

LÄHTEET

Ilander O, Laaksonen M, Lindblad P, Mursu J. Liikuntaravitsemus – tehoa, tuloksia ja terveyttä ruuasta. (2 painos). Lahti: VK-kustannus Oy 2018.

Larson-Meyer DE. Vegetarian and vegan diets for athletic training and performance. *Sports Science Exchange* 2018;29:1-7.

Melina V, Craig W, Levin S. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 2016;116:1970-1980.

Rogerson D. Vegan Diets: practical advice for athletes and exercisers. *Journal of International Society of Sports Nutrition* 2017;14:36.

Schoenfeld M. Nutritional Considerations for the Female Vegan Athlete. *National Strength and Conditioning Association* 2020;42:6-76.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta. 2014. Terveyttä ruoasta – Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Saatavilla www-muodossa osoitteessa: https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf