



# *ScenoProt- onlinekyselyiden tulokset*

## *Suomi*

# Tietoa tutkimuksesta

- Tutkimuksen toteutus
  - Tutkimus toteutettiin nettikyselynä syyskuussa 2016.
  - N= 502
  - Vastaajiksi otettiin eri ikäisiä ja erilaisia asuinalueita edustavia henkilöitä, joiden kiinnostus ruokavaliotaan kohtaan oli asteikolla 1-10 vähintään tasoa 5.
  - Vastaajilta kysyttiin erilaisten kasviproteiini­lähteiden tuttuudesta ja heidän suhtautumisestaan kasviperäisiin proteiineihin. Heitä pyydettiin miettimään miten kasviperäisten proteiinien suosiota voisi lisätä ja mikä nykyään estää heitä käyttämästä niitä enempää. Sen lisäksi he kertoivat taustatietoina ikänsä, asuinpaikkansa, ammattinsa ja elämäntilanteensa, sekä vastasivat kysymyksiin ruokavaliostaan ja ruoanlaittotavoistaan.

# Yhteenvedo

- Suomalaisista vastaajiksi valikoituneista kuluttajista noin 90 % on sekasyöjiä ja vain noin 7 % erilaisia kasvissyöjiä. Kasvissyöjien osuus koko väestössä voi olla jopa hieman pienempi, sillä tähän tutkimukseen otettiin mukaan vain ihmisiä, jotka olivat jossain määrin kiinnostuneita ruokavaliostaan.
- Suuri enemmistö vastaajista valmistaa itse ruokaa vähintään viikottain ja enemmistö tekee ruoan useimmiten alusta lähtien itse.
- Vain kolmasosa suunnittelee muuttavansa ruokavaliotaan jollain tavalla seuraavan vuoden aikana. Yleisin suunniteltu muutos on kasvisten lisääminen ja lihan vähentäminen ruokavaliossa. Yleinen keventäminen tai kalorien vähentäminen on monilla myös suunnitteilla.
- Huolimatta viime vuosien runsaasta keskustelusta hiilihydraattien ja proteiinin ympärillä, rasva on se mihin suomalaiset eniten kiinnittävät huomiota ruokavaliossaan. Melkein kaksi kolmasosaa kiinnittää huomiota rasvaan määrään, kun proteiinin määrää seuraa noin puolet vastaajista ja samoin hiilihydraattien määrää.
- Tärkeimmät proteiininlähteet suomalaisten ruokavalioidissa ovat vaalea liha (48 %), punainen liha (38 %) ja maitotuotteet (33 %).

# Yhteenveto

- Kun vastaajilta kysyttiin avoimena mitä kasviproteiinin lähteitä heille tulee mieleen yleisimmät vastaukset olivat pavut, herneet, soija ja muut palkokasvit. Noin 15 % vastaajista ei osannut mainita yhtään kasviproteiinin lähdeä.
- Viljakasvit olivat eniten käytettyjä kasviproteiininlähteitä. Oletettavasti suuri osa tästä käytetään leipänä ja puurona, eikä proteiini ole ollut käytön syynä. Enemmistö vastaajista käyttää myös pähkinöitä ja palkokasveja vähintään silloin tällöin.
- Erilaiset soijajohdannaiset ovat selvästi eniten käytettyjä kasviproteiinituotteita kysytyistä. Niitä on kokeillut yli puolet vastaajista. Seitan ja sieniproteiinituotteet kuten Quorn ovat niminä tuttuja enemmistölle, mutta niiden käyttö on hyvin vähäistä.
- Kun vastaajia pyydettiin miettimään miksi he käyttävät niitä kasviproteiinin lähteitä, joita käyttävät, maku nousi selvästi tärkeimmäksi tekijäksi. Terveellisyys on myös tärkeä valintaperuste. Lihan välttäminen ja eettiset syyt eivät nousseet kovin voimakkaasti esiin.

# Yhteenveto

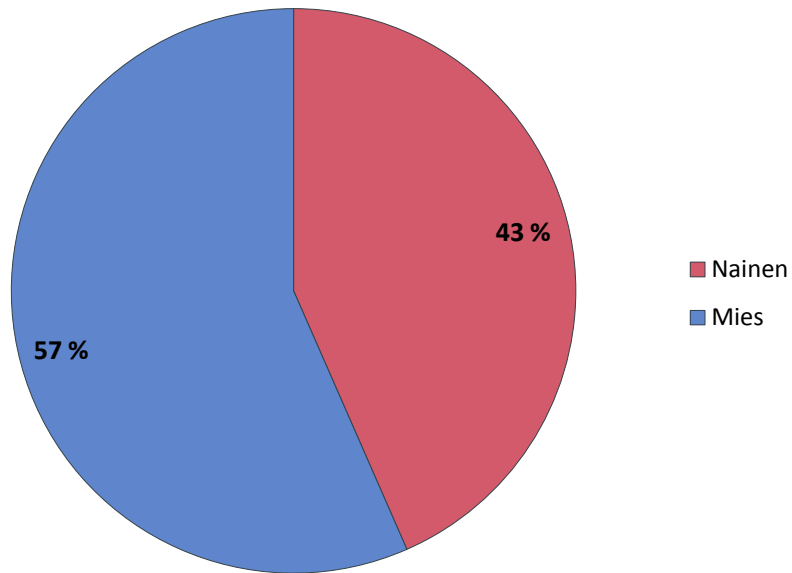
- Vastaajilta kysyttiin sekä avoimena että vaihtoehtojen kanssa tärkeimpiä esteitä kasviproteiinien käyttöön ja toisaalta tekijöitä, jotka voisivat houkuttaa käyttämään niitä enemmän.
  - Hinta nousi selvästi tärkeimmäksi tekijäksi. Kuluttajien mielikuvissa proteiinipitoiset kasvituotteet ovat kalliita ja niiden hinnan alentaminen lisäisi käyttöä.
  - Tuntemattomuus ja tottumattomuus oli tärkeä syy olla käyttämättä tuotteita. Niitä ei tulla ajatelleeksi, eikä osata käyttää. Harva uskaltaa ostaa tuotetta, jota ei ole koskaan maistanut missään. Tuotteiden tuleminen tutuksi kaupan maistatuksessa tai vaikka ravintola-aterialla vähentäisi ensiostajan kynnystä ostaa tuotetta.
  - Reseptien ja käyttöideoiden tuominen kuluttajien saataville kaikin mahdollisin keinoin (kaupassa, netissä, tv:n kokkiohjelmassa) edistäisi ostohalukkuutta.
  - Näkyvyys kaupassa ja houkutteleva esillepano ovat oleellisen tärkeitä tekijöitä myynnin edistämisessä.
- Kuluttajien hintamielikuva 300 gramman kasviperäistä proteiinia sisältävälle valmisruoka-aterialle on noin kolme euroa. Kylmästä myytävää pidetään aavistuksen arvokkaampana kuin pakasteateriaa.

# Yhteenveto

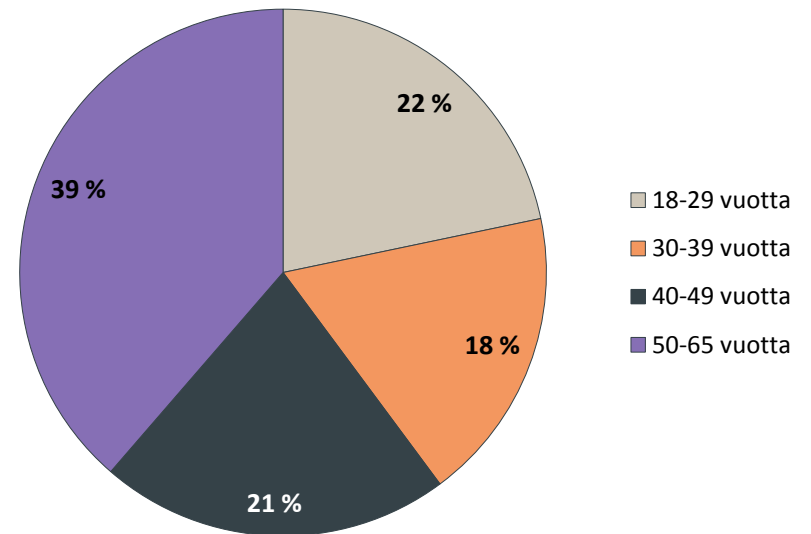
- Maku ja terveellisyys ovat tärkeimpiä asioita, joita pitää korostaa kasviperäistä proteiinia sisältävistä tuotteista puhuttaessa ja niiden markkinointiviestinnässä. Myös proteiinisisätö, sekä tuotteen laatu ja alkuperä ovat tärkeitä.
- Tulosten perusteella tunnettujen ihmisten mielipiteitä tuotteista ei kaivata markkinointiviestinnässä. Sitä pidettiin ylivoimaisesti vähiten tärkeänä viestittävänä asiana. Eläinten oikeudet ja lihan korvaaminen jakoivat mielipiteitä. Toisille on eläinten oikeudet ovat tärkein syy syödä kasvituotteita, toiset taas eivät halua kuulla liikaa syyllistämistä lihan syömisestä.
- Noin kolmannes vastaajista voisi ainakin kokeilla hyönteisiä ravintona. 8 % vastaajista on syönyt hyönteisiä ja aikoo syödä niitä tulevaisuudessakin. Noin puolet luultavasti tai varmasti kieltäytyisi edes kokeilemasta hyönteisruokaa.

# Vastaajien taustatietoja

Sukupuoli

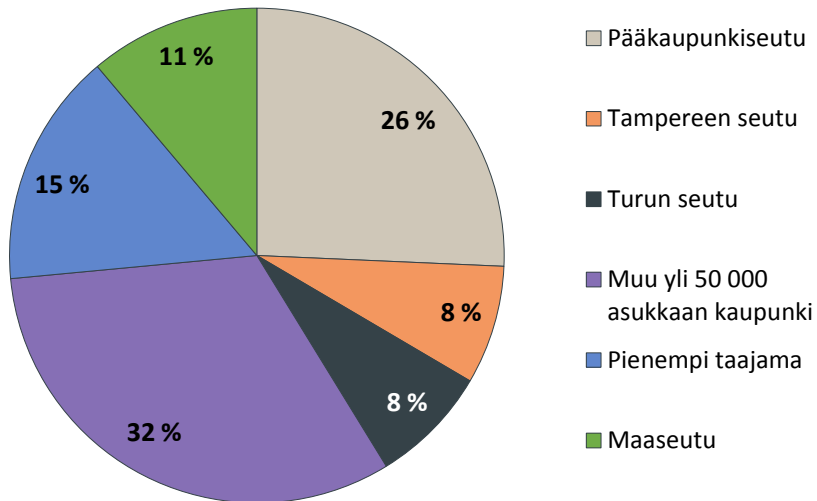


Ikä

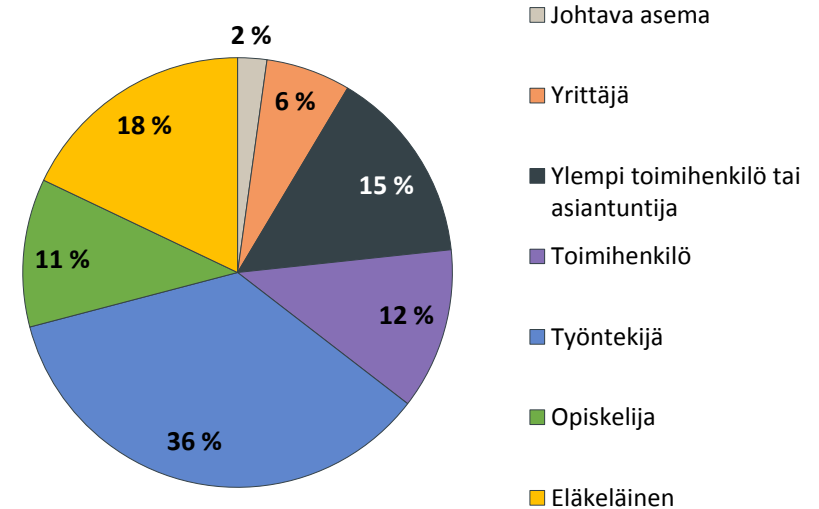


# Vastaajien taustatietoja

## Asuinpaikka



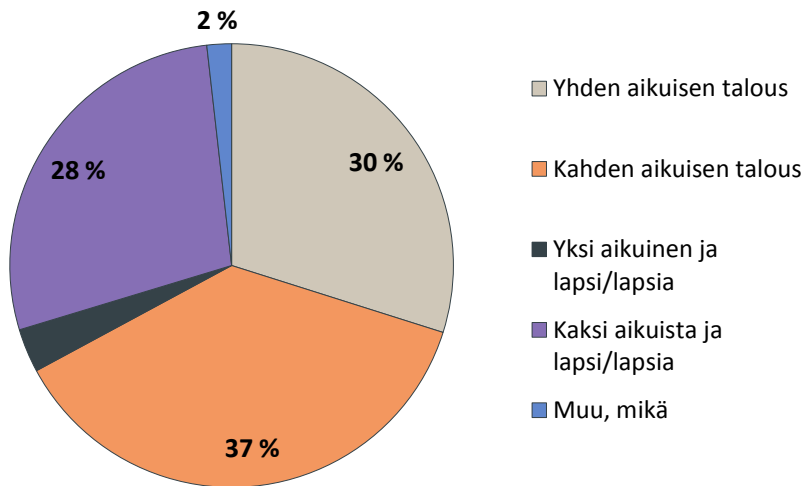
## Ammatti





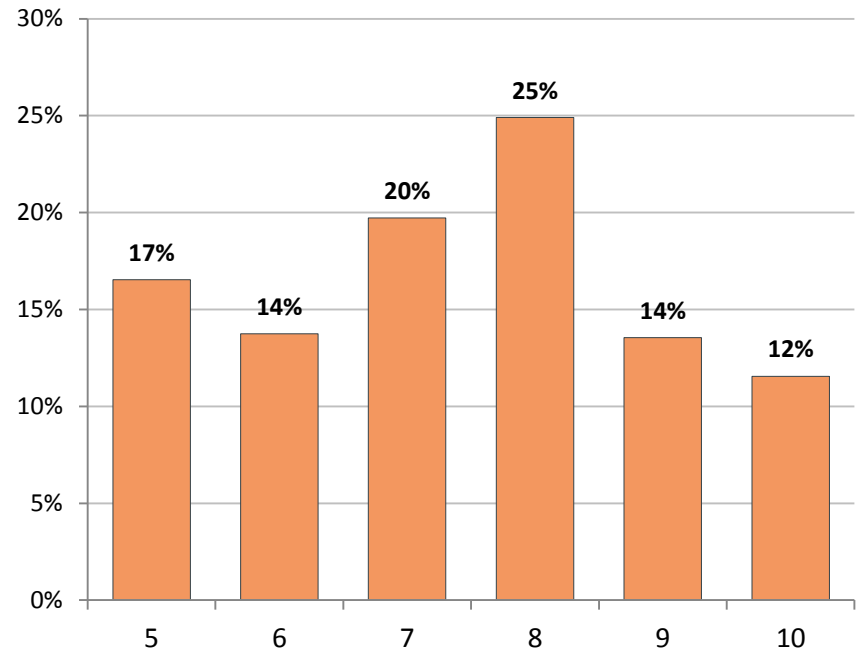
# Vastaajien taustatietoja

## Elämäntilanne



Muu = vanhempien kanssa, soluasunto, kommuuni tms.

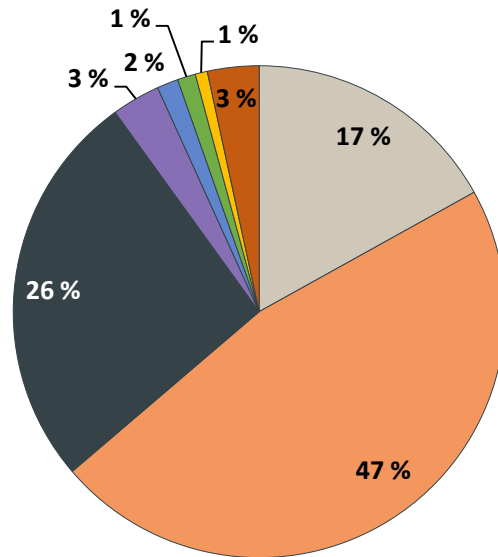
## Kuinka kiinnostunut olet yleisesti ruokavalioistasi, erityisesti proteiinin saannista ja erilaisista proteiininlähteistä? (Asteikko 1-10)



Vastaajista karsittiin pois ne joiden kiinnostus ruokavalioon oli 1-4.

# Vastaajien ruokavalio

Mikä seuraavista kuvaa parhaiten omaa ruokavaliotasi?



- Sekasyöjä, en ole kovin kiinnostunut edes kokeilemaan kasvisruokia kuin korkeintaan satunnaisesti
- Sekasyöjä, kokeilen mielelläni myös kasvisruokia
- Sekasyöjä, syön usein myös kasvisruokia, tai pidän kasvisruokapäiviä vähintään viikottain.
- Pescovegetaristi, syön kasvikunnan tuotteiden lisäksi kalaa, maitotuotteita ja munia
- Lakto-ovovegetaristi, syön kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita ja munia
- Laktovegetaristi, syön kasvikunnan tuotteiden lisäksi maitotuotteita
- Vegaani, syön vain kasvikunnan tuotteita
- Muu ruokavalio, mikä

Lähes puolet vastaajista on sekasyöjiä, jotka kokeilevat mielellään myös kasvisruokia. Noin kuudesosa ei ole kovin kiinnostunut edes kokeilemaan kasvisruokia.

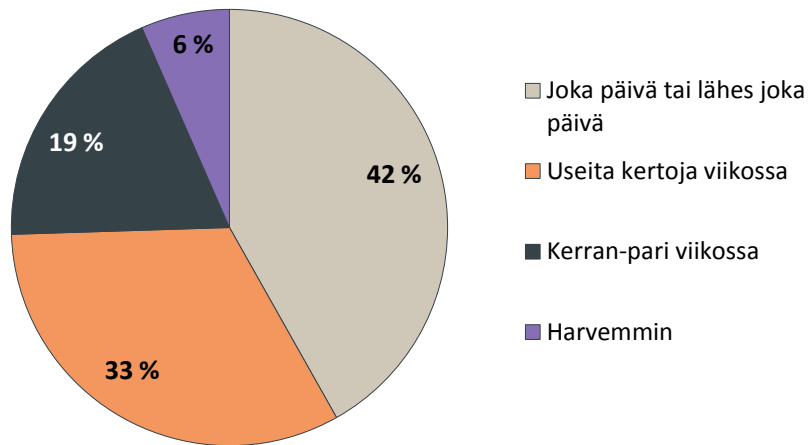
Vastaajista 7 % on eriasteisia kasvissyöjiä.

Muu ruokavalio = gluteeniton (4 kpl), vähähiilihydraattinen (3), maidoton (2), paleo (2).

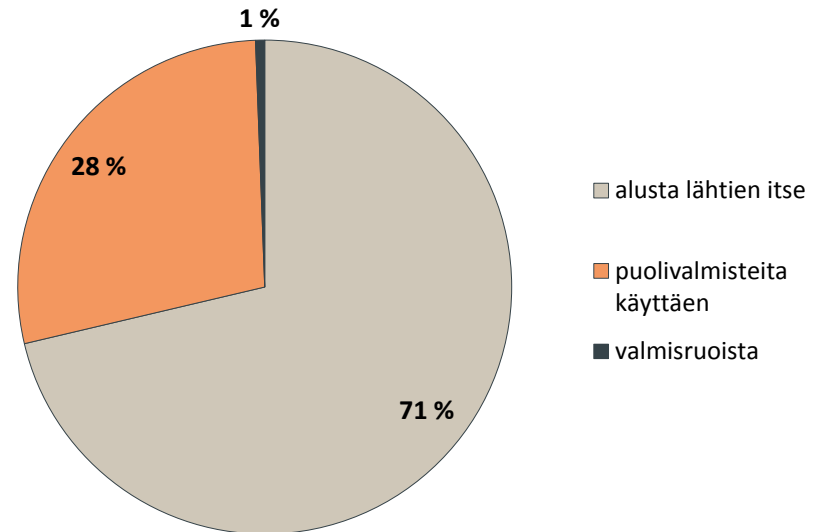
Seuraavia 1 kpl kutakin: ei punaista lihaa, luomu, laktoositon, sokeriton, melkein vegaani.

# Vastaajien ruokavalio

Kuinka usein valmistat itse ruokaa?

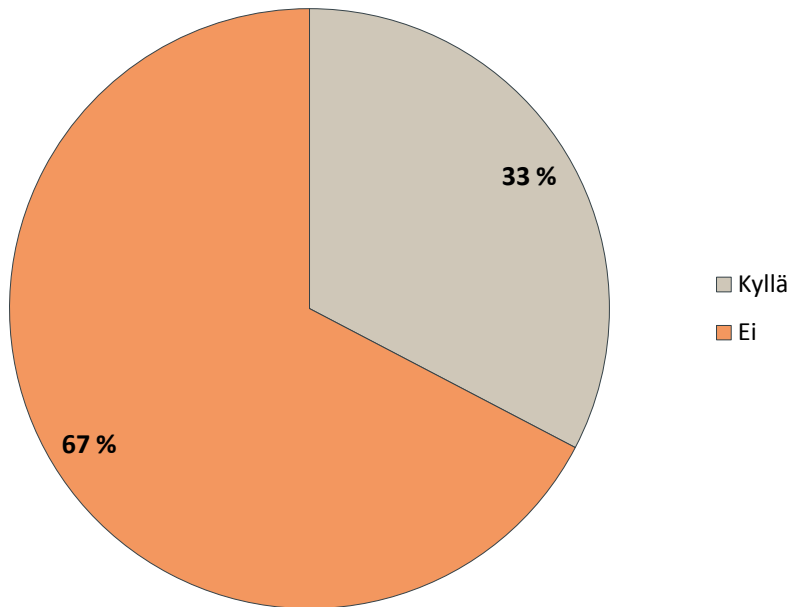


Kun taloudessanne valmistetaan ruokaa tehdäänkö se useimmiten...



# Vastaajien ruokavalio

Aiotko muuttaa ruokavaliotasi seuraavan vuoden aikana?

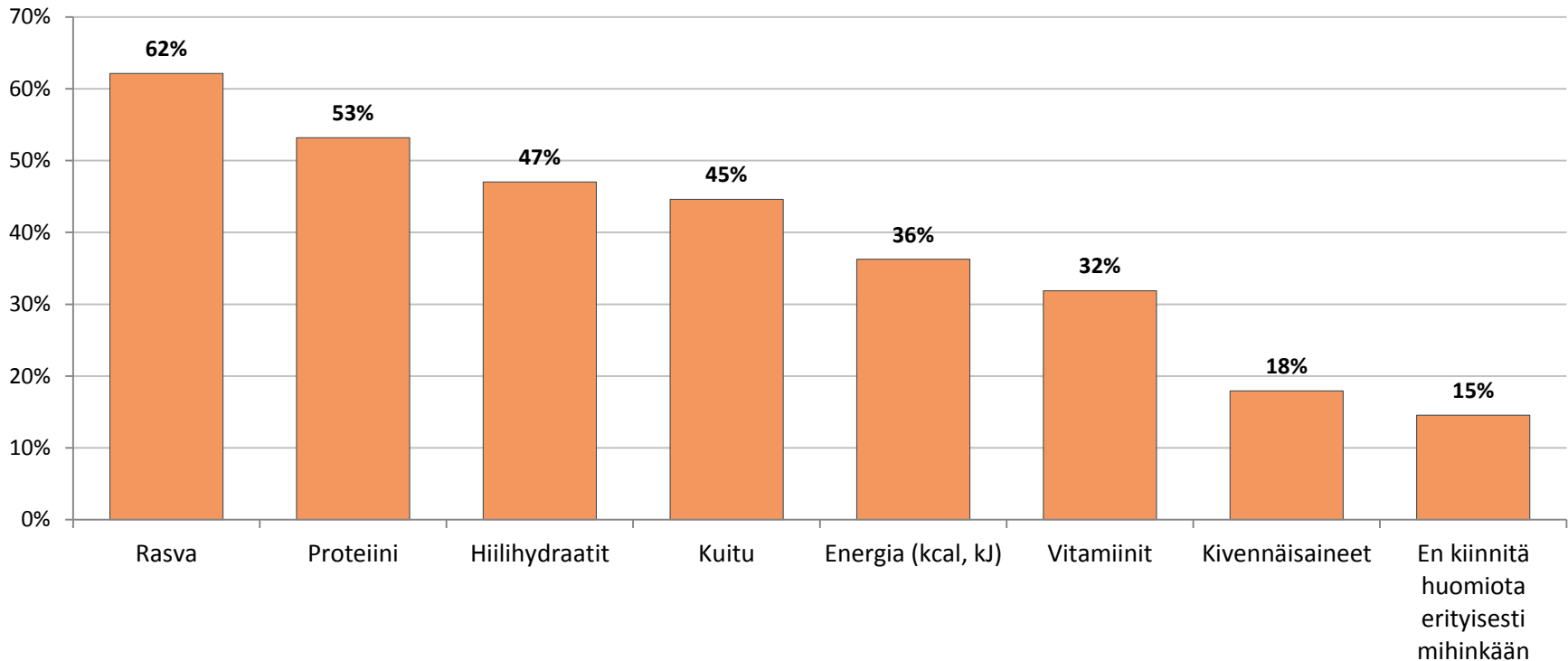


Niiltä, jotka vastasivat aikovansa muuttaa ruokavaliotaan (n=164), kysyttiin avoimena kysymyksenä miten he aikovat sitä muuttaa. Yleisimmät muutosaikeet:

- Enemmän kasviksia/ kasvisruokaa 31 %
- Terveellisempi 16 %
- Vähemmän sokeria 10 %
- Ei osaa sanoa/ muu 9 %
- Vähemmän lihaa 7 %
- Kevyempi/ kevyt 6 %
- Vähemmän hiilihydraatteja 6 %
- Vähemmän viljaa/ vehnää/ tärkkelystä 6 %
- Vähemmän valmisruokaa/ enemmän itsetehtyä ruokaa 5 %
- Enemmän kalaa 5 %
- Vähemmän punaista lihaa 4 %

# Vastaajien ruokavalio

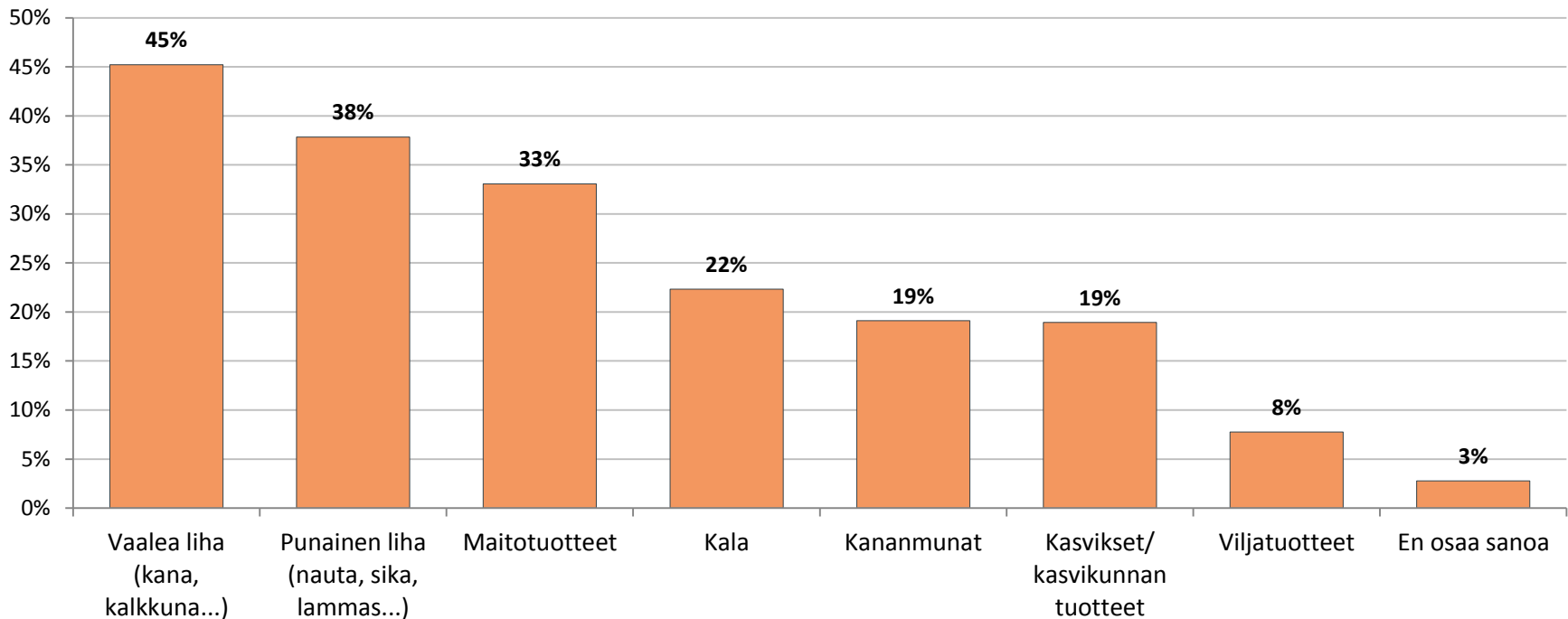
Mihin seuraavien ravintoaineiden määriin kiinnität huomiota ruokavaliossasi?



Huolimatta viime vuosien runsaasta julkisesta keskustelusta hiilihydraattien ja proteiinin ympärillä, suomalaiset kiinnittävät edelleen eniten huomiota rasvaan.

# Vastaajien ruokavalio

Mitkä ovat tällä hetkellä ruokavaliosi tärkeimmät proteiininlähteet? Valitse 1-2 tärkeintä



Noin puolelle vastaajista siipikarja on yksi tärkeimmistä proteiininlähteistä. Maitotuotteet ovat suomalaisille tärkeämpi proteiininlähde kuin muiden maiden vastaajille.

# Kasviproteiinin tuttuus

Vastaajilta (n=502) kysyttiin avoimena mitä proteiinipitoisia kasveja tai kasvikunnan tuotteita heille tuli mieleen.

Pavut, herneet, soija ja palkokasvit ylipäättään olivat selvästi useimmin vastaajille mieleen tulleet proteiinipitoiset kasvit.

Noin 15 % vastaajista ei osannut nimetä yhtään proteiinipitoista kasvia.

Vieressä useimmin mainitut vastaukset. Pienempiä vastausmääriä saivat tofu, avokado, nyhtökaura, parsaa, lehtikaali, kvinoa, porkkana, idut, kaura, peruna, maissi, vihreät kasvikset, ruusukaali, hamppu, kukkakaali, seitan, artisokka, manteli ja quorn.

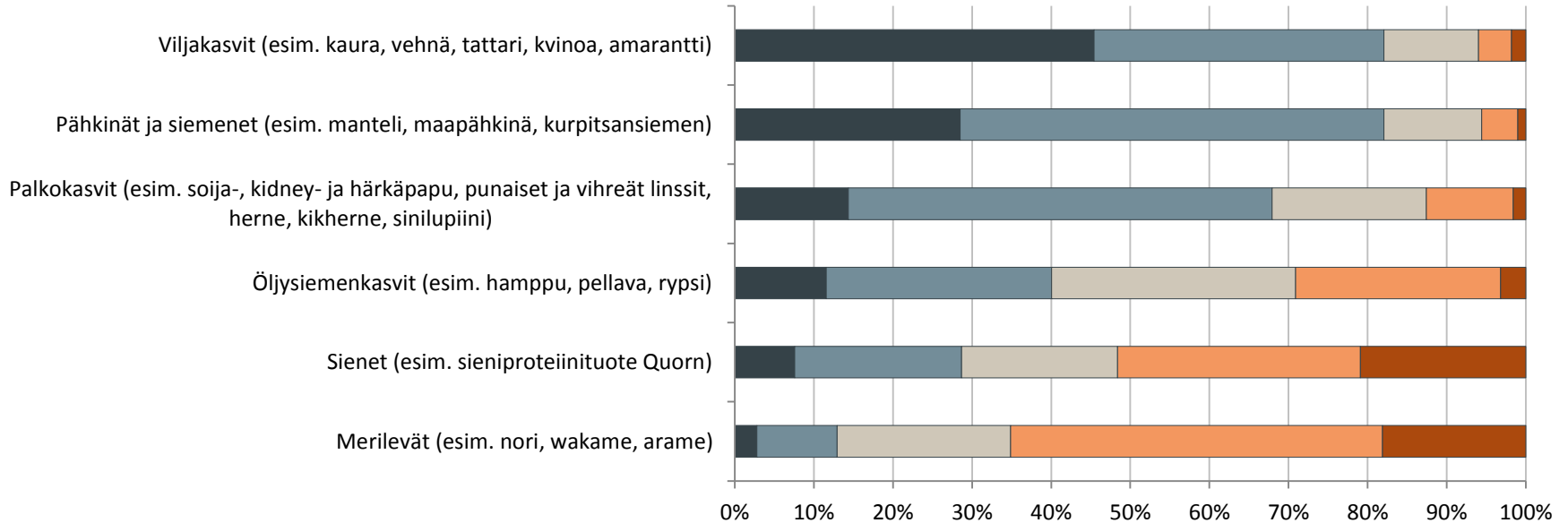
Muutama vastaaja ehdotti kasvikunnan tuotteiksi myös makkaraa, kananmunia, lihaa ja kalaa.

Pavut	40 %
Soija	22 %
Herne, herneet, kikherne ym.	17 %
Ei tiedä/ ei osaa sanoa	12 %
Pähkinät	14 %
Palkokasvit (yleisesti)	8 %
Parsakaali	5 %
Linssit	4 %
Pinaatti	4 %
Sienet	4 %
Siemenet	3 %
Vilja, vehnä	3 %
Kaali	2 %

# Kasviproteiinin tuttuus

Seuraavassa listassa on lueteltu erilaisia kasviproteiinin lähteitä. Kuinka usein käytät niitä tai kuinka tuttuja ne ovat sinulle?

■ Käytän säännöllisesti ■ Käytän silloin tällöin ■ Olen kokeillut kerran tai pari ■ Olen kuullut mutta en kokeillut ■ En tunne edes nimeltä



Kysyttäessä mitä kasviproteiinin lähteitä vastaajat käyttävät, viljakasvit osoittautuvat eniten käytetyiksi. Oletettavasti tässä on mukana runsaasti esim. leipänä tai puurona käytettyä viljaa, jolloin tuotetta tuskin on ajateltu proteiinilähteenä. Pähkinöitä ja palkokasveja käytetään myös paljon.



# Kasviproteiinin tuttuus

Niistä kasviproteiinin lähteistä, joita vastaajat ilmoittivat käyttävänsä, heiltä kysyttiin tarkemmin mitä he käyttävät. Tässä yleisimmät käytetyt kasviproteiinin lähteet:

## Viljakasvit (n=412)

• Kaura	89 %
• Vehnä	53 %
• Ruis	28 %
• Tattari	11 %
• Ohra	10 %
• Kvinoa	10 %

## Pähkinät ja siemenet (n=412)

• Maapähkinä	49 %
• Manteli	33 %
• Cashewpähkinä	30 %
• Kurpitsansiemen	19 %
• Saksanpähkinä	16 %
• Auringonkukansiemen	14 %

## Sienet (n=144)

• Herkkusieni	33 %
• Kantarelli	31 %
• Metsäsienet/ luonnosta poimitut	24 %
• Tatit	19 %
• Suppilovahvero	16 %
• Quorn	13 %

## Palkokasvit (n=340)

• Herne	65 %
• Kidneypapu	23 %
• Soija	20 %
• Kikherne	20 %
• Linssit	20 %
• Pavut (yleisesti)	12 %
• Härkäpapu	11 %

## Öljysiemenkasvit (n=210)

• Rypsi	65 %
• Pellava (rouhe, siemen, öljy)	31 %
• Hamppu (rouhe, siemen, öljy)	13 %
• Oliivi/ oliiviöljy	5 %

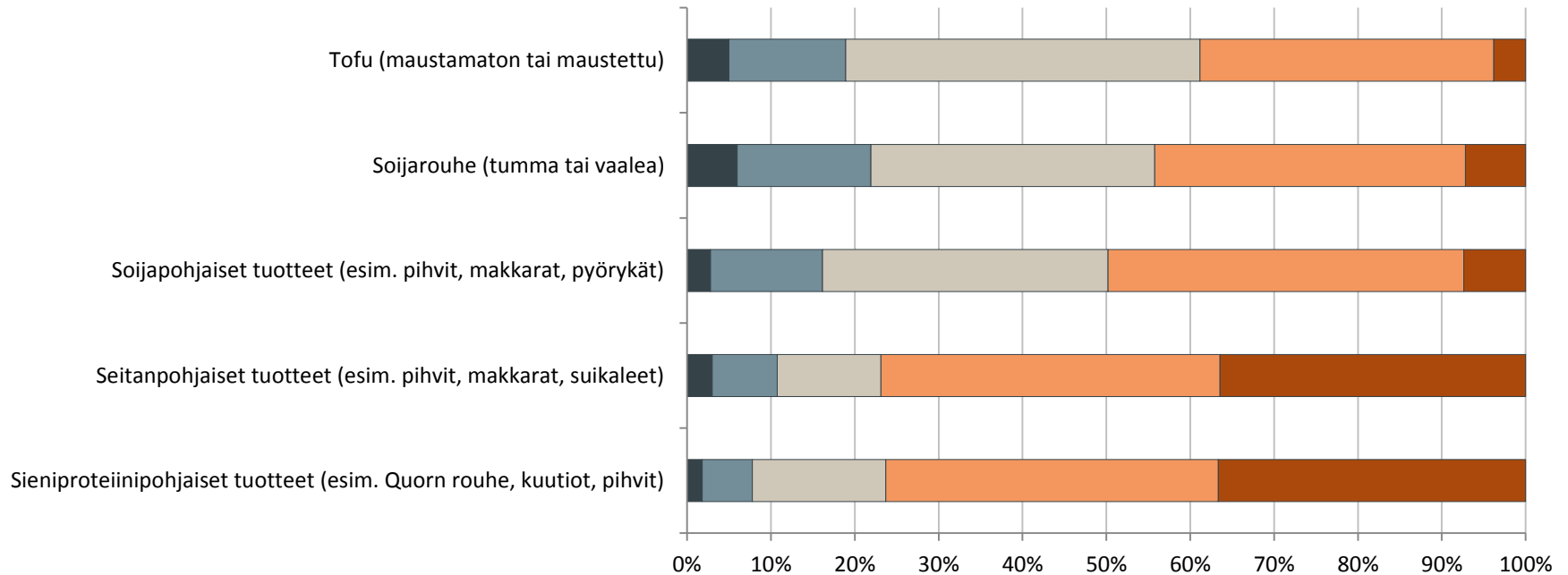
## Merilevät (n=65)

• Nori	60 %
• Wakame	11 %
• Spirulina	6 %

# Kasviproteiinin tuttuus

Entä kuinka usein käytät tai kuinka tuttuja seuraavat proteiinipitoiset kasvipohjaiset tuotteet ovat sinulle?

■ Käytän säännöllisesti ■ Käytän silloin tällöin ■ Olen kokeillut kerran tai pari ■ Olen kuullut mutta en kokeillut ■ En tunne edes nimeä



Tofu ja muut soijatuotteet ovat käytetyimmät kasviperäisen proteiinin lähteet, joskin kaikkien tuotteiden säännölliset käyttäjämäärät ovat hyvin pieniä.

# Kasviproteiinien käyttö

Vastaajilta kysyttiin miksi he käyttävät niitä proteiinipitoisia kasviksia ja kasvituotteita, joita käyttävät.

Maku oli odotetusti tärkein syy. Terveellisyyttä arvostettiin myös.

- |  |      |  |     |
|--|------|--|-----|
| • Hyvä maku/ maukas/ pidän niistä                    | 34 % | • Sopii vatsalle/ vatsan toiminta; kuitu | 4 % |
| • Terveellinen/ terveellisyys                        | 19 % | • Vaihtelu                               | 4 % |
| • Proteiini  | 6 %  | • Saatavuus                              | 3 % |
| • Tuttu/ tottumus/ kuuluu ruokavalioon               | 6 %  | • Käytän lisukkeena                      | 2 % |
| • En osaa sanoa/ ei syytä                            | 6 %  | • Sopii/ tarvitaan johonkin reseptiin    | 2 % |
| • Helppous, helppo valmistaa/ käyttää                | 5 %  | • Ekologinen/ ympäristölle parempi       | 2 % |
| • Lihan tilalle (en syö lihaa/ yritän vähentää sitä) | 5 %  | • Suositukset, tutkimukset, tietoisuus   | 2 % |
| • Monipuolisuus/ monikäyttöisyys                     | 5 %  | • Ravintosisältö/ ravintorikas           | 1 % |
| • Hinta/ edullinen                                   | 4 %  | • Kevyt/ painonpudotus                   | 1 % |
|  |      | • Kylläisyys/ täyttävyys                 | 1 % |
|  |      | • Eettisyys (en halua syödä eläimiä)     | 1 % |

# Kasviproteiinien käyttö

Niiltä vastaajilta, jotka kertoivat käyttävänsä hyvin vähän kasviperäisiä proteiineja (n=186), kysyttiin mikä on esteenä sille, että he käyttäisivät enemmän proteiinipitoisia kasviksia ja kasvistuotteita.

- Ei mikään, ei syytä 21 %
- Hintaa, kallis 16 %
- En pidä mausta 12 %
- En tunne/ eivät tuttuja/ tiedon puute 12 %
- En osaa sanoa 6 %
- Laiskuus 5 %
- Ei ole aikaa/ liikaa vaivaa/ liian työläitä 5 %
- Haluan syödä lihaa, pidän lihasta 4 %
- Saatavuus 4 %

# Kasviproteiinien käyttö

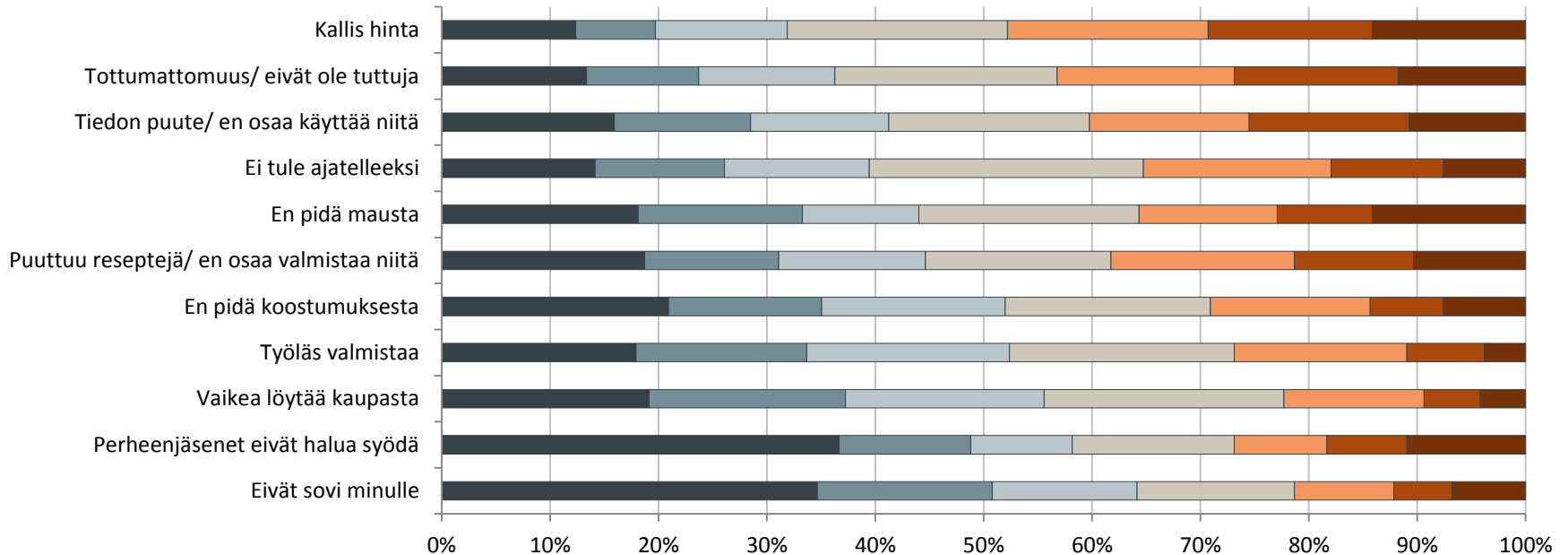
Vastaajilta (n=502) kysyttiin mitkä asiat voisivat heidät lisäämään proteiinipitoisten kasvisten käyttöä.

- |   |      |  |     |
|---|------|--|-----|
| • Tarjoukset/ edullinen tai halvempi hinta  | 20 % | • Parempi näkyvyys kaupassa/ selkeämmin esillä   | 3 % |
| • Valmiit reseptit/ ohjeet/ käyttövinkit (paketissa tai esim. maistatusten yhteydessä)    | 18 % | • Kampanjat/ mainokset   | 3 % |
| • En tiedä/ en osaa sanoa   | 14 % | • Uudet tuotteet; uudet valmiit/ puolivalmiit tuotteet   | 2 % |
| • Mahdollisuus maistaa (kaupan tuote-esittelyt, kylässä, tutun luona; joku muu valmistaa) | 11 % | • Käytän jo paljon/ tarpeeksi  | 2 % |
| • Hyvä maku/ parempi maku   | 8 %  | • Valmistettu minulle sopivista raaka-aineista (ei esim. soijaa/ kananmunaa/ fodmap-tuotteita) | 2 % |
| • Enemmän tietoa tuotteista/ valmistamisesta  | 6 %  | • Jos perhe/ läheinen innostuisi kokeilemaan   | 1 % |
| • Ei mikään/ olen tyytyväinen nykyiseen ruokavalioon                                      | 6 %  | • Parempi/ laajempi valikoima  | 1 % |
| • Helppous; helppo valmistaa/ ostaa/ löytää   | 6 %  |  |     |
| • Parempi saatavuus   | 4 %  |  |     |

# Kasviproteiinien käyttö

Mieti syitä sille, että et käytä nykyistä enempää proteiinipitoisia kasviksia tai kasvituotteita. Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttavat ko. tuotteiden käyttöön?

■ 1= Ei vaikuta lainkaan ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7= Erittäin tärkeä syy olla käyttämättä tuotteita

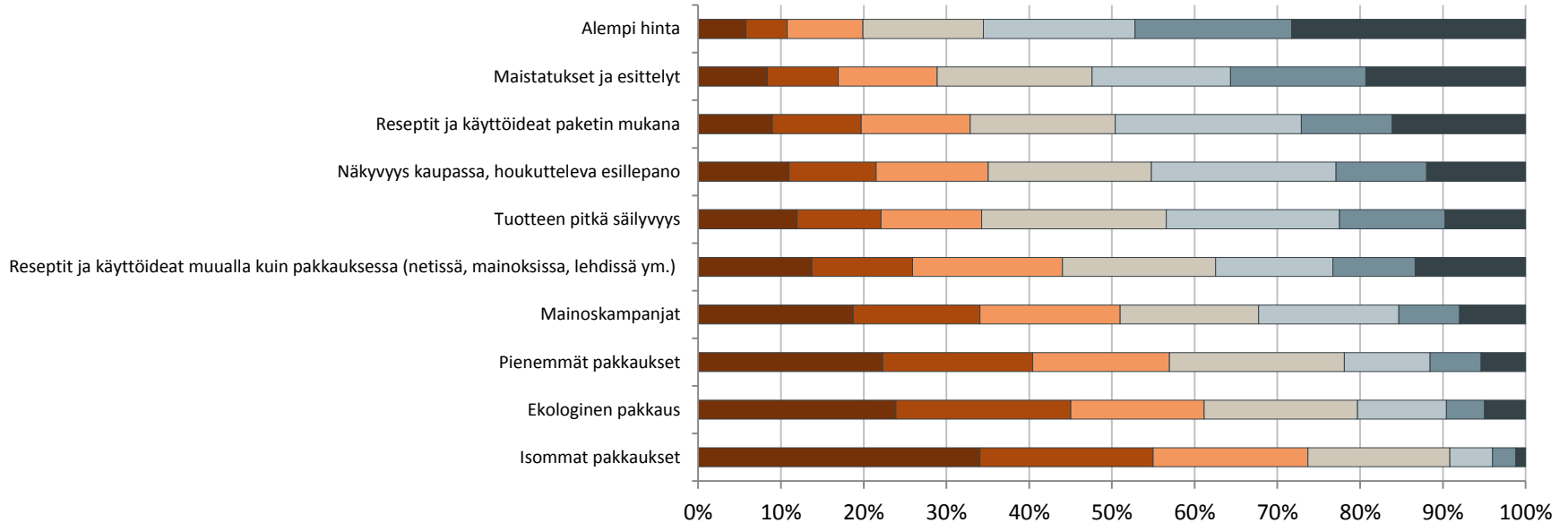


Hinta ja tuotteiden tuntemattomuus ovat tärkeimmät syyt olla käyttämättä proteiinipitoisia kasvituotteita.

# Kasviproteiinien käyttö

Kuinka todennäköisesti seuraavat tekijät lisäävät proteiinipitoisten kasvien ja kasvistuotteiden käyttöä omassa ruokavaliossasi?

■ 1= Ei varmasti lisäisi ■ 2 ■ 3 ■ 4 ■ 5 ■ 6 ■ 7= Aivan varmasti lisäisi

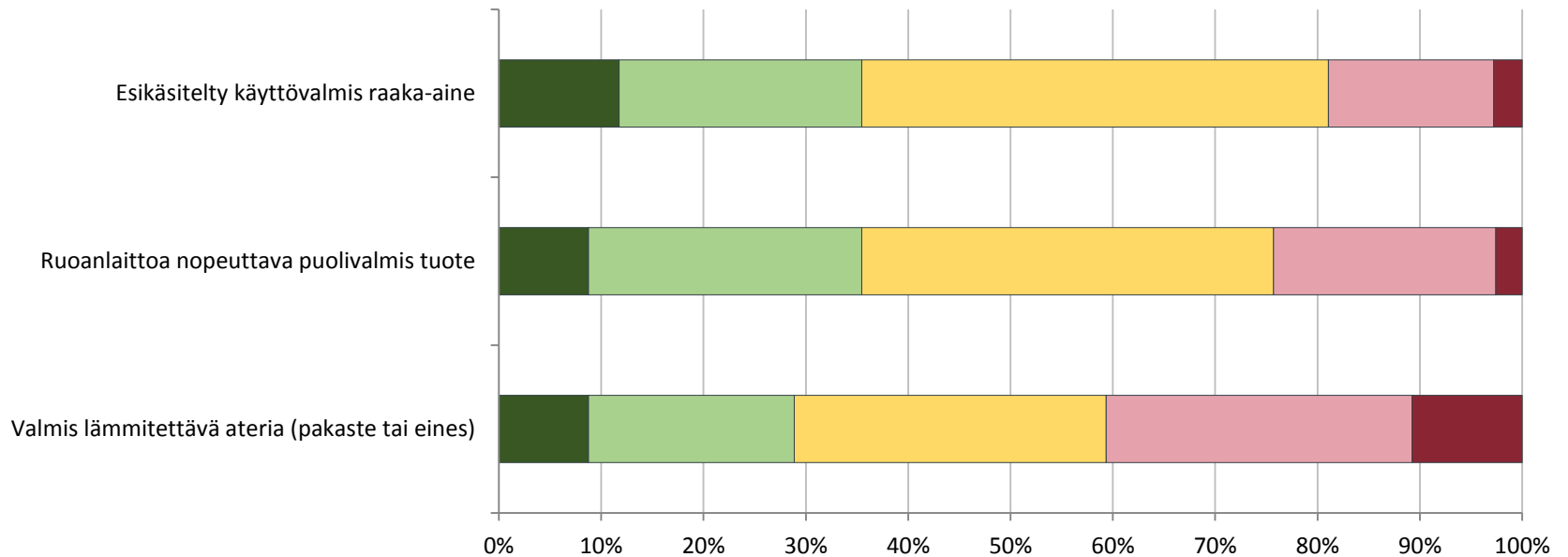


Hintojen alentaminen lisäisi proteiinipitoisten kasvistuotteiden käyttöä. Tuotteiden tekeminen tutummiksi maistatusten, esittelyjen, näkyvyyden, reseptien ja käyttöideoiden avulla lisäisi käyttöä.

# Kasviproteiinien käyttö

**Jos markkinoille tuotaisiin seuraavia proteiinipitoisia kasvisvalmisteita ja tuotteet olisivat sinulle sopivan hintaisia, miten se vaikuttaisi kasviproteiinien käyttösi?**

- Lisäisi kasviproteiinien käyttöä paljon
- Lisäisi kasviproteiinien käyttöä hieman
- Voisi lisätä ainakin kokeiluhaluutta
- Tuskin vaikuttaisi kasviproteiinien käyttöön
- Voisi jopa vähentää kasviproteiinien käyttöä

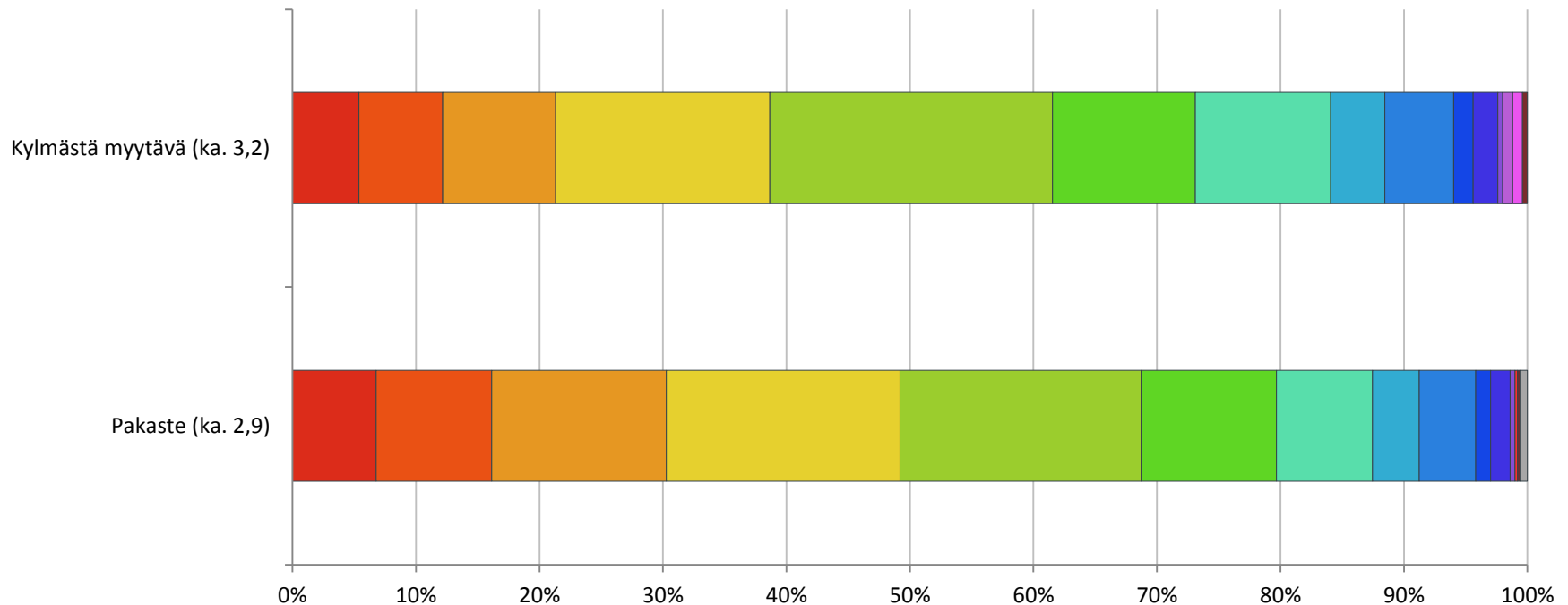




# Hintamielikuva

Mikä olisi mielestäsi sopiva hinta kasviproteiinipitoiselle valmisruoka-annokselle (300g)?

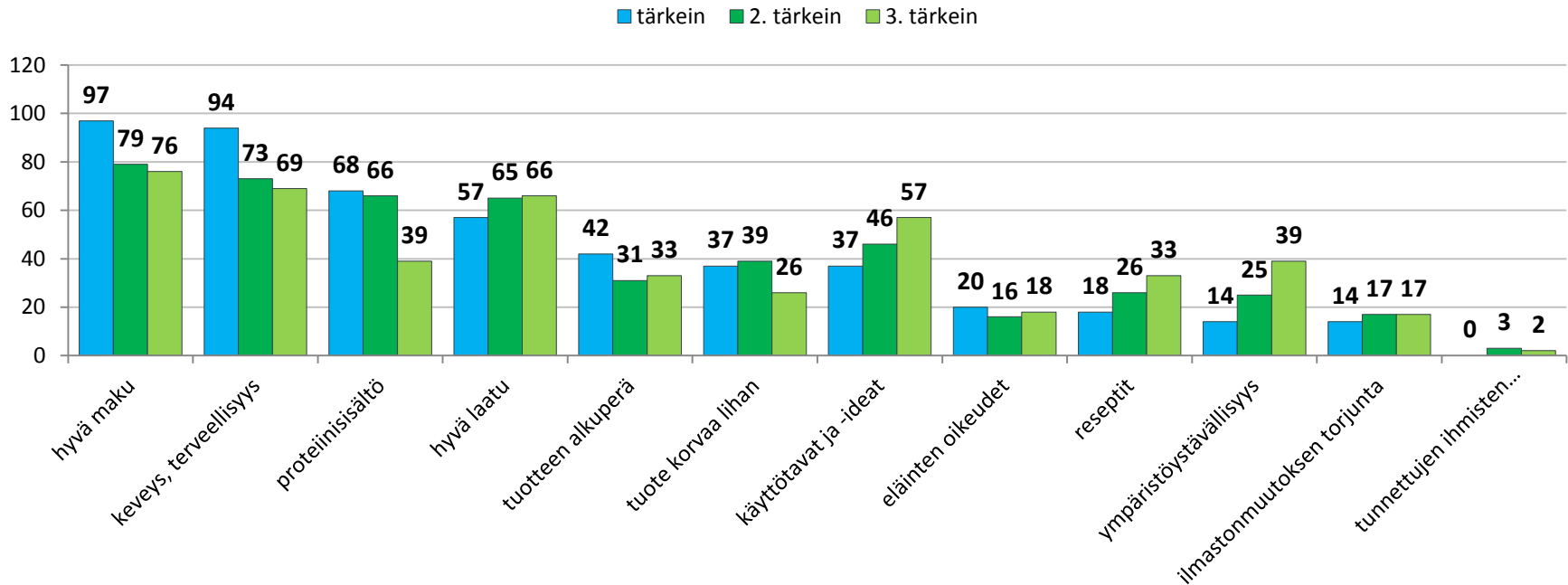
1 1,5 2 2,5 3 3,5 4 4,5 5 5,5 6 6,5 7 7,5 8 8,5 9 9,5 10



Kysyttäessä mikä olisi sopiva hinta 300 gramman kasviproteiinia sisältävälle valmisaterialle mediaanihinnaksi tulee 3 euroa sekä kylmästä myytävälle että pakasteaterialle. Keskimäärin kylmästä myytävää pidetään hieman arvokkaampana kuin pakastetta.

# Viestintä kasviproteiinista

Mitkä ovat mielestäsi tärkeimmät asiat, mitä viestinnässä (mainonnassa ja julkisessa keskustelussa) pitäisi mielestäsi korostaa, kun puhutaan proteiinipitoisista kasvituotteista?

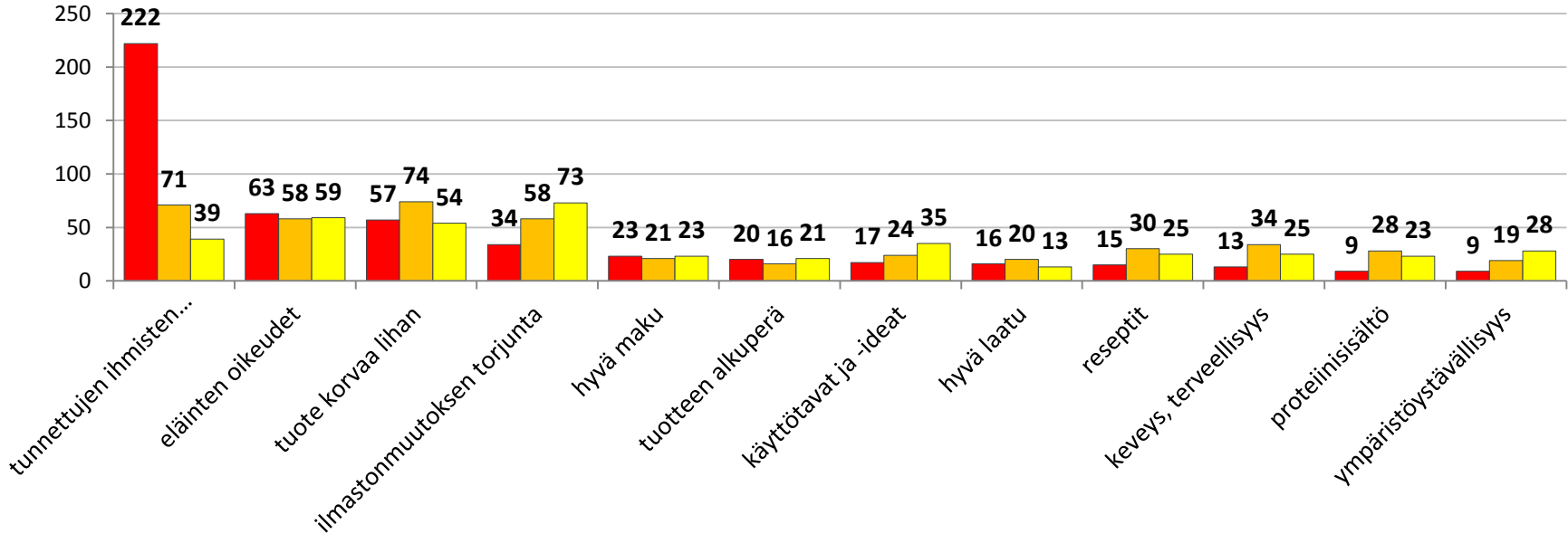


Selvästi tärkeimpinä korostettavina asioina kasviproteiinituotteista puhuttaessa pidetään hyvää makua sekä terveellisyttä ja keveyttä.

# Viestintä kasviproteiinista

Entä mitä asioita viestinnässä ei pitäisi mielestäsi korostaa tai mitkä asiat ovat vähemmän tärkeitä, kun puhutaan proteiinipitoisista kasvistuotteista?

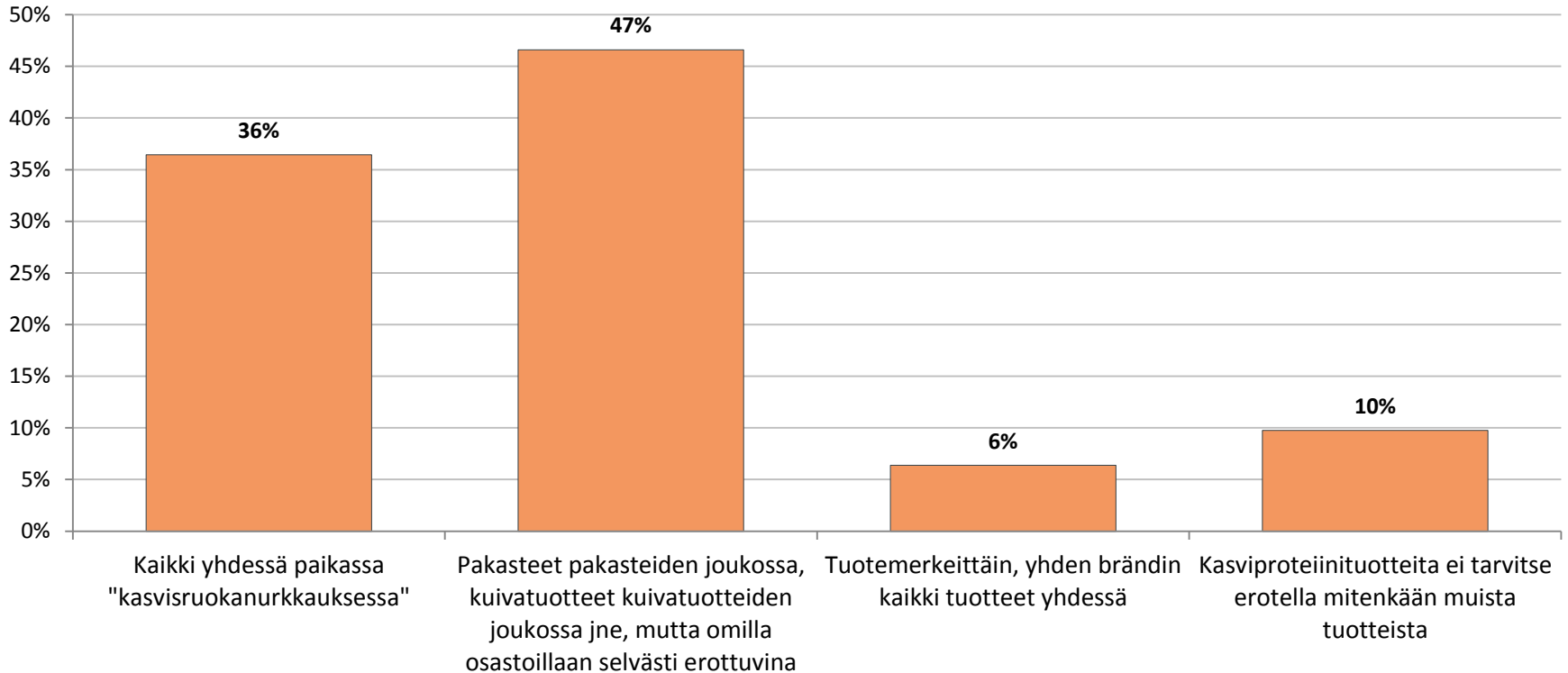
■ vähiten tärkeä ■ 2. vähiten tärkeä ■ 3. vähiten tärkeä



Ylivoimaisesti vähiten tärkeä asia viestinnässä ovat tunnettujen ihmisten mielipiteet. Noin kaksi kolmesta vastaajista katsoo, että tunnettujen ihmisten mielipiteet ovat kolmen vähiten tärkeän asian joukossa.

# Näkyvyys kaupassa

Miten proteiinipitoisten kasvistuotteiden tulisi mielestäsi olla esillä kauppoissa?

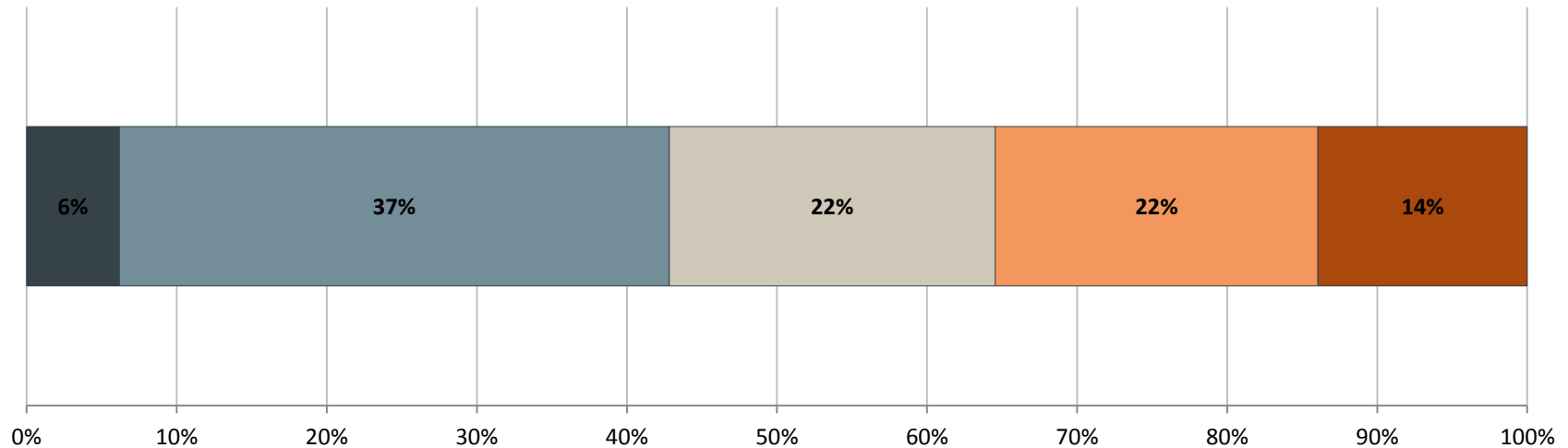


Noin puolet vastaajista katsoo, että kasviproteiinituotteiden olisi syytä olla omilla osastoillaan selvästi muista erottuvina kokonaisuuksina.

# Lihan jäljittely

**Mitä mieltä olet siitä, että jotkut proteiinipitoiset kasvistuotteet näyttävät lihatuotteilta ja jäljittelevät niiden makua ja rakennetta (kuten nakit ja hampurilaispihvit)?**

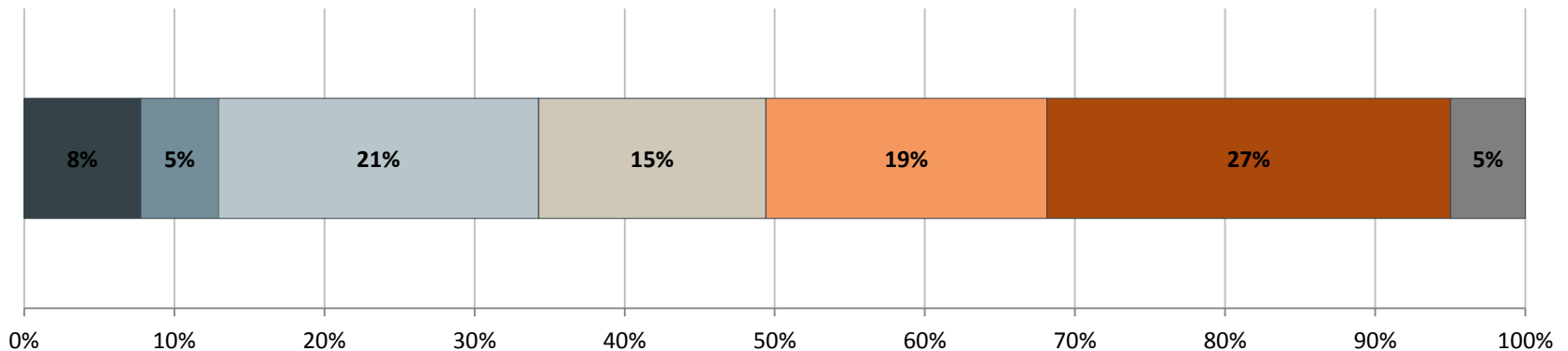
- On tärkeää, että tuotteet ovat mahdollisimman paljon lihan kaltaisia.
- On hyvä, että on kasvispohjaisia lihaa muistuttavia tuotteita, mutta lihan jäljittely ei saa olla itsetarkoitus.
- Ei väliä / en osaa sanoa
- Lihan jäljittely on turhaa, mutta ei haittaa, vaikka joitakin lihajäljitelmiä olisikin markkinoilla.
- Kasvistuotteiden ei missään tapauksessa pidä jäljitellä lihatuotteita.



# Hyönteiset ravintona

**Hyönteisiä pidetään myös yhtenä potentiaalisena tulevaisuuden proteiininlähteenä. Kuinka todennäköisesti söisit hyönteisiä tai niistä valmistettuja tuotteita (kuten patukoita, keksejä tai valmisruokia) osana ruokavaliotasi, jos niitä olisi saatavilla?**

- Olen maistanut/syönyt hyönteisiä ja olen kiinnostunut syömään niitä myös tulevaisuudessa
- Olen maistanut/syönyt hyönteisiä, mutta en ole kiinnostunut syömään niitä tulevaisuudessa
- En ole syönyt hyönteisiä, mutta aion tulevaisuudessa ainakin maistaa niitä
- En ole syönyt hyönteisiä enkä usko, että tulen syömään niitä muuten kuin ehkä kokeilun vuoksi
- En ole syönyt hyönteisiä enkä usko, että haluan edes maistaa niitä
- En ole syönyt hyönteisiä enkä missään nimessä halua edes maistaa niitä
- En osaa sanoa



# Mitä halutaan ostaa

Viimeisenä vastaajilta kysyttiin avoimena minkälaisia proteiinipitoisia kasvistuotteita he haluaisivat ostaa.

- Puolivalmiita tuotteita 31 %
- Haluan tehdä ruoan itse (ei valmista/ puolivalmista)/ raaka-aineita josta teen itse 30 %
- En tiedä/ en osaa sanoa 15 %
- Valmis tuote/ valmisateria 9 %
- Kaikkia (tarpeen mukaan raaka-aine, puolivalmiste tai valmis ateria) 3 %
- Kasvispihvi 3 %
- Kasvispyörykkä 2 %
- En käytä/ käyttäisi mitään 1 %
- Nyhtökaura 1 %
- Valmis, kypsennettävä tuote lihan tilalle 1 %
- Ei lihaa muistuttava 1 %
- Kasvismakkara/ -nakki 1 %
- Lihaa muistuttava 1 %
- Ei eines/ pitkälle jalostettu, ei paljoa raaka-aineita 1 %