



Lautasmallista apua aterioille

1/2

kasviksia



1/4

lihaa, kanaa
tai kalaa



1/4

perunaa, riisiä tai
täysjyväpastaa



Syömällä sopivasti ja valitsemalla fiksusti jaksat liikkua ja pysyt terveenä. Kokoa annos lautasmallia apuna käyttäen, niin saat sopivasti energiaa päivän tarpeisiin.

1

Väriä lautaselle

Aloita lastaamalla lautaselle reilusti salaattia, vihanneksia tai juureksia. Niiden tulisi täyttää noin puolet lautasesestäsi. Kasviksista saat runsaasti vitamiineja pöpöjä vastaan.

2

Kavereita kasviksille

Lautasesta neljäsosa on lihaa, kanaa tai kalaa varten. Jäljelle jäävä neljännes täytetään lisäkkeellä, joka voi olla perunaa, täysjyväistä riisiä tai pastaa. Urheileva nuori tarvitsee polttoainetta, jotta treeni sujuu! Nirsoilu ei siis kannata.

3

Kruunaa kokonaisuus

Lasi maitoa tai piimää toimii hyvin ruokajuomana. Lautasen vierelle voi myös napata pari palaa täysjyväleipää. Kyllä näillä treeni kulkee!

4

Kaikki hyvä yhdessä paketissa

Keitot, laatikkoruuat ja salaattiatemat ovat myös terveellisiä ja ravitsevia aterioita. Niissä lautaselle koottavat osaset ovat yhdessä paketissa.

5

Kokoa kunnon välipala

Välipalojen kokoaminen onnistuu samalla periaatteella kuin pääaterioiden. Muistisääntönä toimii 1 + 1 + 1:

1 osa: kasviksia, hedelmiä tai marjoja

1 osa: täysjyväviljatuotteita kuten puuroa tai leipää

1 osa: maitotuotteita, kananmuna tai leikkelettä

+

Jäikö tilaa jälkiruualle?

Marjat ja hedelmät ovat arkeen sopivaa jälkiruokaa. Pieni kippo marjoja tai esimerkiksi omena taltuttavat makeannälän.



Lue lisää nuoren urheilijan hyvästä ravitsemuksesta
terveurheilija.fi | tervekoululainen.fi