

Lakto(-ovo)vegetaarinen ruokavalio



Sekä lakto-ovovegetaariseen että laktovegetariseen ruokavalioon sisältyy vihannekset, juurekset, marjat, hedelmät, perunat, viljavalmisteet, ravintorasvat ja maitovalmisteet. Lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon kuuluu edellisten lisäksi kananmuna.

Laktovegetaarisessa ruokaympyrässä **palkokasveilla** (pavut, linsit ja herneet), **siemenillä** ja **pähkinöillä** korvataan ruokaympyrän liha-kala-kananmuna ryhmä (hyvä proteiininlähde).

Lakto-ovovegetaariseen ruokavalioon kuuluu edellä mainittujen lisäksi myös kananmuna.

Täysipainoinen laktovegetaarinen tai lakto-ovovegetaarinen ruokavalio on ravitsemuksellisesti hyvä ja helppo toteuttaa. Monipuolisesti koostettuna

se on turvallinen, koska se sisältää runsaasti kaikkia ihmisen tarvitsemia ravintoaineita. Ravintolisiä ei tarvita. Riittävän energian ja proteiinien saannin turvaamiseksi ruoka-annosten tulee olla tarpeeksi suuria.

Näin kokoat lakto(-ovo)veetaarisen aterian:

- Suosi täysjyväviljavalmisteita jokaisella aterialla vaihdellen eri muodoissa (leipää, puuroa, myslää tai jyyviä). Viljavalmisteet ovat perusruokaa ja kasvissyöjälle hyvä proteiinin, energian ja kuidun lähde.
- Käytä perunaa pääaterialla täysjyväriisin ja pastan kanssa vaihdellen. Ruokalautasesta näiden ruoka-aineiden osuus on neljännes. Peruna on terveellistä ja taloudellista perusruokaa. Peruna sisältää paljon hyviä ravintoaineita ja on tärkkelyspitoisuutensa vuoksi hyvä energian lähde.
- Täytä pääaterialla puolet lautasesta raaoilla ja/tai kypsennetyillä kasviksilla. Kasvikset sisältävät runsaasti välttämättömiä vitamiineja, kivennäisaineita ja flavonoideja. Kasvisten sisältämä C-vitamiini tehostaa kasviksista saatavan nonhemiraudan imeytymistä.
- Korvaa liha/kala/(muna) pääaterialla pavuilla, herneillä, linsseillä, sienillä, pähkinöillä, siemenillä, soijavalmisteilla ja/tai maitovalmisteilla riittävän ja hyvänlaatuisen proteiinin turvaamiseksi.
- Käytä ruoanvalmistuksessa ja salaattikastikkeessa kasviöljyä. Levitä leivän päälle sipaisu kasvimargariinia. Näin saat välttämättömät rasvahapot.
- Juo ruokajuomana vähärasvaista tai rasvatonta maitoa tai piimää. Myös vesi, kivennäisvesi tai kotikalja on sopva ruokajuoma.
- Käytä marjoja ja hedelmiä pääruoan raaka-aineina, salaateissa, jälkiruoissa tai välipaloina. Voit yhdistää niihin myös vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita ja loihtia maistuvia pirtelöitä, rahkoja jne.

Teksti: Kotimaiset Kasvikset ry