



LATAA LAUTANEN VÄREILLÄ

Kasvien, marjojen ja hedelmien syönnin lisääminen on yksi tärkeimmistä keinoista lisätä omaa hyvinvointiasi. Aloita ateria salaattilla.

- Syö hedelmät aterioiden välissä. Etenkin liharuuan yhteydessä nautittunane saattavat aiheuttaa käymistä ja heikentää ruuan sulamista. Mikäli haluat pudottaa painoa, syö korkeintaan 2 hedelmää päivässä, sillä ne nostavat enemmän verensokeria kuin esimerkiksi marjat.

- Opettele tekemään ravintorikkaita smootheja.

- Pilko evääksi porkkananpaloja naposteltavaksi.

- Raastamurekkeen joukkoon porkkanaa tai punajuurta

- Vaihda peruna salaattiin tai muihin juureksiin, myös ravintolassa

Syö jokaisella päivän aterialla vähintään kourallinen vihanneksia, marjoja tai hedelmiä.

OPETTELE TEKEMÄÄN PIRTELÖITÄ

Pirtelö eli smoothie on oiva tapa lisätä vihannesten, marjojen ja hedelmien päivittäistä käyttöä. Oikein koostettuna pirtelö on täysipainoinen ateria, joka on helppo nauttia keskellä kiireistäkin päivää tai terveellisenä herkkuna.

YLEISOHJE SMOOTHIEN VALMISTUKSEEN

Raaka-aineena marjat, vihannekset, hedelmät, tummanvihreät lehtisalaatit, persilja, pinaatti, nokkonen, banaani, omena, päärynä, ananas jne.

RASVAT JA PROTEIINIT:

Pähkinät ja siemenet, tahini (seesaminsientahna), avokado, neitsytkookosöljy, maitorahka

NESTE:

Vesi, kookosmaito, manteli- ja siemenmaidot, kauramaito, piimä, maustamaton jogurtti

MAKEUTUS:

Hunaja, taatelit

KUITULISÄ:

Pellavansiemenet, leseet

ESIMERKIKSI NÄILLÄ RAAKA-AINEILLA:

Banaani, avokado, puolukat, reilusti tummanvihreälehtistä salaattia, kourallinen manteleita tai auringonkukansiemeniä, ripaus merisuolaa. Nesteeksi vettä, (kaura)maito tai piimää