

RAVITSEMUS KÄYTÄNNÖSSÄ

Aamiainen:

heti herättyä ota iso lasi vettä (virtsan väri). Kaurapuuro, mihin voi lisätä marjoja kuten suomalaisia pakastemustikoita. Proteiini­lähteenä voisi olla rasvaton raejuusto, minkä voi esimerkiksi sekoittaa puuroon. Puuroon voi myös lisätä ruokalusikallisen rypsiöljyä, jos nälkä tulee ennen lounasta.

Lisäksi voit nauttia kupin kahvia ja kannattaa ottaa D-vitamiinia esimerkiksi 20 mikrogrammaa pimeänä vuodenaikana.

Lounas:

paljon kasviksia (kuten kurkut, tomaatit, paprikat ja kaalit) ja kulutuksen mukaan varsinaista hiilihydraattia (keitetty peruna ja tumma riisi/pasta). Lounaaseen kuuluu laadukas proteiini­lähde (esim. kala, hernekeitto, muna). Kasvisten päälle kannattaa laittaa noin ruokalusikallinen neitsytoliiviöljyä.

Juomaksi vettä, sillä kahvi tai maito häiritsee raudan imeytymistä. Hedelmä jälkiruuaksi (C-vitamiini edistää raudan imeytymistä).

Iltapäivä:

Täysjyväleipää, kasviksia ja broiler file sekä kahvi (jos lihasvoimaharjoittelua tulossa).

Välipala:

Hedelmäsalaattia, missä pilkotaan eri hedelmiä rasvattomaan maitorahkaan

Iltapala:

Sopivasti kaurapuuroa, vajaa kourallinen pähkinöitä ja pari porkkanaa.