



Vegaaniruokailija asiakkaana- Vegaaniruokavalion koostaminen



ETELÄ-SAVON
MAAKUNTALIITTO

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan aluekehitysrahasto

XAMK

Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu

Mistä vegaaniruokavalio koostuu?

Vegaaniruokavaliossa käytetään monipuolisesti

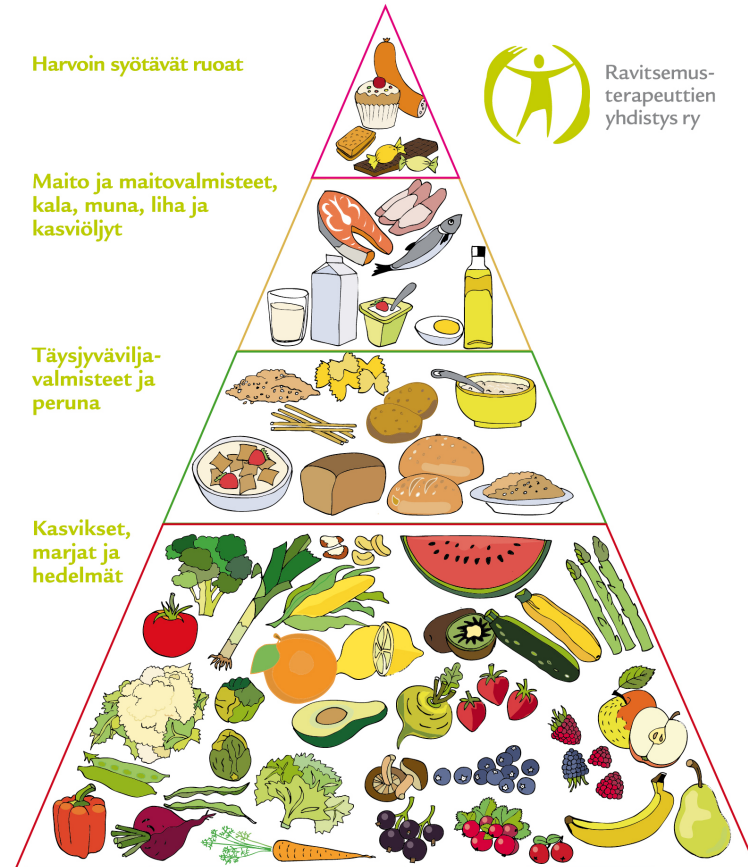
- Viljavalmisteita
- Palkokasveja
- Kasviksia
- Marjoja
- Hedelmiä
- Sieniä
- Pähkinöitä
- Siemeniä
- Ravintorasvoja
- Kasvipärisistä raaka-aineista valmistettuja elintarvikkeita
- Erilaisia maitotuotteita korvaavia kasvipärisiä vaihtoehtoja, kuten esimerkiksi kaurasta, soijasta, riisistä ja manteleista valmistettuja juomia, jogurtteja ja kermoja.



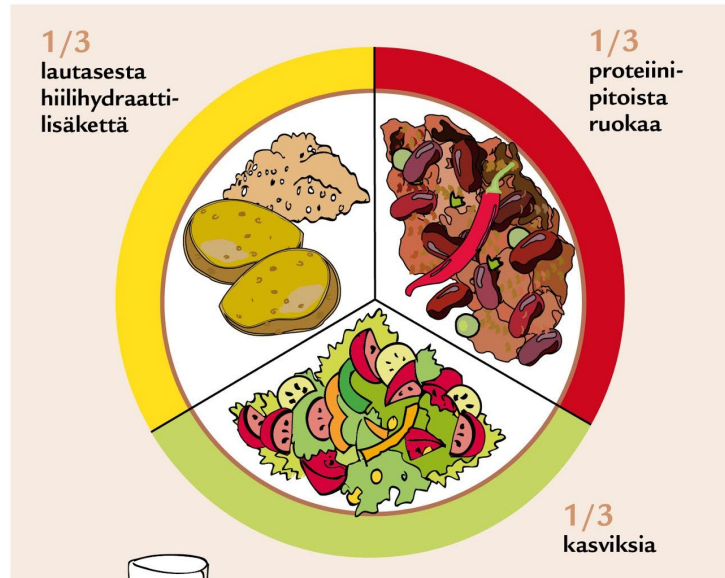
Vegaanit voivat syödä pizzaa, makaronilaatikkaa, kakkua, jäätelöä ja monia muita tuttuja ruokia sekä herkkuja –

Vegaanisissa ruoissa eläinperäiset raaka-aineet on vain korvattu vegaaniruokavalioon soveltuvilla vaihtoehdoilla.

Vegaanin ruokapyramidi



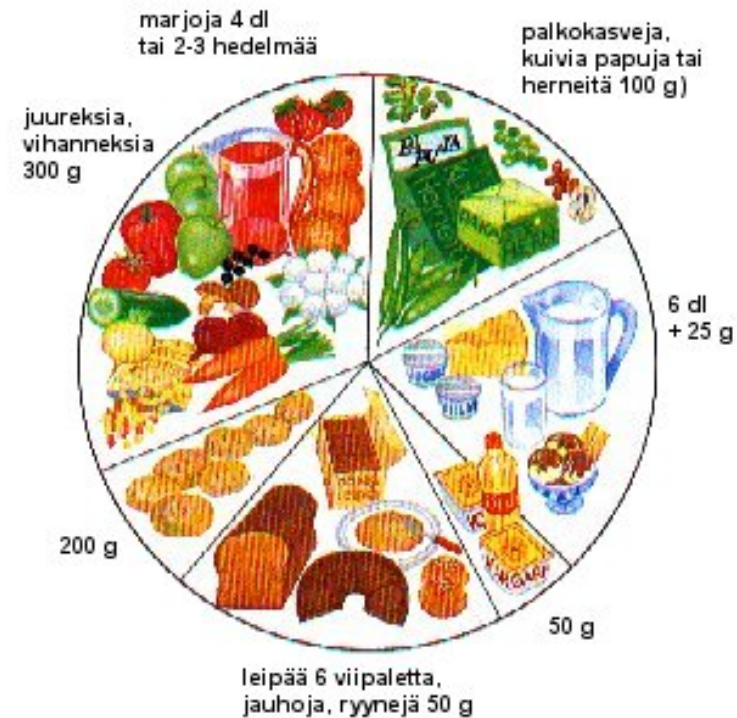
Vegaanin lautasmalli ja ruokaympyrä



Ateriakokonaisuuteen kuuluu lisäksi lasillinen monipuolisesti täydennettyä kasvijuomaa sekä pala leipää, jonka päällä on kasvimargariinia tai kasvistahnaa.



Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry



Vegaanin päivittäinen ateriakokonaisuus

Viljat ja tärkkelyspitoiset kasvikset 6 annosta päivässä

- kuitu ja rautaa
- 1 annos = 1 dl keitettyä riisiä, pastaa, kvinoa, ohraa tai spelttiä, 30 g muroja tai siivu täysjyväleipää, 1 peruna tai bataatti

Palkokasveja ainakin 3 annosta päivässä;

- yksi annos on 1 dl keitettyä papuja, tofua, linssejä tai 2 dl soijamaitoa.
- Palkokasvit ja niistä jalostetut tuotteet sisältävät runsaasti proteiinia, ekologisia ja taloudellisia. B- vit. Kalsiumia, rautaa, kuitu ja hyviä hiilihydraatteja

Pähkinät ja siemenet, 1- 2 annosta /päivä.

- Yksi annos on 0,5 dl pähkinöitä, 2 rkl siemeniä ja 1 rkl siemen- tai pähkinälevitettä
- runsaasti proteiinia, kivennäisaineita, vitamiineja, kuitua, ja hyviä rasvoja. Omega – 3 – rasvahappoja: pellava, saksanpähkinä, Chia ja hamppu..

Kasviksia 4 + annosta päivä.

Yksi annos on 1 dl keittyjä vihanneksia tai 2 dl raakoja tai 1 dl vihannesmehua.

Hedelmät ja marjat, 2 + annosta/ päivä.

- vitamiinit, energia ja kuitu
- 1 annos =1 hedelmä tai 2,5 dl paloitetuna



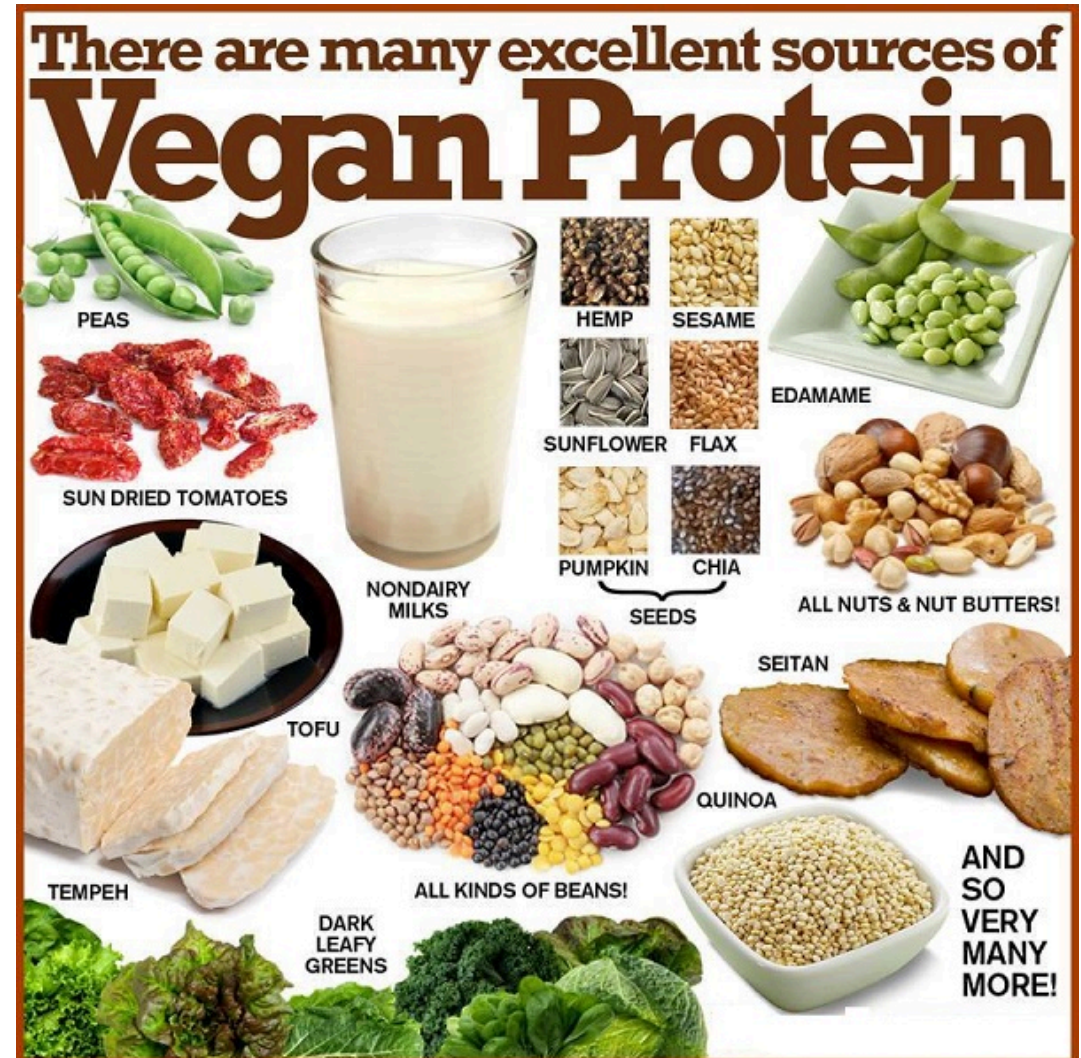
Ravintoaineet vegaanisruokavaliossa

- **Kalsium:** soijatuotteet, pähkinät, siemenet(seesam), pavut ja tummanvihreät lehtivihannekset, kasvimaidoissa on lisättyä
- **D -vitamiini:** tarvitaan kalsiumin imeytymiseen, auringon valo kesällä, talvella tarpeen D -vitamiinilisä
- **B -12 vitamiini:** ei kasvikunnan tuotteissa, joihinkin kasvimaitoihin ja ravintohiivahiutaleisiin lisätty. B-12 vitamiinilisä tarpeen.
- **Rasvat:** pähkinät, siemenet, kasviöljyt, avokado, hampunsiemenet, saksanpähkinät, pellavansiemen- ja rypsiöljy (omega- 3 –rasvahappoja)
- **Rauta, Fe:** siemenet, täysjyvävilja, soijarouhe, linssit. C-vitamiini parantaa imeytymistä
- **Proteiini:** palkokasvit(soijatuotteet, pavut, herneet, linssit), täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet. Yleensä edullisia. Lisäksi erilaiset kasviproteiinivalmisteet.

Vegaani asiakkaana; huomioitavaa lounasruokailussa

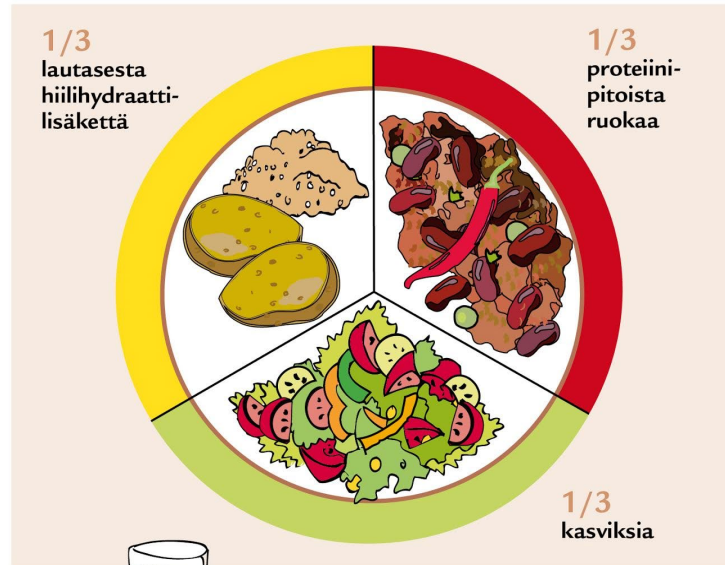
Päivän tärkein ateria

- Monipuolisuus ja vaihtelevuus
- Riittävä proteiinin määrä
- Ravintoainerikkaus
- Lautasmallin oikeaoppinen kokoaminen
 - Sisältää kaikki tarvittavat lautasmallinosat, ravitsevan ruokajuoman ja rasvan
- Tarkkuus vegaaniraaka-ainevalinnoissa mm. hunaja, liivate



Vegaaniannoksen kokoaminen lounasruokailussa

Vegaanin lautasmalli



Ateriakokonaisuuteen kuuluu lisäksi lasillinen monipuolisesti täydennetty kasvijuomaa sekä pala leipää, jonka päällä on kasvimargariinia tai kasvistahnaa.



Ravitsemusterapeuttien yhdistys ry

Lounasruokailu yksi päivän tärkeimmistä aterioista

- Sisältää samat komponentit kuin sekaruoka: pääruoka, peruna- tai viljalisäke, ravitseva ruokajuoma, kasviksia kypsennettynä tai kypsentämättömänä, salaattinkastike, leipä ja levite
- Lounaan tulee kattaa n. 1/3 päivittäisestä energiantarpeesta
- Ateriakokonaisuuden kokonaisproteiinimäärän oltava vähintään 20-25g vegaaneille

Vegaanin lautasmalli: periaate

- Keskimäärin annos vegaanista ruokaa sisältää **vähemmän energiaa** ja **proteiinia** kuin vastaavan kokoinen annos tavanomaista sekaruokaa.
- Kun lisätään peruna- tai viljalisäkkeen ja proteiinipitoisen aterianosan käyttömäärää ja samalla vähennetään vähäenergisten kasvisten osuutta aterialla, turvataan ateriakohtaisesti
 - energian
 - proteiinin
 - tiettyjen ravintoaineiden, kuten raudan ja B2-vitamiinin saanti

Esimerkkejä vegaanin lounasruoka-annoksien kokoamisesta

- 1. Lämminruoka esimerkki
 - 1dl lämpimiä kasviksia
 - 1dl riisiä
 - 1dl tofu/seitan/sempeh/härkis/nyhtökaura ja 0,5dl tomaattikastiketta
 - 2dl soijamaitoa
 - 1 leipäviipale ja kasvimagariinia
- 2. Salaattilounas esimerkki
 - 2dl salaattia ja vihreitä vihanneksia
 - 1dl keitettyä täysjyväpastaa
 - 1dl tofu/seitan/sempeh/härkis/nyhtökaura
 - 0,5dl krutonkeja
 - 1rkl siemeniä / pähkinöitä
 - 2dl soijamaitoa
- 3. Keittolounas esimerkki
 - 3dl bataatti-linssisekeittoa (linssiä 1dl/annos!)
 - 1 ruisleipäviipale, 1rkl hummusta ja 1dl vihanneksia (salaatti, kurkku, tomaatti)
 - 2dl soijamaitoa