



Kasvisruoka: vaihtoehtoja sadoittain!

- ”*korvikkeet*”: soijasuikaleet, tofu, seitan kaura- ja soijakermat, -jäätelöt, -maidot ym.
- *palkokasvit*: herne, härkäpapu, soija, linssit, kikherne ym.
--> purkkipavut & punaiset linssit kotitaloustunnilla

Toki myös:

- *vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät, viljat, siemenet*



Helppoja ”lihankorvikkeita”: esimerkiksi soijarouheella voi suoraan korvata jauhelihat tutuista resepteistä.



Kasvisvaihtoehdon ei tarvitse erottua grillijuhlissakaan.

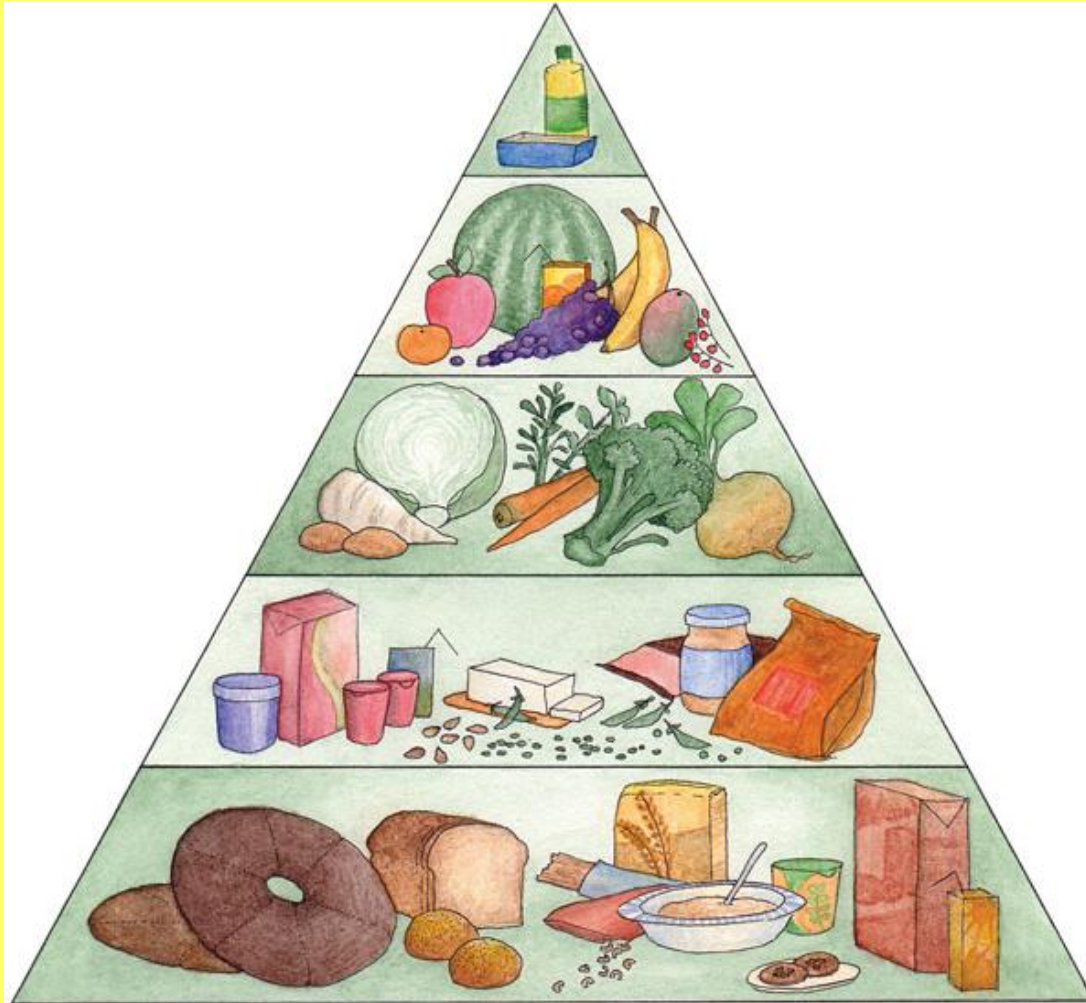
Kasviperäisiä ”maitotuotteita”



Kaikissa kuvissa on kasvisruokaa – se voi näyttää tältäkin.

Kuvat: Elina Innanen

Kasvis-ravitsemuspyramidi



UUTTA
palkokasvit &
siemenet

Terveellisesti voi syödä monella tavalla. Muista silti monipuolisuus.
pyramidi www.vegaaniliitto.fi

Toisin kuin usein luullaan,
ei ongelmaa näistä

- **PROTEIINI:** palkokasvit & täysjyvävilja
(ilmavaivoja? Sulamista auttaa papujen idätys ja yksinkertaisuus aterioissa)
- **RAUTA:** esim. täysjyvävilja, palkokasvit, tummanvihreät lehtivihannekset
- **OMEGA-3-RASVAHAPOT:** öljykasvit rypsi, hamppu, pellava

Jos siirtyisi kokonaan kasvisruokavaliolle,
unohtaa ei sovi: BCD

- B12-vitamiini: tabletit
- KALSIUM: mm. palkokasvit, parsakaali, tahini...
Kasveista saanti ei aina riittävää, mutta helposti saa rikastetuista tuotteista (mm. kaurajuomassa on yhtä paljon kalkkia kuin lehmänmaidossa)

Luuston takia muistettava D-vitamiinilisä talvella
(marras-maaliskuu).

