



lautasesta  
**1/2**  
kasviksia



päivittäin  
**5**  
väriä



yhteensä  
**6**  
kourallista



# Virkeyttä viidestä väristä

Vihanneksista, hedelmistä ja marjoista saat paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, joita erityisesti liikuntaa harrastava tarvitsee. Tavoitteena on syödä puoli kilo kasviksia päivässä. Käytännössä tämä tarkoittaa, että syöt kasviksia jokaisella päivän aterialla oman kourallisen verran.

**1**

## Jaksamista joka aterialta

Aloita lastaamalla lautaselle reilusti salaattia, vihanneksia tai juureksia. Niiden tulisi täyttää noin puolet lautasestasi. Kasviksista saat runsaasti tärkeitä vitamiineja.

**2**

## Vihanneksia välipalaan

Kokoa kolmasosa välipalasta vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Pinoa leivälle kurkkua, tomaattia ja paprikaa. Tai tee smoothie marjoista, hedelmistä, jogurtista ja hiutaleista.

**3**

## Viittä väriä päivässä

Syö vihanneksia, hedelmiä ja marjoja viittä väriä päivässä. Kasvisten eri väreistä saat erilaisia hyviä antioksidantteja. Tarvitset niitä päivän rasituksesta palautumiseen ja terveenä pysymiseen.

**4**

## Kuusi kourallista

Päivän aikana tulisi syödä kasviksia yhteensä kuusi kourallista eli puoli kilo. Käytä mittana omaa kämmentäsi.

**+**

**Suosi** tuoreita hedelmiä ja marjoja tuoremehujen sijaan. Mehut eivät pidä nälkää loitolla.

**+**

**Syö** kilpailupäivinä ja jännittävissä tilanteissa helposti sulavia kasviksia. Esimerkiksi banaani on silloin hyvä valinta.



Lue lisää  
nuoren  
liikkujan  
hyvästä  
ravitsemuk-  
sesta



tervekoululainen.fi | terveurheilija.fi