



Kuva Kotimaiset kasvikset

Miksi kannattaa syödä kasviksia, marjoja ja hedelmiä?

- sisältävät vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita,
- sisältävät kuituja,
- sisältävät terveyttä edistäviä flavonoideja,
- sisältävät itsessään vähän energiaa, joten keventävät ruokavaliota,
- tekevät ruoastasi maukkaampaa, värikkäämpää ja terveellisempää.

Melonia meilläkin? –hanketta rahoittaa:

