

EVÄÄT ENERGISEEN PÄIVÄÄN: Osa 2

Jaksamisesi, hyvinvointisi ja terveytesi edistämiseksi on tärkeää paitsi se, *miten* syöt myös se, *mitä* syöt.

- ✓ Nälän ja kylläisyyden selkeät vaihtelut auttavat syömisen itsesäätelyssä.
Syö aterioilla niin, että tulet sopivan kylläiseksi. Välipala on enemmän kuin pelkkä suupala!
- ✓ Pitkään kestävä kylläisyys saavuttamiseksi on tärkeää suosia runsaskuituista ruokaa.
Lisäksi proteiinia tulisi olla kohtalaisesti jokaisella aterialla – myös aamiaisella ja välipalalla.
- ✓ Koosta lounaasi lautasmallin mukaisesti: Täytä vähintään puolet lautasesta kasviksilla!
- ✓ Käytä kasviksia monipuolisesti – mielellään myös kuitu- ja proteiinipitoisia papuja ja siemeniä.
Muista öljypohjainen kastike tilkka!
- ✓ Vertaile tuotteita ruokakaupassa. Usein on mahdollista löytää laadullisesti parempi tuote, joka myös maistuu vähintään yhtä hyvältä.
- ✓ Aterian jälkeen ei kannata vetäytyä ruokalevolle – kevyt liikunta edesauttaa verensokerinhallintaa, aineenvaihduntaa ja ehkäisee aterian jälkeistä väsymystä.



Vinkit antoi elintarviketieteiden maisteri, kouluttaja, tietokirjailija ja urheilijoiden ravitsemusvalmentaja

Olli Ilander | www.oliilander.fi



Nautiskelijan voimasmoothie

- maustamatonta jogurttia tai vastaavaa kasvipohjaista valmistetta
- kaurahiutaleita ja -leseitä
- lempihedelmääsi
- herukkasekoitusta
- lusikallinen pellavansiemeniä