

GREEN CARD

Sirpa Pietikäinen
europarlamentaarikko



ILMASTONMUUTOS ON TOSIASIA.

Vähennä CO2 päästöjä

- säästät rahaa ja parannat terveyttäsi.

KOTONA

Pienillä muutoksilla elämäntyyliässä voi olla iso vaikutus kasvihuonekaasujen, lähinnä hiilidioksidin (CO2) määrään

- Hyvillä lämmöneristeillä voit säästää CO2-päästöjä jopa 630kg vuodessa
- Vihreään energiaan vaihtamalla voit säästää jopa 520kg vuodessa
- Vähennä huoneenlämpöä 1° ja säästät jopa 300kg CO2-päästöjä per vuosi
- Kuivata vaatteet huoneenlämmössä: säästät CO2 -päästöjä 280kg vuodessa
- Korvaa 5 vanhaa hehkulamppua vähäenergisiillä lamputilla: säästät 250kg vuodessa
- Käyttämällä EU A+ energialuokituksen saaneita jääkaappeja säästät CO2-päästöjä 210kg vuodessa
- Valmiustilassa olevat sähkölaitteet voivat viedä jopa 80%:a täydestä tehosta

MATKUSTAMINEN

25%:a EU-maiden CO2-päästöistä syntyy matkustaessa

- Auton nopeuden laskeminen 120km/h:sta 100 km/h vähentää CO2-päästöjä lähes 30%:lla
- Tyhjäkäynnissä oleva auto kuluttaa bensaa 10 sekunnissa yhtä paljon kuin uudelleen käynnistäminen
- Ilmastointi lisää bensankulutusta ja CO2-päästöjä jopa 5%:lla
- Kattotelineet kasvattavat bensankulutusta ja CO2-päästöjä jopa 10%:lla
- Lentomatka Helsinki-Oulu tuottaa 160kg CO2-päästöjä, juna vain 18kg
- Pysy kunnossa – pyöräily kuluttaa 300 kaloria tunnissa

Lähde: Euroopan komissio www.mycarbonfootprint.eu
www.ilmastonmuutos.fi

RUOKAVALIO

YK:n ilmastomuutospaneelin puheenjohtajan mukaan yksi lihaton päivä viikossa on paras tapa taistella ilmastomuutosta vastaan.

- Eläinperäisten tuotteiden ympäristövaikutukset ovat suuremmat kuin kasviperäiset
- Broilerin- ja sianlihan ympäristövaikutukset ovat pienemmät kuin naudanlihan

Sirpa Pietikäinen MEP

sirpa.pietikainen@europarl.europa.eu

gsm. 045-7730 2113

www.sirpapietikainen.eu



EPP-ED
KOKOOMUS

YK:n mukaan yksi lihaton päivä viikossa auttaa pelastamaan maapallon.

AAMIAINEN

Mysli tai puuro

Kaura - Ca Fe Mn B1 B2 B3 B5 B6 B7 B9 E cc proteiinia, kuitua
Soijamaito - Ca B12 E proteiinia
Rusinat - Fe I A C kuitua
Appelsiinimehu - K C B9

LOUNAS

Hummusleipä salaattilla

Täysjyväleipä - Mg K Cr I B1 B2 B3 B5 B6 B7 B9 cc kuitua
Hummus - Ca Fe Se B1 B7 E proteiinia, rasvaa
Tomaatti - Cr A C kuitua
Salaatti - A C
Pinjansiemenet - Se Cu E proteiinia, kuitua, rasvaa
Oliivit - Na Fe A E rasvaa

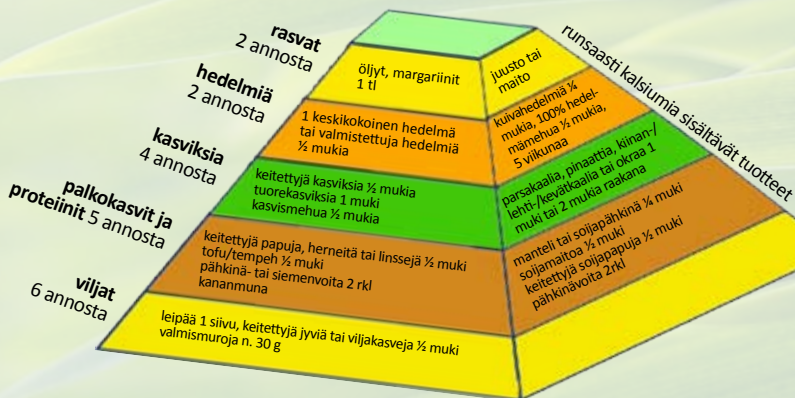
PÄIVÄLLINEN

Thai-curry riisiannos ja mangolassi

Ruskea riisi - Ca Mg Mn Zn B1 B2 B3 B5 B6 B7 B9 cc kuitua
Kookosmaito - Ca Mg Mn B9 E rasvaa **Chili** - C A
Parsakaali - Ca Mg P K Fe Se A C B1 B2 B3 B5 B6 B9 kuitua
Munakoiso - Mg K Ca A C B5 kuitua
Sokerimaissi - Mg K B9 proteiinia, kuitua
Tofu - Ca Fe E proteiinia
Mango - Ca Mg P K Fe Cu A C E kuitua

AVAIN
TAULUKKO

Mineraalit Kalsium Ca Magnesium Mg Fosfori P Kalium K Natrium Na
Hivenaineet Rauta Fe Zinkki Zn Seleenii Se Kromi Cr Kupari Cu Jodi I Mangaani Mn
Vitamiinit A B1 B2 B3 B5 B6 B7 B9 B12 C D E **Polysakkaridi** cc



Paljon ravintoaineita sisältävät lihavoituna

www.euroveg.eu

Kaikki kasvisrasvat: **oliivi, pellava, hamppu**, auringonkukka, maapähkinä, rypsi. Pähkinät, siemenet, oliivit, kookos, avokado. Maitotuotteet.

Marjat, kiivi, mango, appelsiini, omena, ananas, viinirypäleet, tomaatti, meloni, aprikoosi, persikka, luumu, viikuna, taateli, kuivahedelmät

Artisokka, punajuuri, parsakaali, porkkana, valkosipuli, pinaatti, bataatti, vesikrassi, kaali, retiisi, salaatti, lanttu, munakoiso, kesäkurpitsa, pippurit, selleri, makea maissi, kukkakaali

Paljon proteiineja: herneet, linssit, kaikki pavut, kahviherneet ja **soija**, soijatuotteet kuten soijamaito, tofu, tempeh, soijaproteiini

Puhdistamattomat täysjyvät sisältävät paljon polysakkarideja: **kaura, riisi, vehnä**, ohra, maissi, ruis, tattari ja myös peruna

RASVAT

KASVIKSET

VILJAT

HEDELMÄT

PALKO-KASVIT