

# *Miksi kannattaa syödä kasviksia, hedelmiä ja marjoja?*

- ✓ sisältävät vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita
- ✓ sisältävät kuituja
- ✓ sisältävät terveyttä edistäviä flavonoideja
- ✓ sisältävät itsessään vähän energiaa, joten keventävät ruokavaliota

Ota huomioon kasvisten sesonkiaajat, kukkarosi kiittää!

Kasvikset tekevät ruoastasi maukkaampaa, värikkäämpää ja terveellisempää.



Kuvat Kotimaiset kasvikset



MAA- JA  
KOTITALOUSNAISET