

1 Enemmän kalaa

- Syö kotimaista kalaa monipuolisesti, kalalajeja vaihdellen.
- Valitse lautaselle vastuullisesti kasvatettua tai kestävästi kalastetuista kalakannoista pyydettyä kalaa.

2 Väriä lautaselle

- Ruokavalion pohjana ovat sesongin kasvikset.
- Kerää aterialle mahdollisimman montaa eri väriä – saat ravintoaineita monipuolisesti ja iloa moninverroin.

3 Palkokasveja päivittäin

- Palkokasvit sisältävät runsaasti proteiinia ja ravintokuitua.
- Palkokasveja on hyvä syödä päivittäin. Ne ovat erityisen tärkeitä siirtäessä kasvipainotteiseen ruokavalioon.
- Palkokasvien ympäristövaikutukset ovat kasvien kasvatuksella pienemmät kuin eläinperäisillä tuotteilla.

4 Luonnosta hyvää

- Suosi kotimaisia marjoja, sieniä ja luonnonnyrtejä.
- Luonnonmarjat ovat ympäristöystävällinen vaihtoehto, ne kasvavat ilman kastelua, lannoitteita tai torjunta-aineita.



5 Hyvää täysjyvää

- Helli kehoa täysjyväviljoilla, vatsa toimii, pää pelaa ja sairastumisriski pienenee.
- Valitse leipä- ja pastahyllyllä runsaskuituinen vaihtoehto.
- Täysjyvävilja yhdessä palkokasvien kanssa on pohja kasvipainotteiselle syömiselle.

6 Peruna on ekoteko

- Perunalla on superpieni hiilijalanjälki ja mahtava maku.
- Peruna on tuttu ja turvallinen, mutta myös monikäyttöinen ja muuntautumiskykyinen.

7 Puraise pähkinää, siemeniä myös

- Hyviä rasvoja saadaan margariinista ja öljystä, mutta myös pähkinöitä ja siemeniä kannattaa syödä päivittäin.
- Pähkinät ja siemenet maistuvat sellaisenaan välipaloina, puuron tai sosekeiton päällä, myslissä tai vaikkapa sämpylätaikinassa.

8 Sopivasti maitotuotteita

- Nestemäiset, vähärasvaiset maitotuotteet kohtuullisesti käytettyinä tukevat hyvinvointia.
- Kasvijuoimat ja kasvigurtit ovat hyvä vaihtoehto.

9 Ruokailoa ja innostumista

- Ruoanvalmistaminen ja yhdessä syöminen perheen tai ystävien kesken tuo iloa arkeen. Kokeilkaa uusia tuotteita ja makuja. Uusista mauista on lupa innostua!



Helppo vaihtaa...

VÄHENNÄ NÄITÄ	MITÄ TILALLE?	MITÄ HYVÄÄ SEURAA
suola	mausteet	• uusia makuelämyksiä ja matalampi verenpaine
juustot	palkokasvitahnat, tofu ja kasvikset	• ilahduttavia värejä ja makuja sekä kolesteroli kohdalleen
voi	margariini ja öljyt	• terveempi sydän ja mehevämmät leivonnaiset
punainen liha	palkokasvit	• kukkaro kiittää, aterian ilmastovaikutus pienenee ja kasvien käyttö lisääntyy
ruokakerma	kaurakerma	• enemmän pehmeää rasvaa ja kasvipohjainen tuote helposti arkeen
broileri	kestävästi kalastettu tai kasvatettu kala	• luonnon monimuotoisuus paranee, kalalajeista vaihtelua lautaselle
makkarat ja leikkeleet	kasviproteiinivalmisteet, kuten härkäpaputuotteet	• proteiinia ja kuitua mutkatta ruokapöytään sekä vähemmän suolaa ja kovaa rasvaa
valmiit lihapullat	kasvispyörökät pakasteesta tai kylmäkaapista	• kestäviä valintoja helposti arjessa
norjan lohi	kotimainen kasvatettu kirjolohi	• ilmasto ja vesistöt kiittävät
tonnikalasäilyke	järvikalasäilyke	• kotimaiset valinnat helposti

...ja hyvinvointi kohenee,
sekä oma että maapallon!

