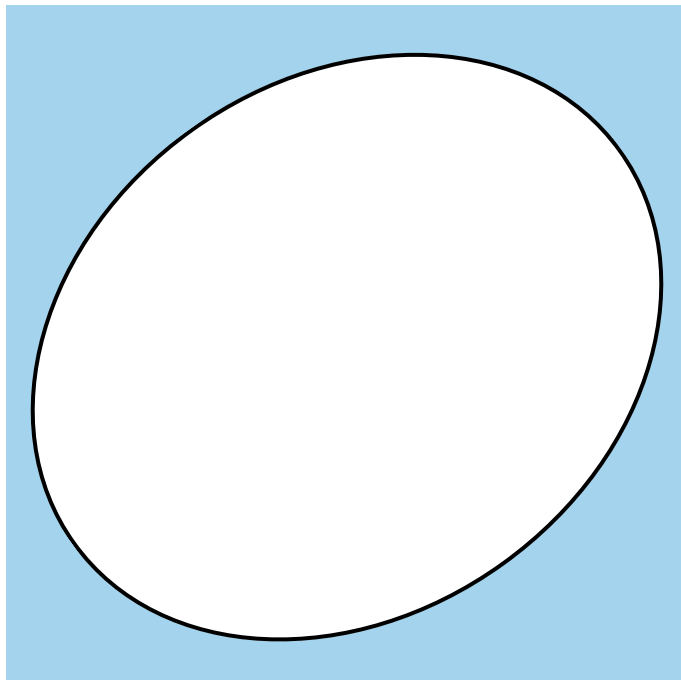


TULOSTUSTESTI

Tulosta ensin vain tämä sivu.
Tarkista, että mittakaava on oikea.
Kun koko on oikein, voit tulostaa loput
pelimateriaalit.



VIHREÄ RUOKAPANKKI

Vihreä ruokapankki tarjoaa ravintoa keholle ja toivoa planeetalle!

Vihreästä ruokapankista saat ostettua kestävää ruokaa ateriaasi. Olitpa sitten optimoimassa omaa lautastasi tai auttamassa pelikaveria, ruokapankista saat ravitsemuksellisesti ja ekologisesti kestävimmat ratkaisut. Jokainen kortti vie yhden ruudun.

Pääruoat:

- Hernekeittoa ja niittynaudanlihaa - 700 markkaa, 10 pistettä
- Järvikalapihvit - 700 markkaa, 7 pistettä
- Härkäpapupihvit - 500 markkaa, 8 pistettä

Lisäkkeet:

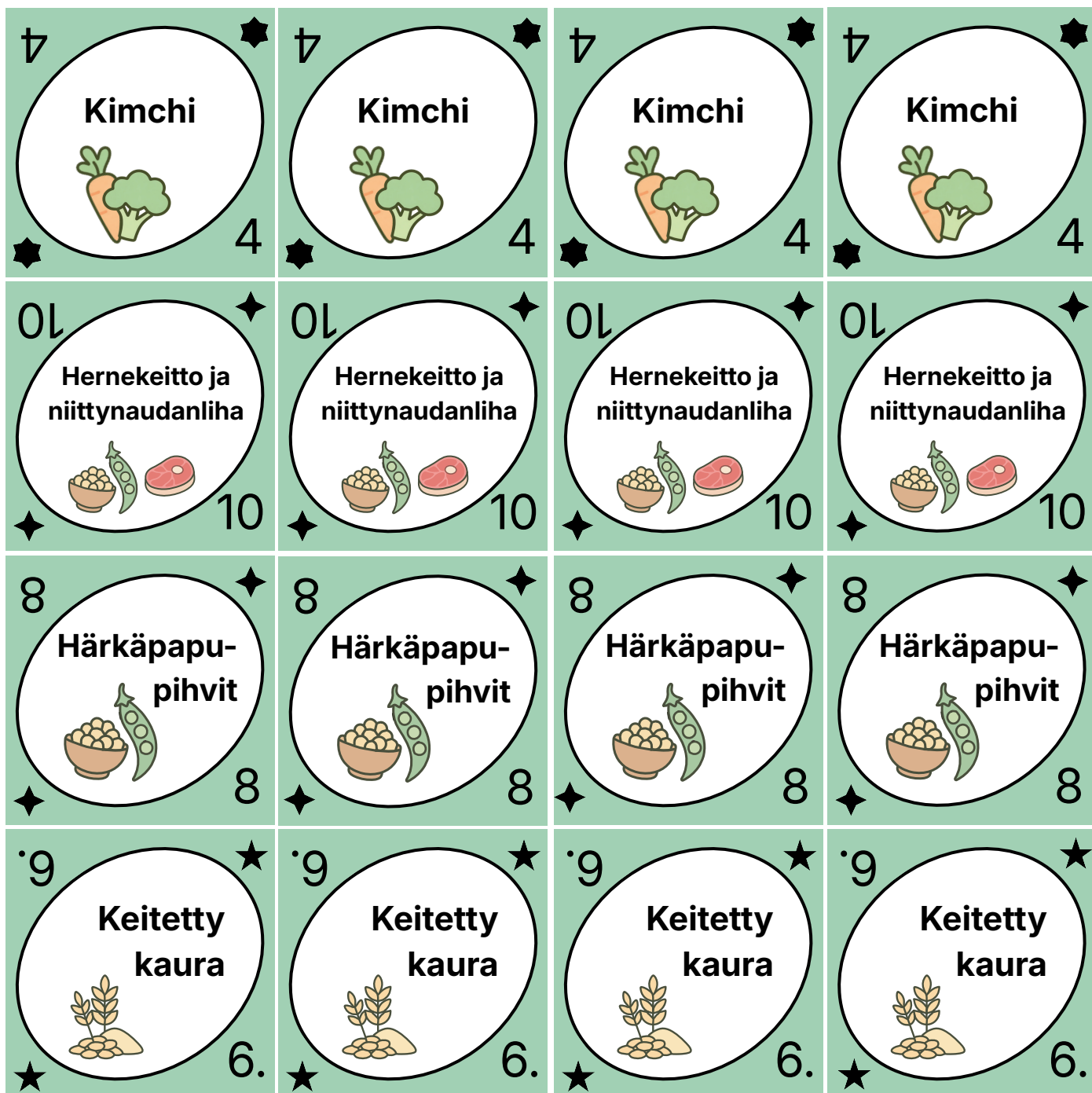
- Keitetty kaura - 600 markkaa, 6 pistettä
- Kimchi - 500 markkaa, 4 pistettä
- Paistetut sienet - 600 markka, 6 pistettä

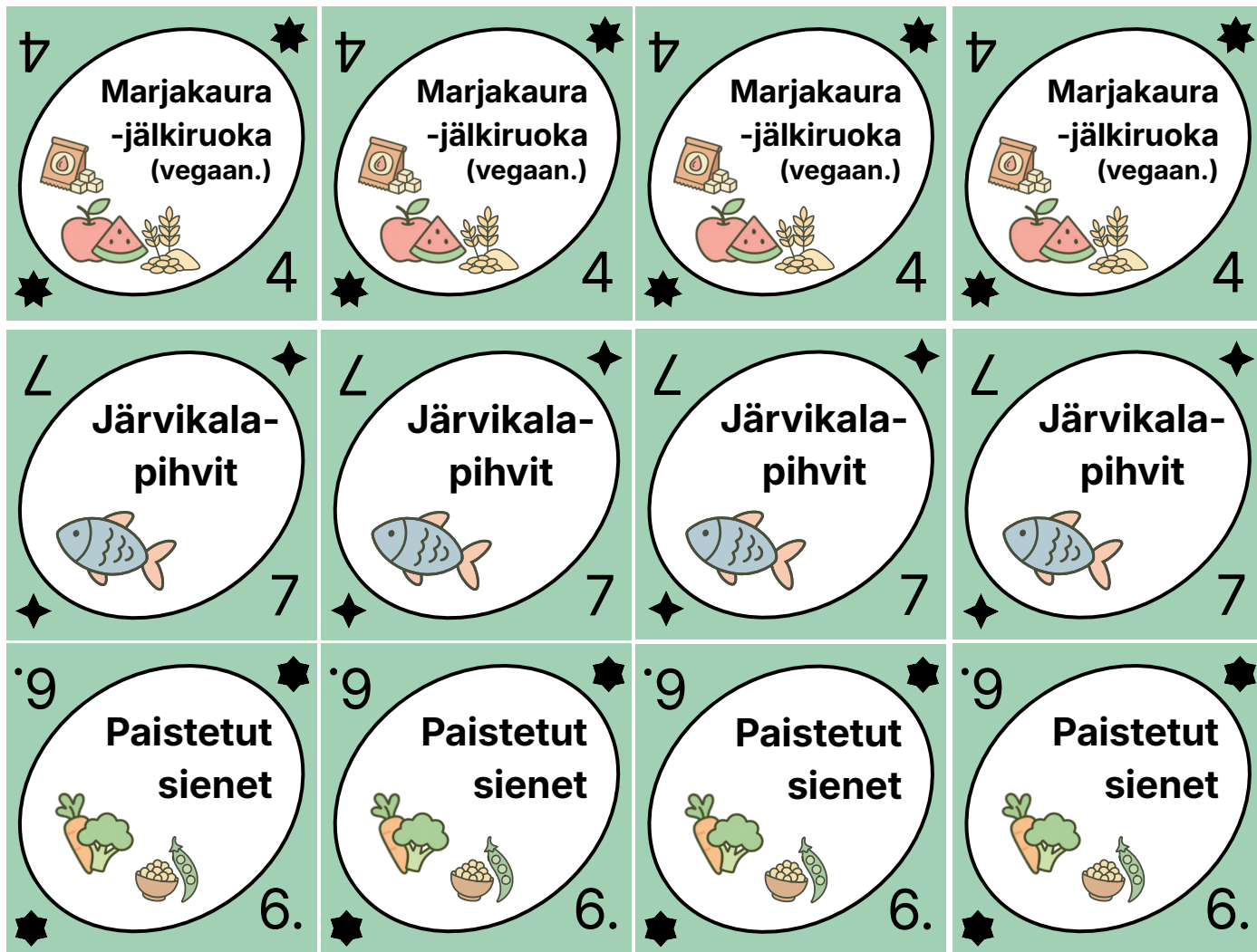
Jälkiruoka:

- Marjakaura-jälkiruoka (vegaaninen)- 500 markkaa, 4 pistettä

Markka oli Suomen valuutta vuodesta 1860 vuoteen 2001.

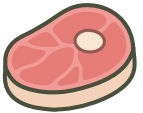






5

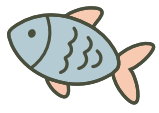
**Grillattu
makkara**



5

7

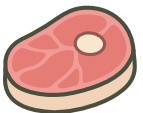
Uunilohi



7

9

Jauhelihapihvi



6.

9


Avokadodippi



6.

5

Keitetty riisi



5

6 Silakkapihvit



9.

01 Butter
tofu



10

8 Uuni-
juurekset



8

1 Omenapiirakka
(vegaan.)



1

4 Porkkana-
raaste



4

7 Keitetyt
perunat



7

0 Limonadi



0

6 Vegaaninen
lasagne




9.

4 Coleslaw



4

2 Kurkku



2

01 Vegepyörökät
soijasta



10

9 Ruisleipä
(2 siivua)



6.

3 Kaurapohjainen
tuorejuusto



3

4 Marja-
smoothie



4

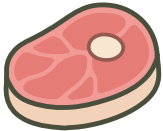
7 Kermainen
sienikastike



7

ε

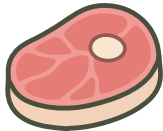
Kinkkusiivu
(2 siivua)



3

9


Porsaanleike



6.

ε

**Vegaaniset
juustoviipaleet**
(2 siivua)



3

ε

Margariini
(kasvipohjainen)



3

0

Kahvi

0

1

Suklaajälkiruoka
(vegaan.)



1

L

◆

Kievin kana

◆

◆



7

0

◆

Tee

◆

◆

0


ε

◆

Voi

◆

◆



3

4

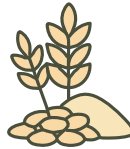
Hummus
(kikherneet)



4

9

Täysjyväpasta



6.

01

**Grillattu
broilerin
rintafilee**



10

ε

Juustoviipaleet
(2 siivua)



3

ε

Appelsiini



3

8

Linssipata



8

4

Oliiviöljy



4

ε

Banaani



3

7

Seitipihvit



7

9

**Maustetut
pavut**



6.

9

**Vaalea
vehnäleipä**
(2 siivua)



6.

2

Hedelmärahka



2

6 Silakkapihvit 9.



01 Butter tofu 10



8 Uuni-juurekset 8



1 Omenapiirakka (vegaan.) 1




7 Porkkana-raaste 4



2 Keitetyt perunat 7




0 Limonadi 0




6 Vegaaninen lasagne 9.



7 Coleslaw 4



2 Kurkku 2



01 Vegepyörökät soijasta 10



9 Ruisleipä (2 siivua) 6.



3 Kaurapohjainen tuorejuusto 3

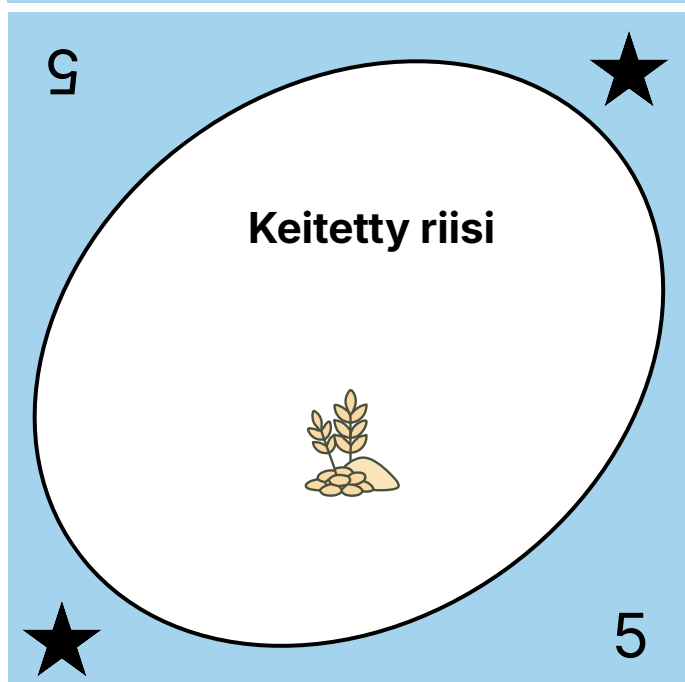
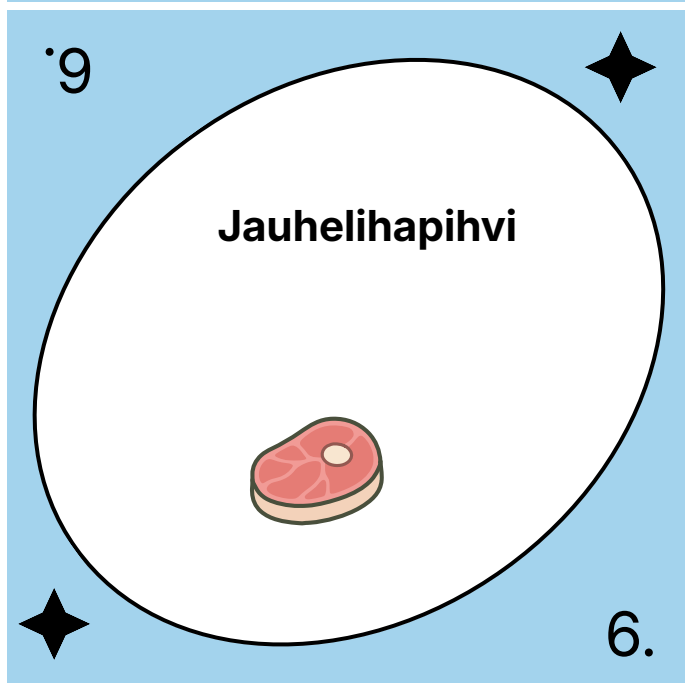
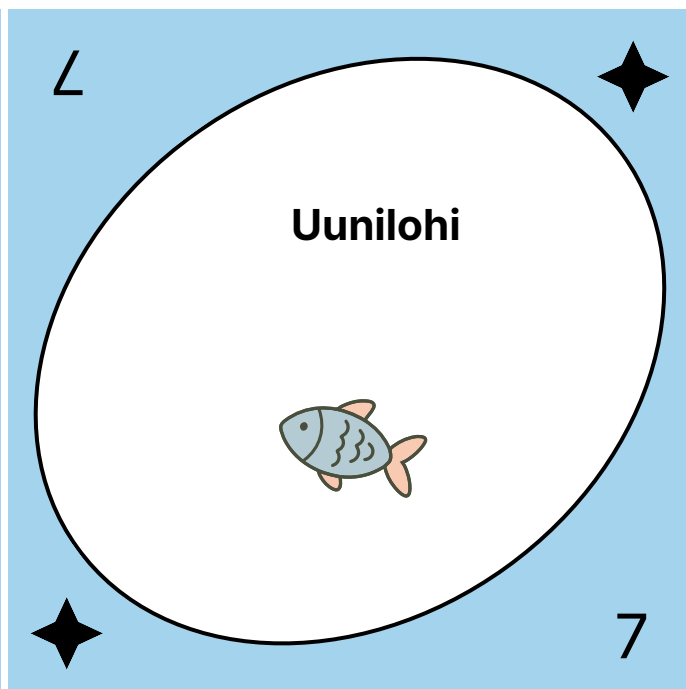


7 Marja-smoothie 4



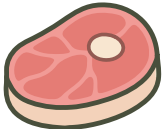
2 Kermainen sienikastike 7





ε

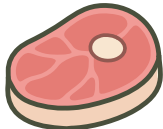
Kinkkusiivu
(2 siivua)



3

9

Porsaanleike



6.

ε

**Vegaaniset-
juustoviipaleet**
(2 siivua)



3

ε

Margariini
(kasvipohjainen)



3

0

Kahvi

0

1

Suklaajälkiruoka
(vegaan.)



1

L

Kievin
kana



7


0

Tee

0

ε

Voi



3

4

Hummus
(kikherneet)



4

9


Täysjyväpasta



6.

01

**Grillattu
broilerin
rintafilee**



10

ε


Juustoviipaleet
(2 siivua)



3

ε


Appelsiini



3

8


Linssipata



8

4


Oliiviöljy



4

ε

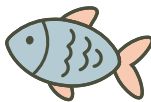
Banaani



3

7


Seitipihvit



7

9

**Maustetut
pavut**



6.

9

**Vaalea
vehnäleipä**
(2 siivua)



6.

2

Hedelmärahka




2

6 Silakkapihvit 9.



01 Butter tofu 10



8 Uuni-juurekset 8



1 Omenapiirakka (vegaan.) 1




4 Porkkana-raaste 4



7 Keitetyt perunat 7




0 Limonadi 0




6 Vegaaninen lasagne 9.



4 Coleslaw 4



2 Kurkku 2



01 Vegepyörökät soijasta 10



9 Ruisleipä (2 siivua) 6.



3 Kaurapohjainen tuorejuusto 3



4 Marja-smoothie 4

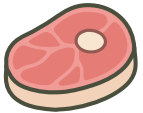


7 Kermainen sienikastike 7



5

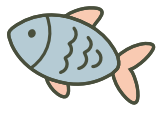
**Grillattu
makkara**



5

7

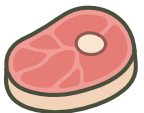
Uunilohi



7

9

Jauhelihapihvi



6.

9


Avokadodippi



6.

5

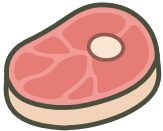
Keitetty riisi



5

8

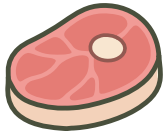
Kinkkusiivu
(2 siivua)



3

9


Porsaanleike



6.

8

**Vegaaniset-
juustoviipaleet**
(2 siivua)



3

8

Margariini
(kasvipohjainen)



3

0

Kahvi

0

1

Suklaajälkiruoka
(vegaan.)



1

L

Kievin
kana



7


0

Tee









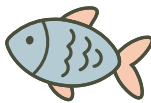

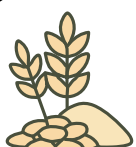

0

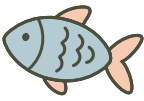

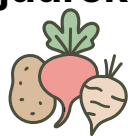


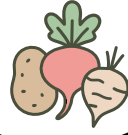









ε

Voi



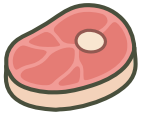
3

<div> <div>4</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Hummus</div> <div>(kikherneet)</div> </div> <div>4</div> <div>★</div> </div>	<div> <div>9</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Täysjyväpasta</div> </div> <div>6.</div> <div>★</div> </div>
<div> <div>01</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Grillattu broilerin rintafilee</div> </div> <div>10</div> <div>★</div> </div>	<div> <div>ε</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Juustoviipaleet</div> <div>(2 siivua)</div> </div> <div>3</div> <div>★</div> </div>
<div> <div>ε</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Appelsiini</div> </div> <div>3</div> <div>★</div> </div>	<div> <div>8</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Linssipata</div> </div> <div>8</div> <div>★</div> </div>
<div> <div>4</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Oliiviöljy</div> </div> <div>4</div> <div>★</div> </div>	<div> <div>ε</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Banaani</div> </div> <div>3</div> <div>★</div> </div>
<div> <div>7</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Seitipihvit</div> </div> <div>7</div> <div>★</div> </div>	<div> <div>9</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Maustetut pavut</div> </div> <div>6.</div> <div>★</div> </div>
<div> <div>9</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Vaalea vehnäleipä</div> <div>(2 siivua)</div> </div> <div>6.</div> <div>★</div> </div>	<div> <div>2</div> <div>★</div> <div>  </div> <div> <div>Hedelmärahka</div> </div> <div>2</div> <div>★</div> </div>

6 Silakkapihvit  9.	01 Butter tofu  10	8 Uuni- juurekset  8	1 Omenapiirakka (vegaan.)  1
4 Porkkana- raaste  4	7 Keitetyt perunat  7	0 Limonadi  0	6 Vegaaninen lasagne  9.
4 Coleslaw  4	2 Kurkku  2	01 Vegepyörökät soijasta  10	9 Ruisleipä (2 siivua)  6.
3 Kaurapohjainen tuorejuusto  3	4 Marja- smoothie  4	7 Kermainen sienikastike  7	

5

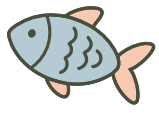
**Grillattu
makkara**



5

7

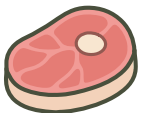
Uunilohi



7

9

Jauhelihapihvi



6.

9


Avokadodippi



6.

5

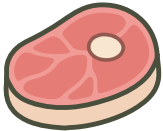
Keitetty riisi



5

ε

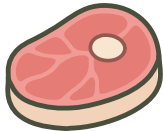
Kinkkusiivu
(2 siivua)



3

9

Porsaanleike



6.

ε


**Vegaaniset-
juustoviipaleet**
(2 siivua)



3

ε

Margariini
(kasvipohjainen)



3

0

Kahvi

0

1

Suklaajälkiruoka
(vegaan.)



1

L

Kievin
kana



7


0

Tee

0

E

Voi



3

4

Hummus
(kikherneet)



4

9

Täysjyväpasta



6.

01

**Grillattu
broilerin
rintafilee**



10

ε

Juustoviipaleet
(2 siivua)



3

ε

Appelsiini



3

8

Linssipata



8

4

Oliiviöljy



4

ε

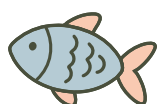
Banaani



3

7

Seitipihvit



7

9

**Maustetut
pavut**



6.

9

**Vaalea
vehnäleipä**
(2 siivua)



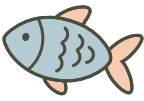

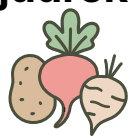


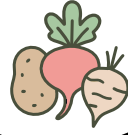









6.

2

Hedelmärahka

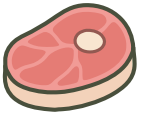


2

6 Silakkapihvit  9.	01 Butter tofu  10	8 Uuni- juurekset  8	1 Omenapiirakka (vegaan.)  1
4 Porkkana- raaste  4	2 Keitetyt perunat  7	0 Limonadi  0	6 Vegaaninen lasagne  9.
4 Coleslaw  4	2 Kurkku  2	01 Vegepyörykät soijasta  10	9 Ruisleipä (2 siivua)  6.
3 Kaurapohjainen tuorejuusto  3	4 Marja- smoothie  4	2 Kermainen sienikastike  7	

5

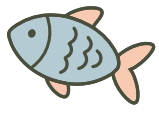
**Grillattu
makkara**



5

7

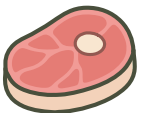
Uunilohi



7

9

Jauhelihapihvi



6.

9


Avokadodippi



6.

5

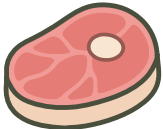
Keitetty riisi



5

ε

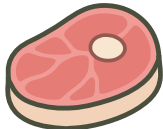
Kinkkusiivu
(2 siivua)



3

9

Porsaanleike



6.

ε

**Vegaaniset-
juustoviipaleet**
(2 siivua)



3

ε

Margariini
(kasvipohjainen)



3

0

Kahvi

0

1


Suklaajälkiruoka
(vegaan.)



1

L

Kievin kana



7


0

Tee









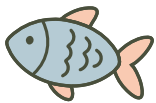

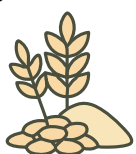
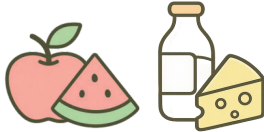
0

ε

Voi



3


<div> <div>4</div> <div>  </div> <div> <div>Hummus</div> <div>(kikherneet)</div> </div> <div>4</div> </div>	<div> <div>9</div> <div>  </div> <div> <div>Täysjyväpasta</div> </div> <div>6.</div> </div>
<div> <div>01</div> <div>  </div> <div> <div>Grillattu broilerin rintafilee</div> </div> <div>10</div> </div>	<div> <div>ε</div> <div>  </div> <div> <div>Juustoviipaleet</div> <div>(2 siivua)</div> </div> <div>3</div> </div>
<div> <div>ε</div> <div>  </div> <div> <div>Appelsiini</div> </div> <div>3</div> </div>	<div> <div>8</div> <div>  </div> <div> <div>Linssipata</div> </div> <div>8</div> </div>
<div> <div>4</div> <div>  </div> <div> <div>Oliiviöljy</div> </div> <div>4</div> </div>	<div> <div>ε</div> <div>  </div> <div> <div>Banaani</div> </div> <div>3</div> </div>
<div> <div>7</div> <div>  </div> <div> <div>Seitipihvit</div> </div> <div>7</div> </div>	<div> <div>9</div> <div>  </div> <div> <div>Maustetut pavut</div> </div> <div>6.</div> </div>
<div> <div>9</div> <div>  </div> <div> <div>Vaalea vehnäleipä</div> <div>(2 siivua)</div> </div> <div>6.</div> </div>	<div> <div>2</div> <div>  </div> <div> <div>Hedelmärahka</div> </div> <div>2</div> </div>

6 Silakkapihvit



9.

01 Butter
tofu



10

8 Uuni-
juurekset



8

1 Omenapiirakka
(vegaan.)



1

7 Porkkana-
raaste



4

2 Keitetyt
perunat



7

0 Limonadi




0

6 Vegaaninen
lasagne




9.

7 Coleslaw



4

2 Kurkku



2

01 Vegepyörökät
soijasta



10

9 Ruisleipä
(2 siivua)



6.

3 Kaurapohjainen
tuorejuusto



3

7 Marja-
smoothie

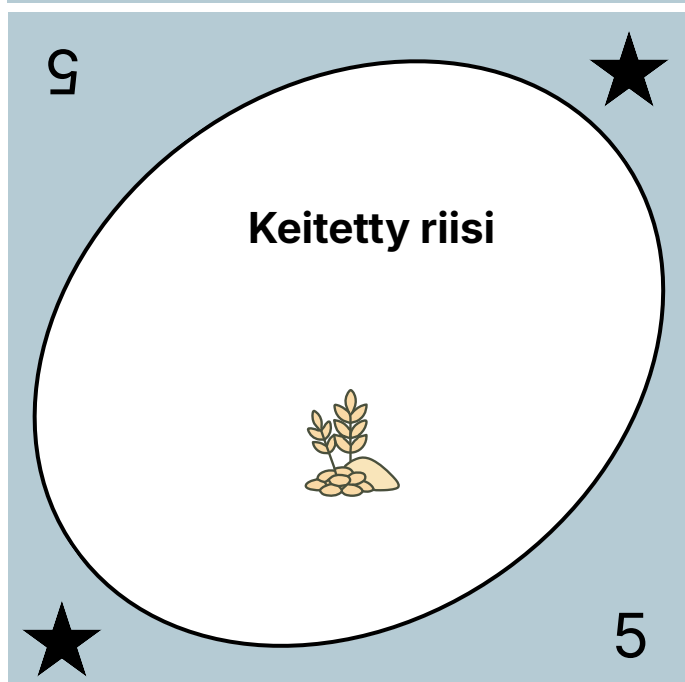
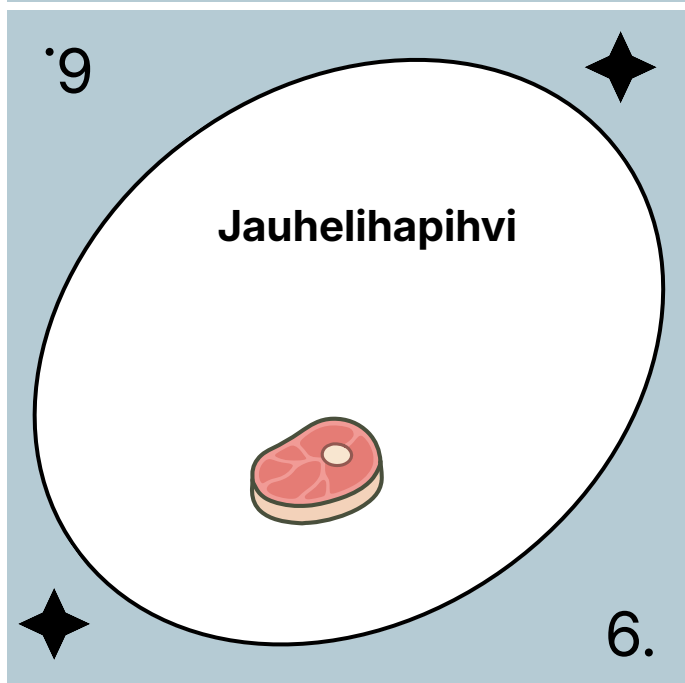
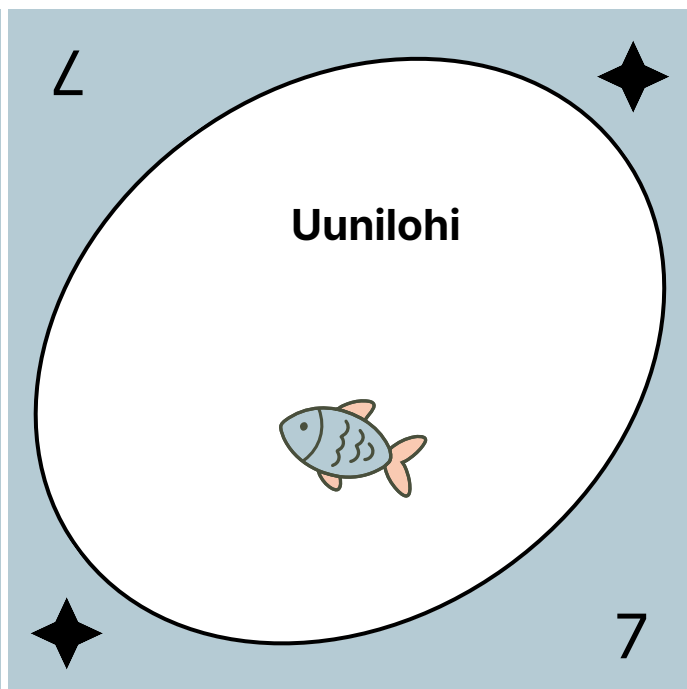


4

2 Kermainen
sienikastike

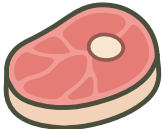


7



ε

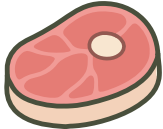
Kinkkusiivu
(2 siivua)



3

9

Porsaanleike



6.

ε

**Vegaaniset-
juustoviipaleet**
(2 siivua)



3

ε

Margariini
(kasvipohjainen)



3

0

Kahvi

0

1

Suklaajälkiruoka
(vegaan.)



1

L

Kievin
kana



7


0

Tee

0

E

Voi



3

4

Hummus
(kikherneet)



4

9


Täysjyväpasta



6.

01

**Grillattu
broilerin
rintafilee**



10

ε


Juustoviipaleet
(2 siivua)



3

ε


Appelsiini



3

8


Linssipata



8

4


Oliiviöljy



4

ε

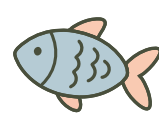
Banaani



3

7


Seitipihvit



7

9

**Maustetut
pavut**



6.

9

**Vaalea
vehnäleipä**
(2 siivua)



6.

2

Hedelmärahka



2





Roolikortteja käytetään vain pelimuodossa 2

"Ympäristötietoinen"

Ekosankari – tavoitteena
pienet kortit.

Pienet kortit: +1 p

Keskikokoiset kortit: -1 p

Suuret kortit: -2 p

"Terveysintoilija"

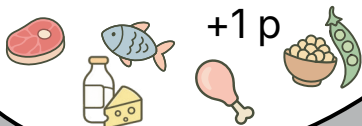
Hyvinvointiguru – ei
punaista lihaa,
lisäpisteitä kalasta. -2 p
lihasta ja +2 p kalasta



"Urheilija"

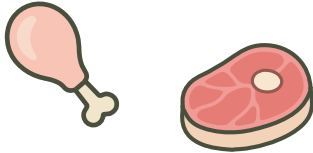
proteiinipainotteinen,
proteiinia sisältävät ruoat
(liha, maitotuotteet, kala).

Runsaasti proteiinia
sisältävät ruuat antavat



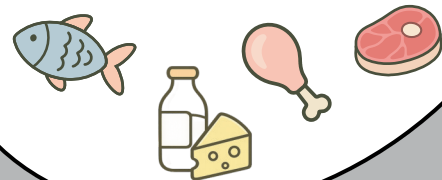
Kasvissyöjä

pistevähennys lihasta
-2 p / lihatuote



Vegaani

pistevähennys eläin-
peräisistä tuotteista
-1 p / tuote



Keliakia

pistevähennys viljoista
(paitsi riisistä)
-2 p / viljatuote



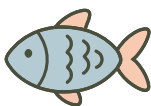
IBS

pistevähennys
kasviproteiineista,
maitotuotteista, kimchistä
ja coleslaw'sta (kaali)
-1 p / tuote



Kala-allergia

pistevähennys kalasta
-3 p / kalatuote



"Suomalainen ihminen"

Kahviuskollinen - et voi
voittaa, ellei lounaaseesi
sisälly kahvia.

Jos sisällytät kahvin:
+2 p