

KASVISRUOKAPÄIVÄ

Kasvisruokapäivä on 2 päivän kokeilu, jonka aikana ei syödä ollenkaan lihaa.

Jätämme ruokavaliostamme siis pois:

- Kaiken lihan (punainen liha, kana, broileri, riista, tms)

Kalaa, kananmunia, tofua, soijatuotteita, pähkinöitä, kasviksia, marjoja jne saa käyttää ihan vapaasti!

Suosittelen ottamaan haasteen tosissaan ja kokeilemaan, minkälaista olisi elää niin, että liha ei kuuluisi ruokavalioon. Kokeilu on ilman muuta erittäin valaiseva ja se saa monesti meidät avaamaan silmiämme ja löytämään paljon uusia puolia ruokavaliomme!

Suomalaiset syövät tutkimusten mukaan liikaa punaista lihaa. Suositeltu viikoittainen määrä on n. 400-500g. Käytännössä tämä tarkoittaa n. 3 annosta punaista lihaa viikossa. Moni syö kuitenkin sitä aika paljon enemmän. Tässä pitää toki muistaa se, että myös lihan laadulla on merkitystä. Riista tai laadukas punainen liha on toki paljon parempi vaihtoehto, kuin suuri osa lihajaloisteista, kuten makkarat jne.

Suomalaiset syövät keskimäärin aivan liian vähän kalaa. Monilta se on vähän kuin unohtunut vaihtoehto lihalle ja pääaterioidemme proteiininlähteeksi. Kala sisältää usein myös paljon niitä hyviä rasvoja, joten sitä kannattaa jatkossakin suosia.

Kokeilkaa kuitenkin olla päivä ilman lihatuotteita, sillä poikkeuksella, että kalaa saatte syödä.

