

# Miksi aamiainen?

- Hyvä päivä voi alkaa vain hyvällä aamulla
- Energiavarastojen täydentäminen heti aamulla varmistaa sinulle pirteän startin päivääsi
- Aivosi toimivat kunnolla, kun annat niille laadukasta ravintoa heti herättyäsi
- Tasainen ateriarytmi aamiaisesta alkaen helpottaa painonhallintaa
- Kehon aineenvaihdunta lähtee käyntiin

## Mitä lautaselle?

Aamiainen ei ole pikku "pala", vaan täysipainoinen ateria! Pelkkä puuro ei välttämättä riitä vaan tarvitset aamuaterialle kaikkia energiaravintoaineita: proteiinia, hiilihydraattia ja rasvaa.

### Täytä lautanen jokaisena aamuna näin:

- Proteiinia: lihaa, kalaa, kanaa, kananmuna, maitorahkaa tai raejuustoa
- Hyvälaatuista hiilihydraattia: kaurapuuroa, täysjyväleipää tai muuta täysjyväviljaa
- Kasviksia ja tuoretuotteita: vihanneksia, juureksia, kotimaisia marjoja tai hedelmiä
- Hieman hyvää rasvaa: avocadoa, pieni kourallinen pähkinöitä tai siemeniä

### Vähemmän näitä:

- valkoinen vilja (esim. vaalea leipä)
- sokeroidut ja vähäkuituiset tuotteet (esim. murot, myslit, sokeroidut jugurtit ja mehut)

# VALMISTAUDU!



- Aamiaisen syöminen onnistuu, kun olet valmistautunut siihen hyvissä ajoin
- Tee kauppalista! Hoida ostokset viikonloppuna tai vapaapäivänä
- Valmistele tarvittaessa aamiainen jo illalla valmiiksi
- Herää 10 minuuttia aikaisemmin
- Hyödynnä työmatka; nauti esim. valmis smoothie matkalla

Viisi esimerkkiä

## Smoothie

maistuu myös aamupalaan opetteleville. Sen voit koostaa vaikka marjoista, rahkasta, banaanista ja siemenistä.

## Munakas

vihanneksilla, leikkeleellä ja raejuustolla.

## Puuro

marjoilla voisilmällä ja raejuustolla. Jos raejuusto ei maistu puuron joukossa, keksi joku sinulle sopivampi proteiinin lähde. Vinkki: lisää pellavansiemenrouhetta puuroon sekaan hyvien rasvojen saamiseksi!

## Täysjyväleipää

rukiista tai kaurasta leikkeleellä, vihanneksilla ja kananmunalla.

## Maustamatonta jugurttia

tai rahkaa marjoilla, hedelmillä ja pähkinöillä.

