



Kasvisruokien kasviproteiinin lähteitä

Kasvisruokien riittävä proteiinisältö varmistetaan palkokasveilla, muilla kasviproteiinin lähteillä, maitovalmisteilla tai kananmunalla.

Käytämme seuraavia kasviproteiinin lähteitä:

Eggie on valmistettu kananmunasta. Eggietä käytetään nakkipalaa muistuttavana palana.

Herneproteiinirouhe on valmistettu herneestä. Herneproteiinirouhe on maultaan mieta ja sopii yleensä hyvin myös herkkävatsaisille.

Härkis on valmistettu härkävavasta, herneestä ja rypsiöljystä. Se sisältää myös sipuliuutetta ja mustapippuria. Härkis saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.

Härkäpapumuru on valmistettu fermentoidusta härkävavasta. Fermentoinnin ansiosta sopii yleensä myös herkkävatsaisille.

Härkäpapuproteiinirouhe on valmistettu härkäpapuproteiinista ja herneproteiinista. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.

Härkäpapurouhe on valmistettu rouhimalla ja fermentoimalla tai kuivaamalla kotimaisesta härkävavasta. Fermentoinnin ansiosta sopii yleensä myös herkkävatsaisille.

Härkäpapurouheseos on valmistettu härkävavasta ja herneestä. Rouheseos on maultaan mieta ja sitä käytetään pääasiallisesti joissakin vuokaruissa. Saattaa sisältää pieniä määriä gluteenitonta kauraa.

Jauhismuru on valmistettu ohrasta, vehnäproteiinista, soijasta ja perunatärkkelyksestä. Jauhismuru on maustettu ja sen rakenne muistuttaa kypsää jauhelihaa.

Mifu on valmistettu maidosta. Mifua käytetään suikaleena.

Soijarouhe on valmistettu kylmäpuristamalla soijapavuista. Soijarouhetta käytetään valmiiksi turvotettuna eli käyttövalmiina tai kuivattuna.

Tofu on valmistettu juoksettamalla soijajuomasta. Tofua käytetään lähinnä kuutiona.

Quorn on valmistettu sienestä käymisellä tuotetusta mykoproteiinista. Quornia käytetään rouheena ja palana.

Vebablastu on valmistettu vehnästä, herneproteiinista ja perunatärkkelyksestä.