



Viljat ja peruna -polun vinkit

Päivitetty 09.05.2025

Vinkit täysjyväviljavalmisteen ja kuidun saannin lisäämiseksi

- Lisää annos täysjyväviljavalmistetta, kuten viipale ruisleipää tai 1 dl runsaskuituista myslä, välipalalle.
- Syö aamupalalla vähintään 1 annos täysjyväviljavalmistetta, kuten viipale runsaskuituista leipää tai annos täysjyväpuuroa.
- Syö runsaskuituisia viljavalmistetta, joissa on kuitua 6 % tai enemmän, vähintään 6 annosta päivässä.
- Osta täysjyväleipä tai -viljalisuke, jossa on kuitua vähintään 6 g / 100 g.
- Valitse kovista leivistä, kuten näkkileivästä ja hapankorpuista, vaihtoehto, jossa on kuitua vähintään 10 g / 100 g.
- Valitse murot tai myslä, jossa on kuitua vähintään 6 g / 100 g.
- Suosi suurimoita, rouheita ja rikottuja jyviä, kuten ruista, kauraa, ohra-riisisekoitusta, ohraa ja spelttiä valkoisen riisin ja vähäkuituisten viljavalmisteen sijaan.
- Valitse hieman tuntemattomampia täysjyvävalmistetta kuten täysjyväcouscousia, tattaria, hirssiä, teffia, kvinoa, kamutia ja amaranttia perinteisten viljojen sijaan.
- Valitse Sydänmerkin saanut viljavalmiste.
- Lisää 1–2 ruokalusikallista leseitä tai siemenrouheita puuron, jogurtin, viilin, rahkan tai smoothien joukkoon.
- Kokeile tuunata puurosta mikä tahansa päivän ateria. Vaihtelua saat valmistamalla tuorepuuron aamupalaksi tai uunipuuron päivälliseksi.
- Tee puuro täysjyvähiutaleista tai suurimoista, joissa on kuitua vähintään 6 g / 100 g.
- Syö pullan tai vaalean leivän sijaan runsaskuituista täysjyväleipää.
- Korvaa leivonnassa osa vehnäjauhoista kuitupitoisemmalla täysjyvävaihtoehdolla, jossa on kuitua vähintään 6 %.



Viljat ja peruna -polun vinkit

Päivitetty 09.05.2025

Vinkit ilmastoviisaisiin vilja- ja perunavalintoihin

- Syö keitettyä, höyrytettyä tai uunissa paahdettua perunaa useana päivänä viikossa.
- Syö päivittäin vähintään kuusi annosta täysjyväviljatuotteita, joissa on kuitua vähintään 6 g / 100 g.
- Valmista perunasta ruokaa useamman kerran viikossa.
- Valmista aterialle ohra- tai kauralisuke riisin sijaan.
- Valitse aterialle perunaa riisin sijaan.
- Valitse runsaskuituinen viljavalmiste, jossa on kuitua vähintään 6 % vaalean vaihtoehdon sijaan.
- Kasvata ympäristöystävällistä perunaa itse esimerkiksi ämpärissä tai viljelylaatikossa.
- Suosi luomuelintarvikkeita, mikä edistää luonnon monimuotoisuutta. Luomutuotteet tunnustat EU:n vihreästä lehtimerkistä.
- Hyödynnä ylijäänyt riisi, pasta tai puuro uudelleen ruoanlaitossa tai leivonnassa. Katso valmiit ideat resepteistä.