

# Ravinteet lautasella

Ruokavalinnoilla voit vaikuttaa



Valitsemalla ympäristölle ystävällisen vaihtoehdon, edistät myös terveyttäsi.

## Rahka vs. Kauravälipala

Fosforin päivittäinen saantisuositus tulee täyteen reilulla purkillisella rahkaa. Ihminen tarvitsee proteiinia n. 1,2 g/kg, ylimääräinen proteiini muuttuu kehossa rasvaksi. Suuret typpimäärät rasittavat suolistoa ja munuaisia. Maitoa tuottava lehmä syö tuontirehua, joka lisää ravinneylijäämää.

Kokeile välillä kaurapohjaista herneproteiinijogurttia! Käyttämällä kotimaisia kasviproteiinivalmisteita, lisäät niiden kysyntää ja sitä kautta kehitystä ja tuotantoa.



100 g	Proteiinia*	Fosforia
Maitorahka	9,8 g	180,0 mg
Kauravälipala (herneprot.)	5,0 g	22,5 mg

## Soija vs. Härkäpapu

Soijan tuonti lisää ravinteiden ylijäämää, mutta sen käyttäminen ihmisravinnoksi on tehokkaampaa kuin karjan ruokkiminen.



Härkäpapu ja muut palkokasvit sitovat typpeä maaperään vähentäen keinolannoitteiden tarvetta.

100 g	Proteiinia*	Fosforia
Soijarouhe	49,2 g	701,0 mg
Härkäpapuruouhe	28,5 g	421,0 mg

## Kotimainen liha vs. Luonnonkala



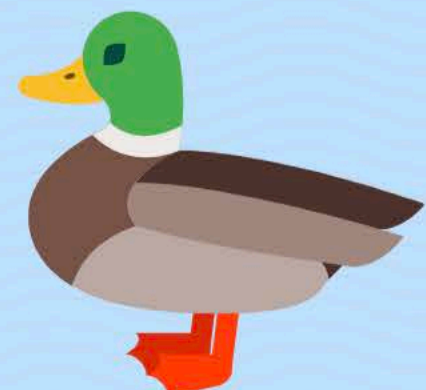
Kotimainen liha vaatii tuontirehua, joka lisää ravinteiden ylijäämää.



Suomalaisen kalan mukana järvestä poistuu ravinteita, jolloin rehevöityminen vähenee.

100 g	Proteiinia*	Fosforia
Porsaan ulkofilee	21,5 g	160,0 mg
Särki	18,2 g	252,0 mg

Kuluta kotimaista ruokaa ja vain sen verran kuin tarvitset. Näin säästät rahaa ja ravinteita :)



\* Tuotteen proteiinipitoisuus on saatu kertomalla ruoka-aineen kokonaistyyppi 6,25:llä