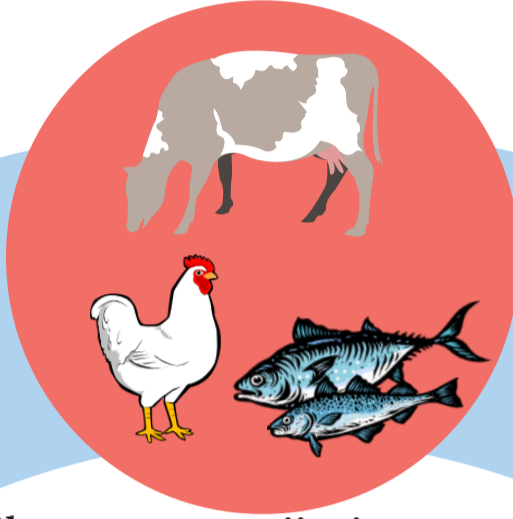


R U O K A

Liha-kala-muna



Lihasta saat proteiineja, A- ja B-vitamiineja sekä rasvahappoja. Suosi siipikarjaa, kotimaisia luonnonkaloja ja eettistä tuotantoa. Kananmunat ovat ilmastokannalta hyvä proteiinin lähde.

Maitovalmisteet



Maitovalmisteista saat proteiineja, kalsiumia, kivennäisaineita. Suosi luonnonmukaisesti tuotettuja maitotuotteita. Maito ja piimä vähiten prosessoituina ovat ympäristökannalta parhaat vaihtoehdot.

Kasvikset



Suosi kasvisvoittoista ruokavaliota, saat kuituja, hiilihydraatteja, vitamiineja ja kivennäisaineita. Suosi kotimaisia juureksia, marjoja ja hedelmiä. Suosi kausituotteita.



Viljavalmisteet



Täysjyväviljasta saat mm. hiilihydraatteja, proteiineja, kuituja, B-ryhmän vitamiineja ja kivennäisaineita. Riisin ilmastovaikutukset ovat kolme kertaa suuremmat kuin viljan ja perunan. Valitse täysjyvätuotteita luomuna.

Ravintorasvat



Kotimaisesta rypsiöljystä saat tärkeitä rasvahappoja, energiaa ja rasvaliukoisia vitamiineja.

Peruna



Lähellä tuotettu peruna sisältää monipuolisesti ravintoaineita ja se kuuluu suomalaiseen ruokakulttuuriin.



Jyväskylän seurakunta

Ympäristötyö