

Tiesitkö tätä?

Kasvisperäisissä tuotteissa on usein jopa enemmän proteiinia kuin lihatuotteissa.

Täysjyvä-
ruisleipä
9,5

Nyhtökaura
30,0

Herne
5,2

Jauhismuru
18,0

Soijamaito
3,0

ERI RUOKIEN PROTEIINI- PITOISUUDET



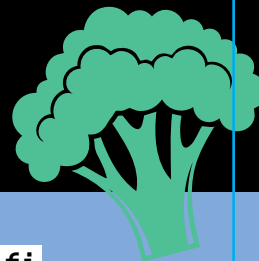
Tofu
17,3

Härkis
(härkäpapu-
valmiste)
17,0

Linssi
punainen
7,6

Fermentoitu
härkäpapu-
suikale
17,4

Parsakaali
4,6



Tiesitkö tätä?

Kasvipерäinen ruokavalio sisältää myös runsaasti terveellisiä kuituja.



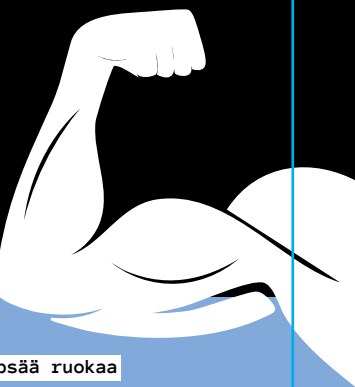
Vöner
32,0

Soijanakki
16,4

Kreikkalais-
tyylinen
soijajogurtti
6,2

Soijarouhe
18,7

Kikherne
8,4



ilmastoruoka.fi

Proteiinin määrä g/100 g kypsää ruokaa