



Virkeyttä viidestä väristä

Lautasesta
1/2
kasviksia

Päivittäin
5
väriä

Yhteensä
6
kourallista

Vihanneksista, hedelmistä ja marjoista saat paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, joita tarvitset pysyäksesi terveenä ja virkeänä. Tavoitteena on syödä puoli kiloa 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 puhtia vastustuskykyä tueksi.

2 Vihanneksia välipalaan

Kokoa vihanneksia, hedelmiä ja marjoja osaksi välipalaasi. Pinoa esimerkiksi leivälle kurkkua, tomaattia ja paprikaa. Tai valmista smoothie marjoista, hedelmistä, jogurtista ja leseistä.

3 Viittä väriä päivässä

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

4 Kuusi kourallista

Päivän aikana tulisi syödä kasviksia vähintään kuusi kourallista eli puoli kiloa. Tästä määrästä puolet tulisi olla marjoja tai hedelmiä, ja loput juureksia tai vihanneksia. 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 hyvästä ravitsemuksesta
terveurheilija.fi | tervekoululainen.fi