



Apetit

INSPIROIDU
KASVISRUOASTA



RESEPTIT

HERNEHUMMUS & MUNAKOISOTAHNA S.4

NUUDELISALAATTI S. 5

PESTOKASTIKE & KURKKU-KERMAVIILIKASTIKE S. 6

PINAATTI-PASTAKASTIKE S.7

PURJOKASTIKE KASVISPIHVEILLE S. 8

KARIBIAN KASTIKE S. 9

KASVISBOLOGNESE S. 10

PÄHKINÄINEN TOFUCURRY S. 11

LEHTIKAALI-KASVISCURRY S. 12

KAHDEN KAALIN SOSEKEITTO S. 13

HERKKUSIENI-PINAATTIKEITTO S. 14

LINSSI-MINESTRONEKITTO S. 15

RUUSUKAALIKEITTO S. 16

BATAATTI-KESÄKURPITSAKEITTO S. 17

HERKKUSIENIRISOTTO S. 19

BULGUR-KAALILAATIKKO S. 20

LÄMMIN KUKKAKAALIGRATIINI S. 21

PERUNAGRATIINI S. 22

KASVISKEBABKUSAUS S. 23

OMENAHERKKU S. 24

TUORE NÄKÖKULMA KASVISRUOKAAN

Apetitin Inspiroidu kasvisruoasta-esite sisältää inspiroivia reseptejä kasvisruoasta. Reseptit toteutettiin yhteistyössä Laurean Ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoiden kanssa.

Restonomiopiskelijat Elina Jussila ja Samuli Kuusonen tekivät nopean päätöksen opinnäytetyönsä aiheesta, kun Apetitilta tiedusteltiin mahdollisuutta yhteistyöhön opiskelijoiden kanssa. Opiskelijoiden kiinnostus kasvavaan kasvisruokatrendiin ja reseptikehitykseen sinetöivät yhteistyön.

Opiskelijat saivat melko vapaat kädet reseptien kehittämiseen, kunhan mielessä pysyi kohderyhmä, toimivuus ja resepteihin sopivat tuotteet. ”Halusimme löytää uuden kulman kasvisreseptiikkaan. Ideoita tuli paljon, mutta haasteena oli ideoiden toimivuus ammattikeittiöissä”, kertoo Samuli Kuusonen. Elina Jussilan mielestä tiimi onnistui hyvin yhdistämään tuoreet ideat ja trendit ammattikeittiöön sopiviksi.

”Resepteissä tärkeintä on tietysti maku, mutta myös ravintoarvot, kuten proteiinimäärät oli mietittävä tarkkaan. Halusimme tehdä monipuolisia reseptejä, joissa maistuu kansainvälisyys”, kuvailee Kuusonen.

Nykyään on tarjolla paljon lihankaltaisia tuotteita, mutta opiskelijat kiittelivät Apetitin valmiita kasvisvaihtoehtoja kuten pihvejä, kepukoita ja pyöryköitä, jotka ovat rehellistä ja herkullista kasvisruokaa sellaisenaan. Monet esitteen ruoista ja kastikkeista toimivat loistavasti juuri näiden lisukkeina. Opiskelijat olivat tyytyväisiä projektiin: ”Opimme paljon uutta, ja yhteistyö Apetitin kanssa toimi hyvin, joten hienot fiilikset jäi koko projektista”, tiivistää Jussila.



HERNEHUMMUS & MUNAKOISOTAHNA

0,035 l Mildola Rypsiöljyä
0,280 kg Kikherneitä, säilyke
0,002 kg Valkosipulia, tuore
0,280 kg Apetit Kotimaisia herneitä, pakaste
0,005 kg Suolaa

Hienonna kaikki ainekset monitoimikoneella.
Tarjoa esimerkiksi levitteenä.

0,600 kg Munakoisoa
0,030 l Mildola Rypsiöljyä
0,006 kg Suolaa
0,002 kg Mustapippurirouhetta
0,010 l Sitruunamehua

Halkaise munakoisot ja kypsennä ne uunissa pellillä tai GN-astiassa 175 asteessa 25 minuuttia. Erottele munakoison "liha" kuoresta kulhoon, lisää öljyä ja mausteet, soseuta. Tarjoa esimerkiksi levitteenä.

20
annosta
à 30 g

20
annosta
à 30 g



NUUDELISALAATTI

20
annosta
à 90 g

0,300 kg Riisinuudeleita
0,500 kg Apetit Hunajamelonikuutioita, tuore
0,200 kg Apetit Kurkkusuikaleita, tuore
0,300 kg Apetit Miniluumutomaatteja, tuore
0,250 kg Apetit Kiinankaalisuikaleita, tuore
0,100 kg Apetit Punasipulirenkaita, tuore
0,150 kg Hellmann's Vinaigretteä, seesami-soija

Keitä vesi ja murskaa nuudelit kiehuvaan veteen, siivilöi kypsät nuudelit ja anna jäähtyä. Sekoita jäähtyneet nuudelit muihin raaka-aineisiin. Kaada päälle seesami-soija vinaigretti ja sekoita. Anna makujen tekeytyä kylmässä, viimeistele seesaminsiemeneillä. Tarjoile salaattipöydässä.

PESTOKASTIKE & KURKKU-KERMAVIILIKASTIKE

0,500 kg Kermaviiliä, laktoositon
0,080 kg Punaista pestoa
0,005 kg Suolaa
0,010 kg Sitruunamehua
0,002 kg Mustapippurirouhetta
0,003 kg Sokeria
0,005 kg Timjamia, kuivattuna

Sekoita kaikki ainekset keskenään GN-astiassa tai kulhossa. Tarjoile Apetit kasvispihvien tai -pyöryköiden kanssa.

0,600 kg Maustekurkkukuutioita
0,600 kg Kermaviiliä, laktoositon
0,060 kg Tilliä, hienonnettuna
0,015 kg Sokeria
0,004 kg Suolaa
0,004 kg Mustapippurirouhetta

Valuta maustekurkut ja sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa tai GN-astiassa. Tarjoile Apetit kasvispihvien tai -pyöryköiden kanssa.

20
annosta
à 30 g

20
annosta
à 60 g



PINAATTI- PASTAKASTIKE

20
annosta
ä 225 g

1,500 kg Apetit Kotimaista pinaattia paloina, pakaste
0,200 kg Mildola Rypsiöljyä
0,300 kg Rucolaa
0,008 kg Suolaa
0,008 kg Mustapippuria, rouhittu
0,004 kg Muskottipähkinää jauhettuna
0,650 kg Kikherneitä, säilyke
2,000 l Kasvirasvasekoitetta
0,040 kg Maissijauhoja
0,350 l Vettä

Freesaa pinaatti, rucola ja mausteet öljyssä. Lisää valutetut kikherneet ja kasvirasvasekoite. Sekoita maissijauhot kylmään veteen ja suurusta kastike. Tarjoile pastan kanssa.

VINKKI! Saat kastikkeesta vegaanisen korvaamalla kasvirasvasekoitteen kaurakermalla.

PURJOKASTIKE KASVISPIHVEILLE

0,300 kg Apetit Purjorenkaita, tuore
0,600 kg Ranskankermää
0,200 kg Majoneesia
0,006 l Sitruunamehua
0,004 kg Suolaa
0,004 kg Sokeria
0,006 kg Mustapippurirouhetta
0,100 kg Ruohosipulia, hienonnettu

Sekoita kaikki ainekset hyvin keskenään ja anna makujen tekeytyä hetki kylmässä ennen tarjoilua. Tarjoile uuniperunan täytteenä tai Apetit kasvispihvien kanssa.

VINKKI! Saat kastikkeesta vegaanisen korvaamalla ranskankerman kaurafraichella ja majoneesin vegemajoneesilla

20
annosta
ä 60 g



KARIBIAN KASTIKE

1,500 kg Apetit Patamixiä, pakaste
0,030 kg Valkosipulia
0,350 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,350 kg Apetit Verdekasviksia, pakaste
0,001 kg Chilijauhetta
0,001 kg Mustapippurirouhetta
0,002 kg Suolaa
0,045 kg Tomaattipyreetä
0,350 kg Tomaattimurskaa
0,050 l Mildola Rypsiöljyä
0,800 kg Apetit Ananaspaloja, tuore
0,300 l Kookosmaitoa
0,725 l Vettä
0,006 kg Kasvisliemijauhetta

Freesaa patamix, sipulit, verdekasvikset, mausteet ja tomaattipyree öljyssä. Lisää tomaattimurska, ananaspalat, kookosmaito ja kasvisliemi. Kypsennä ja tarjoile riisin kanssa.

20
annosta
ä 200 g



KASVISBOLOGNESE

0,325 kg Tummaa soijarouhetta
0,650 l Vettä (turvotukseen)
2,000 kg Apetit Pomodoro rossoa, pakaste
0,015 kg Valkosipulia
0,450 kg Tomaattimurskaa
0,005 kg Yrttisekoitusta
0,016 kg Paprikajauhetta
0,005 kg Mustapippurirouhetta
0,020 kg Mildola Rypsiöljyä
0,100 kg Tomaattipyrettä
0,022 kg Sokeria
0,005 kg Suolaa
1,000 l Vettä
0,013 kg Kasvisliemijauhetta

Turvota soijarouhe vedessä. Freesaa Pomodoro rosso, valkosipuli, tomaattimurska ja mausteet öljyssä kattilassa tai sekoittavassa padassa. Lisää tomaattipyrettä, turvotettu soijarouhe, sokeri ja suola. Lisää kasvisliemi vähitellen ja kiehauta. Tarjoile pastan kanssa. Resepti soveltuu myös lasagnetteen.

20
annosta
à 225 g



PÄHKINÄINEN TOFUCURRY

0,002 kg Mustapippurirouhetta
0,004 kg Suolaa
0,006 kg Tähtianista
0,250 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,120 kg Currytahnaa punainen
0,020 kg Inkivääritahnaa
0,060 kg Maapähkinävoita
0,060 l Mildola Rypsiöljyä
1,800 kg Apetit Iso Antti kasvissekoitusta, pakaste
0,600 l Vettä
0,005 kg Kasvisliemijauhetta
0,006 l Soijakastiketta
0,350 kg Kookosmaitoa
0,200 kg Cashewpähkinää
0,500 kg Tofua

Freesaa mausteet, tahnat ja sipuli öljyssäpadan pohjalla.
Lisää Iso Antti kasvissekoitus ja kasvisliemi. Anna kypsyä.
Lisää kookosmaito, pähkinät ja tofu. Tarjoile riisin tai nuudelin kanssa

20
annosta
ä 175 g



LEHTIKAALI- KASVISCURRY

0,006 kg Limelehtiä
0,002 kg Mustapippurirouhetta
0,005 kg Chilijauhetta
0,001 kg Suolaa
0,200 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,125 kg Currytahnaa, vihreä
0,060 l Mildola Rypsiöljyä
1,700 kg Apetit Lehtikaali-kasviswokia, tuore
1,150 l Vettä
0,010 kg Kasvisliemijauhetta
0,200 kg Vaaleaa soijarouhetta
0,600 l Kookoskermaa
0,015 l Soijakastiketta
0,007 l Omenaviinietikkaa

Freesaa mausteet, sipulit ja vihreä currytahna öljyssä padan pohjalla. Lisää lehtikaali-kasviswok. Lisää kasvisliemi, soijarouhe ja kookoskerma. Viimeistele maku soijakastikkeella ja omenaviinietikalla. Tarjoile esimerkiksi riisin kanssa.

20
annosta
ä 200 g

KAHDEN KAALIN SOSEKEITTO

3,000 l Vettä
0,025 kg Kasvisliemijauhetta
0,010 l Omenaviinietikkaa
0,004 kg Suolaa
0,001 kg Chilijauhetta
0,002 kg Mustapippurirouhetta
0,600 l Kasvirasvasekoitetta
1,500 kg Apetit Kahden kaalin sekoitusta, pakaste
0,500 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,500 kg Apetit Perunamuusia, pakaste

Valmista kasvisliemi ja lisää siihen mausteet. Keitä kaalit ja sipuli kypsiksi mausteisessa kasvisliemessä. Lisää perunamuusiaines ja kasvirasvasekoite. Kiehauta ja soseuta sauvasekoittimella.

VINKKI! Saat keitosta vegaanisen vaihtamalla kasvirasvasekoitteen esimerkiksi kaurakermaan.

20
annosta
à 300 g

HERKKUSIENI- PINAATTIKEITTO

20
annosta
à 300 g

0,125 kg Margariinia
0,125 kg Vehnäjauhoja
0,010 kg Kasvisliemijauhetta
1,250 l Vettä
0,002 kg Timjamia
0,001 kg Pippurisekoitusta
0,004 kg Suolaa
0,001 kg Muskottipähkinää jauhettuna
1,000 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, pakaste
0,500 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
1,900 kg Apetit Kotimaista pinaattia paloina, pakaste
1,250 l Maitojuomaa, laktoositon

Sulata margariini kattilassa tai sekoittavassa padassa ja sekoita jauhot joukkoon. Lisää kasvisliemi vähitellen, koko ajan sekoittaen. Lisää mausteet, herkkusienet, sipulikuutio sekä pinaatti. Lisää maito ja kiehauta.

LINSSI- MINESTRONE- KEITTO

2,500 kg Apetit Kehtikaali-kasviswokkia, tuore
0,025 kg Valkosipulia
0,002 kg Mustapippurirouhetta
0,005 kg Chilijauhetta
0,020 kg Sokeria
0,060 kg Tomaattipyrettä
0,570 kg Tomaattimurskaa
0,060 kg Mildola Rypsiöljyä
0,025 kg Kasvisliemijauhetta
4,000 l Vettä
0,500 kg Punaisia linssejä
0,115 kg Sweet chili -kastiketta
0,006 kg Persiljaa

Freesaa lehtikaaliwokki, valkosipuli, mausteet, tomaattipyre ja tomaattimurska öljyssä. Lisää kasvisliemi, linssit ja sweet chili -kastike. Keitä kunnes linssit ovat kypsiä. Lisää lopuksi persilja.

20
annosta
à 320 g



20
annosta
ä 300 g

RUUSUKAALIKEITTO

0,100 kg Margariinia
1,100 kg Apetit Punaisia paprikakuutioita, tuore
0,001 kg Kurkumaa
0,001 kg Paprikajauhetta
0,001 kg Chilijauhetta
0,006 kg Mustapippurirouhetta
0,010 kg Sokeria
0,006 kg Suolaa
0,100 kg Vehnäjauhoja
2,500 l Vettä
0,020 kg Kasvisliemijauhetta
1,000 kg Ruusukaalia, pakaste
1,000 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste

0,500 l Kookosmaitoa
0,010 kg Omenaviinietikkaa
0,020 kg Ruohosipulia hienonnettuna

Sulata margariini ja lisää paprika sekä mausteet. Freesaa hetki ja lisää vehnäjauhot vähitellen sekoittaen. Lisää kasvisliemi, ruusukaalit ja peruna-sipulisekoitus. Anna kypsyä. Lisää kookosmaito ja viimeistele etikalla ja ruohosipulilla

BATAATTI- KESÄKURPITSAKEITTO

1,400 kg Apetit Bataattikuutioita
1,400 kg Apetit Kesäkurpitsakuutioita
2,800 l Vettä
0,025 kg Kasvisliemijauhetta
0,003 kg Chilijauhetta
0,001 kg Mustapippurirouhetta
0,004 kg Suolaa
0,200 l Kookosmaitoa
0,400 kg Punaisia linsejä

Keitä kesäkurpitsa- ja bataattikuutiot kasvisliemessä kypsäksi. Lisää mausteet ja kookosmaito. Soseuta sauvasekoittimella. Lisää lopuksi huuhdellut / valutetut linssit ja anna hautua kunnes linssit ovat kypsiä.

20
annosta
ä 300 g





HERKKUSIENIRISOTTO

0,600 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,030 kg Valkosipulia, tuore
0,002 kg Mustapippurirouhetta
0,002 kg Suolaa
1,250 kg Risottoriisiä
0,125 kg Margariinia
0,950 kg Apetit Herkkusieniviipaleita, pakaste
0,500 kg Apetit Kotimaisia kesäporkkanasuikaleita, pakaste
0,020 kg Kasvisliemijauhetta
2,500 l Vettä
0,025 l Sitruunamehua
0,012 kg Timjamia

Freesaa sipulit, mausteet ja riisi margariinissa kattilassa tai sekoittavassa padassa. Lisää herkkusienet ja kesäporkkanasuikaleet. Lisää kasvisliemi vähitellen, välillä sekoittaen. Viimeistele maku sitruunamehulla ja timjamilla.

20
annosta
à 250 g





BULGUR- KAALILAATIKKO

2,500 kg Apetit Kaalisuikaleita paksu, tuore
0,150 kg Apetit Sipulikuutioita, pakaste
0,600 kg Apetit Kotimaisia porkkanasuikaleita, pakaste
0,300 kg Bulguria
0,070 l Mildola Rypsiöljy
0,003 kg Laakerinlehtiä
0,002 kg Timjamia
0,005 kg Mustapippurirouhetta
0,003 kg Sokeria
0,012 kg Suolaa
0,010 kg Valkosipulia, tuore
2,300 l Vettä
0,020 kg Kasvisliemijauhetta

Sekoita kaalisuikaleet, sipulit, porkkanasuikaleet ja bulgur voideltuun GN 1/1 100 mm vuokaan. Freesaa öljyssä mausteet. Lisää vesi ja kasvisliemi. Kaada mausteliemi vuokaan kaaliseoksen päälle. Sekoita kevyesti mausteet vuokaan. Kypsennä 170 asteessa noin 90 minuuttia.

20
annosta
à 225 g



LÄMMIN KUKKAKAALIGRATIINI

2,000 kg Apetit Kukkakaali, pakaste /
Apetit Kukkakaalidippi, tuore
0,008 kg Vihreää chiliä, tuore
0,002 kg Kurkumaa
0,006 kg Paprikajauhetta
0,008 kg Chilijauhetta
0,800 l Kasvirasvasekoitetta
0,600 Juustoraastetta

Laita kukkakaalit GN 1/1 65 mm vuokaan. Sekoita mausteet kasvirasvasekoitteeseen ja kaada seos kukkakaalien päälle. Ripottele juustoraaste päälle. Paista uunissa 175 asteessa 25 minuuttia. Saat reseptistä vegaanisen vaihtamalla juustoraasteen vegaaniseen juustoon ja kasvirasvasekoitteen esimerkiksi kaurakermaan. Tarjoile Apetit kasvisjauhispyöryköiden kanssa.

40
annosta
à 80 g



PERUNAGRATIINI

1,000 kg Apetit Punaisia paprikakuutioita, tuore
0,050 kg Valkosipulia
0,012 kg Paprikajauhetta
0,015 kg Yrttiseosta, kivattu
0,008 kg Mustapippurirouhetta
0,006 kg Chiliä, tuore
0,012 kg Suolaa
0,100 l Mildola Rypsiöljyä
3,000 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
1,000 l Kasvirasvasekoitetta

Annostele voideltuun GN-1/1 65 mm vuokaan perunasipulisekoitus, mausteiset paprikat ja kasvirasvasekoitus. Kypsennä uunissa 200 asteessa 20 minuuttia. Saat reseptistä vegaanisen, kun korvaat kasvirasvasekoitteen kaurakermalla. Tarjoile Apetit feta-kasvispivien kera.

30
annosta
à 150 g

KASVISKEBABKIUSAUS

1,000 kg Vegaanista kebabia
1,500 kg Apetit Peruna-sipulisekoitusta, pakaste
1,500 kg Apetit Mieto tuoretomaattisalsaa, tuore
0,006 kg Chilijauhetta
0,020 kg Paprikajauhetta
0,005 kg Yrttiseosta
0,003 kg Suolaa
0,002 kg Mustapippuria, rouhittu
1,000 l Kasvirasvasekoitetta

Annostele peruna-sipulisekoitus, salsa ja vegaaninen kebab voideltuun 1/1 65 mm GN vuokaan. Sekoita mausteet kasvirasvasekoitteeseen ja kaada vuokaan. Sekoita kevyesti. Paista 175 asteessa noin 25 minuuttia.

VINKKI! Saat ruoasta vegaanisen vaihtamalla kasvirasvasekoitteen kaurakermaan.

20
annosta
à 250 g

OMENAHERKKU

0,900 l Vispikermä, laktoositon
2,000 kg Apetit Hedelmäsalaattia, omenainen
0,300 kg Mysliä

Vaahdota kerma. Annostele tarjoiluastioiden pohjalle n. 1 dl hedelmäsalaattia. Lisää kermavaahtoa salaatin päälle ja viimeistele rapealla myslillä.

20
annosta
ä 160 g



KASVISRUOKAILIJAN RAVINNON TARVE — PROTEIINIMÄÄRÄT KUNTOON!

Erilaiset kasvisruokavaliot muuttuvat yhä suosituimmiksi erilaisten kasvispohjaisten tuotteiden noustessa näkyvämmiin päivittäiseen käyttöön. Monipuolinen kasvisruokavalio on yhtä terveellinen tai jopa terveellisempi kuin eläinperäisiä tuotteita sisältävä ruokavalio.

Kasvisruokailijan lautaselle lisää proteiinia ja rautaa

Aikuisen ihmisen päivittäinen proteiinisuositus on 1,1 – 1,3 g painokiloa kohden eli 10 – 20 % koko päivittäisestä ravinnosta. Suomessa aikuiset nauttivat päivittäin turvalliset 17 % proteiinia ja kasvisyöjilläkin lukema on 14 %. Runsaasti proteiinia sisältäviä kasvisperäisiä tuotteita ovat esimerkiksi palkokasvit, linssit, soijapaputuotteet, siemenet, pähkinät ja täysjyvävilja.

Lakto-ovo-, pesco- ja laktovegetaristeilla proteiineista ei synny ongelmaa, sillä kala ja maitotuotteet sisältävät runsaasti tarvittavia proteiineja. Raudan saannista kannattaa kuitenkin huolehtia esimerkiksi reiluilla annoksilla pinaattia, nokkosta tai linssejä.

Vegaanista ruokavaliota noudattavat voivat korvata maitotuotteet esimerkiksi kaurasta, soijasta, riisistä tai manteleista valmistetuilla juomilla, jogurteilla ja kermoilla. Monipuoliset ateriakokonaisuudet ja 5 – 6 täysipainoista ateriaa päivässä ovat paras lähtökohta terveelliseen vegaaniseen ruokavalioon. Suositeltava lautasmalli sisältää 1/3 kasviproteiinin lähdettä, 1/3 juures-, peruna- tai viljalisäkettä sekä 1/3 tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia.

ERILAISET KASVISRUOKAVALIOT

Kasvissyöjä eli laktovegetaristi

Laktovegetarismia voidaan kutsua myös yksinkertaisesti vegetarismiksi. Se on yleisin kasvissyönnin muoto ja sisältää kasvikunnantuotteiden lisäksi maitotuotteita. Tasapainoinen ruokavalio on helppo koota, sillä lihan, kalan ja kananmunien korvaajina voidaan nauttia maitotuotteita ja proteiinipitoisia kasviksia kuten soijaa, linssejä, papuja ja herneitä.

Lakto-ovovegetaristi

Lakto-ovovegetaristi syö kasvikunnantuotteiden lisäksi maitotuotteita ja kananmunia. Maitotuotteista ja kananmunista saa reilusti proteiinia, mutta lihan ja kalan aminohappoja tulisi korvata pavuilla, soijalla, herneillä ja linsseillä kuten laktovegetarismissakin. Runsaasti viljaa, riisiä ja kasviksia sisältävä ruokavalio saa täydennystä kasvisrasvoista.

Vegaani

Vegaani syö vain kasvikunnan tuotteita, jolloin ruokavalion monipuolisuuteen tulee kiinnittää erityistä huomiota. Yhdistelmä erilaisia kasvikunnan proteiinipitoisia tuotteita varmistaa, että elimistö saa tarpeeksi proteiinia rakennusaineikseen. Kuten muissakin kasvisruokavalioissa erityisen tärkeitä ovat tietysti palkokasvit, vilja, pähkinät ja siemenet. Lisäksi kannattaa erikseen huolehtia kalsiumin, B-12-vitamiinin, raudan, jodin ja D-vitamiinin saannista. B12-vitamiinia on vain eläinkunnan tuotteissa, joten ruokavalioon kannattaa lisätä elintarvikkeita, joihin sitä on erikseen lisätty tai turvautua ravintolisiin. Lisäksi kannattaa muistaa, että reilu C-vitamiinin nauttiminen edesauttaa raudan imeytymistä.

Pescovegetaristi

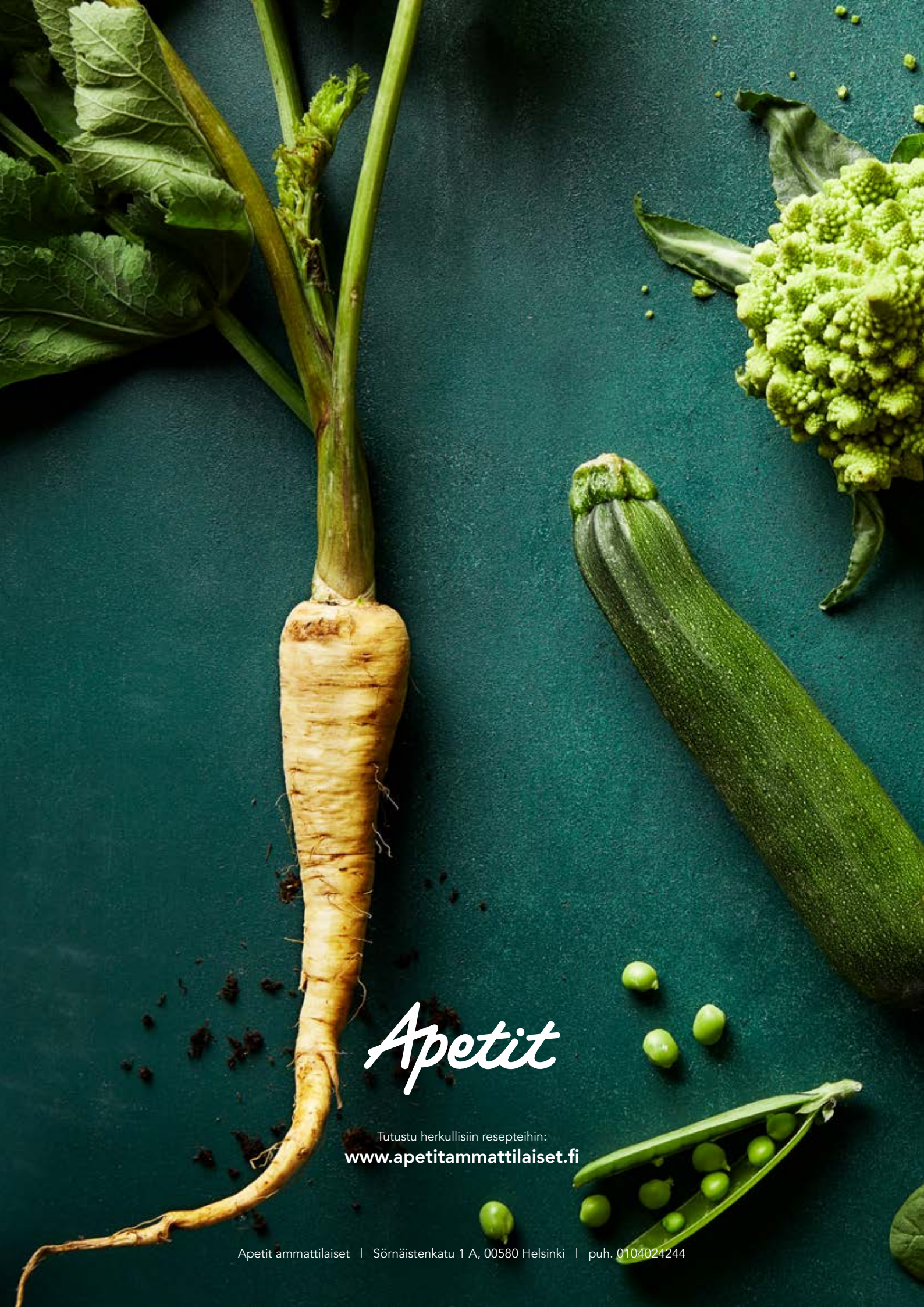
Pescovegetaristi syö kasvisperäisten tuotteiden, maitotuotteiden ja kananmunien lisäksi kalaa. Pescovegetaristinen ruokavalio on ravitsemuksellisesti laadukas, sillä kala sisältää runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja eli "hyviä rasvoja". Samalla turvataan myös tarvittava proteiinin saanti. Raudan voi lihan sijaan korvata pinaatilla, nokkosella tai linsseillä.

Fleksaus eli joustava kasvissyönti

Fleksauksessa lihaa vähennetään reilusti ja se korvataan kasviksilla. Fleksaus on terveellinen ja ympäristöystävällinen vaihtoehto, sillä prosessoitu- ja punainen liha nostavat molemmat huomattavasti riskiä sairastua esimerkiksi 2-typin diabetekseen, aivohalvaukseen ja suolistosyöpään.

	LIHA	KALA	MAITOTUOTTEET	KANANMUNAT	HUNAJA	KASVIKSET	HEDELMÄT	PALKOKASVIT	VILJA
VEGE									
LAKTO-OVOVEGE									
VEGAANI									
PESCO									
FLEKSAAJA									





Apetit

Tutustu herkullisiin resepteihin:
www.apetitammattilaiset.fi