

# Lue pakkausmerkinnöistä



SUOMEN  
KULUTTAJA-  
LIITTO

## Juusto

- rasvaa enint. 17 %
- suolaa enint. 1,2 %

## Levitettävät rasvat

- rasiamargariinia,  
rasvaa väh. 60 %

## Leipä

- kuitua väh. 6 %
- suolaa enint. 0,7 %

## Jogurtti, viili ja rahka

- rasvaton tai rasvaa  
enint. 1 %
- sokereita enint. 12 g/ 100 g

## Maito ja piimä

- rasvaton

## Murot, myslit

- rasvaa enint. 5 %
- suolaa enint. 1 %
- sokereita enint. 16 g/100 g