

# Miksi kannattaa syödä kasviksia, hedelmiä ja marjoja?

- ✓ kasvikset tekevät ruoastasi maukkaampaa, värikkäämpää ja terveellisempää
- ✓ sisältävät vitamiineja, kivennäis- ja hivenaineita
- ✓ sisältävät kuituja
- ✓ sisältävät terveyttä edistäviä flavonoideja
- ✓ sisältävät itsessään vähän energiaa, joten keventävät ruokavaliota

Ota huomioon kasvien sesonkiajat, kukkarosi kiittää!

