



Lautasmallista apua aterioille



1/2
kasviksia



1/4
lihaa, kanaa, kalaa
tai palkokasveja



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 ja ravintoaineita päivän tarpeisiin.

1 Väriä lautaselle

Aloita lastaamalla lautaselle reilusti salaattia, vihanneksia tai juureksia. Niiden tulisi täyttää noin puolet lautasesestasi. Kasviksista saat runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita vastustuskykyä tueksi.

2 Kavereita kasviksille

Lautasesta neljäsosa on lihaa, kanaa, kalaa tai kasviproteiinin lähteitä varten. Jäljelle jäävä neljännes täytetään lisäkkeellä, joka voi olla perunaa, täysjyväriisiä tai -pastaa. Urheilleva nuori tarvitsee polttoainetta, jotta treeni sujuu! Nirsoilu ei siis kannata.

3 Kruunaa kokonaisuus

Lasi vettä, maitoa tai kasvipohjaista juomaa sopivat ruokajuomaksi. Lautasen vierelle voi myös napata pari palaa täysjyväleipää, joiden päälle kannattaa sipaista kasviöljypohjaista levitettä. Kyllä näillä treeni kulkee!

4 Kaikki hyvä yhdessä paketissa

Keitot, laatikkoruuat ja salaattiatieriat ovat myös terveellisiä ja ravitsevia aterioita. Nappaa keitto- ja salaattiatierioiden kaveriksi pari palaa täysjyväleipää, jotta jaksat arjen askareissa.

5 Ravintoa kuormituksen mukaan

Liikkumisen määrän ja intensiteetin lisääntyessä hiilihydraattien tarve kasvaa. Aktiivisesti liikkuvan tai urheillevan nuoren lautasmallissa perunaa ja viljalisäkkeen osuutta lisätään, jotta polttoainetta riittää treeneihin. Samalla kasvien osuutta voidaan hieman vähentää.

+ Jäikö tilaa jälkiruualle?

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

Lue lisää hyvästä ravitsemuksesta
terveurheilija.fi | tervekoululainen.fi