

Lämpimiä ruokia

Ruoka-aine	Annos	hh g
Kinkku- tai kirjolohikiusaus	1 dl	10–15
Risotto	1 dl	10–15
Lasagne	1 dl	15
Lihaperunasoselaatikko	1 dl	10–15
Lihamakaronilaatikko	1 dl	15–20
Lanttu-, peruna-, porkkanalaatikko	1 dl	15–20
Maksalaatikko	1 dl	20–25
Kaalikeitto, ilman perunaa	lautasellinen (3 dl)	n. 5
Kasvisosekeitot	lautasellinen	10–15
Pinaatti- ja kesäkeitto	lautasellinen	15–20
Hernekeitto	lautasellinen	20–30
Makkara- kala-, lihakeitto - riippuu perunan määrästä, jos 2 perunaa:	lautasellinen	20
Pinaattihukaiset (kaupan)	4 kpl	15–20
Kalapuikot	2–3 kpl	10
Mustamakkara	n. 15 cm	15–20
Ryynimakkara	1 kpl	15–20

Pikaruokia

Hampurilainen, tavallinen	1 kpl	30
Kerrosampurilainen	1 kpl	40
Ranskalaiset perunat	1 dl	15–20
Pitsa, eines	1 kpl	50–60
Pitsa, ravintola	1 kpl	70–90

Hedelmiä, marjoja, vihanneksia ym.

Ruoka-aine	Annos	hh g
Appelsiini, omena, päärynä	1 kpl keskikokoinen	10–15
Mandariini, kiivi	1 kpl	5
Viinirypäle	1 dl	10
Banaani	1 keskikokoinen	20
Säilykeananas (omassa liemessä)	2 rengasta	10
Aprikoosi , luumu	-tuore 3 kpl -kuivattu 3 kpl	10 10
Persikka, nektariini	1 kpl	10
Taateli, kuivattu	3 kpl	10
Rusinat	2 rkl	10
Vesimeloni	150 g ilman kuorta	10
Marjat, tuoreet, keskimäärin	2–3 dl	10
Vadelma	4 dl	10
Kirsikat, tuoreet	n. 1,5 dl	10
Pakastemarjat, sulaneet	1 dl	10
Hedelmä- tai marjasose, makeuttamaton	1 dl	10
Hillo, marmeladi	1 rkl	5–10
Herne, ilman palkoa (tuore tai pakastettu)	1 dl	5
Pavut (kuivatuista keitetyt)	1 dl	10–15
Linssit (kuivatuista keitetyt)	1 dl	10–15
Maissi	1 dl	15
Rosolli	1 dl	5
Pähkinät, useimmat	1 dl	5–10

Hiilihydraattitaulukko

Taulukkoon on valittu tavallisimmat, merkittävästi hiilihydraattia sisältävät ruoka-aineet, jotka on huomioitava pikainsuliinin annostelussa.

Laajempi ja tarkempi taulukko on verkkosivuillamme:
diabetes.fi/hiilihydraattitaulukko

Useimmat elintarvikepakkaukset kertovat hiilihydraattimäärän 100 grammaa kohden ja/tai annosta kohden.



Maitovalmisteita ja kasvijuomia

Ruoka-aine	Annos	hh g
Maito, piimä	lasillinen (2 dl)	10
Soijajuoma	2 dl	5
Kaurajuoma	2 dl	15
Maustamaton jogurtti, viili	2 dl	10
Maustettu jogurtti, viili*	1 purkki (2 dl)	20–25
Maitorahka, makeuttamaton	1 dl	5
Irtojäätelö	1 dl (50 g)	10–15
Jäätelöpuikko*	1 puikko	10
Jäätelötuutti*	1 tuutti	20–30
Mehujäät*	1 puikko	10–20

*Tarkista tuotekohtainen tieto pakkauksesta.

Jälkiruokia

Ruoka-aine	Annos	hh g
Marjarahka	1 dl	10–15
Marjakiisseli	1 dl	10–15
Hedelmäsalaatti tuoreista hedelmistä	1 dl	10
Hedelmäsalaatti, säilyke, sokeriliemessä	1 dl	15
Pannukakku	1 pala (100 g)	20
Marjapuuro, vispipuuro	1 dl	15–20
Vaniljakastike	1 dl	10–15
Mämmi	1 dl	30–35

Makeisia, suolaisia naposteltavia

Kovat ja pehmeät karkit, irtokarkit, marmeladi	100 g	80–90
Lakritsi, toffee	100 g	70–80
Lakritsi (pieni patukka)	1 patukka (15 g)	10
Salmiakki	1 rasia (40 g)	20–25
Suklaa	100 g	50
	1 patukka (40 g)	20
Jugurtti- ja suklaarusinat	100 g	60–70
Suolapähkinät	1 dl	5–10
Popcorn	5 dl	10
Juustonaksut	5 dl	15–20
Perunalastut, maissilastut	5 dl	30–35

Perunalastut, maissilastut ja juustonaksut sis. n. 50–60 % painosta hiilihydraattia

Juomia

Täysmehu, tuoremehu, nektari	1 dl	10
Virvoitusjuomat, sokerilla makeutetut*	1 dl	10
Virvoitusjuomat, light*	1 dl	0
*useimmat, jotkut osittain makeutettu sokerilla/energiattomilla, tarkista hh-määrä pullosta		
Lightmehu (energiaton makeutusaine)	1 dl	0
Kotikalja	2 dl	5–10

Viljavalmisteet

Ruoka-aine	Annos	hh g
Leipä	pieni viipale (n. 20 g)	10
	tavallinen viipale (n. 30 g)	15
Sämpylä	pieni (n. 40 g)	20
	tavallinen (n. 60 g)	30
Patonki	noin 10 cm pala (50–60 g)	25–30
Voileipäkeksi, riisikakku	1 kpl	5
Näkkileipä	tavallinen viipale (n. 15 g)	10
Hapankorppu, kapea	3 kpl	10
Hapankorppu, leveä	2 kpl	10
Karjalanpiirakka	keskikokoinen (60–70 g)	20–25
Pieni karjalanpiirakka (cocktailpiirakka)	1 kpl (40 g)	10–15
Ohukaiset	3–4 pientä, ohutta itsetehtyä tai 4 "kaupan" ohukaista	10 20–25
Puuro, veteen keitetty	1 dl	10
Puuro, maitoon keitetty	1 dl	15
Velli, maitoon keitetty	2 dl	15
Aamiaismurot	1 dl	10
Vehnämuroke	1 kpl	10
Mysli	2 rkl	10
Taco-kuori	2 kpl	15
Tortillapohja	halk. n. 20 cm (40 g)	20
Talkkuna	2 rkl	10–15

Juomia, jatkuu

Höyrymehu sokeroitu, vesi+2 rkl mehua	2 dl	n. 15
Kaakaojauhe sokेरillinen, maito+2 rkl kaakaota	2 dl	20

Kahvileivät, leivonnaiset, keksit

Ruoka-aine	Annos	hh g
Keksi, vohvelikeksi	1 kpl	5
Pullaviipale	1 kpl, ohut, n. 1 cm	10
Täytekeksi	1 kpl	10
Kääretorttu	1 viipale (20 g)	10
Pikkupulla	1 kpl (40–50 g)	20–25
Täytekakku	1 pala (n. 60 g)	20
Marjapiirakka	1 pienhkö pala (50–60 g)	20–25
Munkki, ei hilloa	1 kpl (50–60 g)	20–25
Hillomunkki	1 kpl (60–80 g)	30–40
Berliinimunkki	1 kpl (100–120 g)	55–65
Croissant	1 kpl (60–70 g)	20–25
Kuivakakku (muropohja)	1 viipale (n. 30 g)	15
Muffini	-pieni 1 kpl (35–40 g)	15–20
	-keskikokoinen 1 kpl (n. 70–80 g)	30–35
	-iso 1 kpl (n. 100 g)	50
Viineri	1 kpl (n. 80 g)	25–30

Peruna, pasta, riisi yms.

Peruna	keskikokoinen (60 g), noin kananmunan kokoinen	10
Perunasose, nuudeli	1 dl	10–15
Pasta, makaroni (keitetty)	1 dl	15
Riisi (keitetty)	1 dl	15–20
Peruna-, punajuuri- ja italiansalaatti	1 dl	10
Valkosipuli- ja kermaperunat	1 dl	10–15

