5**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**730**	**0,03**	**1**	**41**	**2**	**11**	**1**	**3**	**1**	**0,5**	**4**	**4,9**	**7**	**0,3**	**2**	**0,01**	**1**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**9**	**3**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**730**	**0,47**	**11**	**271**	**15**	**18**	**1**	**33**	**8**	**2,9**	**22**	**25,8**	**35**	**3,7**	**27**	**0,21**	**13**	**0,6**	**18**	**1,5**	**18**	**10**	**4**
Miehet / Men	25-64v/y	Sianliha / Pork	730	0,09	2	49	3	3	0	6	1	0,3	3	6,5	9	0,8	6	0,03	2	0,0	1	0,1	1	1	0
Miehet / Men	25-64v/y	Nauta / Beef	730	0,09	2	48	3	2	0	6	1	0,7	5	3,9	5	1,0	7	0,02	1	0,0	0	0,0	0	1	0
Miehet / Men	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	730	0,09	2	45	3	3	0	7	2	0,3	2	4,0	5	0,4	3	0,01	1	0,1	2	0,2	2	4	2
Miehet / Men	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	730	0,04	1	25	1	1	0	3	1	0,4	3	1,3	2	0,5	3	0,03	2	0,0	0	0,0	0	0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Elimet / Offal	730	0,01	0	10	1	0	0	1	0	0,6	5	1,1	2	0,1	1	0,08	5	0,0	1	0,1	1	0	0
Miehet / Men	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	730	0,15	4	94	5	8	1	11	3	0,5	4	9,0	12	0,9	7	0,04	3	0,5	14	1,2	14	3	1
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**730**	**0,79**	**19**	**643**	**36**	**902**	**75**	**66**	**16**	**0,3**	**2**	**20,4**	**28**	**3,4**	**25**	**0,18**	**12**	**0,4**	**12**	**1,0**	**12**	**102**	**40**
Miehet / Men	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	730	0,72	17	415	23	544	45	52	12	0,2	2	12,2	17	1,9	14	0,04	3	0,2	6	0,5	6	71	28
Miehet / Men	25-64v/y	Juustot / Cheese	730	0,04	1	208	12	332	28	11	3	0,1	1	7,6	10	1,5	11	0,14	9	0,2	6	0,4	5	27	11
Miehet / Men	25-64v/y	Kerma / Cream	730	0,02	0	12	1	12	1	2	0	0,0	0	0,4	1	0,1	0	0,00	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Miehet / Men	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	730	0,02	0	9	1	14	1	1	0	0,0	0	0,2	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0	0,0	0	1	1
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**730**	**0,03**	**1**	**16**	**1**	**26**	**2**	**8**	**2**	**0,3**	**2**	**0,4**	**1**	**0,1**	**1**	**0,03**	**2**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**3**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**730**	**0,61**	**15**	**57**	**3**	**58**	**5**	**67**	**16**	**0,4**	**3**	**1,0**	**1**	**0,1**	**1**	**0,02**	**1**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**5**	**2**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**730**	**0,10**	**2**	**43**	**2**	**10**	**1**	**20**	**5**	**0,2**	**2**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,02**	**1**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**2**	**1**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**730**	**0,07**	**2**	**26**	**1**	**14**	**1**	**6**	**1**	**0,2**	**2**	**0,5**	**1**	**0,2**	**2**	**0,03**	**2**	**1,8**	**55**	**4,7**	**55**	**82**	**32**
Miehet / Men	25-64v/y	Suola	730	0,00	0	3	0	7	1	2	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	1,7	50	4,3	51	80	32

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Kalium Potassium		Fosfori Phosporus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleeni Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Natrium Sodium		Natriumkloridi Sodium chloride		Jodi Iodide	
				g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	mg	%	mg	%	g	%	g	%	ug	%
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**229**	**0,35**	**9**	**46**	**3**	**31**	**3**	**17**	**5**	**0,6**	**5**	**1,0**	**2**	**0,4**	**3**	**0,07**	**5**	**0,1**	**2**	**0,2**	**2**	**2**	**1**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**229**	**0,06**	**2**	**25**	**2**	**7**	**1**	**10**	**3**	**0,4**	**3**	**0,5**	**1**	**0,2**	**2**	**0,06**	**4**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**1**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**229**	**0,51**	**14**	**46**	**3**	**7**	**1**	**24**	**6**	**0,7**	**5**	**0,7**	**1**	**0,3**	**3**	**0,09**	**6**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**1**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**229**	**0,35**	**9**	**38**	**2**	**47**	**5**	**24**	**6**	**0,6**	**5**	**0,4**	**1**	**0,2**	**2**	**0,12**	**8**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**2**	**1**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**229**	**0,59**	**16**	**452**	**28**	**43**	**4**	**140**	**37**	**6,2**	**50**	**11,0**	**17**	**4,3**	**35**	**0,72**	**50**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**16**	**7**
Miehet / Men	65-74v/y	Ruis / Rye	229	0,34	9	247	15	21	2	80	21	3,3	27	1,9	3	2,3	19	0,39	27	0,0	0	0,0	0	4	2
Miehet / Men	65-74v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	229	0,07	2	76	5	8	1	24	6	1,1	9	1,6	2	0,8	6	0,10	7	0,0	0	0,0	0	3	2
Miehet / Men	65-74v/y	Vehnä / Wheat	229	0,14	4	107	7	12	1	29	8	1,5	12	6,2	9	1,0	8	0,19	13	0,0	0	0,0	0	8	3
Miehet / Men	65-74v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	229	0,02	1	19	1	1	0	6	2	0,2	2	1,3	2	0,2	1	0,03	2	0,0	0	0,0	0	1	0
Miehet / Men	65-74v/y	Muut viljat / Other cereals	229	0,00	0	4	0	1	0	1	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,01	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**229**	**0,01**	**0**	**7**	**0**	**6**	**1**	**1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0,2**	**6**	**0,5**	**6**	**1**	**0**	**0,0**	**0**	**1**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**229**	**0,15**	**4**	**95**	**6**	**44**	**4**	**10**	**3**	**0,3**	**2**	**8,5**	**13**	**0,5**	**4**	**0,02**	**2**	**0,2**	**7**	**0,5**	**7**	**17**	**8**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**229**	**0,02**	**1**	**35**	**2**	**9**	**1**	**2**	**1**	**0,4**	**3**	**4,1**	**6**	**0,2**	**2**	**0,01**	**1**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**7**	**3**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**229**	**0,37**	**10**	**217**	**13**	**13**	**1**	**26**	**7**	**2,3**	**18**	**21,0**	**32**	**3,0**	**25**	**0,17**	**12**	**0,4**	**13**	**1,1**	**13**	**7**	**3**
Miehet / Men	65-74v/y	Sianliha / Pork	229	0,08	2	47	3	3	0	6	1	0,3	2	5,9	9	0,7	6	0,02	2	0,0	1	0,1	1	1	0
Miehet / Men	65-74v/y	Nauta / Beef	229	0,08	2	42	3	2	0	5	1	0,6	5	3,4	5	0,8	7	0,02	1	0,0	0	0,0	0	1	0
Miehet / Men	65-74v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	229	0,06	2	32	2	2	0	5	1	0,2	1	2,8	4	0,3	3	0,01	1	0,0	1	0,1	1	2	1
Miehet / Men	65-74v/y	Lammas, riista / Mutton, game	229	0,04	1	22	1	1	0	3	1	0,4	3	1,2	2	0,4	3	0,03	2	0,0	0	0,0	0	0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Elimet / Offal	229	0,01	0	7	0	0	0	1	0	0,5	4	0,8	1	0,1	1	0,06	4	0,0	0	0,0	0	0	0
Miehet / Men	65-74v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	229	0,11	3	67	4	6	1	8	2	0,4	3	7,0	11	0,7	5	0,03	2	0,3	11	0,8	11	2	1
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**229**	**0,75**	**20**	**570**	**35**	**754**	**73**	**60**	**16**	**0,3**	**2**	**17,1**	**26**	**2,7**	**22**	**0,12**	**8**	**0,3**	**11**	**0,8**	**10**	**84**	**37**
Miehet / Men	65-74v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	229	0,71	19	413	26	543	53	52	14	0,2	2	12,1	18	1,8	15	0,04	3	0,2	6	0,5	6	69	31
Miehet / Men	65-74v/y	Juustot / Cheese	229	0,02	1	141	9	193	19	7	2	0,1	0	4,7	7	0,8	7	0,07	5	0,1	4	0,3	3	12	5
Miehet / Men	65-74v/y	Kerma / Cream	229	0,01	0	9	1	9	1	1	0	0,0	0	0,3	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Miehet / Men	65-74v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	229	0,01	0	6	0	8	1	1	0	0,0	0	0,1	0	0,0	0	0,00	0	0,0	0	0,0	0	1	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**229**	**0,02**	**0**	**5**	**0**	**9**	**1**	**3**	**1**	**0,1**	**1**	**0,3**	**0**	**0,0**	**0**	**0,01**	**1**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**2**	**1**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**229**	**0,48**	**13**	**42**	**3**	**50**	**5**	**51**	**13**	**0,3**	**2**	**0,8**	**1**	**0,1**	**1**	**0,02**	**1**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**4**	**2**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**229**	**0,03**	**1**	**8**	**0**	**3**	**0**	**4**	**1**	**0,1**	**1**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,01**	**1**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**229**	**0,05**	**1**	**22**	**1**	**11**	**1**	**5**	**1**	**0,2**	**1**	**0,3**	**0**	**0,2**	**2**	**0,02**	**1**	**1,8**	**58**	**4,7**	**59**	**83**	**37**
Miehet / Men	65-74v/y	Suola	229	0,00	0	3	0	7	1	2	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	1,7	55	4,4	56	82	36

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Kalium Potassium		Fosfori Phosporus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleeni Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Natrium Sodium		Natriumkloridi Sodium chloride		Jodi Iodide	
				g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	mg	%	mg	%	g	%	g	%	ug	%
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**846**	**0,44**	**13**	**58**	**4**	**38**	**4**	**22**	**7**	**0,7**	**7**	**0,9**	**2**	**0,5**	**4**	**0,09**	**7**	**0,1**	**3**	**0,2**	**3**	**8**	**4**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**846**	**0,07**	**2**	**31**	**2**	**12**	**1**	**15**	**4**	**0,5**	**4**	**0,9**	**2**	**0,2**	**2**	**0,07**	**6**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**846**	**0,37**	**11**	**35**	**3**	**6**	**1**	**18**	**5**	**0,5**	**5**	**0,6**	**1**	**0,2**	**2**	**0,07**	**5**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**1**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**846**	**0,44**	**13**	**48**	**4**	**58**	**6**	**31**	**9**	**0,7**	**6**	**0,5**	**1**	**0,3**	**3**	**0,15**	**12**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**2**	**1**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**846**	**0,42**	**12**	**316**	**23**	**31**	**3**	**97**	**29**	**4,4**	**43**	**8,6**	**16**	**3,0**	**30**	**0,51**	**41**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**11**	**6**
Naiset / Women	25-64v/y	Ruis / Rye	846	0,23	7	167	12	14	1	54	16	2,2	22	1,2	2	1,6	16	0,26	21	0,0	0	0,0	0	2	1
Naiset / Women	25-64v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	846	0,03	1	35	3	4	0	11	3	0,5	5	0,7	1	0,4	4	0,05	4	0,0	0	0,0	0	2	1
Naiset / Women	25-64v/y	Vehnä / Wheat	846	0,12	3	85	6	9	1	24	7	1,2	12	4,8	9	0,8	8	0,15	12	0,0	0	0,0	0	6	3
Naiset / Women	25-64v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	846	0,03	1	25	2	2	0	7	2	0,4	4	1,6	3	0,2	2	0,04	3	0,0	0	0,0	0	1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Muut viljat / Other cereals	846	0,01	0	4	0	1	0	1	0	0,1	1	0,1	0	0,0	0	0,01	1	0,0	0	0,0	0	1	0
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**846**	**0,01**	**0**	**6**	**0**	**4**	**0**	**1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,2**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0,1**	**5**	**0,3**	**5**	**1**	**1**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**846**	**0,09**	**3**	**57**	**4**	**20**	**2**	**6**	**2**	**0,2**	**2**	**5,7**	**10**	**0,3**	**3**	**0,02**	**1**	**0,1**	**2**	**0,2**	**3**	**11**	**6**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**846**	**0,02**	**1**	**28**	**2**	**8**	**1**	**2**	**1**	**0,3**	**3**	**3,3**	**6**	**0,2**	**2**	**0,01**	**1**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**6**	**3**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**846**	**0,29**	**8**	**165**	**12**	**10**	**1**	**20**	**6**	**1,5**	**15**	**15,6**	**29**	**2,2**	**22**	**0,11**	**8**	**0,3**	**13**	**0,8**	**13**	**7**	**3**
Naiset / Women	25-64v/y	Sianliha / Pork	846	0,05	1	29	2	2	0	3	1	0,2	2	3,9	7	0,5	5	0,02	1	0,0	1	0,1	1	1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Nauta / Beef	846	0,07	2	35	3	1	0	4	1	0,5	5	2,8	5	0,7	7	0,02	1	0,0	0	0,0	0	1	0
Naiset / Women	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	846	0,07	2	36	3	2	0	5	2	0,2	2	3,2	6	0,3	3	0,01	1	0,1	2	0,1	2	4	2
Naiset / Women	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	846	0,02	1	11	1	0	0	1	0	0,2	2	0,6	1	0,2	2	0,01	1	0,0	0	0,0	0	0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Elimet / Offal	846	0,01	0	4	0	0	0	0	0	0,2	2	0,5	1	0,1	1	0,03	3	0,0	0	0,0	0	0	0
Naiset / Women	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	846	0,08	2	49	4	4	0	6	2	0,3	3	4,6	9	0,4	4	0,02	2	0,2	9	0,5	9	1	1
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**846**	**0,66**	**19**	**522**	**38**	**713**	**71**	**55**	**16**	**0,3**	**3**	**16,4**	**30**	**2,8**	**27**	**0,15**	**12**	**0,3**	**14**	**0,8**	**14**	**79**	**40**
Naiset / Women	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	846	0,59	17	337	25	440	44	43	13	0,2	2	9,7	18	1,5	15	0,04	3	0,2	7	0,4	7	57	29
Naiset / Women	25-64v/y	Juustot / Cheese	846	0,03	1	163	12	246	24	9	3	0,1	1	6,0	11	1,1	11	0,11	8	0,2	7	0,4	6	18	9
Naiset / Women	25-64v/y	Kerma / Cream	846	0,02	1	11	1	11	1	2	0	0,0	0	0,3	1	0,1	1	0,00	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Naiset / Women	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	846	0,02	1	12	1	15	2	2	0	0,0	0	0,3	1	0,1	1	0,00	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**846**	**0,05**	**1**	**22**	**2**	**31**	**3**	**10**	**3**	**0,4**	**4**	**0,5**	**1**	**0,1**	**1**	**0,04**	**3**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**4**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**846**	**0,48**	**14**	**45**	**3**	**59**	**6**	**52**	**15**	**0,3**	**3**	**1,0**	**2**	**0,1**	**1**	**0,02**	**2**	**0,0**	**1**	**0,1**	**1**	**5**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**846**	**0,03**	**1**	**8**	**1**	**4**	**0**	**5**	**1**	**0,2**	**2**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**0,01**	**1**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**1**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**846**	**0,05**	**2**	**24**	**2**	**15**	**1**	**6**	**2**	**0,2**	**2**	**0,2**	**0**	**0,2**	**2**	**0,02**	**2**	**1,4**	**57**	**3,5**	**57**	**59**	**31**
Naiset / Women	25-64v/y	Suola	846	0,00	0	2	0	5	1	2	1	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0,01	1	1,2	52	3,2	52	58	30

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Kalium Potassium		Fosfori Phosporus		Kalsium Calcium		Magnesium Magnesium		Rauta Iron		Seleeni Selenium		Sinkki Zinc		Kupari Copper		Natrium Sodium		Natriumkloridi Sodium chloride		Jodi Iodide	
				g	%	mg	%	mg	%	mg	%	mg	%	ug	%	mg	%	mg	%	g	%	g	%	ug	%
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**234**	**0,37**	**12**	**48**	**4**	**33**	**4**	**18**	**6**	**0,6**	**6**	**0,8**	**2**	**0,4**	**4**	**0,08**	**6**	**0,1**	**3**	**0,2**	**3**	**1**	**1**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**234**	**0,07**	**2**	**29**	**2**	**10**	**1**	**12**	**4**	**0,4**	**4**	**0,6**	**1**	**0,2**	**2**	**0,06**	**5**	**0,0**	**0**	**0,0**	**0**	**1**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**234**	**0,38**	**12**	**35**	**3**	**6**	**1**	**18**	**6**	**0,5**	**5**	**0,6**	**1**	**0,2**	**3**	**0,07**	**6**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**1**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**234**	**0,39**	**12**	**44**	**3**	**51**	**6**	**27**	**9**	**0,7**	**7**	**0,5**	**1**	**0,3**	**3**	**0,14**	**12**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**2**	**1**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**234**	**0,44**	**14**	**338**	**26**	**32**	**4**	**105**	**34**	**4,7**	**47**	**8,2**	**16**	**3,2**	**34**	**0,54**	**45**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**13**	**7**
Naiset / Women	65-74v/y	Ruis / Rye	234	0,24	8	173	13	14	2	56	18	2,3	24	1,3	3	1,6	17	0,27	23	0,0	0	0,0	0	2	1
Naiset / Women	65-74v/y	Kaura, ohra / Oat, barley	234	0,06	2	59	5	6	1	18	6	0,9	9	1,2	2	0,6	7	0,07	6	0,0	0	0,0	0	3	1
Naiset / Women	65-74v/y	Vehnä / Wheat	234	0,11	3	80	6	9	1	22	7	1,1	11	4,5	9	0,8	8	0,14	12	0,0	0	0,0	0	6	3
Naiset / Women	65-74v/y	Riisi, pasta / Rice, pasta	234	0,02	1	15	1	1	0	5	2	0,2	2	1,0	2	0,1	2	0,03	2	0,0	0	0,0	0	1	0
Naiset / Women	65-74v/y	Muut viljat / Other cereals	234	0,01	0	10	1	1	0	4	1	0,1	1	0,2	0	0,1	1	0,02	0	0,0	0	0,0	0	2	1
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**234**	**0,01**	**0**	**5**	**0**	**4**	**0**	**1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,1**	**0**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0,1**	**5**	**0,3**	**6**	**1**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**234**	**0,12**	**4**	**78**	**6**	**33**	**4**	**8**	**3**	**0,2**	**2**	**6,7**	**14**	**0,4**	**4**	**0,02**	**2**	**0,1**	**5**	**0,3**	**5**	**13**	**7**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**234**	**0,02**	**1**	**27**	**2**	**7**	**1**	**2**	**1**	**0,3**	**3**	**3,2**	**6**	**0,2**	**2**	**0,01**	**1**	**0,0**	**1**	**0,0**	**1**	**6**	**3**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**234**	**0,24**	**7**	**135**	**10**	**7**	**1**	**17**	**5**	**1,5**	**16**	**12,8**	**26**	**1,8**	**19**	**0,13**	**11**	**0,2**	**10**	**0,6**	**11**	**5**	**3**
Naiset / Women	65-74v/y	Sianliha / Pork	234	0,05	2	29	2	2	0	3	1	0,2	2	3,6	7	0,4	5	0,01	1	0,0	1	0,0	1	1	0
Naiset / Women	65-74v/y	Nauta / Beef	234	0,05	2	27	2	1	0	3	1	0,4	4	2,2	4	0,5

Rasvan ja rasvahappojen saanti raaka-aineluokittain / Daily intake of fat and fatty acids by ingredient class

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Rasva Fat		SAFA - tyydyttyneet rasvahapot Saturated fatty acids		MUFA - kertatyydyttymättömät rasvahapot Monounsaturated fatty acids		PUFA - monityydyttymättömät rasvahapot Polyunsaturated fatty acids		Transrasvahapot Trans fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid		EPA - eikosapentaenihappo Eicosaentaenic acid		Kolesteroli Cholesterol	
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**730**	**0,3**	**0**	**0,05**	**0**	**0,03**	**0**	**0,13**	**1**	**0,00**	**0**	**0,03**	**1**	**0,09**	**1**	**0,09**	**1**	**0,03**	**1**	**0,00**	**0**	**0,39**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**730**	**1,2**	**1**	**0,19**	**1**	**0,37**	**1**	**0,45**	**3**	**0,00**	**0**	**0,03**	**1**	**0,41**	**4**	**0,41**	**4**	**0,03**	**1**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**730**	**0,9**	**1**	**0,24**	**1**	**0,29**	**1**	**0,22**	**1**	**0,03**	**3**	**0,05**	**2**	**0,17**	**1**	**0,17**	**2**	**0,05**	**2**	**0,00**	**0**	**0,39**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**730**	**0,6**	**1**	**0,09**	**0**	**0,18**	**1**	**0,15**	**1**	**0,00**	**0**	**0,06**	**2**	**0,09**	**1**	**0,09**	**1**	**0,06**	**2**	**0,00**	**0**	**0,24**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**730**	**3,5**	**4**	**0,39**	**1**	**0,49**	**2**	**1,13**	**8**	**0,01**	**1**	**0,10**	**3**	**1,04**	**9**	**1,03**	**10**	**0,10**	**4**	**0,00**	**0**	**0,78**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**730**	**34,2**	**41**	**11,24**	**35**	**14,72**	**49**	**8,50**	**58**	**0,34**	**34**	**2,01**	**65**	**6,74**	**59**	**5,90**	**58**	**2,03**	**77**	**0,00**	**0**	**24,17**	**9**
Miehet / Men	25-64v/y	Öljyt / Oils	730	8,7	10	1,03	3	4,96	16	3,50	24	0,00	0	0,77	25	3,06	27	2,30	23	0,77	29	0,00	0	0,34	0
Miehet / Men	25-64v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	730	9,5	11	2,62	8	4,29	14	2,54	17	0,05	5	0,71	23	1,81	16	1,79	18	0,71	27	0,00	0	0,01	0
Miehet / Men	25-64v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	730	9,6	12	5,51	17	2,97	10	0,77	5	0,17	17	0,21	7	0,54	5	0,50	5	0,22	8	0,00	0	17,23	7
Miehet / Men	25-64v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	730	4,6	5	1,85	6	1,95	6	0,76	5	0,12	12	0,18	6	0,55	5	0,54	5	0,19	7	0,00	0	0,50	0
Miehet / Men	25-64v/y	Muut rasvat / Other fats	730	1,8	2	0,23	1	0,56	2	0,92	6	0,00	0	0,15	5	0,78	7	0,77	8	0,15	6	0,00	0	6,07	2
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**730**	**2,1**	**3**	**0,33**	**1**	**0,65**	**2**	**0,55**	**4**	**0,00**	**0**	**0,38**	**12**	**0,16**	**1**	**0,14**	**1**	**0,03**	**1**	**0,08**	**80**	**17,76**	**7**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**730**	**2,0**	**2**	**0,44**	**1**	**0,70**	**2**	**0,24**	**2**	**0,00**	**0**	**0,04**	**1**	**0,21**	**2**	**0,19**	**2**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**71,06**	**28**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**730**	**19,2**	**23**	**6,90**	**21**	**7,93**	**26**	**2,69**	**18**	**0,17**	**17**	**0,31**	**10**	**2,06**	**18**	**1,81**	**18**	**0,21**	**8**	**0,02**	**19**	**90,83**	**35**
Miehet / Men	25-64v/y	Sianliha / Pork	730	5,4	6	2,00	6	2,26	7	0,66	4	0,04	4	0,07	2	0,54	5	0,45	4	0,05	2	0,00	1	18,20	7
Miehet / Men	25-64v/y	Nauta / Beef	730	1,5	2	0,66	2	0,56	2	0,06	0	0,04	4	0,01	0	0,04	0	0,03	0	0,01	0	0,00	1	13,10	5
Miehet / Men	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	730	2,8	3	0,64	2	1,25	4	0,68	5	0,03	3	0,08	3	0,61	5	0,53	5	0,07	2	0,00	1	21,78	8
Miehet / Men	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	730	0,7	1	0,24	1	0,18	1	0,04	0	0,00	0	0,01	0	0,02	0	0,02	0	0,01	0	0,00	0	5,90	2
Miehet / Men	25-64v/y	Elimet / Offal	730	0,5	1	0,18	1	0,18	1	0,08	1	0,00	0	0,01	0	0,05	0	0,04	0	0,00	0	0,00	2	5,02	2
Miehet / Men	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	730	8,4	10	3,18	10	3,49	12	1,16	8	0,05	5	0,12	4	0,79	7	0,73	7	0,08	3	0,01	8	26,83	10
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**730**	**17,0**	**20**	**11,53**	**36**	**4,27**	**14**	**0,48**	**3**	**0,44**	**44**	**0,09**	**3**	**0,32**	**3**	**0,28**	**3**	**0,08**	**3**	**0,00**	**0**	**50,27**	**20**
Miehet / Men	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	730	4,6	6	3,32	10	1,14	4	0,12	1	0,08	8	0,02	1	0,07	1	0,07	1	0,02	1	0,00	0	21,16	8
Miehet / Men	25-64v/y	Juustot / Cheese	730	8,7	10	5,75	18	2,17	7	0,23	2	0,26	26	0,05	1	0,16	1	0,13	1	0,04	2	0,00	0	21,88	9
Miehet / Men	25-64v/y	Kerma / Cream	730	3,1	4	2,15	7	0,83	3	0,11	1	0,08	8	0,02	1	0,07	1	0,07	1	0,02	1	0,00	0	5,99	2
Miehet / Men	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	730	0,6	1	0,32	1	0,14	0	0,02	0	0,03	3	0,00	0	0,01	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	1,25	0
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**730**	**1,9**	**2**	**0,99**	**3**	**0,55**	**2**	**0,07**	**0**	**0,00**	**0**	**0,01**	**0**	**0,06**	**1**	**0,06**	**1**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**0,30**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**730**	**0,2**	**0**	**0,04**	**0**	**0,01**	**0**	**0,05**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,01**	**0**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,11**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**730**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**
Miehet / Men	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**730**	**0,3**	**0**	**0,07**	**0**	**0,06**	**0**	**0,05**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,01**	**0**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,11**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Rasva Fat		SAFA - tyydyttyneet rasvahapot Saturated fatty acids		MUFA - kertatyydyttymättömät rasvahapot Monounsaturated fatty acids		PUFA - monityydyttymättömät rasvahapot Polyunsaturated fatty acids		Transrasvahapot Trans fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid		EPA - eikosapentaenihappo Eicosaentaenic acid		Kolesteroli Cholesterol	
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**229**	**0,3**	**0**	**0,05**	**0**	**0,03**	**0**	**0,13**	**1**	**0,00**	**0**	**0,03**	**1**	**0,09**	**1**	**0,09**	**1**	**0,03**	**2**	**0,00**	**0**	**0,33**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**229**	**0,8**	**1**	**0,08**	**0**	**0,27**	**1**	**0,40**	**3**	**0,00**	**0**	**0,06**	**2**	**0,33**	**4**	**0,33**	**4**	**0,06**	**3**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**229**	**0,3**	**0**	**0,05**	**0**	**0,03**	**0**	**0,07**	**1**	**0,01**	**1**	**0,03**	**1**	**0,04**	**0**	**0,04**	**0**	**0,03**	**1**	**0,00**	**0**	**0,33**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**229**	**0,8**	**1**	**0,10**	**0**	**0,26**	**1**	**0,19**	**2**	**0,00**	**0**	**0,08**	**3**	**0,11**	**1**	**0,11**	**1**	**0,08**	**4**	**0,00**	**0**	**0,20**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**229**	**3,9**	**6**	**0,41**	**2**	**0,57**	**2**	**1,22**	**10**	**0,00**	**0**	**0,10**	**4**	**1,12**	**12**	**1,12**	**14**	**0,10**	**5**	**0,00**	**0**	**0,03**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**229**	**29,3**	**44**	**10,62**	**42**	**11,96**	**51**	**6,79**	**57**	**0,35**	**45**	**1,56**	**57**	**5,35**	**59**	**4,70**	**58**	**1,56**	**74**	**0,00**	**0**	**20,35**	**9**
Miehet / Men	65-74v/y	Öljyt / Oils	229	5,8	9	0,66	3	3,27	14	2,40	20	0,00	0	0,51	19	2,12	23	1,58	19	0,51	24	0,00	0	0,23	0
Miehet / Men	65-74v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	229	8,9	13	2,32	9	3,80	16	2,73	23	0,05	7	0,66	24	2,03	22	1,96	24	0,65	31	0,00	0	0,04	0
Miehet / Men	65-74v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	229	9,7	15	5,74	23	2,91	12	0,71	6	0,18	24	0,19	7	0,48	5	0,44	5	0,19	9	0,00	0	18,01	8
Miehet / Men	65-74v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	229	4,4	7	1,84	7	1,82	8	0,70	6	0,12	15	0,17	6	0,52	6	0,50	6	0,17	8	0,00	0	0,47	0
Miehet / Men	65-74v/y	Muut rasvat / Other fats	229	0,5	1	0,07	0	0,16	1	0,25	2	0,00	0	0,04	2	0,21	2	0,21	3	0,04	2	0,00	0	1,60	1
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**229**	**2,9**	**4**	**0,49**	**2**	**0,89**	**4**	**0,73**	**6**	**0,00**	**0**	**0,57**	**21**	**0,14**	**2**	**0,10**	**1**	**0,04**	**2**	**0,12**	**89**	**27,91**	**13**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Kananmuna / Egg**	**229**	**1,7**	**3**	**0,37**	**1**	**0,59**	**3**	**0,21**	**2**	**0,00**	**0**	**0,03**	**1**	**0,17**	**2**	**0,16**	**2**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**59,81**	**27**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Liha / Meat**	**229**	**13,6**	**21**	**4,94**	**19**	**5,59**	**24**	**1,84**	**15**	**0,12**	**16**	**0,21**	**8**	**1,46**	**16**	**1,29**	**16**	**0,13**	**6**	**0,01**	**10**	**70,19**	**32**
Miehet / Men	65-74v/y	Sianliha / Pork	229	5,0	8	1,87	7	2,10	9	0,62	5	0,04	5	0,07	3	0,54	6	0,46	6	0,04	2	0,01	4	16,69	8
Miehet / Men	65-74v/y	Nauta / Beef	229	1,2	2	0,50	2	0,42	2	0,05	0	0,03	4	0,01	0	0,03	0	0,02	0	0,00	0	0,00	1	11,17	5
Miehet / Men	65-74v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	229	1,7	3	0,43	2	0,77	3	0,41	3	0,02	3	0,04	2	0,37	4	0,32	4	0,03	1	0,00	1	15,15	7
Miehet / Men	65-74v/y	Lammas, riista / Mutton, game	229	0,3	0	0,12	0	0,09	0	0,03	0	0,00	0	0,01	0	0,02	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	4,55	2
Miehet / Men	65-74v/y	Elimet / Offal	229	0,3	0	0,11	0	0,11	0	0,05	0	0,00	0	0,01	0	0,03	0	0,03	0	0,00	0	0,00	1	3,65	2
Miehet / Men	65-74v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	229	5,1	8	1,91	8	2,10	9	0,69	6	0,03	4	0,07	3	0,48	5	0,44	5	0,05	2	0,00	3	18,98	9
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Maito / Milk**	**229**	**11,7**	**18**	**7,98**	**31**	**2,92**	**13**	**0,33**	**3**	**0,29**	**37**	**0,06**	**2**	**0,22**	**2**	**0,20**	**2**	**0,06**	**3**	**0,00**	**0**	**38,40**	**18**
Miehet / Men	65-74v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	229	4,6	7	3,28	13	1,12	5	0,11	1	0,08	10	0,02	1	0,07	1	0,07	1	0,02	1	0,00	0	22,02	10
Miehet / Men	65-74v/y	Juustot / Cheese	229	4,4	7	2,91	11	1,11	5	0,13	1	0,14	18	0,03	1	0,09	1	0,07	1	0,02	1	0,00	0	11,12	5
Miehet / Men	65-74v/y	Kerma / Cream	229	2,3	3	1,60	6	0,61	3	0,08	1	0,06	7	0,01	0	0,05	1	0,05	1	0,01	1	0,00	0	4,48	2
Miehet / Men	65-74v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	229	0,3	1	0,20	1	0,09	0	0,01	0	0,02	2	0,00	0	0,01	0	0,01	0	0,00	0	0,00	0	0,78	0
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**229**	**0,6**	**1**	**0,30**	**1**	**0,17**	**1**	**0,02**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,02**	**0**	**0,02**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,08**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Juomat / Beverages**	**229**	**0,2**	**0**	**0,03**	**0**	**0,00**	**0**	**0,05**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,05**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**229**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**
Miehet / Men	**65-74v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**229**	**0,2**	**0**	**0,05**	**0**	**0,04**	**0**	**0,03**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,01**	**0**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,12**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Rasva Fat		SAFA - tyydyttyneet rasvahapot Saturated fatty acids		MUFA - kertatyydyttymättömät rasvahapot Monounsaturated fatty acids		PUFA - monityydyttymättömät rasvahapot Polyunsaturated fatty acids		Transrasvahapot Trans fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid		EPA - eikosapentaenihappo Eicosaentaenic acid		Kolesteroli Cholesterol	
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**846**	**0,4**	**1**	**0,06**	**0**	**0,05**	**0**	**0,17**	**2**	**0,00**	**0**	**0,04**	**2**	**0,12**	**1**	**0,11**	**2**	**0,04**	**2**	**0,00**	**0**	**0,35**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**846**	**1,6**	**3**	**0,26**	**1**	**0,54**	**3**	**0,66**	**6**	**0,00**	**0**	**0,08**	**3**	**0,57**	**7**	**0,57**	**8**	**0,08**	**4**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Peruna / Potato**	**846**	**0,7**	**1**	**0,15**	**1**	**0,21**	**1**	**0,19**	**2**	**0,02**	**2**	**0,04**	**2**	**0,14**	**2**	**0,14**	**2**	**0,04**	**2**	**0,00**	**0**	**0,27**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**846**	**0,9**	**2**	**0,12**	**1**	**0,27**	**1**	**0,21**	**2**	**0,00**	**0**	**0,09**	**4**	**0,12**	**1**	**0,12**	**2**	**0,09**	**5**	**0,00**	**0**	**0,28**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Viljat / Cereals**	**846**	**2,7**	**5**	**0,31**	**1**	**0,40**	**2**	**0,87**	**8**	**0,01**	**1**	**0,07**	**3**	**0,80**	**10**	**0,79**	**11**	**0,07**	**4**	**0,00**	**0**	**0,67**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Rasvat / Fats**	**846**	**22,7**	**39**	**7,45**	**33**	**9,68**	**48**	**5,74**	**55**	**0,25**	**34**	**1,32**	**59**	**4,62**	**57**	**4,01**	**55**	**1,33**	**70**	**0,00**	**0**	**16,08**	**9**
Naiset / Women	25-64v/y	Öljyt / Oils	846	6,0	10	0,63	3	3,44	17	2,47	24	0,00	0	0,53	24	2,17	27	1,63	22	0,53	28	0,00	0	0,24	0
Naiset / Women	25-64v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	846	5,3	9	1,43	6	2,31	11	1,50	14	0,03	4	0,40	18	1,09	13	1,07	15	0,41	22	0,00	0	0,01	0
Naiset / Women	25-64v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	846	6,2	11	3,61	16	1,90	10	0,49	5	0,11	16	0,13	6	0,35	4	0,32	4	0,13	7	0,00	0	11,23	5
Naiset / Women	25-64v/y	Ruoanvalmistusmargariini / Cooking and industrial margarine	846	3,9	7	1,61	7	1,62	8	0,63	6	0,11	15	0,14	6	0,46	6	0,45	6	0,15	8	0,00	0	0,39	0
Naiset / Women	25-64v/y	Muut rasvat / Other fats	846	1,3	2	0,17	1	0,42	2	0,66	6	0,00	0	0,11	5	0,56	7	0,55	7	0,11	6	0,00	0	4,20	2
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kala, äyriäiset / Fish, shellfish**	**846**	**1,7**	**3**	**0,26**	**1**	**0,48**	**2**	**0,43**	**4**	**0,00**	**0**	**0,29**	**13**	**0,12**	**1**	**0,10**	**1**	**0,02**	**1**	**0,06**	**87**	**16,05**	**9**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Kananmuna / Egg**	**846**	**1,4**	**2**	**0,29**	**1**	**0,47**	**2**	**0,16**	**2**	**0,00**	**0**	**0,02**	**1**	**0,14**	**2**	**0,12**	**2**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**47,82**	**27**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Liha / Meat**	**846**	**10,1**	**17**	**3,46**	**15**	**4,11**	**20**	**1,43**	**14**	**0,09**	**13**	**0,18**	**8**	**1,14**	**14**	**0,98**	**13**	**0,12**	**6**	**0,01**	**13**	**55,71**	**32**
Naiset / Women	25-64v/y	Sianliha / Pork	846	3,0	5	1,12	5	1,26	6	0,36	3	0,02	3	0,04	2	0,31	4	0,25	3	0,03	1	0,00	4	10,78	6
Naiset / Women	25-64v/y	Nauta / Beef	846	1,1	2	0,47	2	0,41	2	0,04	0	0,03	4	0,01	0	0,03	0	0,02	0	0,00	0	0,00	1	9,43	5
Naiset / Women	25-64v/y	Kana, kalkkuna / Poultry	846	2,0	3	0,42	2	0,89	4	0,51	5	0,02	3	0,07	3	0,45	6	0,37	5	0,06	3	0,00	1	16,82	10
Naiset / Women	25-64v/y	Lammas, riista / Mutton, game	846	0,3	0	0,09	0	0,07	0	0,02	0	0,00	0	0,01	0	0,01	0	0,01	0	0,00	0	0,00	1	2,45	1
Naiset / Women	25-64v/y	Elimet / Offal	846	0,2	0	0,09	0	0,10	0	0,04	0	0,00	0	0,01	0	0,03	0	0,02	0	0,00	0	0,00	1	2,15	1
Naiset / Women	25-64v/y	Makkarat, lihaleikkeleet / Sausages, cold cuts	846	3,4	6	1,26	6	1,38	7	0,46	4	0,02	3	0,05	2	0,32	4	0,30	4	0,03	2	0,00	4	14,08	8
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Maito / Milk**	**846**	**13,0**	**22**	**8,77**	**39**	**3,31**	**16**	**0,41**	**4**	**0,36**	**48**	**0,08**	**3**	**0,27**	**3**	**0,24**	**3**	**0,07**	**4**	**0,00**	**0**	**38,68**	**22**
Naiset / Women	25-64v/y	Maito, piimä / Milk, sour milk	846	3,0	5	2,14	9	0,74	4	0,08	1	0,05	7	0,01	1	0,05	1	0,05	1	0,01	1	0,00	0	15,40	9
Naiset / Women	25-64v/y	Juustot / Cheese	846	6,4	11	4,26	19	1,62	8	0,20	2	0,19	26	0,04	2	0,13	2	0,10	1	0,04	2	0,00	0	16,39	9
Naiset / Women	25-64v/y	Kerma / Cream	846	2,8	5	1,90	8	0,74	4	0,10	1	0,07	9	0,02	1	0,07	1	0,06	1	0,02	1	0,00	0	5,21	3
Naiset / Women	25-64v/y	Muut maitovalmisteet / Other milkproducts	846	0,8	1	0,48	2	0,20	1	0,03	0	0,04	6	0,01	0	0,02	0	0,02	0	0,01	0	0,00	0	1,68	1
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Sokeri, makeiset, suklaa / Sugar, confectionary, chocolate**	**846**	**2,6**	**4**	**1,35**	**6**	**0,75**	**4**	**0,10**	**1**	**0,01**	**1**	**0,01**	**0**	**0,09**	**1**	**0,09**	**1**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**0,42**	**2**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Juomat / Beverages**	**846**	**0,2**	**0**	**0,05**	**0**	**0,02**	**0**	**0,02**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,01**	**0**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,21**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Alkoholijuomat / Alcoholic beverages**	**846**	**0,0**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**
Naiset / Women	**25-64v/y**	**Muut tuotteet / Other ingredients**	**846**	**0,3**	**1**	**0,08**	**0**	**0,06**	**0**	**0,04**	**0**	**0,00**	**0**	**0,01**	**0**	**0,01**	**0**	**0,01**	**0**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**	**0,09**	**0**

Sukupuoli / Sex	Ikäryhmä / Age group	Raaka-aineluokka / Ingredient class	n	Rasva Fat		SAFA - tyydyttyneet rasvahapot Saturated fatty acids		MUFA - kertatyydyttymättömät rasvahapot Monounsaturated fatty acids		PUFA - monityydyttymättömät rasvahapot Polyunsaturated fatty acids		Transrasvahapot Trans fatty acids		n-3 PUFA		n-6 PUFA		Linolihappo Linoleic acid		Alfa-linoleenihappo Alpha-linolenic acid		EPA - eikosapentaenihappo Eicosaentaenic acid		Kolesteroli Cholesterol	
				g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	g	%	mg	%
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Kasvikset / Vegetables**	**234**	**0,3**	**1**	**0,05**	**0**	**0,02**	**0**	**0,13**	**1**	**0,00**	**0**	**0,04**	**2**	**0,09**	**1**	**0,09**	**2**	**0,04**	**2**	**0,00**	**0**	**0,29**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Palkokasvit, pähkinät / Legumes, nuts**	**234**	**1,1**	**2**	**0,15**	**1**	**0,34**	**2**	**0,50**	**6**	**0,00**	**0**	**0,07**	**3**	**0,42**	**6**	**0,42**	**7**	**0,07**	**4**	**0,00**	**0**	**0,00**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Peruna / Potato**	**234**	**0,2**	**0**	**0,04**	**0**	**0,03**	**0**	**0,05**	**1**	**0,01**	**1**	**0,02**	**1**	**0,03**	**0**	**0,03**	**0**	**0,02**	**1**	**0,00**	**0**	**0,25**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Hedelmät, marjat / Fruit, Berries**	**234**	**0,9**	**2**	**0,11**	**1**	**0,27**	**1**	**0,22**	**2**	**0,00**	**0**	**0,10**	**5**	**0,13**	**2**	**0,13**	**2**	**0,10**	**6**	**0,00**	**0**	**0,18**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Viljat / Cereals**	**234**	**3,1**	**6**	**0,33**	**2**	**0,47**	**3**	**0,93**	**10**	**0,01**	**2**	**0,08**	**4**	**0,85**	**12**	**0,85**	**14**	**0,08**	**5**	**0,00**	**0**	**0,12**	**0**
Naiset / Women	**65-74v/y**	**Rasvat / Fats**	**234**	**20,1**	**41**	**6,87**	**37**	**8,43**	**50**	**4,79**	**53**	**0,24**	**41**	**1,13**	**54**	**3,82**	**56**	**3,31**	**54**	**1,13**	**69**	**0,00**	**0**	**12,58**	**8**
Naiset / Women	65-74v/y	Öljyt / Oils	234	4,5	9	0,46	3	2,56	15	1,81	20	0,00	0	0,39	19	1,58	23	1,19	19	0,39	24	0,00	0	0,18	0
Naiset / Women	65-74v/y	Margariinit, kasvirasvalevitteet / Vegetable based margarines	234	6,0	12	1,56	8	2,61	16	1,78	20	0,03	6	0,45	22	1,33	20	1,26	21	0,45	28	0,00	0	0,01	0
Naiset / Women	65-74v/y	Voi, maitorasvaseokset / Butter	234	5,8	12	3,37	18	1,71	10	0,43	5	0,11	19	0,11	5	0,31	5	0,28	5	0,11	7	0,00	0	10,60	7
Naiset / Women	65-74v/y	Ruoanval