

# Fineli® – pakettien ravintotekijät

Release 20 (27.6.2019)

Heli Reinivuo  
heli.reinivuo@thl.fi  
Puh/tel +358 29 524 8733

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
Institutet för hälsa och välfärd  
Finnish Institute for Health and Welfare  
PL / PB / P.O. Box 30  
FI-00271 Helsinki, Finland  
Puh/tel +358 29 524 6000  
thl.fi

## 1. Peruspaketin ravintotekijät

Lyhenne	Ravintotekijän nimi	Yksikkö
ALC	alkoholi	G
ASH	tuhka (kivennäisaineet)	G
CA	kalsium	MG
CAROTENS	karotenoidit	UG
CARTB	beetakaroteeni	UG
CHOAVL	hiilihydraatti imeytyvä	G
CHOCDF	hiilihydraatti erotuksena	G
CHOLE	kolesteroli (GC)	MG
CR	kromi	UG
CU	kupari	MG
FD	fluoridi	MG
F16D0T	rasvahappoisomeerit 16:0	MG
F18D1T	rasvahappoisomeerit 18:1	MG
F18D2CN6	rasvahappo 18:2 cis, cis n-6 (linolihappo)	MG
F18D3N3	rasvahappo 18:3 n-3 (alfalinoleenihappo)	MG
F20D4N6	rasvahappo 20:4 n-6 (arakidonihappo)	MG
F20D5N3	rasvahappo 20:5 n-3 (EPA)	MG
F22D6N3	rasvahappo 22:6 n-3 (DHA)	MG
FAS18	rasvahappoisomeerit 18:0	G
FAMCIS	rasvahapot yksittäistyydyttymättömät cis	G
FAPU	rasvahapot monityydyttymättömät	G
FAPUN3	rasvahapot n-3 monityydyttymättömät	G
FAPUN6	rasvahapot n-6 monityydyttymättömät	G
FASAT	rasvahapot tyydyttyneet	G
FAT	rasva	G
FATRAN	rasvahapot trans	G
FACIDCTG	rasvahapot yhteensä, laskettu TAG ekvivalenteiksi	G
FE	rauta	MG
FIBT	kuitu yhteissumma	G
FIBC	kuitu, kokonais-	G
FRUS	fruktoosi	G
WATER	vesi (kosteus)	G
ID	jodidi (jodi)	UG

Lyhenne	Ravintotekijän nimi	Yksikkö
K	kalium	MG
LACS	laktoosi	G
MG	magnesium	MG
MN	mangaani	MG
MO	molybdeeni	MG
MYRIC	myrisetiini	UG
NA	natrium	MG
NACL	suola	MG
NT	typpi, yhteensä	G
OA	orgaaniset hapot	G
P	fosfori	MG
PROT	proteiini	G
QUERCE	kversetiini	UG
RETOL	retinoli	UG
SE	seleeni	UG
STARCH	tärkkelys	G
STERT	sterolit	MG
SUCS	sakkarooosi	G
SUGAR	sokerit	G
SUGOH	sokerialkoholi	G
FIBINS	kuitu veteen liukenematon	G
VITB12	B12-vitamiini (kobalamiini)	UG
VITC	C-vitamiini	MG
VITD	D-vitamiini	UG
FOL	foliaatti (HPLC)	UG
VITK	K-vitamiini	UG
NIAEQ	niasiiniekvivalentti NE	MG
VITPYRID	pyridoksiini vitameerit (vetykloridi)	MG
RIBF	riboflaviini (B2)	MG
THIA	tiamiini (B1)	MG
PSACNCS	polysakkaridi, vesiliukoinen ei-selluloosa	G
ZN	sinkki	MG
VITA	A-vitamiini RAE	UG
VITE	E-vitamiini alfatokoferoli	MG
ENERC	energia, laskennallinen	KJ

## 2. Raaka-aineet-paketin ravintotekijät

Lyhenne	Ravintotekijän nimi	Yksikkö
ASH	tuhka (kivennäisaineet)	G
CA	kalsium	MG
CHOAVL	hiilihydraatti imeytyvä	G
CHOCDF	hiilihydraatti erotuksena	G
CHOLE	kolesteroli (GC)	MG
CU	kupari	MG
F18D2CN6	rasvahappo 18:2 cis, cis n-6 (linolihappo)	MG
FAMCIS	rasvahapot yksittäistyydyttymättömät cis	G
FAPU	rasvahapot monityydyttymättömät	G
FASAT	rasvahapot tyydyttyneet	G
FAT	rasva	G
FATRAN	rasvahapot trans	G
FACIDCTG	rasvahapot yhteensä, laskettu TAG ekvivalenteiksi	G
FE	rauta	MG
FIBC	kuitu, kokonais-	G
WATER	vesi (kosteus)	G
ID	jodidi (jodi)	UG
K	kalium	MG
LACS	laktoosi	G
MG	magnesium	MG
NA	natrium	MG
NT	typpi, yhteensä	G
P	fosfori	MG
PROT	proteiini	G
SE	seleeni	UG
STARCH	tärkkelys	G
SUCS	sakkaroosi	G
SUGAR	sokerit	G
VITB12	B12-vitamiini (kobalamiini)	UG
VITC	C-vitamiini	MG
VITD	D-vitamiini	UG
FOL	foliaatti (HPLC)	UG

Lyhenne	Ravintotekijän nimi	Yksikkö
NIAEQ	niasiiniekvivalentti NE	MG
VITPYRID	pyridoksiini vitameerit (vetykloridi)	MG
RIBF	riboflaviini (B2)	MG
THIA	tiamiini (B1)	MG
ZN	sinkki	MG
VITA	A-vitamiini RAE	UG
VITE	E-vitamiini alfatokoferoli	MG
ENERC	energia, laskennallinen	KJ