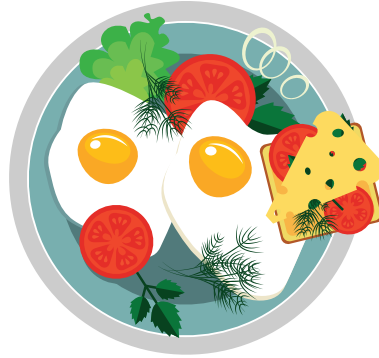




**Kokeile uutta
yrttiä
(tuoreena tai
kuivattuna)**

**Syö aamupala
2h sisällä
heräämisestä**



**Valmista
dippi-
kasviksia**

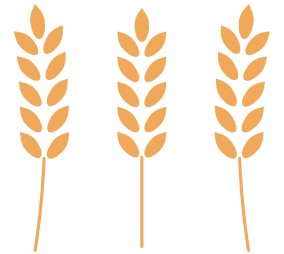


**Valitse kaupassa
sydänmerkkituote**

**Vapaa valinta:
mitä teit?**



Tyypitkaksi



**Valitse
runsaskuituinen
viljatuote
(6g/100g)**

**Syö ateria hitaasti
ja huolellisesti
pureksien**



**Käytä
ruoanvalmis-
tuksessa
kasviöljyä tai
pullomargariinia**



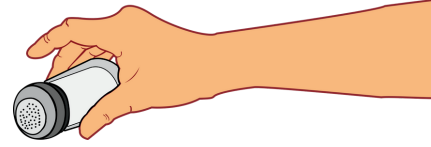
**Valmista
pääateria
kasviproteiinista
(esim. pavut
linssit, soija, tofu
tms.)**



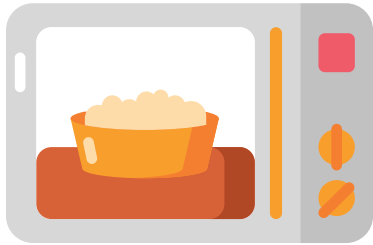


Maista kasvista tai hedelmää, jota et ole ennen söynyt

Kokeile salaattissa säilykepapuja tai -linssejä



Korvaa osa suolasta tomaatilla, sitruunalla tai muulla happamalla ainesosalla



Vertaile valmisruokien proteiini- pitoisuuksia

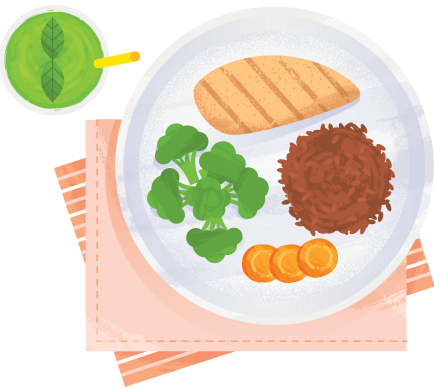
Vapaa valinta: mitä teit?



Tyypitkaksi



Syö iltapäivän välipala



Nauti ateria lautasmallin mukaisesti



Nauti ruoasta

Syö pähkinöitä tai siemeniä

