



Laadukas ruoka

Aamiainen

Ei "aamupala" vaan kunnon ateria!

Proteiinia + jotain tuoretta/hedelmä/marjoja/vihanneksia

Esimerkiksi

Jugurttia + myslä + marjoja tai ruisleipä reiluilla täytteillä - leikkele, juusto, salaatti, kurkku, tomaatti - kananmuna + banaani

Mitä sinä söit:

Lounas

Kunnon ateria, jossa vähintään 1/3 osa kasviksia

Esimerkiksi

Uunijuureksia + broileria + kasviksia tai kasvissosekeitto + raejuustoa - ruokajuomia, leipää tai jälkiruoka mieltymyksen mukaan

Välipala

Jykeviä annoksia + jotain tuoretta

Esimerkiksi

Jugurtti/rahka + banaani tai tuorepuuro, joka sisältää kaurahiutaleita, marjoja, kauramaitoa

Päivällinen

Kunnon ateria, jossa vähintään 1/3 kasviksia

Esimerkiksi

Wokki jossa reilusti erilaisia vihanneksia + lihaa/kanaa/tofu + nuudeleita tai makaronilaatikko + salaattia - ruokajuomia, leipää tai jälkiruoka mieltymyksen mukaan

Iltapala

Rakenna kuten aamiainen tai välipala - suosi kuitupitoisia hiilihydraatteja ja kokoa nälän mukaan

Esimerkiksi

Puuro + marjoja + jugurttia tai ruisleipä hyvillä ja runsailla täytteillä + kasviksia joita voi dipata oman mielen mukaan

motivire 