

RAVITSEMUSTERAPEUTIN RUOKANURKKA

Tietoa elintarvikkeista

Munuaispotilaalle sopivia soijatuotteita on markkinoilla useita eri valmistajilta. Tällä kertaa esittelyssä on Alpro-tuotemerkillä myytävät Oy Seege Ab:n valmisteet. Internet sivuilta www.seege.fi, löydät halutessasi tuotteiden ainesosat, ne ovat tietysti myös tuotepakkauksissa. Tärkeää on tarkistaa pakkausmerkinnöistä, ettei tuotteeseen ole lisätty kalsiumia trikalsiumfosfaattina, mieluiten ei myöskään happamuuden säätöainetta, monokaliumfosfaattia.

Soijatuotteilla voi korvata maitovalmisteita, sillä niissä on usein yhtä paljon tai joskus enemmänkin proteiinia, mutta fosforia voi olla vain viidennes ja kaliumia alle puolet. Pitoisuustiedot ovat tuotemerkikohtaisia, eikä niitä pidä yleistää koskemaan kaikkia valmisteita. Soijatuotteiden katsotaan yleisesti olevan eduksi myös luontaiselle hormoniterveydelle.

Alpro-luomutuotteisiin, kuten ei muihinkaan luomutuotteisiin, saa lisätä esimerkiksi kalsiumia tai vitamiineja. Toisaalta niistä ei myöskään saa ylimääräisiä lisäaineita kuten fosfaatteja. Luomuna löytyy Alpro-sarjassa tällä hetkellä kaksi hapatettua tuotetta: luomu maustamaton ja uututena markkinoille tullut luomu mustikka.

Jogurttibakteereilla hapatetut tuotteet sopivat hyvin aamuun, iltaan tai välipalalle. Hapatetut tuotteet sisältävät tavallisten jogurttien tapaan elimistön hyvinvoinnille hyödyllisiä maitohappobakteereita.



Maustamaton jogurttibakteereilla hapatettu luomutuote

sopii käytettäväksi kuten maustamaton jogurtti, itse marjoilla maustettuna tai vaikkapa ohueksi viipaloitujen hedelmäviipaleiden kuten omenan tai päärynän kera. Tuote käy myös jälkiruokiin, salaatikastikkeisiin, dippaamiseen ja ruoanvalmistukseen. Myyntipakkaus 500 g.

Ainesosat ovat: vesi, kuorittu soijapapu*, tapiokasiirappi*, stabilointiaineet: pektiini ja agar, merisuola (0,1 %), happamuudensäätöaine: sitruunahappo, hapate: *S. thermophilus* ja *L. bulgaricus*.

Ravintosisältö /100 g: 58 kcal, 4.7 g proteiinia, 2.8 g hiilihydraatteja, 2.7 g soijan omaa kasvirasvaa, 70 mg natriumia, 83 mg kaliumia, 18 mg fosforia.

Luomu mustikka-soijavalmisteen myyntipakkauksessa on 4 kpl 125 g:n purkkia.

Tuotteen ainesosat ovat: vesi, kuoritut soijapavut*, raakaruokosokeri*, mustikka* (6,3 %), tapiokasiirappi*, maissitärkkelys*, stabilointiaineet:

johanneksenleipäpuujauhe, pektiini ja agar, luontainen aromi, happamuudensäätöaine: sitruunahappo, merisuola, hapate: *Bifidobacterium*, *S. thermophilus* ja *L. bulgaricus*. * = luonnonmukaisesti viljelty.

Ravintosisältö/100g: 81 kcal, 3.9 g proteiinia, 10 g hiilihydraatteja, 2.2 g soijan omaa kasvirasvaa, 60 mg natriumia, 68 mg kaliumia, 15 mg fosforia.



Juomaksi ja ruoanvalmistukseen sopivaa Maustamatonta soijajuomaa

myydään 1 litran pakkauksissa ja ainesosina vain kuoritut soijapavut ja vesi. **Ravintosisältö /100 g:** 35 kcal, 3.7 g proteiinia, 0 g hiilihydraatteja, 2.2 g soijan omaa kasvirasvaa, 64 mg kaliumia, 14 mg fosforia.

Kaikki esitellyt tuotteet ovat gluteenittomia, kolesterolittomia ja laktoosittomia.

Sirkku Kylliäinen, laill.ravitsemusterapeutti