

Runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja

- 500–800 g, eli 5–9 annosta päivässä
- Noin puolet vihanneksia ja juureksia ja loput marjoja ja hedelmiä.
- Nauti sekä kypsentämättöminä, kypsennettyinä että erilaisten ruokien raaka-aineina.
- Perunat ja palkokasvit eivät sisälly kasvis-suositukseen.

Miten lisätä?

- Lisää kasviksia jokaiselle aterialle.
- Valitse reseptejä, joissa kasviksia on jo valmiiksi runsaasti.
- Kerää kaupassa koriin runsaasti kasviksia, vaikka et vielä tietäisi mitä niistä valmistat.
- Ole luova: raasta porkkanaa leipätaikinaan tai lisää kesäkurpitsaa pastakastikkeeseen.
- Tee kasvisruokapäivästä viikoittainen tapa, kokeile uusia kasvisruokia lounasravintoloissa.

