

RUOKATURVAPPELI PAPUKOIRTTI

LEIKKÄÄ KATKOVIVAA PITKIN.

SUOMESSA SYÖDÄÄN USEIN
VIREITÄ PAPUJA, NE ON
POIMITTU KASVISTA VARHAIN
JA SYÖDÄÄN PALKONNEEN.



PAPU

PAVUT OVAT HYVIN
RAVITSEVIA JA MAUKKAITA,
JA NIISSÄ ON ARVOKASTA
PROTEIINIA.



PAPU

MAAILMALLA PAPUKASVIN
PALOT KYPSEVÄT VALMIIKSI,
SITTEEN NIISTÄ IRROTETTUA
SIEMENÄ SYÖDÄÄN.



PAPU

MAISSA MAISSA PAVUT
OVAT YLEINEN OSA
ERITYISESTI KOVHIEN
IHMIKSEN RAVITSEMUSTA.



PAPU

PAPUJA ON HYVIN
MONEILAISIA, ERIKOKOISIA,
-VÄRSIÄ JA -MUOTOISIA.



PAPU

PAPULLA JA MUILLA
HERNEKASVEILLA ON
HARVINAISEN KYKY SITOA
ILMASTA TYPPIRAVINNETTA.



PAPU

OSA PAPUKASVEIKSTA
KASVIA PYSTYSSÄ VÄRSÄÄ
JA OSA KOVINDOSTAA.



PAPU

MAAILMALLA PAPUKASVIN
PALOT KYPSEVÄT VALMIIKSI,
SITTEEN NIISTÄ IRROTETTUA
SIEMENÄ SYÖDÄÄN.



PAPU

PAVUT KOULUVAT
HERNEKASVIEN KASVISUKUUN,
SUKULAISIA OVAT ESIMERKIKSI
HERNEET JA LINSSSIT.



PAPU

PAPUJA ON HYVIN
MONEILAISIA: ERIKOKOISIA,
-VÄRSIÄ JA -MUOTOISIA.



PAPU

PAPULLA JA MUILLA
HERNEKASVEILLA ON
HARVINAISEN KYKY SITOA
ILMASTA TYPPIRAVINNETTA.



PAPU

MAISSA MAISSA PAVUT
OVAT YLEINEN OSA
ERITYISESTI KOVHIEN
IHMIKSEN RAVITSEMUSTA.



PAPU

PAVUT OVAT HYVIN
RAVITSEVIA JA MAUKKAITA,
JA NIISSÄ ON ARVOKASTA
PROTEIINIA.

RUOKA



RUOKA



RUOKA

RUOKA

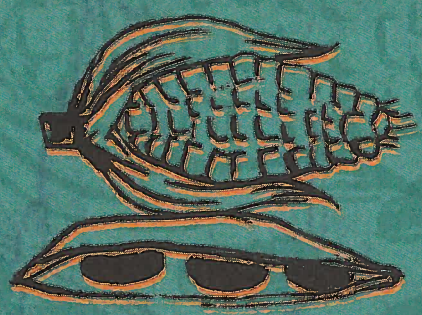


RUOKA



RUOKA

RUOKA



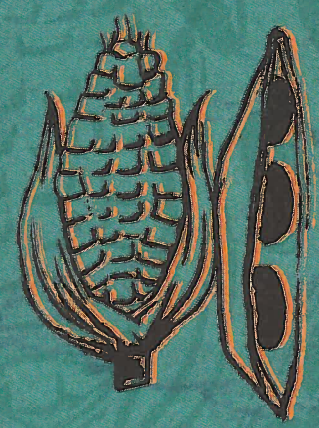
RUOKA



RUOKA



RUOKA



RUOKA

RUOKA



RUOKA



www.fida.info
INTERNATIONAL
fida