

JÄÄTELÖIDEN RAVINTOSISÄLTÖ

VANILJA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	803	kJ
	192	kcal
Rasva:	10,9	g
tyydyttynyttä	5	g
tyydyttymätöntä	5,9	g
Hiilihydraatit:	19,8	g
josta sokereita	15,2	g
Proteiini:	3,7	g
Suola:	0,06	g

MANSIKKA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	735	kJ
	175	kcal
Rasva:	9,8	g
tyydyttynyttä	4,4	g
tyydyttymätöntä	5,4	g
Hiilihydraatit:	18,6	g
josta sokereita	14,5	g
Proteiini:	3,4	g
Suola:	0,06	g

MUSTIKKA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	783	kJ
	187	kcal
Rasva:	11,2	g
tyydyttynyttä	5,1	g
tyydyttymätöntä	6,1	g
Hiilihydraatit:	18	g
josta sokereita	13,4	g
Proteiini:	3,8	g
Suola:	0,06	g

VADELMA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	721	kJ
	172	kcal
Rasva:	9,5	g
tyydyttynyttä	4,3	g
tyydyttymätöntä	5,2	g
Hiilihydraatit:	18,5	g
josta sokereita	13,9	g
Proteiini:	3,3	g
Suola:	0,05	g

PUOLUKKA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	739	kJ
	177	kcal
Rasva:	9,8	g
tyydyttynyttä	4,5	g
tyydyttymätöntä	5,3	g
Hiilihydraatit:	18,8	g
josta sokereita	14,7	g
Proteiini:	3,4	g
Suola:	0,06	g

MUSTAHERUKKA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	744	kJ
	178	kcal
Rasva:	9,9	g
tyydyttynyttä	4,5	g
tyydyttymätöntä	5,4	g
Hiilihydraatit:	18,8	g
josta sokereita	14,7	g
Proteiini:	3,5	g
Suola:	0,06	g

VANILJA-SUKLAAHIPPU		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	835	kJ
	199	kcal
Rasva:	11,5	g
tyydyttynyttä	5,4	g
tyydyttymätöntä	6,1	g
Hiilihydraatit:	20,4	g
josta sokereita	15,9	g
Proteiini:	3,7	g
Suola:	0,06	g

SUKLAA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	791	kJ
	189	kcal
Rasva:	11,3	g
tyydyttynyttä	5,2	g
tyydyttymätöntä	6,1	g
Hiilihydraatit:	17,8	g
josta sokereita	13,1	g
Proteiini:	4	g
Suola:	0,06	g

BANAANISUKLAA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	713	kJ
	170	kcal
Rasva:	9,4	g
tyydyttynyttä	4,3	g
tyydyttymätöntä	5,1	g
Hiilihydraatit:	18	g
josta sokereita	13,3	g
Proteiini:	3,5	g
Suola:	0,05	g

ROMMISUKLAA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	860	kJ
	205	kcal
Rasva:	11,3	g
tyydyttynyttä	5,4	g
tyydyttymätöntä	5,9	g
Hiilihydraatit:	20,7	g
josta sokereita	16	g
Proteiini:	4,7	g
Suola:	0,06	g

OLUT		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	783	kJ
	187	kcal
Rasva:	11,2	g
tyydyttynyttä	5,1	g
tyydyttymätöntä	6,1	g
Hiilihydraatit:	18	g
josta sokereita	13,3	g
Proteiini:	3,8	g
Suola:	0,06	g

SALMIAKKI		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	797	kJ
	190	kcal
Rasva:	11	g
tyydyttynyttä	5	g
tyydyttymätöntä	6	g
Hiilihydraatit:	20	g
josta sokereita	13,3	g
Proteiini:	3,8	g
Suola:	0,06	g

NOKKONEN		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	833	kJ
	199	kcal
Rasva:	10,5	g
tydytynyttä	4,8	g
tydyttymätöntä	5,7	g
Hiilihydraatit:	23,4	g
josta sokereita	16,6	g
Proteiini:	3,6	g
Suola:	0,06	g

TERVA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	836	kJ
	200	kcal
Rasva:	10,2	g
tydytynyttä	4,7	g
tydyttymätöntä	5,5	g
Hiilihydraatit:	24,5	g
josta sokereita	16,9	g
Proteiini:	3,5	g
Suola:	0,06	g

HUNAJA		
Ravintoarvot / 100 grammaa		
Energia:	846,98	kJ
	202,29	kcal
Rasva:	9,98	g
tydytynyttä	4,57	g
tydyttymätöntä	5,41	g
Hiilihydraatit:	24,66	g
josta sokereita	20,54	g
Proteiini:	3,45	g
Suola:	0,06	g