

Marja	Energia (kJ/kcal)	Rasva (g)	Hiilihydraatti (g)	Proteiini (g)	Kuitu (g)
Juolukka	161/38	0.7	6.3	0.4	2.4
Karpalo	134/32	0.1	4.6	0.4	3.5

Tyrnimarja	237/57	3.2	2.2	1.5	3.6
Vadelma	199/48	0.8	5.7	1.0	3.7
Variksenmarja	184/44	0.7	4.3	0.5	9.5

**Luonnontuotealan täydennyskoulutushanke  
järjestää**

## **Ravintoainelaskelma -webinaarin ti 26.9. klo 9–12**

**Webinaari on suunnattu luonnontuotealan yrittäjille,  
opiskelijoille tai yrittäjyyttä suunnitteleville.**

**Webinaarissa käydään läpi ravintoarvojen laskentaan  
liittyvää lainsäädäntöä ja teoriaa, laskennassa tarvittavien  
tietojen hankintaa laboratoriotutkimuksista sekä luotettavista  
tiedonlähteistä. Lopuksi käydään läpi itse laskentaa.**

**Kouluttajana toimii terveystarkastaja Heikki Puumalainen**

**Linkki webinaariin: <https://bit.ly/3r6Nwgu>**