

KASVISRUOKAVALIOT

Kirjoita raportti ja käsittele seuraavia asioita

1. Millaisia erilaisia kasvisruokavalioita on ja mitä ruoka-aineita kuuluu näihin ruokavalioihin
2. Mitkä ovat ravintoaineet, joiden tarve korostuu kasvisruokailijalla ja mistä helposti tulee puutetta.
3. Millaisilla elintarvikkeilla korvataan seuraavat. Kerro esimerkkejä:
 - a) maitotaloustuotteet
 - b) lihakunnantuotteet
4. Suunnittele täysipainoinen lounas seuraaville henkilöille:
 - a) 15-vuotias lakto-ovovegaani ruokavaliota noudattava
 - b) 15-vuotias vegaani ruokavaliota noudattava