

Proteiini kiinnostaa vegaanisen valmisruoan valinnassa

12.11.2026

Kasvipohjaiset vaihtoehdot ovat viime vuosina löytäneet tiensä yhä useampiin tuoteryhmiin. Myös valmisruokahyllyillä tarjolla on vegaanisia aterioita, pizzoja ja lounassalaatteja. Pelkkä helppous ei kuitenkaan näytä riittävän kuluttajalle. Valmisruoan odotetaan olevan myös ravitsemuksellisesti riittävä ateria, ja erityisesti tuotteen proteiinipitoisuus herättää kiinnostusta.

SEAMKissa toteutetussa kyselytutkimuksessa selvitettiin vegaanisten valmisruokien käyttöä ja niihin liittyviä näkemyksiä (Tuurihalme, 2026). Kyselyyn vastasi huhtikuussa 2026 kahdessa vegaanisiin ruokiin keskittyvässä Facebook-ryhmässä 380 henkilöä. Heistä 60 prosenttia noudatti vegaanista ruokavaliota ja valtaosa muista jotakin kasvisruokavaliota. Vegaanisia valmisruokia käyttäneistä vastaajista peräti 92,7 prosenttia piti tärkeänä sitä, että valmisruoka toimii täysipainoisena ateriana ilman, että siihen tarvitsee lisätä esimerkiksi proteiinin, hiilihydraatin tai rasvan lähdettä.

Proteiinipitoisuus nousi vastauksissa erityisen näkyvästi esiin. 62,6 prosenttia vastaajista kertoi kiinnittävänsä vegaanista valmisruokaa valitessaan huomiota tuotteen proteiinipitoisuuteen. Samalla 60,5 prosenttia oli ainakin jossain määrin sitä mieltä, että vegaanisissa valmisruoissa on liian vähän proteiinia. Vertailun vuoksi mainittakoon, että energiasisältöön kertoi kiinnittävänsä huomiota 36,6 prosenttia vastaajista.

Proteiinin määrä ei yksin ratkaise

ravitsemuksellista laatua

Täysipainoisen aterian odotetaan myös pitävän nälkää. Kyselyssä kuitenkin vain hieman yli puolet, 54,6 prosenttia, koki vegaaniset valmisruoat riittävän täyttäviksi.

Tuurihalmeen (2026) opinnäytetyöhön sisältyneessä tuotevertailussa tarkasteltiin kuutta vegaanista valmisruokaa ja niitä vastaavia eläinperäisiä tuotteita. Vaikka vegaanisissa tuotteissa oli kokonaisuutena vähemmän proteiinia kuin eläinperäisissä verrokeissa, proteiinin osuus kokonaisenergiasta oli kaikissa tutkituissa vegaanisissa tuotekategorioissa ravitsemussuositusten mukainen. Vegaaniset tuotteet sisälsivät myös johdonmukaisesti enemmän kuitua ja vähemmän tyydyttynyttä rasvaa kuin eläinperäiset verrokit. Sen sijaan suolan määrä ylitti pääateriakohtaisen suosituksen suurimmassa osassa tarkastelluista vegaanisista tuotekategorioista.

Kuluttajien kokemus liian vähäisestä proteiinista ei siten täysin vastannut tuotevertailun tulosta. Ero voi selittyä osin sillä, että proteiinin osuus energiasta ja proteiinin grammamäärä annoksessa ovat eri asioita. Jos valmisaterian energiasisältö on pieni, proteiinin osuus voi olla suositusten mukainen, vaikka annoksen proteiinimäärä jää vaatimattomaksi. Esimerkiksi 350 kilokalorin annoksessa 15 prosentin energiaosuus vastaa noin 13 grammaa proteiinia. Kuluttaja taas näkee pakkauksessa nimenomaan grammamäärän. Lisäksi energiaosuutta koskeva suositus on tarkoitettu koko ruokavaliolle, joten sen soveltaminen yksittäiseen ateriaan on suuntaa-antavaa. Vertailu käsitti kuitenkin vain kuusi vegaanista tuotetta, joten tuloksia ei voida yleistää koko markkinoiden tuotevalikoimaan. Tuotevertailu muistuttaakin ennen kaikkea, ettei valmisruoan ravitsemuksellista laatua voida arvioida yksittäisen ravintoaineen perusteella.

Myös kansainväliset tuotevertailut osoittavat, että kasvipohjaisten tuotteiden ravitsemuksellisessa koostumuksessa on suurta vaihtelua. Guess ym. (2023) tarkastelivat lähes 3500 kasvipohjaisena markkinoitua tuotetta Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniassa ja Kanadassa. Kokonaisiksi aterioiksi luokitelluista vegaanisista ja kasvisruokatuotteista yli puolessa proteiinia oli alle 15 grammaa. Ravintoloiden vegaanisissa annoksissa proteiinia oli mediaanina 16 grammaa, kun lihaa sisältävissä annoksissa sitä oli 35 grammaa (Guess ym., 2023). Nolden ja Forde (2023) korostavat katsauksessaan, ettei kasvipohjainen- tai vegaaninen merkintä itsessään takaa ravitsemuksellisesti laadukasta tuotetta. Proteiinimäärän lisäksi huomiota on kiinnitettävä muun muassa proteiinin laatuun sekä rasvan, suolan ja mikroravintoaineiden määrään.

Kasviproteiinilla voidaan kattaa proteiinin tarve

Pohjoismaisten ravitsemussuositusten mukaan aikuisten proteiinin suositeltava saanti on 0,83 grammaa painokiloa kohti vuorokaudessa ja proteiinin osuuden tulisi olla noin 10–20 prosenttia päivän energiasta. Kasviproteiineilla voidaan kattaa proteiinin ja välttämättömien aminohappojen tarve, kun ruokavaliossa käytetään monipuolisesti esimerkiksi palkokasveja ja viljatuotteita (Blomhoff ym., 2023; Geirsdóttir & Pajari, 2023).

Yksittäisen valmisaterian proteiinimäärää ei siten pitäisi tarkastella irrallaan päivän muusta syömisestä. Toisaalta silloin, kun valmisruoka korvaa kokonaisen lounaan tai päivällisen, sen ravitsemuksellisella koostumuksella on käytännössä suuri merkitys.

Kuluttajien odotukset ovat viesti tuotekehitykselle

Kyselyn tulokset tarjoavat kiinnostavan viestin elintarviketeollisuudelle. Kuluttajalle vegaanisen valmisruoan tehtävä ei välttämättä ole vain tarjota eläinperäiselle tuotteelle kasvipohjainen vaihtoehto. Tuotteelta odotetaan kokonaista, ravitsemuksellisesti riittävää ja täyttävää ateriaa.

Proteiinipitoisuus on tässä yksi näkyvä laatutekijä. Samalla tuotekehityksessä on syytä tarkastella ateriaa kokonaisuutena: proteiinin lisäksi olennaisia ovat esimerkiksi rasvan laatu, kuidun määrä, suolapitoisuus, energiasisältö ja ennen kaikkea se, muodostuuko tuotteesta kuluttajalle riittävän täyttävä ateria.

Tutkimuksen vastaajat rekrytoitiin vegaanisiin ruokiin keskittyvistä sosiaalisen median ryhmistä, joten tuloksia ei voida yleistää kaikkiin suomalaisiin kuluttajiin. Tulokset kertovat kuitenkin kiinnostavasti siitä, millaisia odotuksia juuri kasvipohjaisista tuotteista kiinnostuneilla kuluttajilla on. Tulokset korostavat, että kuluttajien näkökulmasta onnistuneessa vegaanisessa valmisruoassa yhdistyvät ravitsemuksellinen laatu, riittävä proteiinipitoisuus ja täyttävyys.

Terhi Junkkari
ETT, FT, tutkijayliopettaja
ORCID 0000-0001-8816-7312
SEAMK

Sofia Tuurihalme
Insinööri (AMK), Bio- ja elintarviketekniikka

Lähteet

Blomhoff, R., Andersen, R., Arnesen, E. K., Christensen, J. J., Eneroth, H., Erkkola, M., Gudanaviciene, I., Halldorsson, T. I., Høyer-Lund, A., Lemming, E. W., Meltzer, H. M., Pitsi, T., Schwab, U., Siksna, I., Thorsdottir, I., & Trolle, E. (2023). *Nordic nutrition recommendations 2023*. Nordic Council of Ministers. https://doi.org/10.6027/nord2023-003

Geirsdóttir, Ó. G., & Pajari, A.-M. (2023). Protein – a scoping review for Nordic Nutrition Recommendations 2023. *Food & Nutrition Research, 67,* Article 10261. https://doi.org/10.29219/fnr.v67.10261

Guess, N., Klatt, K., Wei, D., Williamson, E., Ulgenalp, I., Trinidade, O., Kusaslan, E., Yildirim, A., Gowers, C., Guard, R., & Mills, C. (2023). A cross-sectional analysis of products marketed as plant-based across the United States, United Kingdom, and Canada using online nutrition information. *Current Developments in*

Nutrition, 7(3), 100059. https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2023.100059

Nolden, A. A., & Forde, C. G. (2023). The nutritional quality of plant-based foods. *Sustainability, 15*(4), 3324. https://doi.org/10.3390/su15043324

Tuurihalme, S. (2026). *Vegaaniset valmisruoat osana ruokavaliota: ravitsemuksellisen laadun arviointi ja vegaanien käyttökokemukset*. [AMK-opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu]. Theseus. https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2026052717727