

Vegaanihaasteen pisteellä voi kysellä kasvisruoasta ja osallistua somekuvakilpailuun – myös paneelikeskustelu urheilusta lauantaina

Tervetuloa Vegaanihaasteen pisteelle (E 736) kyselemään kasvis- ja vegaaniruoasta sekä -ruokavaliosta! Pisteeltä voi hakea ilmaisia kasvisreseptejä sekä ilmoittautua haasteeseen mukaan. Lisäksi voi osallistua somekuvakilpailuun ja voittaa Vegekaupan lahjakortteja, keittokirjoja sekä tuotepaketteja.

Järjestämme lauantaina 20.1. klo 11.30 Tuli-Lavalla paneelikeskustelun urheilijan kasvisruokavaliosta.

Mitä kuntoilijan tulisi ottaa huomioon, jos haluaa ryhtyä kasvissyöjäksi tai siirtyä kasvispainotteisempaan ruokavalioon? Miten urheilijan vegaaniruokavalio tulisi koostaa? Mistä vegaaniurheilija saa proteiinia? Mitä kasvissyöjän kannattaisi syödä suoriutumisen, palautumisen ja kehittymisen optimoimiseksi?

Keskustelemassa Liikkujan kasvisruokavalio -kirjan kirjoittaja **Jussi Rieki**, fitnessvalmentaja **Ulrika Lillsunde** sekä palomies ja personal trainer **Sami Lillsunde**. Keskustelua vetää ultrajuoksija **Marianna Zaikova**.

Tammikuussa Vegaanihaasteeseen osallistuu jo yli 11 000 ihmistä. Määrä on tuplaantunut viime vuodesta, ja kasvisruoka onkin nyt suosittumpaa kuin koskaan.

Vegaanihaaste haastaa kokeilemaan kuukauden ajan kasvisruokaa. Se järjestetään 2018 jo viidettä kertaa. Vegaanihaasteeseen voi ilmoittautua vuoden ympäri osoitteessa www.vegaanihaaste.fi. Osallistuminen on ilmaista. Osallistujat saavat 31 päivän ajan sähköpostitse uutiskirjeen, jossa on helppoja ja herkullisia vegaanireseptejä sekä paljon vinkkejä välipaloista, pikaisista ruoista ja herkuista. Uutiskirjeissä kerrotaan myös ravitsemuksesta, kuten proteiinista ja urheilijoiden vegaaniruokavaliosta.

Ilmoittautujat saavat halutessaan avukseen vegaanituutorin. Tuutoreilta voi kysyä neuvoja ja reseptivinkkejä haastekuukauden ajan. Heistä on apua etenkin allergikoille, lapsiperheille ja urheilijoille, jotka haluavat kokeilla vegaaniruokavaliota.

Paikka: E 736 (jaettu Oikeutta eläimille -yhdistyksen kanssa)

<https://vegaanihaaste.fi>

info@vegaanihaaste.fi

044 7169 820

Facebook ja Twitter: [@vegaanihaaste](https://www.facebook.com/vegaanihaaste)

Instagram: [@vegaanihaaste.fi](https://www.instagram.com/vegaanihaaste)

[#vegaanihaaste](https://www.instagram.com/vegaanihaaste)

