

KASVIKSET

Uunijuures-salaatti

4 annosta

- 3 palsternakkaa
- 4 porkkanaa
- 2 rkl öljyä
- 1 tl sormisuolaa
- 1/2 tl mustapippuria myllystä
- 1 ps vihreitä papuja paloina (pakaste) (200 g)
- 2 ruukkua tammenlehu-salaattia
- 1 prk raejuustoa (200 g)

✕ Kuori juurekset. Leikkaa ne pitkiä isohkoiksi suikaleiksi. Levitä juuressuikaleet leivinpaperin päälle uunipellille, valuta päälle öljyä ja mausta suolalla sekä pippurilla. Paista 225-asteissa uunissa 20–25 minuuttia, kunnes juurekset ovat paahtuneet.

✕ Keitä pavut pakkauksen ohjeen mukaan, valuta hyvin. Revi salaatti laakeaan tarjoiluastiaan ja asettele päälle juuressuikaleet sekä pavut. Ripottele päälle raejuustoa ja tarjoa salaatti esimerkiksi sinappisen öljykastikkeen kanssa.

Uinkki

Puoli kiloa on 5–6 annosta.
1 annos on kourallinen.

Kasvikset

✕ Lisäämällä kasvisten osuutta ruokavaliossa vähennät ilmastokuormitusta ja lisäät ruoan terveysvaikutuksia. Kauden kasvikset, hedelmät ja marjat ovat ilmastoystävällisen ruoan perusta. Pienin ympäristökuorma on kotimaisilla juureksilla. Kun poimit itse marjoja, sieniä ja villiyltettejä, saat itsellesi myös hyötyliikunnan ilot.

✕ Nauti juureksia, vihanneksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä yhteensä vähintään puoli kiloa päivässä. Syö kasviksia joka aterialla; osa kypsennättä sellaisenaan, raasteina tai salaatteina ja osa kasvisruokana tai lisäkkeenä.

✕ Kasvikset keventävät ruokavaliota, sillä ne sisältävät niukasti energiaa eivätkä lainkaan suolaa tai kolesterolia. Kasvikset sisältävät runsaasti suojaravintoaineita eli vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja, ja kasviksista saa runsaasti kuituja. Sienissä on lisäksi muita bioaktiivisia yhdisteitä ja antioksidantteja, jotka voivat aktivoida immuunijärjestelmää ja ehkäistä syöpää.

HELPOSTI LISÄÄ KASVIKSIA

✕ Varaa kasviksia naposteltavaksi. Kuori ja pilko niitä valmiiksi jääkaappiin.

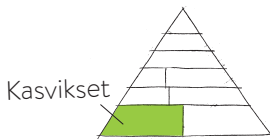
✕ Pilko kasviksia valmiiksi välipalaksi ja ota mukaan töihin.

✕ Ota kasvikset osaksi jokaista ateriaa.

✕ Aloita aterian kokoaminen salaattista tai lisäkekasviksista. Täytä ensin puolet lautasesta kasviksilla ja ota sen jälkeen pääruokaa.

✕ Lisää lämpimiin ruokiin reilusti kasviksia. Laita nakkikeiton, lihapadan, pastakastikkeen tai makaronilaatikon joukkoon porkkaa, sipulia tai tomaattia. Käytä kasviksia leivonnaisiin ja piirakoihin. Raasta porkkanaa tai kesäkurpitsaa leipä- ja sämpylätaikinaan.

✕ Täydennä valmisruokia raastetuilla tai pilkotuilla kasviksilla ja tuoreilla yrteillä.



RUOKAKOLMIO

Järkiruokailija suosii kasvispitoista ruokaa ja välttää hävikkiä. Ravitsemussuositusten mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä.

Mustaherukkaispipuuro

8 annosta

1 l vettä
2 dl tummia
mannasuurimoita
1–1,25 dl sokeria
0,25 tl suolaa
200–250 g (pakaste)musta-
herukoita
1 tl vaniljasokeria

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Vatkaa joukkoon mannasuurimot, sokeri, suola ja herukat. Anna seoksen kiehahtaa ja hauduta 6–7 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää vaniljasokeri.

Jäähdytä puuro viileässä, esim. kylmävesihauteessa. Vatkaa jäähtynyt puuro kuohkeaksi vaahdoksi sähkövatkaimella ja kaada tarjoiluastiaan. Ripottele päälle sokeria. Tarjoa kylmän maidon tai vaniljakastikkeen kanssa.

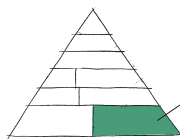
Marjat ja hedelmät

✕ Marjat ja hedelmät ovat ympäristövastuullista ruokaa. Niitä kannattaa nauttia mahdollisimman paljon tuoreeltaan. Kotimaiset tuoreet ja pakastetut marjat voi käyttää sellaisenaan esimerkiksi puuroissa, jogurtissa ja smoothiesissa. Marjoista voi valmistaa kiisseleitä ja puuroa. Tuontihedelmissä ja -marjoissa kannattaa suosia luonnollista satokautta, jolloin tuotteet ovat maukkaimmillaan. Näin myös ilmastopäästöt pysyvät pieninä.

✕ Marjat ja hedelmät sisältävät runsaasti kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Marjoissa on polyfenoleja, joilla oletetaan olevan monia edullisia terveysvaikutuksia. Tutkimusten mukaan runsas marjojen syönti vähentää metabolisen oireyhtymän ja tyypin 2 diabeteksen riskiä. Marjoja nauttimalla voidaan vähentää sydän- ja verisuonitautien riskitekijöitä ja todennäköisesti ehkäistä bakteeritulehduksia.

RUOKAKOLMIO

Ravitsemussuositusten mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä.



Marjat ja hedelmät

HELPOSTI LISÄÄ

MARJOJA JA HEDELMIÄ

✕ Pakasta kesän marjoja sopivina annoksina. Ota annos sulamaan illalla ja nauti marjat aamulla jogurtin tai puuron seassa.

✕ Tee marjoista ja hedelmistä juomia, pirtelöitä, nektareita ja soseita.

✕ Ota pieni rasiallinen pakastemarjoja evääksi työpaikalle. Sekoita marjat viiliin tai jogurttiin ja nauti välipalaksi.

✕ Lisää raastettua omenaa leipä- ja sämpylätaikinaan.

✕ Käytä marjoja ja hedelmiä leivonnaisten ja piirakoiden täytteisiin.

✕ Valmista jälkiruoat hedelmistä ja marjoista. Nauti jäätelön tai vaniljakastikkeen kanssa, tai sekoita raejuustoon tai rahkaan.

✕ Hedelmät ja marjat maistuvat myös lämpimänä: uunipaistoksena, kevyesti grillissä paahdettuna tai paistinpannalla paistettuna.

Ruusukaali-speltti

3 dl spelttihelmiä
200 g ruusukaalia
1 rs herkkusieniä (200 g)
2 valkosipulinkynttä
1 pkt pekonia (140 g)
ripaus suolaa
mustapippuria myllystä

✕ Keitä spelttihelmet pakkauksen mukaan suolalla maustetussa vedessä. Valuta hyvin. Poista ruusukaaleista uloimmat lehdet. Siisti ruusukaalien kannat ja leikkaa ruusukaalit puoliksi. Suikaloi kaalipuolikkaat. Viipaloi puhdistetut herkkusienet ja valkosipulinkyntet.

✕ Suikaloi pekoniä ja paista ne rapeiksi. Nosta pekoniä pannulta, jätä pannulle rasva.

✕ Paista pekoninrasvassa ruusukaalit, sienet ja valkosipulit. Jatka kuumentamista, kunnes kaali on pehmentynyt ja sienet saaneet väriä. Lisää pannulle spelttihelmet ja mausteet. Paista vielä hetki, jotta speltti kuumenee. Lisää lopuksi pekoniä. Jaa ruoka kulhoihin. Tarjoa heti.



Täysjyvävilja

✕ **Täysjyväviljavalmisteen** ovat tärkeä osa terveellistä ruokavaliota. Suomessa kasvatetaan ravintokäyttöön **vehnää, ruista, kauraa, ohraa, spelttiä, tattaria ja hirssiä**.

✕ Viljat ovat ympäristövastuullinen valinta. Ainoa poikkeus on riisi, jonka ympäristökuorma on moninkertainen muihin viljakasveihin verrattuna. Aterioilla riisin voi korvata esimerkiksi perunalla, kauralla tai ohralla.

✕ Suositusten mukaan naisten kannattaisi nauttia viljavalmistetta noin 6 annosta ja miesten 9 annosta päivittäin, niin että vähintään puolet olisi täysjyväviljaa. Viljasta saadaan kivennäisaineita, vitamiineja ja antioksidantteja. Täysjyväleipä, -puurot ja -myslit ovat hyviä kuidun lähteitä.

Kaura ja ohra sisältävät runsaasti liukenevaa kuitua. Liukenematonta kuitua tulee esimerkiksi rukiista ja täysjyvävehnästä. Molempia kuituja tarvitaan suoliston hyvinvointiin.

Vinkki

Valitse leipää, jonka kuitupitoisuus on vähintään 6 g/100 g.

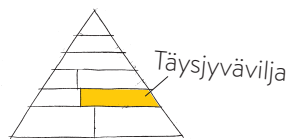
SYÖ VILJAA

- ✕ leipänä ja puurona
- ✕ muroina ja myslinä
- ✕ aterian lisäkkeinä
- ✕ salaateissa
- ✕ leivonnaisissa.



Vinkki

1 annos = viipale leipää tai 1 dl puuroa.



RUOKAKOLMIO

Ravitsemussuositusten mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä.

PERUNA

Hasselbackat

lehtipersiljakastikkeella

4 kpl isoja jauhoisia
perunoita (800 g)
0,5 dl rypsiöljyä
suolaa

Lehtipersiljakastike

1 ruukku lehtipersiljaa
2 valkosipulinkynttä
1 sitruunan raastettu
kuori
2 tl sitruunamehua
1 dl rypsiöljyä
0,25 tl suolaa

✕ Kuumenna uuni 225 asteeseen. Pese perunat hyvin. Leikkaa perunat ohuiksi viipa-
leiksi niin, että ne jäävät alaosaan kiinni.
Pane perunat öljyttyyn uunivuokaan viilto-
puoli ylöspäin. Sivele pinnat öljyllä ja mausta
suolalla. Kypsennä perunoita uunin keskita-
solla 45–60 minuuttia. Tarkista perunoiden
kypsyys. Voit voidella perunoita öljyllä muu-
taman kerran paistamisen aikana.

✕ Valmista kastike. Hienonna lehtipersilja
ja valkosipulinkyntset. Sekoita ne kulhossa
sitruunan kuoriraasteen, mehun ja öljyn
kanssa. Mausta suolalla.



Peruna

✕ **Suomalainen peruna** on hyvä valinta, koska perunantuotannon ympäristövaikutus on pienempi kuin viljantuotannon. Ulkomaisten perunatuotteiden ja pastan raaka-aineet sekä riisi tuotetaan usein alueilla, joissa on pula puhtaasta vedestä. Peruna tarvitsee kasvuun murto-osan vettä verrattuna riisiin. Ympäristön huomioivassa ja tasapainoisessa ruokavaliossa peruna onkin hiilihydraattilähteenä riisiä ja pastaa parempi vaihtoehto.

✕ **Peruna** on ravintoarvoltaan hyvää ruokaa. Perunassa on muun muassa runsaasti kaliumia ja magnesiumia, B-vitamiineja ja jonkin verran C-vitamiinia. Peruna on luontaisesti gluteeniton.

SYÖ PERUNAA

- ✕ aterian lisäkkeenä
- ✕ keitoissa ja laatikoissa
- ✕ salaateissa
- ✕ suolaisissa ja makeissa
- ✕ leivonnaisissa.

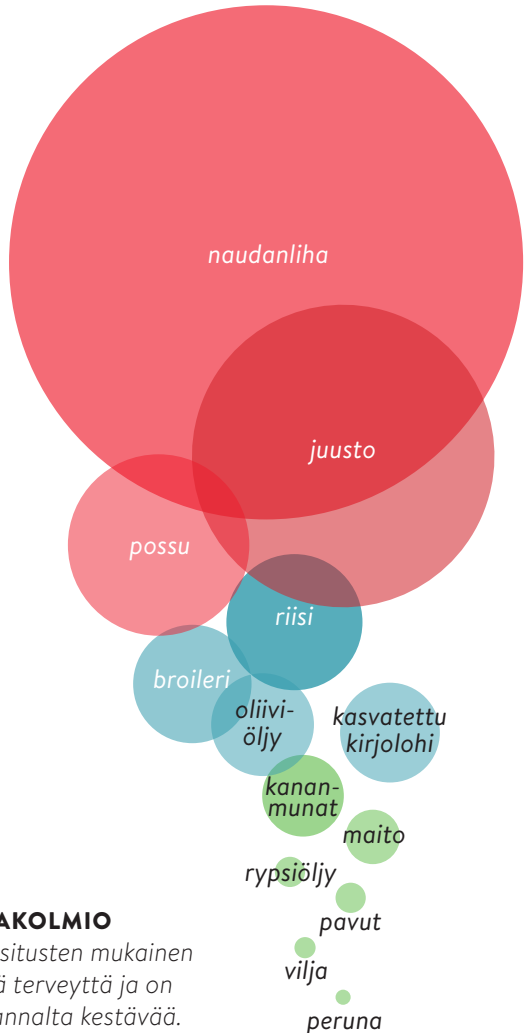
Peruna



RUOKAKOLMIO

Ravitsemussuositusten mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä.

RUOAN ILMASTOVAIKUTUKSET



Intialainen kotijuusto-pinaattikastike

1 pkt kotijuustoa (250 g)
kasvirasvaa
paistamiseen
1 ps (pakaste)pinaattia
(200 g)
1–2 valkosipulinkynttä
1 tl juustokuminaa eli
jeeraa
0,5 tl suolaa
riipaus valkopippuria
2 dl ruokakermaa (15%)
1 rkl sitruunamehua

✕ Kuivaa kotijuusto paperilla ja kuutioi se suurehkoiksi paloiksi. Paista palat kuumalla pannulla tilkassa rasvaa joka puolelta hieman ruskeiksi. Varo, ettei juusto sula. Siirrä paistetut juustopalat sivuun. Sulata pinaatti mikroaaltouunissa ja valuta siivilässä.

✕ Lisää paistinpannulle vielä rasvaa ja kuullota siinä hienonnetut valkosipulinkyntset sekä mausteet. Paista hetki ja mittaa joukkoon kerma. Anna kerman kevyesti kiehahtaa ja lisää valutettu pinaatti, juustokuutiot sekä sitruunamehu. Tarjoa esimerkiksi keitettyjen kaurasuurimoiden kanssa.



Maitovalmisteet

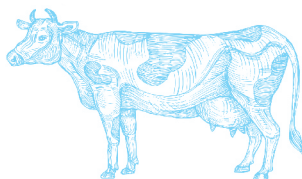
✗ Maidon ympäristökuorma on suurempi kuin kananmunilla ja pienempi kuin lihalla. Juustokilon valmistukseen tarvitaan noin 10 litraa maitoa, joten juuston ympäristökuorma on kymmenkertainen maitoon verrattuna.

✗ Maitovalmisteita – maitoa, piimää, viiliä tai jogurttia – on hyvä nauttia noin puoli litraa päivässä. Arkiruokailuun, juomaksi tai välipalaksi valitaan rasvaton tai vähärasvainen vaihtoehto.

✗ Valitse myös juustoksi vähärasvainen tuote (rasvaa alle 17 %) ja nauti 2–3 viipaletta päivässä.

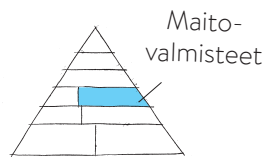
✗ Maitovalmisteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin, jodin, B-ryhmän vitamiinien ja erityisesti D-vitamiinin lähteitä.

✗ Maidon ja kerman voi korvata kasviperäisillä tuotteilla esimerkiksi kaurajuomalla ja muilla kauravalmisteilla. Suosi silloin kalsiumilla ja D-vitamiinilla täydennettyjä tuotteita. Näin saat korvattua osan maidon ravintoaineista.



MAITVALMISTEITA VOI KÄYTTÄÄ

- ✗ sellaisenaan juomina
- ✗ välipaloina ja jälkiruoissa
- ✗ ruoanvalmistuksessa
- ✗ leivonnassa.



RUOKAKOLMIO

Ravitsemussuosituksen mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä.

Appelsiinikakku

2 appelsiinia
1,5 dl rypsiöljyä
2,5 dl sokeria
2 isoa kananmunaa
3 dl vehnäjauhoja
1,5 tl leivinjauhetta
2 dl ruokakermaa

Vuokaan
voita tai margariinia
ja korppujauhetta

Pinnalle
1 rasia appelsiini-
tuorejuustoa (200 g)
0,5 dl tomosokeria
appelsiinipaloja

✕ Voitele ja jauhota kakkuvuoka (halkaisija 20 cm). Kuumenna uuni 175 asteeseen.

✕ Pese appelsiinit ja raasta yhdestä appelsiinista kuori. Purista mehu molemmista appelsiineista. Mehua tarvitaan 1,25 dl.

✕ Sekoita kulhossa keskenään öljy, sokeri, munat sekä appelsiinin mehu ja kuori-raaste. Sekoita leivinjauhe vehnäjauhojen joukkoon ja vatkaa jauhot ja kerma öljy-seokseen. Kaada taikina kakkuvuokaan

ja paista uunin alatasolla 45–50 minuuttia, kunnes kakku on keskeltä kypsä. Anna kakun jäähtyä vuoassaan 10 minuuttia ja kumoa se sitten rutilälle jäähtymään.

✕ Sekoita tuorejuuston joukkoon tomosokeri. Levitä seos jäähtyneen kakun päälle. Koristele appelsiinipaloilla.



Kasviöljyt, margariinit, pähkinät ja siemenet

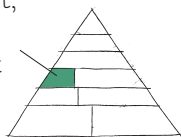
✗ Pehmeät rasvat ovat hyväksi terveydelle. Pehmeää rasvaa on kasviöljyissä ja -margariineissa, kalassa, pähkinöissä ja siemenissä. Margariini ja rypsiöljy ovat ympäristön kannalta parhaat vaihtoehdot.

Oliiviöljy kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin voi.

✗ Suosi kasviöljyjä sisältäviä rasia-margariineja ja levitteitä. Sivele leipäviipaleelle noin 1 tl kasvirasvapohjaista levitettä (vähintään 60 % rasvaa). Lorauta salaattiin öljypohjaista salaattikastiketta. Käytä ruoanlaitossa ja leivonnassa öljyä ja juoksevaa tai pehmeää margariinia. Suosi rypsiöljyä, sillä siinä on erinomainen rasvahappokoostumus.

✗ Kasviöljyt sisältävät hyviä rasvahappoja ja E-vitamiinia. Kasvirasvapohjaisissa levitteissä on lisäksi D-vitamiinia.

Kasviöljyt ja -margariinit, pähkinät, siemenet



RUOKAKOLMIO

Ravitsemussuosituksen mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä.

✗ Pähkinöissä, manteleissa ja siemenissä on paljon energiaa. Niitä voi nauttia yhteensä noin 2 rkl päivässä. Vaihtelee laatuja.

Siemeniin voi kertyä raskasmetalleja, erityisesti nikkeliä ja kadmiumia, joten älä ylitä päivittäistä suositusta.

✗ Pähkinät ja siemenet ovat myös hyviä proteiinin lähteitä, kuten palkokasvitkin. Kotimaiset palkokasvit, herne ja papu, ovat ympäristöystävällisempi valinta kuin soija. Palkokasvit hyödyntävät ilmakehän typpeä, joten lannoitetyksen käytössä voidaan säästää.



KÄYTÄ PEHMEITÄ RASVOJA

- ✗ leivän päällä
- ✗ salaattikastikkeissa
- ✗ ruoanlaitossa
- ✗ leivonnassa.

NAUTI PÄHKINÖITÄ JA SIEMENIÄ

- ✗ sellaisenaan
- ✗ salaateissa
- ✗ välipaloina
- ✗ leivonnassa.



Savukalakeitto

4 annosta

5–6 perunaa (500 g)
3–4 porkkanaa (200 g)
8 dl vettä
2 rkl kalafondia
tai 2 kalaliemikuutiota
1 ps kotimaisia
(pakaste)herneitä (200 g)
2 dl ruokakermaa
n. 400 g savulohta tai
savusiikaa
(suolaa)
tillisilppua

✕ Pese ja kuori perunat sekä porkkanat. Lohko perunat neljään osaan ja viipaloi porkkanat. Isot porkkanat voit ensin leikata puoliksi pituussuunnassa.

✕ Kuumenna kattilassa vesi ja kalafondi. Lisää perunat ja keitä niitä 5–10 minuuttia, lisää sitten porkkanaviipaleet. Jatka keittämistä vielä noin 10 minuuttia, kunnes perunat ja porkkanat ovat juuri ja juuri kypsiä.

✕ Lisää herneet ja kerma. Kuumenna keitto uudelleen ja lisää paloitteltu savukala. Tarkista maku ja mausta suolalla tarvittaessa. Ripottele pinnalle tillisilppua.

Kala ja siipikarja

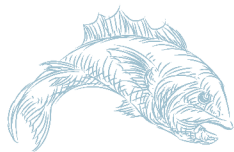
✗ **Kotimainen kala** kuuluu ympäristövastuulliseen ruokavalioon.

Luonnonkalojen kalastaminen poistaa ravinteita vedestä ja vähentää rehevöitymistä. Luonnonkalat eivät kuluta rehua, joten niiden ympäristökuorma on paljon pienempi kuin kasvatetulla kalalla. **Silakka, hauki, muikku, kuha, ahven, siika, lahna ja särki** ovat ympäristöystävällistä ruokaa.

✗ Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa. Käytä eri kalalajeja. Kalasta saat pehmeää rasvaa, joka tekee hyvää sydämelle.

✗ Suomessa kasvatetun kirjolohen ympäristökuorma on keskimäärin vain kuudesosa naudanlihan ympäristökuurmasta. Kirjolohifileen ympäristökuorma on pienimmillään puolet sian- ja broilerinlihan kuurmasta. Kirjolohen ympäristövaikutukset ovat pienentyneet huomattavasti viime vuosina, koska etenkin rehun käyttöä on tehostettu.

✗ **Broilerinlihan** tuotanto kuormittaa ympäristöä vähemmän kuin naudan- ja sianlihan tuotanto. Siipikarjan liha on proteiinipitoista ja vähärasvaista. Rasvan laatu on parempaa kuin naudan ja lampaan. Kun käyttää broileria punaisen lihan sijaan, tekee terveyden ja ympäristön kannalta hyvän valinnan.



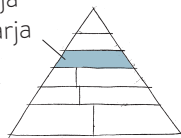
HUOMAA

✗ Jos yksittäinen suomalainen korvaa naudanlihan broilerilla kaksi kertaa viikossa vuoden ajan, vähentyneet päästöt vastaavat yli 2 000 km:n ajoa henkilöautolla.

MUISTA

- ✗ Syö ainakin kaksi kala-ateriaa viikossa.
- ✗ Suosi luonnonkalaa.
- ✗ Suosi kotimaista kalaa.
- ✗ Syö välillä broileria naudan- ja sianlihan sijaan.

Kala ja
siipikarja



RUOKAKOLMIO

Ravitsemussuosituksen mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä.

Siskonmakkara-basilikapasta

4 annosta

1 pkt siskonmakkaroita
(400 g)
2 rkl öljyä
2 keltasipulia
2 tlk valkosipuli-tomaattimurskaa (yht. noin 800 g)
0,5 tl suolaa
0,5 tl mustapippuria
myllystä
1 ruukku basilikaa

Lisäksi:

400 g täysjyväpastaa
(parmesaaniraastetta)

✕ Purista siskonmakkarat kuoristaan suoraan paistinpannulle. Paista makkaranokareet öljyssä kauniin ruskeiksi.

Siirrä makkarat pois pannulta.

✕ Hienonna sipulit ja kuullota ne pannulla. Lisää tomaattimurska ja mausteet. Keitä kastiketta kannen alla haudutellen 10 minuuttia ja lisää sitten siskonmakkarat. Jatka keittämistä vielä 5 minuuttia.

✕ Keitä pasta suolalla maustetussa vedessä pakkauksen ohjeen mukaan. Hienonna sillä välin basilika ja lisää se kastikkeeseen.

✕ Valuta pasta ja sekoita kastike pastan joukkoon. Tarjoa halutessasi raastetun parmesaanijuuston kanssa.



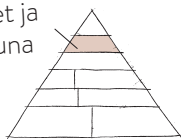
Liha, lihavalmisteet ja kananmuna

✕ Suurin osa ruoan ympäristövaikutuksista syntyy lihan tuotannosta. Helpoin tapa vähentää ympäristökuormaa on vähentää lihan kulutusta. Kuitenkin naudat märehittijöinä syövät ruohoa, joka ei kelpaa ihmisten ruoaksi. Laidunnurmi sitoo ravinteita maahan ja estää niiden valumista vesistöihin. Laidunnus hoitaa myös perinnemaisemia ja pitää yllä luonnon monimuotoisuutta. Riistalihan käyttö on ympäristöystävällistä.

✕ Lihasta ja kananmunista saa hyvänlaatuista proteiinia. Riittävä proteiinin saanti ylläpitää lihasten kuntoa ja lisää vastustuskykyä. Liha on hyvä B-vitamiinien ja raudan lähde. Kasvissyöjä korvaa lihan pavuilla, herneillä ja pähkinöillä.

✕ On suositeltavaa, että punaista lihaa ja lihavalmisteita syödään korkeintaan 500 g (kypsä paino) viikossa eli korkeintaan 70 g päivässä.

Liha, lihavalmisteet ja kananmuna



RUOKAKOLMIO

Ravitsemussuosituksen mukainen ruoka edistää terveyttä ja on ympäristön kannalta kestävä.

VALITSE KOTIMAISTA LIAHA

✕ Suomessa noin 80 % naudanlihasta tulee yhdistetystä maidon- ja lihantuotannosta. Koska lihan lisäksi saadaan myös maitoa, tuotanto on tehokkaampaa kuin pelkkään lihantuotantoon keskittyvällä tilalla. Ilmastovaikutukset ja rehevöitymiseen liittyvät vaikutukset ovat yhdistetyssä tuotannossa noin kolmanneksen pienemmät kuin lihakarjatilalla.

✕ Kananmunan ympäristökuorma on pienempi kuin lihan, ja liha-ateria kannattaakin korvata välillä munaruoalla. Proteiinin lisäksi kananmunasta saa runsaasti seleeniä, A-, D- ja B- vitamiineja sekä foolihappoa ja fosforia. Kananmunissa on hyviä rasvahappoja, joiden määrään voidaan vaikuttaa kanan ruokinnalla.

MAUKASTA RUOKAA – VÄHEMMÄN LIAHA

- ✕ Lisää liharuokiin reilusti kasviksia.
- ✕ Syö kasviksia lämpiminä lisäkeitinä ja salaattina aterialla.
- ✕ Valmista kananmunaruokia, kuten munakasta.
- ✕ Hyviä kotimaisia proteiini lähteitä ovat herneet ja pavut sekä härkäpapu- ja kauravalmisteet.