

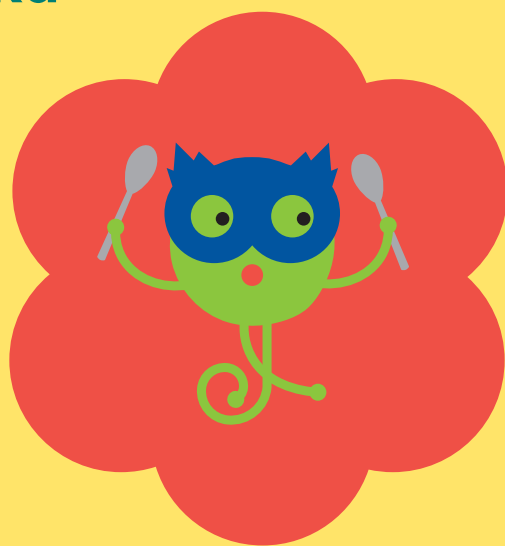
**Viksua ruokaa!**

# Herne



- Kaikkien tuntema palkokasvi. Paljon tärkeitä kuituja, ei huonoja rasvoja.
- Makea vihreä herkku ihan itsenään – rokkaa keitossa sekä tiiviissä muodossa muruna, rouheena tai jauheena.

*Toreilta tuttu  
supersankari  
Hernesti!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

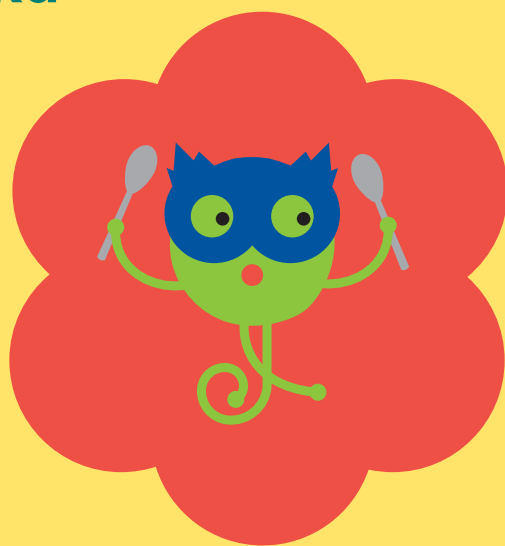
**Viksua ruokaa!**

# Herne



- Kaikkien tuntema palkokasvi. Paljon tärkeitä kuituja, ei huonoja rasvoja.
- Makea vihreä herkku ihan itsenään – rokkaa keitossa sekä tiiviissä muodossa muruna, rouheena tai jauheena.

*Toreilta tuttu  
supersankari  
Hernesti!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

**Viksua ruokaa!**

# Kikherne



- Jotta kenenkään ei tarvitsisi murista.  
(Proteiini pitää kylläisenä pitkään.)
- Liikuntaa harrastavan varma valinta.  
Rautaisa annos jaksamista!

*Kik-supersankari  
potkii virtaa  
sinunkin päivääsi!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

**Viksua ruokaa!**

# Kikherne



- **Jotta kenenkään ei tarvitsisi murista.  
(Proteiini pitää kylläisenä pitkään.)**
- **Liikuntaa harrastavan varma valinta.  
Rautaisa annos jaksamista!**

***Kik-supersankari  
potkii virtaa  
sinunkin päivääsi!***



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

**Viksua ruokaa!**

# Härkäpapu



- Komea ja kookas
- Ollut ruokalistoilla jo 10 000 vuotta – sinunkin esiesiesiesiesiesivanhempiesi perusruokaa.
- Parantaa SINUN ja maaperän hyvinvointia!
- Omavarainen ratkaisu niin ihmisten kuin tuotanto-eläintenkin ruokana.

*Supersankarimme  
Faba ravitsee kaikki!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO



**Viksua ruokaa!**

# Härkäpapu



- Komea ja kookas
- Ollut ruokalistoilla jo 10 000 vuotta – sinunkin esiesiesiesiesiesivanhempiesi perusruokaa.
- Parantaa SINUN ja maaperän hyvinvointia!
- Omavarainen ratkaisu niin ihmisten kuin tuotanto-eläintenkin ruokana.

*Supersankarimme  
Faba ravitsee kaikki!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

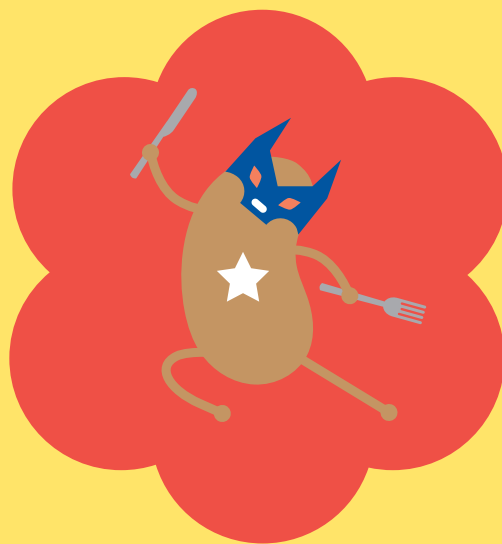
**Viksua ruokaa!**

# Kidneypapu



- Lämpimän ilmaston tarhapapu on alkuperältään aito Amerikan bööna.
- Ihanan jauhoinen koostumus
- Täydellinen valinta lounaalle – täyttää ja tasapainottaa!

*Supersankarimme Kid  
auttaa selviytymään myös  
iltapäivän tunneista!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

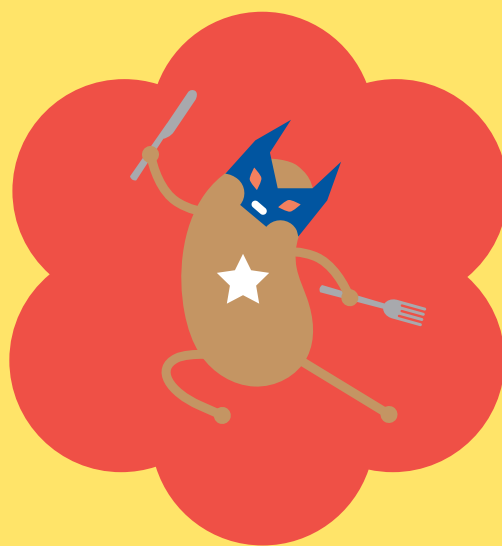
**Viksua ruokaa!**

# Kidneypapu



- Lämpimän ilmaston tarhapapu on alkuperältään aito Amerikan bööna.
- Ihanan jauhoinen koostumus
- Täydellinen valinta lounaalle – täyttää ja tasapainottaa!

*Supersankarimme Kid  
auttaa selviytymään myös  
iltapäivän tunneista!*

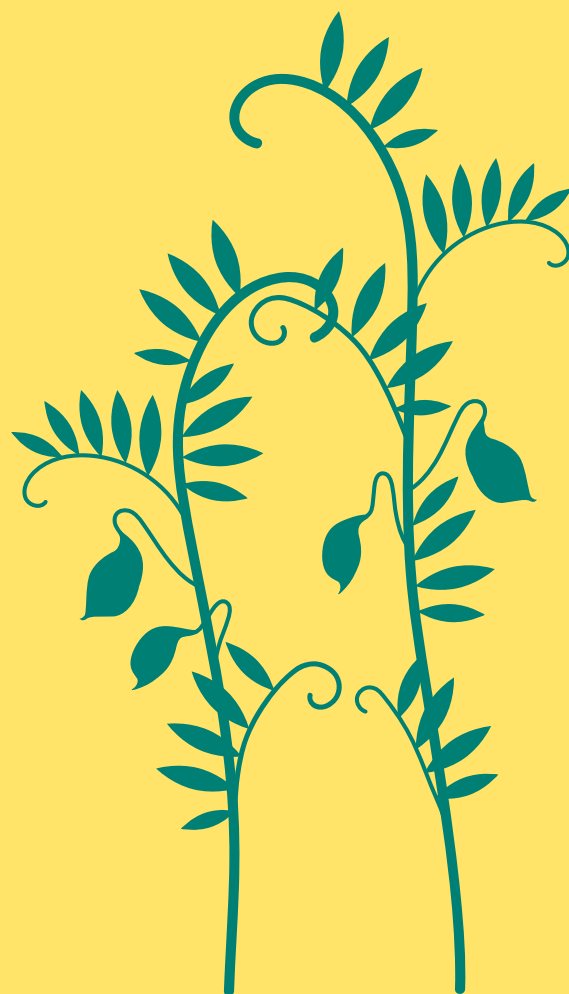


ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO



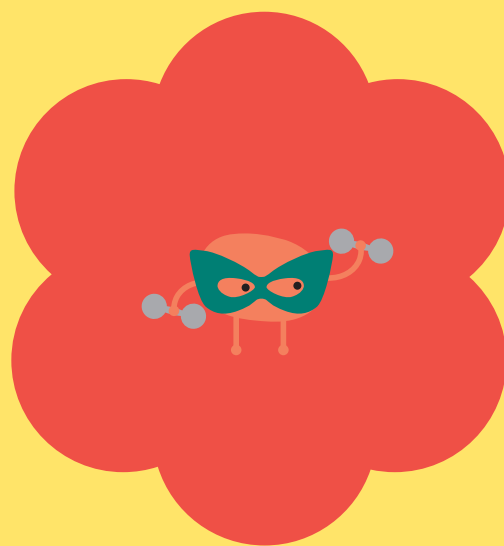
**Viksua ruokaa!**

# Linssit



- **Väsyttääkö – otapa linssejä! Nämä linssit eivät ehkä auta näkemään, mutta jaksamaan kyllä – toimivat parhaiten syötynä!**
- **Urheilijan parhaita kavereita**
- **Loistava lisä kaikkiin ruokavalioihin!**

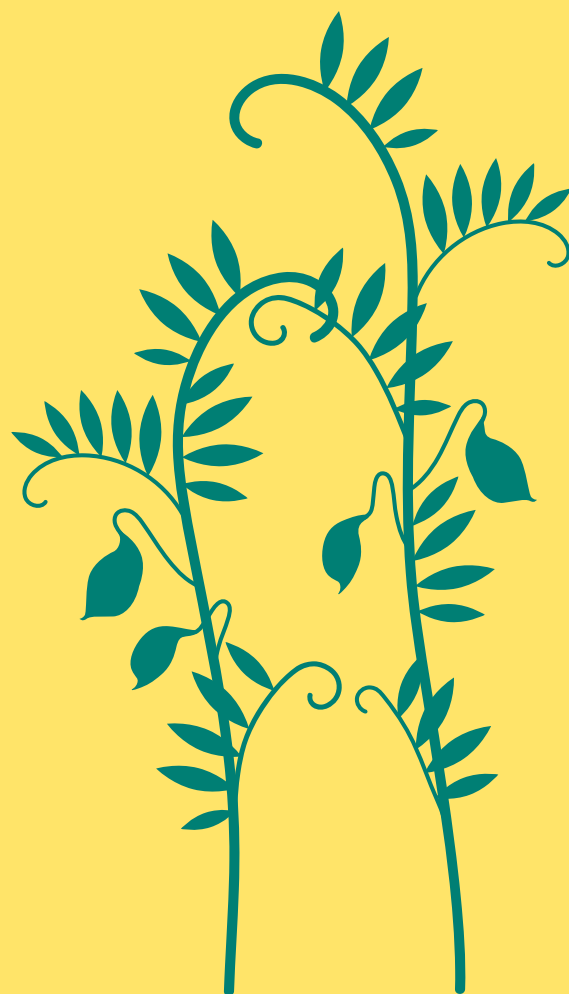
*Pieni, mutta rautaisa  
supersankari Li!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

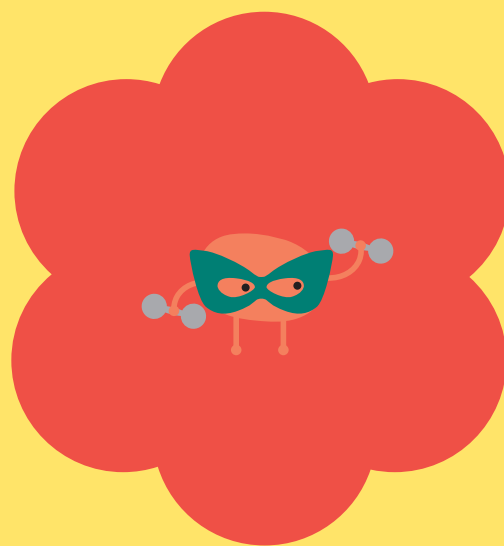
**Viksua ruokaa!**

# Linssit



- **Väsyttääkö – otapa linssejä! Nämä linssit eivät ehkä auta näkemään, mutta jaksamaan kyllä – toimivat parhaiten syötynä!**
- **Urheilijan parhaita kavereita**
- **Loistava lisä kaikkiin ruokavalioihin!**

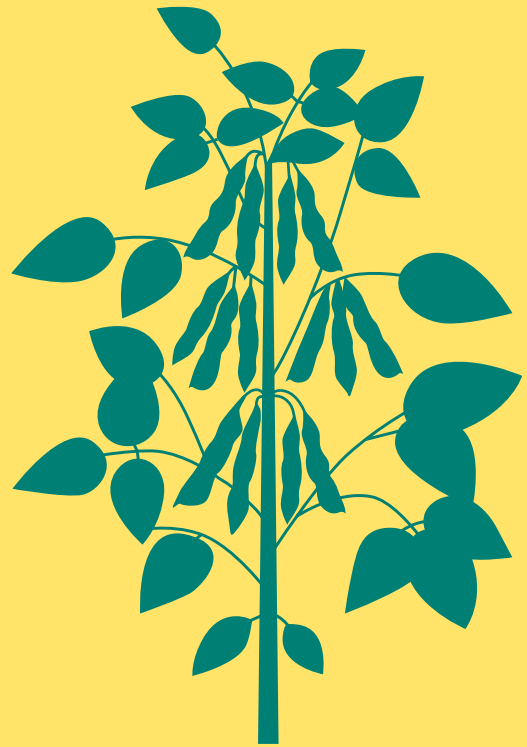
*Pieni, mutta rautaisa  
supersankari Li!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

**Viksua ruokaa!**

# Soijapapu



- Pienessä paketissa kaikki, mitä tarvitset!
- ”Papujen kuningatar”, ravintorikkaista kasvikunnan tuotteista parhaimpia – jopa yliveto!
- Todella monipuolinen raaka-aine kaikkiin keittiöihin: Näppärä rouhe, samettinen tofu, umaminen soijakastike on kaikki tehty soijasta.
- Ihanteellinen aminohappokoostumus

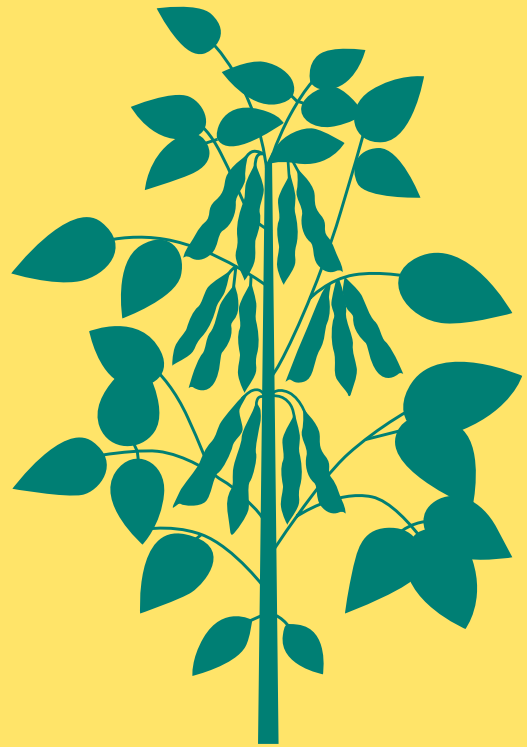
*Palkokasvi-  
supersankarien  
päällikkö Soya!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO

**Viksua ruokaa!**

# Soijapapu



- Pienessä paketissa kaikki, mitä tarvitset!
- ”Papujen kuningatar”, ravintorikkaista kasvikunnan tuotteista parhaimpia – jopa yliveto!
- Todella monipuolinen raaka-aine kaikkiin keittiöihin: Näppärä rouhe, samettinen tofu, umaminen soijakastike on kaikki tehty soijasta.
- Ihanteellinen aminohappokoostumus

*Palkokasvi-  
supersankarien  
päällikkö Soya!*



ILMASTOVIISASTA RUOKAA  
lapsille & nuorille  
KUOPIO