

**KYSYMYS: Saanko kasvisruokavaliosta riittävästi kalsiumia?**

**VASTAUS:** Kasvit ovat alkuperäinen kalsiumin lähde.

Kalsiumia ja muita mineraaleja löytyy maaperästä, josta ne imeytyvät kasvien juuriin. Maidon kalsium on peräisin eläimen syömistä kasveista. Kalsiumia, samoin kuin mm. B12-vitamiinia, lisätään myös rehuihin.

Aikuisten päivittäinen kalsiumin tarve on 800 - 900 mg.

98 mg  
soijapapu  
kypsennetty  
2,4 dl



125 mg  
parsakaali  
keitetty  
4,8 dl



268 mg  
lehtikaali  
keitetty  
2,4 dl



450 mg  
kalsiumilla  
täydennetty  
mantelimaito  
2,4 dl



**KYSYMYS: Onko hiilihydraateissa eroja?**

**VASTAUS:** Kaikki hiilihydraatit eivät ole samanarvoisia. Kasviksista, hedelmistä, täysjyväviljoista, pavuista ja palkokasveista peräisin olevat, korkeintaan minimaalisesti prosessoidut hiilihydraatit ovat tärkeitä ja terveyttä edistäviä ravintoaineita.

Hiilihydraatit ovat kehon ensisijainen ja aivojen ainoa energianlähde.

**Kaurahiutaaleet**



- runsaskuituinen
- paljon antioksidantteja, kaliumia ja kalsiumia
- runsaasti fytoravinteita
- matala suolapitoisuus

**Rinkeli**



- vähäkuituinen
- vähän antioksidantteja, kaliumia, kalsiumia ja fytoravinteita
- korkea suolapitoisuus

**KYSYMYS: Mitkä ovat parhaita kasviproteiinien lähteitä?**

**VASTAUS:** Kasvisruoka-aineet, kuten pavut, linssit, pähkinät, täysjyvätuotteet ja vihannekset, tarjoavat runsaasti proteiinia, kuitua, vitamiineja ja mineraaleja sekä fytoravinteita, joita ei saa eläinperäisistä lähteistä, kuten lihasta, kalasta, kanasta, munista ja maitotuotteista.

**KASVIPROTEIINIT**

Kasviproteiineissa ei ole kolesterolia. Niissä on hyvin vähän epäterveellistä tyydyttynyttä rasvaa ja tyypillisesti hyvin niukasti suolaa.

18 g punaiset linssit  
keitetty 2,4 dl



17 g edamame  
keitetty 2,4 dl



15 g mustat pavut  
keitetty 2,4 dl



6 g mantelit  
n. 23 kpl



8 g kvinoa keitetty  
2,4 dl



15 g kikherneet  
keitetty 2,4 dl

