

### Hirssipuuro

veteen HH 10 g / dl  
maitoon HH 15 g / dl



### Riisipuuro

veteen HH 10 g / dl  
maitoon HH 15 g / dl



### Maissipuuro

veteen HH 10 g / dl  
maitoon HH 15 g / dl

### Mannapuuro

maitoon HH 10 g / dl

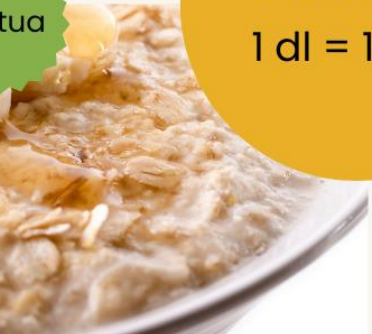


## Puurot

1 dl = 100 g

### Ruispuuro

veteen HH 5 g / dl  
maitoon HH 10 g / dl



### Kaurapuuro

veteen HH 10 g / dl  
maitoon HH 15 g / dl



### Tattari

veteen HH 10 g / dl  
maitoon HH 15 g / dl



### Ohrapuuro

maitoon HH 15 g / dl



Kuitua

**Amarantti**,  
kypsennetty  
HH 20 g / 1 dl

Amaranttia  
käytetään puuroissa,  
pataruuissa,  
keitoissa ja  
salaateissa.  
*Väli-Amerikka.*



**Bulgur**, kypsennetty  
HH 15 g / 1 dl

Bulguria käytetään  
riisin ja pastan  
tapaan.  
*Lähi-Itä, Välimeri,  
Pohjois-Afrikka.*



**Nuudeli**, riisi  
kypsennetty  
HH 20 g / 1 dl



**Nuudeli**, täysjyvä  
kypsennetty  
HH 10 g / 1 dl

Kuitua

## Lisukkeet

**Kvinoa**, kypsennetty  
HH 15 g / 1 dl

Kvinoaa käytetään  
riisin tapaan  
lisukkeena.  
*Etelä-Amerikka.*



**Kuskus**, kypsennetty  
HH 35 g / 1 dl

Kuskusia käytetään  
riisin ja pastan  
tapaan.  
*Afrikka, Lähi-Itä.*



**Riisi**, valkoinen  
kypsennetty  
HH 15 g / 1 dl

**Taaro**, kypsennetty  
HH 20 g / 1 dl

Taron tyvimukuloita  
käytetään perunan  
ja riisin tapaan.  
*Afrikka, Oseania,  
Kaakkois-Aasia.*



**Manjokki/kassava**,  
kypsennetty  
HH 25 g / 1 dl

Manjokkia käytetään  
perunan tapaan tai  
jauhon korvikkeena.  
*Afrikka, Etelä-  
Amerikka.*



**Riisi**, täysjyvä  
kypsennetty  
HH 25 g / 1 dl

Kuitua

**Bataatti**,  
kypsennetty  
HH 20 g / kpl (130 g)



**Peruna**, kypsennetty  
HH 10 g / kpl (60 g)



**Pasta**, vaalea  
kypsennetty  
HH 15 g / 1 dl



**Pasta**, täysjyvä  
kypsennetty  
HH 10 g / 1 dl

Kuitua





**Keittobanaani**, keitetty  
HH 20 g / 1 dl

Keittobanaania käytetään keitoissa, curryissa ja muhennoksissa perunan tavoin.  
*Etelä- ja Väli-Amerikka, Afrikka, Aasia.*



**Hummus**  
HH <5 g / 1 rkl

Hummusta voidaan käyttää dippinä, levitteenä tai salaatin kanssa.  
*Lähi-Itä.*



**Makeat ja suolaiset**



**Palkokasvit, vihannekset yms**

**Punaiset linssit**, kypsennetty  
HH 15 g / 1 dl



**Baklava**  
HH 30 g/1 kpl (80 g)

Baklava on makea leivonnainen.  
*Lähi-Itä.*



**Taatelit**, kuivatut  
HH 30 g / 1 dl



**Okra**, kypsennetty  
HH 5 g / 8 kpl

Okraa käytetään keittojen saostamisessa tai raakana salaateissa.  
*Afrikka ja Aasia*



**Halva**  
HH 5 g / 1 kpl (20 g)

Halvaa syödään sellaisenaan makeana herkkuna tai käytetään leivonnassa.  
*Välimeri/Balkan.*



**Viikunat**, kuivatut  
HH 40 g / 1 dl



Kuitua



### Chapati/roti

HH 20 g / 1 kpl (50 g)

Chapati ja roti ovat kohottamattomia leipiä. *Etelä- ja Kaakkois-Aasia, Lähi-Itä.*

Kuitua



### Kaurasämpylä

HH 25 g/1 kpl (50 g)

## Leivät

Kuitua



### Ruisleipä

HH 15 g/1 kpl (30 g)

### Injera

HH 25 g / 1 kpl (130 g)

Injera/anjera valmistetaan maissi-, vehnä- tai teff-jauhoista, syödään lihakastikkeiden lisukkeena. *Somalia, Etiopia.*



### Naanleipä, suuri

HH 80g / 1 kpl (175 g)

Naanleipää käytetään erityisesti mausteisten ruokien lisukkeena. *Keski- ja Etelä-Aasia.*

Kuitua



### Paahtoleipä, täysjyvä

HH 10 g/1 kpl (25 g)

### Pitaleipä

HH 25 g / 1 kpl (55 g)

Pitaleipä on litteä vehnästä valmistettu leipä. *Välimeri, Lähi-Itä.*



### Papadum

HH 5 g / 1 kpl (10 g)

Papadum on linssijauhoista tehty ohut, rapea leipä. Käytetään lisukkeena tai dipattavana. *Intia, Pakistan.*



### Ranskanleipä, vaalea

HH 15 g/1 kpl (25 g)

<b>Jauhot</b>		<b>HH / annos</b>	<b>Kuitu / 100 g</b>	<b>Kuvaus</b>
Durra eli sorghum		40 g / dl	7 g	<i>Durraa käytetään puuron tai kohottamattoman leivän valmistukseen sekä vehnä jauhoihin sekoitettuna. Afrikka ja Aasia.</i>
Hirssijauho		55 g / dl	3 g	<i>Hirssiä käytetään keittojen saostukseen ja leivän tai puuron aineksena. Afrikka ja Aasia.</i>
Maissijauho eli polentajauho		40 g / dl	7 g	<i>Polentaa voidaan käyttää lisukkeena, puurossa, leivonnassa taikinan osana tai ruokien leivittämiseen korppujauhojen tapaan. Italia, Etelä-Amerikka.</i>
Manjokki eli kassava/tapioka/yuca, jauho		25g / annos (25g)	1 g	<i>Manjokkia voidaan käyttää perunan tapaan tai jauhon korvikkeena. Afrikka ja Etelä-Amerikka.</i>
Vehnäjauho		50 g / dl	4 g	
Muut jauhot (ohra, ruis, kaura), k.a.		35 g / dl	8 g	
Tattarijauho		45 g / dl	6 g	<i>Tattarista valmistetaan muun muassa tattaripuuroa ja blinejä. Venäjä ja Itä-Eurooppa.</i>
Teff-jauhot, k.a.		65 g / dl	9 g	<i>Teff-jauhoista valmistetaan muun muassa injera-leipää.</i>
<b>Hiutaleet</b>				
Amarantti eli meksikonrevonhätä		15g / annos (25g)	7 g	<i>Amaranttia käytetään puuroissa, pataruuissa ja keitoissa. Väli-Amerikka.</i>
Kaurahiutale		25 g / dl	10 g	
Orahiutale		25 g / dl	9 g	
Ruishiutale		15 g / dl	14 g	
<b>Puurot</b>				
Hirssipuuro, suurimo/jauho	<i>veteen</i>	10 g / dl	0,4 g	
	<i>maitoon</i>	15 g / dl	0,4 g	
Maissipuuro eli polenta, jauho	<i>maitoon</i>	15 g / dl	0,8 g	
	<i>veteen</i>	10 g / dl	0,8 g	
Mannapuuro, suurimo	<i>maitoon</i>	10 g / dl	0,4 g	
Tattaripuuro, suurimo/jauho	<i>veteen</i>	10 g / dl	1,1 g	
	<i>maitoon</i>	15 g / dl	1,0 g	
Kaurapuuro, hiutale	<i>veteen</i>	10 g / dl	1,5 g	
	<i>maitoon</i>	15 g / dl	1,5 g	
Ohrapuuro, suurimo	<i>maitoon</i>	15 g / dl	1,1 g	
Riisipuuro, kokonainen	<i>veteen</i>	10 g / dl	0,3 g	
	<i>maitoon</i>	15 g / dl	0,3 g	
Ruispuuro, hiutale	<i>veteen</i>	5 g / dl	1,6 g	
	<i>maitoon</i>	10 g / dl	1,3 g	

<b>Lisukkeet</b>		<b>HH / annos</b>	<b>Kuitu / 100 g</b>	
Amarantti eli meksikonrevonhätä, siemen	<i>kypsennetty</i>	20 g / dl	2 g	<i>Amaranttia käytetään puuroissa, pataruuissa, keitoissa ja salaateissa. Väli-Amerikka.</i>
Bataatti, kuorittu	<i>kypsennetty</i>	20 g / kpl (130g)	3 g	
Bulgur	<i>kypsennetty</i>	15 g / dl	5 g	<i>Bulguria käytetään riisin ja pastan tapaan, esim. Taboulleh -annoksessa. Lähi-Itä, Välimeri, Pohjois-Afrikka.</i>
Kuskus	<i>kypsennetty</i>	35 g / dl	2 g	<i>Kuskusia käytetään riisin ja pastan tapaan. Afrikka, Lähi-Itä.</i>
Kvinoa	<i>kypsennetty</i>	15 g / dl	3 g	<i>Kvinoaa käytetään riisin tapaan lisukkeena. Etelä-Amerikka.</i>
Manjokki eli manioc/ kassava/tapioka/yuca	<i>kypsennetty</i>	25 g / dl	2 g	<i>Manjokkia voidaan käyttää perunan tapaan tai jauhon korvikkeena. Afrikka ja Etelä-Amerikka.</i>
Nuudeli, riisi	<i>kypsennetty</i>	20 g / dl	1 g	
täysjyvävehnä	<i>kypsennetty</i>	10 g / dl	4 g	
Ohrasuurimo, lisäke	<i>kypsennetty</i>	15 g / dl	2 g	
Pasta, vaalea (spagetti)	<i>kypsennetty</i>	15 g / dl	1 g	
täysjyvä (makaroni)	<i>kypsennetty</i>	10 g / dl	3 g	
Peruna	<i>kypsennetty</i>	10 g / kpl (60g)	2 g	
Riisi, valkoinen, pitkäjyväinen	<i>kypsennetty</i>	15 g / dl	1 g	
tumma	<i>kypsennetty</i>	15 g / dl	1 g	
täysjyvä	<i>kypsennetty</i>	25 g / dl	3 g	
Taro eli taaro	<i>kypsennetty</i>	20 g / dl	4 g	<i>Taron tyvimukuloita käytetään perunan ja riisin tapaan. Afrikka, Oseania, Kaakkois-Aasia.</i>
<b>Vihannekset, hedelmät, palkokasvit yms.</b>				
Banaani, kuorittu	<i>raaka</i>	25 g / kpl (125g)	2 g	
Keittobanaani eli 'plantains', k.a.	<i>raaka</i>	55 g / kpl (180 g)	2 g	<i>Keittobanaania käytetään keitoissa, curryissa ja muhennoksissa perunan tavoin. HH vaihtelee banaanin kypsyyden mukaan. Etelä- ja Väli-Amerikka, Afrikka, Aasia.</i>
	<i>kypsennetty</i>	20 g / dl	3 g	
	<i>paahdettu</i>	25 g / dl	2 g	
Linssit, punainen	<i>kypsennetty</i>	15 g / dl	2 g	
Okra	<i>raaka</i>	5 g / 8 kpl (n. 100g)	3 g	<i>Okraa käytetään keittojen saostamisessa tai raakana salaateissa.</i>
	<i>kypsennetty</i>	5 g / 9 kpl (n. 100 g)	3 g	<i>Afrikka ja Aasia</i>



<b>Makeat ja suolaiset</b>				
Baklava		30 g / kpl (80g)	2 g	<i>Baklava on makea leivonnainen. Lähi-Itä.</i>
Halva, seesamsiemenvalmiste		5 g / kpl (20g)	9 g	<i>Halvaa syödään sellaisenaan makeana herkkuna tai käytetään leivonnassa. Välimeri/Balkan.</i>
Hummus eli kikhernetahna		<5 g / rkl	4 g	<i>Hummusta voidaan käyttää dippinä, levitteenä tai salaatin kanssa. Lähi-Itä.</i>
Taateli (kivineen)	<i>kuivattu</i>	30 g / dl	7 g	<i>Taatelia syödään joko kuivattuna makeana herkkuna tai leivonnassa. Pohjois-Afrikka, Lähi-Itä.</i>
Viikuna	<i>kuivattu</i>	40 g / dl	9 g	<i>Viikunaa syödään joko kuivattuna tai sellaisenaan makeana herkkuna. Välimeri.</i>
<b>Leivät</b>				
Anjeera eli injera, vaalea		25 g / kpl (130g)	3 g	<i>Anjeera valmistetaan maissi-, vehnä- tai teff-jauhoista, syödään lihakastikkeiden lisukkeena. Teff-jauhoista valmistettu leipä on runsaskuituinen. Somalia, Etiopia.</i>
Chapati tai roti, vaalea		20 g / kpl (50g)	5 g	<i>Chapati ja roti ovat kohottamattomia leipiä. Etelä- ja Kaakkois-Aasia, Lähi-Itä.</i>
Kurasämpylä		25 g / kpl (50 g)	4 g	
Naan, vaalea		80 g / kpl (175g)	2 g	<i>Naanleipää käytetään erityisesti mausteisten ruokien lisukkeena. Keski- ja Etelä-Aasia.</i>
Papadum, vaalea		5 g / kpl (10 g)	3 g	<i>Papadum on linsijauhoista tehty ohut, rapea leipä. Käytetään lisukkeena tai dipattavana. Intia, Pakistan.</i>
Pitaleipä, vaalea		25 g / kpl (55g)	2 g	<i>Pitaleipä on litteä vehnästä valmistettu leipä. Välimeri, Lähi-Itä.</i>
Ranskanleipä/patonki, vaalea		15 g / kpl (25g)	3 g	
Ruisleipä		15 g / kpl (30 g)	10 g	
Täysjyväleipä, paahtoleipä		10 g / kpl (25g)	9 g	