

## WFPB- ELI KOKOKASVISRUOKIEN (= KOKARU) KAUPPALISTA

Mitä syödään?	Montako annosta päivässä mitäkin?		HINTA alk.
OLETKO SEKAANI? HIRVITTÄÄKÖ RUUAN MÄÄRÄ?  Etsi joka ryhmästä jotain maistuvaa, lisäile kokokasvisruokien osuutta vähitellen.	HEVI -osasto	<b>yht. 10</b>	<b>2 € /pv</b>
	<b>HEDELMÄT</b>	≥ 3	0.45
	<b>MARJAT</b>	≥ 1	0.00
	<b>LEHTEVÄT KASVIKSET</b>	≥ 2	0.40
	<b>KAALIT JA MUUT RISTIKUKKAISET</b>	≥ 1	0.05
	<b>VIHANNEKSET, JUUREKSET, SIENET</b>	≥ 2	0.15
	<b>HEVIT</b> (yllä olevista yht. 10 annosta) alkaen		
<b>PALKOKASVIT</b>	Herneet, pavut, linssit	≥ 3	0.15
	<b>PALKOKASVIT</b> yht. alkaen		<b>0.15</b>
<b>TÄYSJYVÄT</b>	15 viljalajia joista valita	≥ 3	0.15
	<b>TÄYSJYVÄT</b> yht. alkaen		<b>0.15</b>
<b>SIEMENET</b>	Chia, hamppu, kurpitsa...	yht. 2 rkl	0.15
	(halutessa + 15 g pistaasi"pähkinöitä" 0.90 e) <b>SIEMENET</b> yht. alkaen		<b>0.15</b>
<b>PÄHKINÄT</b>	Saksanpähkinä & co.	½-1 kouraa	0.35
	+ seeleni parapähkinästä	+ 1 kpl	0.10
	<b>PÄHKINÄT</b> yht. alkaen		<b>0.45</b>

<b>+ HUOLEHDI LISÄRAVINTEET</b>		Hinta /pv alk.
<b>B12</b>	<b>APTEEKISTA</b> 50 ug päivässä tai 1-2 mg viikossa	0.02 e
<b>D3</b> eli kolekalsiferoli	1 ug (myös ylipaino-)kiloa kohden kaikille, jotka eivät ole auringosta ruskettuneita. <b>APTEEKISTA</b>	0.10 e
<b>Jodi</b>	levästä 600 ug tai <b>APTEEKIN</b> purkista 150 ug	0.05 e
<b>Sinkki</b>	15 mg herkullisesti <b>RAVINTOHIIVAHUUTALEISTA!</b>	0.25 e

Hinnat tarkistettu 10.1.2021.

**Lähteet:** Ks. Kasasen kootut etusivulta pdf *WFPBD eli KOKOKASVISRUOKAVALIO - glykokalyksin lempisapuskaa*  
<https://kasasenkootut.kotisivukone.com/>

<b>KOKOKASVIS- RUOKAVALION HEVI-RYHMÄT (5)</b>	Annoskoko	Suositeltu annosmäärä <b>yht. 10 /pv</b>	Hinta /annos	Suos. määrän hinta /pv alk.
<b>HEDELMIÄ</b> HOX!! <u>Säilyke</u> hedelmien syönti <u>ei</u> yhdisty terveyshyötyihin. Hedelmämehut <u>lisäävät diabetesriskiä</u> .	150 g eli 2 pientä tai 1 keskikok. <b>TAI</b> 4 rkl kuivattuja	<b>≥ 3</b> Hedelmät ja marjat pienentävät diabetesriskiä.	Valitsemalla kausihedelmiä löydät niitä 1-2 e/kg -> 0.15 - 0.30 e	0.45 e
<b>MARJOJA</b> esim. <b>KARPALOITA, LAKKOJA, MUSTIKOITA, (luomu)MANSIKOITA, MUSTAHERUKOITA, PUNA- JA VALKOVIINI-MARJOJA, VADELMIA</b>	1.2 dl tuoreita /pakastemarjoja <b>TAI</b> 4 rkl kuivattuja marjoja /marjajauhetta	<b>≥ 1</b> Flavonoidipitoiset marjat ovat tehokkaita verenpaineen hoidossa	Itse poimien <b>0 e</b> Kaupasta esim. <i>Kotimainen mustaherukka</i> 1.15 e/200 g	0 e
<b>LEHTIKASVIKSIA</b> esim. <b>SALAATTIA, ITUJA, RUCOLAA, PINAATTIA, LEHTIKAALTA tai -JUURIKASTA, SITRUUNAMELISSAA, PERSILJAA, TILLIÄ, BASILIKAA.</b>	1.2 dl tuoretta <b>TAI</b> 0.6 dl keitettyä	<b>≥ 4</b> Tehokkain ruokaryhmä lisäämään tulehdusta laskevan nitron (eNO) tuotantoa	0.50-1.7 e/litra (foodie.com)	0.40 e
<b>KAALTA TAI MUUTA RISTIKUKKAISTA</b> (ryhmässä 3500 kasvilajia) esim. <b>VALKO-, PARSA-, KUKKA-, RUUSU-KAALTA tai NAURISTA, LANTTUA, RETIISIÄ</b>	1.2 dl pilkottuna. Tuoreena tai kypsänä <b>TAI</b> 1 rkl tuoretta <b>INKIVÄÄRIÄ</b> tai <b>PIPARJUURTA</b>	<b>≥ 1</b> Ristikukkaisten kasvien sisältämät glukosinolaatit aktivoivat myrkköjä eliminoivia entsyymejä.	Esim. Itse pilkottu tuore keräkaali 0.05 e, luomuna 0.15 e.  LIDL:sta olen löytänyt edullisimmat luomupakastevihannekset.	0.05 e
Jos haluat päästä <b>HELPOLLA</b> , hanki <b>ESIKYPSYTETTYJÄ PAKASTEITA</b> , joille mikrossa kuumennus riittää!				
<b>VIHANNEKSIA, JUUREKSIA TAI SIENIÄ</b> esim. <b>TOMAATTIA, KURKKUA, PORKKANAA, SIPULIA, VALKOSIPULIA, KESÄ-KURPITSAA, KURPITSAA, BATAATTIA, PUNAJUURTA, MUNAKOISOA, KEITETTYÄ tai UUNI-PERUNAA *)</b>	1.2 dl pilkottuna. Tuoreena tai kypsänä  Säilykkeet suolattomina tai mahdollisimman vähäsuolaisina; huuhtelee lävikössä.	<b>≥ 2</b> Vihannekset muokkaavat myönteisesti sukupuoli-hormonien aineenvaihduntaa	Esim. Herkkusienet tuoreina 0.35 - 0.75 e, ja säilykkeenä 0.50 e/annos  Kausivihanneksia saa 1-2 l / 1 e.	0.15 e
*) Vaikka <b>perunaa</b> ei lasketa HEVI -ryhmään, vähäsuolaisissa ja rasvattomissa muodoissaan sitä voi WFPB -ruokavaliossa syödä mielin määrin ilman lihomisen pelkoa.				

<b>KOKOKASVISRUOKAVALION PALKOKASVI-RYHMÄ</b>	Yhden annoksen koko	Suositeltu määrä $\geq 3$ /pv jonka hinta alk. <b>0.15 e /pv</b>
<p><b>HERNEITÄ, LINSSEJÄ TAI PAPUJA</b></p> <p>HOX!! Kuivatut linssit ja pavut pitää liottaa ja valmistaa ohjeiden mukaisesti. Ks. <a href="https://vegaanihaaste.fi/kuivattujen-papujen-herneiden-ja-linssien- valmistus">https://vegaanihaaste.fi/kuivattujen-papujen-herneiden-ja-linssien- valmistus</a> ja <a href="https://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/607935-osaatko-valmistaa-pavut-oikein-katso-ohjeet-ja-herkulliset-reseptit">https://www.helsinginuutiset.fi/artikkeli/607935-osaatko-valmistaa-pavut-oikein-katso-ohjeet-ja-herkulliset-reseptit</a></p> <p><b>TEMPEHIä SINILUPIINIsta</b></p> <p><a href="https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/tofuyritys-laajentaa-kotimaisiin-proteiinutuotteisiin-tavoitteena-kymmenenkertaistaa-suomalaisten-kulutus-1.160546">https://www.maaseuduntulevaisuus.fi/ruoka/tofuyritys-laajentaa-kotimaisiin-proteiinutuotteisiin-tavoitteena-kymmenenkertaistaa-suomalaisten-kulutus-1.160546</a></p>	<p><b>1.2 dl tuoreina</b> (herneet, härkäpapu-palot), pakasteina (mm. vihreät pavut), tai kypsinä (esim. <b>TOFU</b>)</p> <p>Säilykkeet suolattomina tai vähäsuolaisina; huuhtelee lävikössä.</p> <p><b>TAI 0.6 dl = 4 rkl HUMMUStä</b></p> <p><a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=hummus">https://www.foodie.fi/products/search2?term=hummus</a></p> <p><b>TAI 20 g = 4 rkl SOIJA- tai HÄRKÄPAPU-ROUHETTA</b></p> <p><a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=soijarouhe">https://www.foodie.fi/products/search2?term=soijarouhe</a> <a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=h%C3%A4rk%C3%A4papurouhe">https://www.foodie.fi/products/search2?term=h%C3%A4rk%C3%A4papurouhe</a></p>	<p>Valikoimaa: <a href="https://www.foodie.fi/products/993">https://www.foodie.fi/products/993</a></p> <p>Hinta /annos:</p> <p>Esim. kotimaiset kuivatut <b>HERNEET</b> 1 e/500 g -&gt; 27 dl kypsää herneitä -&gt; <b>0.05 e</b> /annos.</p> <p><b>PAKASTEPAPUJA</b> 1.5 e/450 g -&gt; <b>0.30 e</b> /annos. <a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=pavut%20pakaste">https://www.foodie.fi/products/search2?term=pavut%20pakaste</a></p> <p><b>SÄILYKEPALKOKASVIT</b> valikoimaa ja hinnat ks. <a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=s%C3%A4ilykepapu">https://www.foodie.fi/products/search2?term=s%C3%A4ilykepapu</a></p>



<b>KOKOKASVISRUOKAVALION</b> <b>TÄYSJYVÄ -RYHMÄ</b>	Yhden annoksen koko	Suositusannos <b>≥ 3/ pv</b>	Suositusmäärän hinta <b>alk. 0.15 e</b>
<b>AMARANTTI</b> G <b>DURRA</b> G <b>EMMERVEHNÄ</b> <b>FREEKEH</b> eli raakavehnä <b>HIRSSI</b> G <b>KANIWA</b> G <b>KAURA</b> G <b>KVINOA</b> G <b>MAISSI</b> G <b>OHRA</b> <b>RIISI</b> G <b>RUIS</b> <b>TATTARI</b> G <b>TEFHEINÄ</b> G <b>VEHNÄ</b>	<b>1</b> leipäsiivu <b>TAI</b> <b>1.2 dl</b> puuroa mysliä pastaa  keitettyä riisiä ----”--- kvinoaa  <b>TAI</b> <b>0.3 dl = 2 rkl</b> leseitä / alkioita <b>TAI</b> maissinjyvistä -> 8 dl rasvatonta popcornia	Suosi viljatuotteita, joissa <b>hiilihydraattia</b> on korkeintaan <b>viisi kertaa enemmän kuin kuitua.</b>  <b>Luomua</b> valiten minimoit <b>suolisto-</b> bakteereille <b>haitallisen glyfosaatin määrän.</b>	<b>JUURESLEIPÄSIIVU</b> 0.18 e. <a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=juuresleip%C3%A4">https://www.foodie.fi/products/search2?term=juuresleip%C3%A4</a>  Esim. <b>LUOMUKAURAPUURO</b> kotimaisista hiutaleista <b>0.04 e / 1.2 dl annos.</b>  Kotimainen <b>LUOMUKVINOA</b> 0.12 e /annos <a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=kvinoa">https://www.foodie.fi/products/search2?term=kvinoa</a>  <b>LUOMUPOPCORN</b> 0.17 e /8 dl valmista <a href="https://www.foodie.fi/entry/urtekram-400-g-luomu-maissinjyva/5765228112533">https://www.foodie.fi/entry/urtekram-400-g-luomu-maissinjyva/5765228112533</a>

<b>KOKOKASVIS-</b> <b>RUOKAVALION</b> <b>SIEMEN</b> <b>-RYHMÄ</b>	Yksi annos = <b>1 rkl = 8 g</b> suolaamattomia, paahtamattomia siemeniä <b>TAI 2 tl</b> TAHINIA	Suositusannosmäärä <b>päivässä:</b> 1-6-v. 1 annos, 6 ikävuodesta lähtien <b>1-2 annosta</b> useaa siemenlajia yhteensä <b>+ pistaasia</b> voi käyttää lisäksi <b>1-2 annosta</b> Raskaana oleville ja imettäville Ruokavirasto on laatinut varo-ohjeet siementen (kuten kalojenkin) käytöstä. Luomusiemeniä suosien välttyä torjunta-aineilta sekä minimoit nikkelin ja kadmiumin määrät.
<b>AURINGONKUKKA</b> <b>CHIA</b> <b>HAMPPU</b> <b>KURPITSANSIEMENET</b> <b>PELLAVA</b> <b>PINJANSIEMEN</b> <b>PISTAASIPÄHKINÄ</b> (oikeasti siemen) <b>SEESAMINSIEMEN</b> <b>UNIKONSIEMEN</b>		<p style="text-align: center;"><b>HINTA / annos</b></p> <b>CHIA</b> luomu 0.07e. <a href="https://feelvid.fi/fi/s%C3%A4%C3%A4st%C3%B6pakkaukset/81-chia-siemenet-1-kg-luomu.html?gclid=Cj0KCQIA8dH-BRD_ARIsAC24umaj4EU-zAaNdJQIFjCtXjREuaghZZ7hBWmOzzJ1SR_bgsXXHilhkRcaAtDwEALw_wcB">https://feelvid.fi/fi/s%C3%A4%C3%A4st%C3%B6pakkaukset/81-chia-siemenet-1-kg-luomu.html?gclid=Cj0KCQIA8dH-BRD_ARIsAC24umaj4EU-zAaNdJQIFjCtXjREuaghZZ7hBWmOzzJ1SR_bgsXXHilhkRcaAtDwEALw_wcB</a>  <b>HAMPUN SIEMENET</b> 0.30 e <a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=hampunsiemenet">https://www.foodie.fi/products/search2?term=hampunsiemenet</a>  <b>PELLAVASIEMENROUHE</b> 0.03 e <a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=pellavansiemenrouhe">https://www.foodie.fi/products/search2?term=pellavansiemenrouhe</a>  <b>PISTAASI</b> luomu, kuoreton 0.50 e <a href="https://feelvid.fi/fi/s%C3%A4%C3%A4st%C3%B6pakkaukset/171-pistaasip%C3%A4hkin%C3%A4-400-g-kuorittu-luomu.html">https://feelvid.fi/fi/s%C3%A4%C3%A4st%C3%B6pakkaukset/171-pistaasip%C3%A4hkin%C3%A4-400-g-kuorittu-luomu.html</a>  <b>TAHINI</b> 0.10 e <a href="https://www.foodie.fi/products/search2?term=tahini">https://www.foodie.fi/products/search2?term=tahini</a>



# KOKOKASVISRUOKAVALION PÄHKINÄRYHMÄ

Valitse suolaton, paahtamaton ja sokeroimaton.

**SUOSITUSMÄÄRÄ 1-2 annosta / pv yhteensä + 1 parapähkinä \*)**

Yksi annos riittää, jos siemeniä menee 2 annosta, + 1 parapähkinä \*)

**+ Pistaasia ☼) voi käyttää lisäksi 1-2 annosta \*\*)**

**ANNOSKOKO 1/2 omaa kourallista / 2 rkl / 15 g**

**\*) 1 kpl seleenin takia \*\*) 8 g = 1 rkl koska siemen. HINTA / annos**

## LuomuCASHEW

<https://www.foodie.fi/products/search2?term=p%C3%A4hkin%C3%A4>

0.30 e

## LuomuHASSELPÄHKINÄ

<https://www.karkkainen.com/verkkokauppa/yano-luomu-1-kg-hasselpahkina>

0.30 e

## ☼) LuomuMAAPÄHKINÄ (palkokasvi)

<https://www.foodie.fi/products/search2?term=p%C3%A4hkin%C3%A4%20luomu>

0.10 e

## MAAPÄHKINÄVOI

<https://www.foodie.fi/products/search2?term=maap%C3%A4hkin%C3%A4voi>

0.45 e

## LuomuMAKADAMIA

<https://feelivivid.fi/fi/superfoodit/170-macadamiap%C3%A4hkin%C3%A4-400-g-luomu-raaka.html>

0.70 e

## ☼) LuomuMANTELI

<https://www.foodie.fi/products/search2?term=p%C3%A4hkin%C3%A4>

0.40 e

## Luomuparapähkinä \*) 1 kpl /pv

[https://feelivivid.fi/fi/s%C3%A4%C3%A4st%C3%B6pakkaukset/135-parapahkina-luomu-raaka-2kg.html?clid=CjwKCAIArbv\\_BRA8EiwAYGs23KETTVP6zcyTQy1Tkc60bfNQ7df\\_SXnjF\\_YFLccC7uH-SCsgJ-OCShoCZeMQAvD\\_BwE](https://feelivivid.fi/fi/s%C3%A4%C3%A4st%C3%B6pakkaukset/135-parapahkina-luomu-raaka-2kg.html?clid=CjwKCAIArbv_BRA8EiwAYGs23KETTVP6zcyTQy1Tkc60bfNQ7df_SXnjF_YFLccC7uH-SCsgJ-OCShoCZeMQAvD_BwE)

**0.10 e /kpl = 3g**

## LuomuPEKAANIPÄHKINÄ

<https://www.karkkainen.com/verkkokauppa/yano-luomu-500-g-pekaanipahkina>

0.50 e

+

## ☼) LuomuPISTAASI, kuoreton

<https://feelivivid.fi/fi/s%C3%A4%C3%A4st%C3%B6pakkaukset/171-pistaasi%C3%A4hkin%C3%A4-400-g-kuorittu-luomu.html>

**\*\*) 0.50 e / 8 g = 1 rkl**

## PARAS PÄHKINÄ: LuomuSAKSANPÄHKINÄ

<https://www.karkkainen.com/verkkokauppa/yano-luomu-1-kg-saksanpahkina?searchTerm=saksanp%C3%A4hkin%C3%A4%20luomu>

**0.35 e**

☼) kasvitieteellisesti eivät ole pähkinöitä

