

KOKOKASVISRUOKALAUTANEN

Ravitsemusresepti elintapasairauksien ehkäisyyn ja hoitoon

American College of Lifestyle Medicinein suosittelema ruokavalio pohjautuu pääasiassa minimaalisesti prosessoituihin vihanneksiin, marjoihin, hedelmiin, täysjyväviljaan, palkokasveihin (herneet, pavut, linssit), pähkinöihin ja siemeniin.

Hedelmät ja
vihannekset

Kasvi-
proteiinin
lähteet

Juo
vettä

Täysjyvä-
tuotteet

KÄYTÄ YRTTEJÄ JA MAUSTEITA

Valitse monipuolisesti kuitutäytteisiä, runsaasti ravinteita ja antioksidantteja sisältäviä kasvisruokia joka aterialla. Käytä erilaisia yrttejä ja mausteita parantaaksesi makuja

"Syö sateenkaari päivässä"

Mehujen sijasta suosi hedelmiä ja vihanneksia luonnollisessa muodossaan.

Vihannekset: mm. tummat lehtivihannekset (pinaatti, lehtikaali, rucola jne.), parsakaali, kurpitsa, kesäkurpitsa, porkkana, tomaatti, punajuuri, paprika, sienet, sipuli, selleri, kukkakaali, kurkut, bataatti, vihreät herneet, keräkaali, avokado, oliivit

Hedelmät: mm. omena, banaani, viinirypäleet, sitrushedelmät, marjat, persikka, päärynä, ananas, kiivi, luumut, vesimeloni, tähti-hedelmä, mango

Juo vettä

Syö monipuolisesti kasviproteiinia

Palkokasvit: herneet (esim. vihreät herneet ja kikherneet), pavut (esim. kidneypavut, pintopavut ja soijapavut) ja linssit (punaiset, vihreät ja ruskeat). Myös tofu ja tempe kuuluvat tähän ryhmään.

Pähkinät ja siemenet: mm. mantelit, pistaasipähkinät, saksanpähkinät, pekaanipähkinät, pähkinälevitteet, kurpitsan-, auringonkukan-, chian- ja pellavansiemenet sekä tahini (seesaminsiemenvete)

Vallitse viljavalmisteet täysjyväinä

Ruis, kaura, ohra, vehnä, amarantti, riisi, tattari, bulgur, hirssi, maissi, kvinoa, täysjyväleipä, -tortillat, -viljat, -jauhot jne.

VINKKEJÄ KOKOKASVISPOHJAISEN RUOKAVALION ALOITTAMISEEN

Askel kerrallaan kohti terveellisempiä ruokailutottumuksia

- **ASKEL 1: Nauti** – Säilytä ateriakerroksasi ne kasviperäiset ateriat, joista jo pidät.
- **ASKEL 2: Sovella** – Muuta suosikkireseptisi kasvispohjaisiksi.
- **ASKEL 3: Kokeile** – Sisällytä jokaiseen viikkoon uusia kasviperäisiä ruokia.

Suunnittele etukäteen

- Käytä aterioiden suunnitteluun sovelluksia tai kalenteria.
- Voit esivalmistella osan aineksista esim. paloittelemalla kasvikset ja keittämällä suuria annoksia jyviä ja papuja pakastimeen säilöttäväksi. Näin ruoka valmistuu nopeammin.

Tee hyvästä valinnasta helppo

- Säilytä tuoretuotteet näkyvillä ja jääkaapissa silmien korkeudella, jotta huomio kiinnittyy niihin välipalaa etsittäessä.
- Täydennä ruokakaappiasi usein tarvittavilla kuivatavaroilla.

Ravitsemusterapetti voi auttaa terveyttä edistävään kasviperäiseen ruokavalioon siirtymisessä.

© 2019 ACLM ja FALM

lifestylemedicine.org
falm.fi
kokaru.fi

Suunnitelma kodin ulkopuolella syömiseen ja matkustamiseen

- Tarkista menut etukäteen esim. HappyCow-verkkopalvelun avulla. Voit tarvittaessa luoda runsaan aterian kasviperäisiä lisukkeita yhdistelemällä.
- Kysy, onko keittiö valmis tekemään ruokaa kasviksista, pavuista ja täysjyväviljasta. Valitse hotelli, josta saa runsaan kasviperäisen aamiaisen tai pysähdy ruokakauppoihin pikaruokakauppojen sijaan.
- Pakkaa matkalle omat ruoat.

Mukana koko perhe

- Anna lasten valita joka viikko uusi hedelmä tai vihannes kokeiltavaksi.
- Istuta esim. tomaatintaimi ja pyydä lapsia hoitamaan sitä.
- Anna kaikille perheenjäsenille ikään sopivia keittiötehtäviä.

Aseta joka viikko tavoitteita matkallesi kohti parempaa ravitsemusta

- Tunnista tietyt mitattavissa ja saavutettavissa olevat askeleet, jotka voit ottaa joka viikko. Aseta fiksu SMART-tavoite, esimerkiksi: "täytän puolet lautasesta vihanneksilla viidellä aterialla viikossa".
- Juhli menestystä jokaisessa vaiheessa.

