

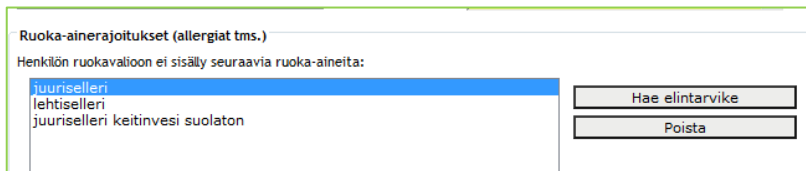
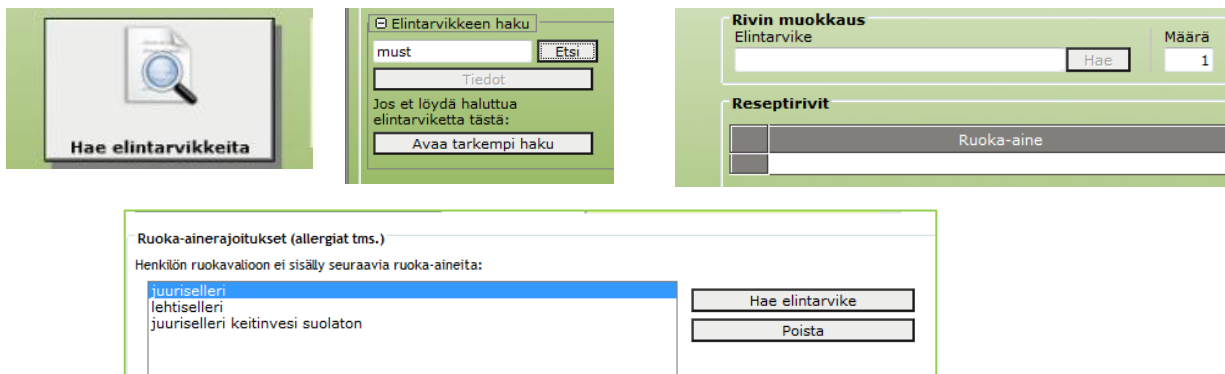


Nutri-Flow® ravintotulkki

OHJE ELINTARVIKKEIDEN
HAKUTOIMINTOON

Elintarvikkeiden haku

Elintarvikkeiden hakuun pääsee päävalikon ”**Hae elintarvikkeita**” –kuvaketta klikkaamalla, ateriapäiväkirjan ”**Avaa tarkempi haku**”-painiketta klikkaamalla, henkilötiedoissa ruokavaliorajoituksissa ruoka-ainerajoituksen ”**Hae elintarvike**”-painikkeella sekä ruokaohjeen lisäämistöiminnossa reseptirivin muokkauksessa.



Hakuehdot

Elintarvikkeiden hakuehdot

Kohdistu haku:

ruoka-aineisiin ruokaohjeisiin

Hae ravintosisällöstä

Pääryhmä: Alaryhmä: Keittokirja:

Elintarvikkeen nimi: Reseptien ainesosahaku: Muu hakuteksti:

Jos et halua rajata hakuja, kirjoita elintarvikkeen nimi tai osa siitä ”**Elintarvikkeen nimi**” –kenttään ja klikkaa ”**Etsi**” –painiketta.

Voit kohdistaa haun pelkästään **ruoka-aineisiin** tai **ruokaohjeisiin** valitsemalla vain toisen.

Elintarvikkeiden hakuehdot

Kohdistu haku:

ruoka-aineisiin ruokaohjeisiin

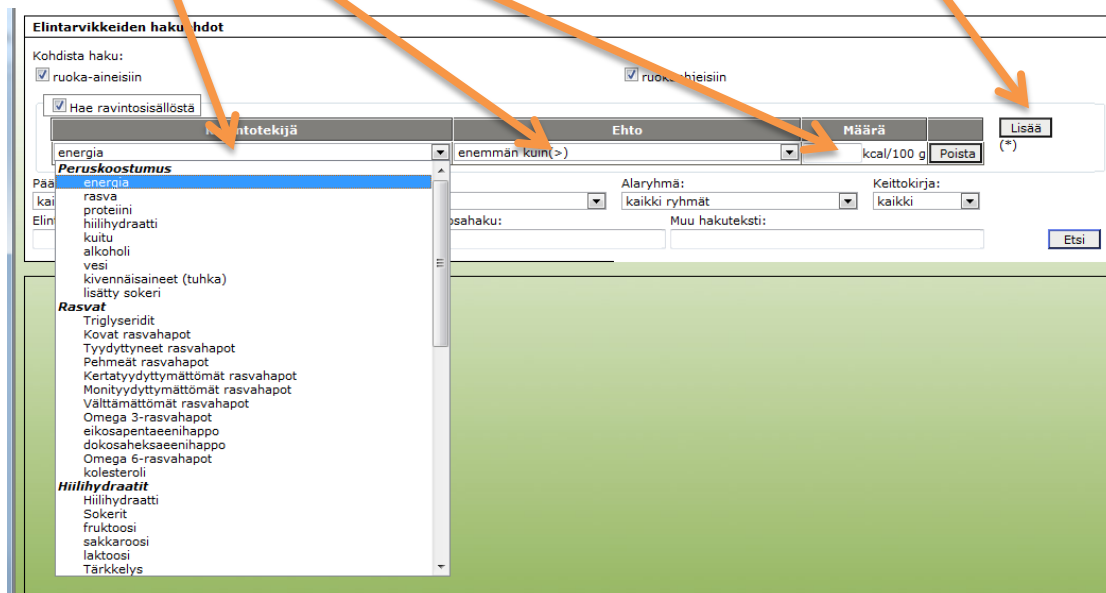
Hae ravintosisällöstä

Pääryhmä: Alaryhmä: Keittokirja:

Elintarvikkeen nimi: Reseptien ainesosahaku: Muu hakuteksti:

Haku ravintotekijöiden perusteella

Valitse **ravintotekijä**, **ehto** ja **määrä***. Voit lisätä ehtoja klikkaamalla ”Lisää”-painiketta.



Elintarvikkeiden hakuohdot

Kohdistu haku: ruoka-aineisiin ruokaohjeisiin

Hae ravintosisällöstä

Ravintotekijä	Ehto	Määrä	
energia	enemmän kuin(>)	kcal/100 g	Poista

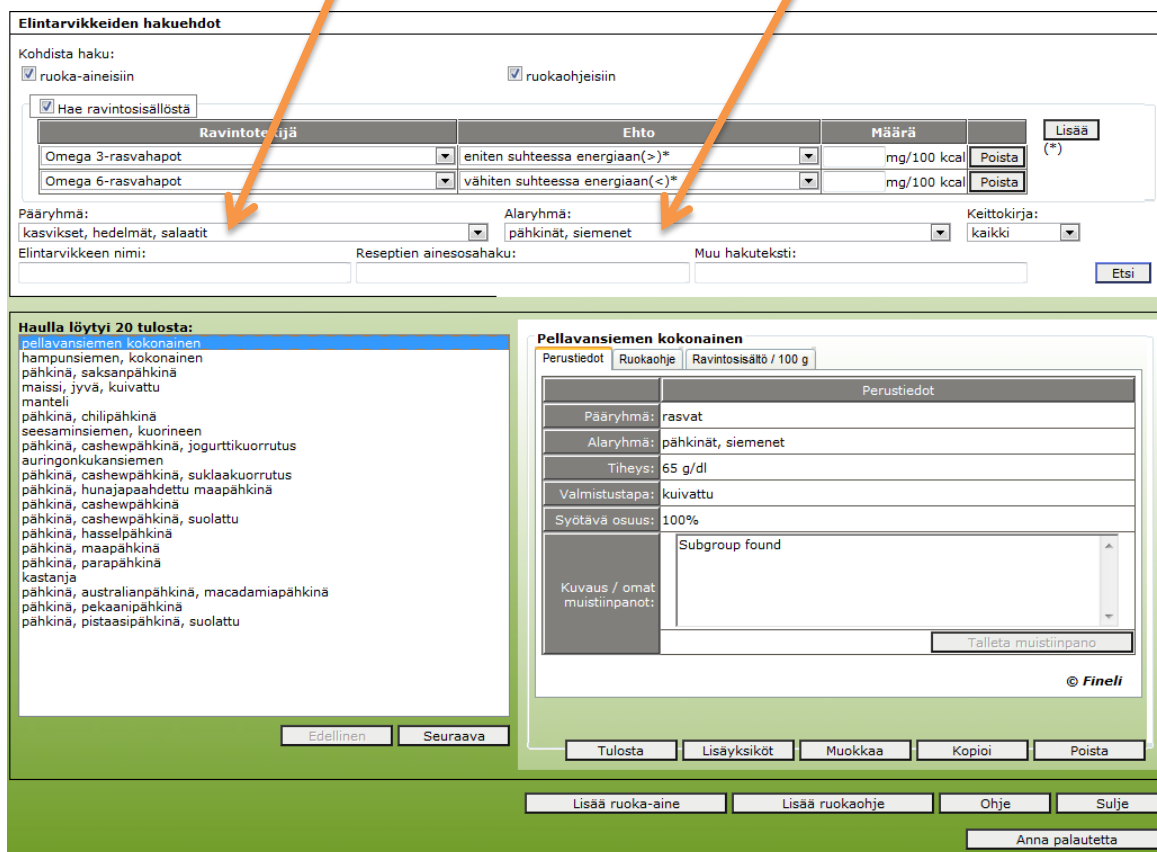
Lisää (*)

Pääryhmä: Alaryhmä: Keittokirja:
 kasvikset, hedelmät, salaatit pähkinät, siemenet kaikki

Elintarvikkeen nimi: Reseptin ainesosahaku: Muu hakuteksti: **Etsi**

* *Määrä-kenttää ei täytetä, kun ehtona on ”eniten” tai ”vähiten”*

Voit rajata hakua valitsemalla **pääryhmän** ja vaihtoehtoisesti myös **alaryhmän** alla olevan esimerkin mukaisesti:



Elintarvikkeiden hakuohdot

Kohdistu haku: ruoka-aineisiin ruokaohjeisiin

Hae ravintosisällöstä

Ravintotekijä	Ehto	Määrä	
Omega 3-rasvahapot	eniten suhteessa energiaan(>)*	mg/100 kcal	Poista
Omega 6-rasvahapot	vähiten suhteessa energiaan(<)*	mg/100 kcal	Poista

Lisää (*)

Pääryhmä: Alaryhmä: Keittokirja:
 kasvikset, hedelmät, salaatit pähkinät, siemenet kaikki

Elintarvikkeen nimi: Reseptin ainesosahaku: Muu hakuteksti: **Etsi**

Hauulla löytyi 20 tulosta:

- pellavansiemen kokonainen
- hampunsiemen kokonainen
- pähkinä, saksanpähkinä
- maissi, jyvä, kuivattu manteli
- pähkinä, chili-pähkinä
- sesaminsiemen, kuorineen
- pähkinä, cashewpähkinä, jogurtti kuorrutus
- auringonkukansiemen
- pähkinä, cashewpähkinä, suklaakuorrutus
- pähkinä, hunajapähkinä, maapähkinä
- pähkinä, cashewpähkinä
- pähkinä, cashewpähkinä, suolattu
- pähkinä, hasselpähkinä
- pähkinä, maapähkinä
- pähkinä, parapähkinä
- kastanja
- pähkinä, australiapähkinä, macadamiapähkinä
- pähkinä, pekaani-pähkinä
- pähkinä, pistaasi-pähkinä, suolattu

Pellavansiemen kokonainen

Perustiedot	Ruokaohje	Ravintosisältö / 100 g
Pääryhmä:	rasvat	
Alaryhmä:	pähkinät, siemenet	
Tiheys:	65 g/dl	
Valmistustapa:	kuivattu	
Syötävä osuus:	100%	
Kuvaus / omat muistiinpanot:	Subgroup found	

Tallenna muistiinpano

© Fineli

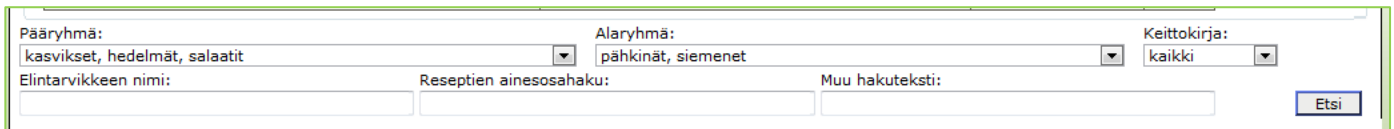
Tulosta | Lisäyksiköt | Muokkaa | Kopioi | Poista

Lisää ruoka-aine | Lisää ruokaohje | Ohje | Sulje

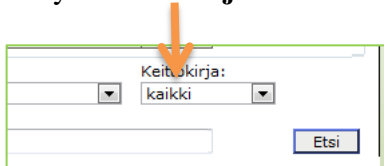
Anna palautetta

Hakutuloksen rajaaminen

Hakutulosta voidaan rajata valitsemalla elintarvikeluokittelun **pääryhmä**. Rajausta voi tarkentaa valitsemalla elintarvikeluokittelun **alaryhmän**.



Haun voi rajata myös **keittokirjan** mukaan.

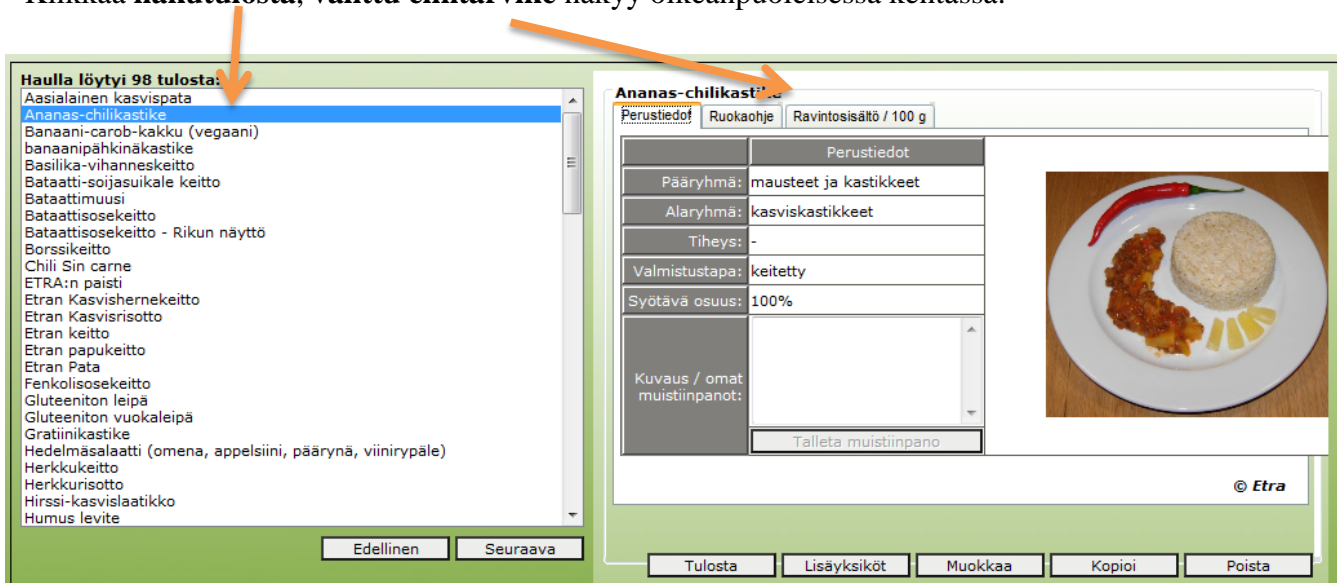


Keittokirjat luokitellaan seuraavasti:

- **Fineli** (THL:n keräämä aineisto. Fineli on THL:n rekisteröimä tavaramerkki)
- **Etra** (Kasvisruokareseptejä vapaasti käytettävissä)
- **Muut** (omat, käyttäjien lisäämät reseptit)

Hakutuloksien selaus

Klikkaa **hakutulosta**, **valittu elintarvike** näkyy oikeanpuoleisessa kentässä.



Perustiedot	
Pääryhmä:	mausteet ja kastikkeet
Alaryhmä:	kasviskastikkeet
Tiheys:	-
Valmistustapa:	keitetty
Syötävä osuus:	100%

Kuvaus / omat muistutpanot:

Talleta muistutpano

© Etra


Elintarvikkeen tai reseptin tietojen katselu

1. Perustiedot

Ananas-chilikastike

Perustiedot | Ruokaohje | Ravintosisältö / 100 g

Perustiedot	
Pääryhmä:	mausteet ja kastikkeet
Alaryhmä:	kasviskastikkeet
Tiheys:	-
Valmistustapa:	keitetty
Syötävä osuus:	100%
Kuvaus / omat muistiinpanot:	



Talleta muistiinpano

© Etra

Tulosta | Lisäyksiköt | Muokkaa | Kopioi | Poista

2. Ruokaohje, jos kyseessä on resepti

Ananas-chilikastike

Perustiedot | **Ruokaohje** | Ravintosisältö / 100 g

Ainesosa	Määrä
kasvisliemi laimennettu	3 dl
soijarouhe, vaalea *	1 dl
sipuli	1 kpl
valkosipuli	2 kynsi
porkkana	1 kpl
paprika punainen	0,5 kpl
ananas, omassa liemessään	200 g
rypsiöljy kylmäpuristettu	1 rkl
vesi, vesijohtovesi	4 g
kasvisliemikuutio	1 annos
jauho, maissitärkkelys	0,5 rkl

4 henkilöä

Valmistusohje:

1. Kiehauta soijarouhe kasvisliemessä.
2. Kuori sipuli, valkosipuli ja porkkana, freesaa kevyesti öljyssä.
3. Lisää tomaattimurska ja hauduta n. 15 minuuttia.
4. Lisää pilkotut paprikat ja chili, hauduta vielä hetki.
5. Lisää ananaspalat, anasliemi ja soijarouhe.
6. Lisää Maizena-suurus kiehuvaan kastikkeeseen.
7. Lisää mausteet ja hauduta kypsäksi.

© Etra

Tulosta | Lisäyksiköt | Muokkaa | Kopioi | Poista

3. Ravintosisältö eriteltynä, myös 100 kcal kohti laskettuna.

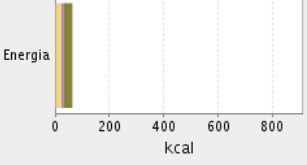
Ananas-chilikastike

Perustiedot | Ruokaohje | **Ravintosisältö / 100 g**

Perusknopeus | Rasva | Hiilihydraatit | Vitamiinit | Kivennäisaineet

Nimi	Määrä	
	/100 g	/100 kcal
energia	63,2 kcal	100,0 kcal
rasva	2,6 g	4,2 g
proteiini	2,5 g	3,9 g
hiilihydraatti	7,2 g	11,4 g
kuitu	1,4 g	2,2 g
alkoholi	0,0 g	0,0 g
vesi	81,2 g	128,6 g
kivennäisaineet (tuhka)	1,9 g	3,0 g
lisätty sokeri	0,0 g	0,0 g

Energia / 100 g



© Etra

Tulosta | Lisäyksiköt | Muokkaa | Kopioi | Poista

Vinkki! Klikkaa ”Tulosta”-painiketta. Saat reseptin ja tiedot pdf-tiedostona.