

Näin koostat kiinteyttävän aterian

Valitse yksi tai useampi ruoka-aine kustakin alla olevasta kategoriasta ja mittaa niitä lautaselle tässä suhteessa:



- kämmenellinen vähärasvaista, proteiinipitoista ruoka-ainetta
- vähintään nyrkillinen kasviksia
- peukalollinen hyviä rasvoja
- kuppikourallinen hiilihydraattipitoista ruoka-ainetta

Tätä kutsutaan *kämmenmalliksi*. Näin on hyvä pyrkiä syömään suurimmalla osalla aterioista, sillä:

- ❑ Proteiini lisää kylläisyydentunnetta, pitää verensokerin tasaisena ja säästää lihasmassaa, jos pudotat painoa tai poltat rasvaa.
- ❑ Myös hitaasti imeytyvät hiilihydraatit pitävät näläntunnetta poissa ja nostavat verensokeria tasaisen hitaasti: suosi siis täysjyväisiä, kuitupitoisia hiilihydraatinlähteitä.
- ❑ Elimistö ja aivot tarvitsevat hyviä rasvoja, joten niiden päivittäinen saanti on tärkeää. Suosi hyvälaatuista, pehmeää rasvaa kuten kylmäpuristettuja öljyjä, avokadoa, pähkinöitä, siemeniä ja kalaa. Vähennä etenkin rasvaista punaista lihaa, rasvaisia maitotuotteita sekä piilorasvaa.
- ❑ Kasvikset ovat täynnä ravintoaineita ja kuituja, ja ne ovat vähäenergisiiä. Kasvispainotteinen syöminen pitää hyvin nälkää ja edistää terveyttä.



Kämmenellinen proteiinipitoisia ruoka-aineita

- 100 g broilerin rintafileetä
- 100 g kalkkunan rintafileetä
- 100 g jauhelihaa (valitse max 10% rasvaa sisältävä)
- 100 g lohta tai silakkaa (saat samalla rasvaa)
- 100 g vaaleaa kalaa (kuha, seiti, kampela, ahven...)
- 150 g vähärasvaista raejuustoa
- 200 g rahkaa (sokeritonta)
- 3 dl soijajogurttia tai 250 g soijarahkaa
- 2 kananmunaa tai 3 valkuaista (keltuaisista saat myös rasvaa)
- 20 g proteiinijauhetta: hera-, riisi-, hamppu- tai herneproteiinia
- 70 g nyhtökauraa
- 100 g Härkistä
- 200 g papuja tai linssejä* (saat samalla hiilihydraatteja)
- 100 g tofua tai tempeetä
- 1 dl soja- tai herneproteiinirouhetta (kuivana mitattuna)
- 50 g härkäpapurouheseosta

* Papuja ja linssejä voit mitata parikin kämmenellistä saadaksesi tarpeeksi proteiinia.



Kuppikourallinen hiilihydraattipitoisia ruoka-aineita

- 1 dl täysjyvähiutaleita (kaura, ruis, ohra, vehnä, speltti, riisi, tattari, hirssi...)

- 1 dl kauraleseitä

- ½ dl kvinoa-, tattari-, ohra- tai hirssisuurimoita

- ½ dl täysjyväriisiä

- 2 ohutta viipaletta täysjyväruis- tai kauraleipää

- 2 keskikokoista perunaa

- 175 g bataattia

- 175 g maissia

- 40 g täysjyväpastaa

- 300 g juureksia (porkkanaa, palsternakkaa, lanttua, punajuurta...)

- 1 dl linssejä (saat samalla proteiinia)

- 200 g kypsiä papuja tai kikherneitä (saat samalla proteiinia)

- 150 g banaania (yksi iso) tai mangoa

*Kaikki mitat ovat raakamittoja

Syö hiilareita sitä enemmän, mitä enemmän liikut: kevyesti liikkuvan toimistotyöläinen ei tarvitse kuin kourallisen hiilareita aterialla, kun taas fyysisesti raskasta työtä tekevä aktiiviliikkuja saa napata parikin kourallista. Muistisääntönä siis **himoliikkuja hihtää hiilareilla!**



Peukalollinen hyviä rasvoja sisältäviä ruoka-aineita

- ½ pieni avokado

- 10 kpl raakoja, käsittelemättömiä pähkinöitä: cashew, pekaani, saksanpähkinä, macadamia, parapähkinä, manteli...

- 2 rkl esimerkiksi auringonkukan-, kurpitsan-, seesamin-, unikon- tai pinjansiemeniä

- 3 rkl chiansiemeniä (saat samalla hieman proteiinia)

- 2 tl oliivi-, rypsi-, pellava-, avokao-, camelina- tai kookosöljyä

- 1 rkl maapähkinä- tai mantelivoita

- 1 rkl tahinia

- 1 rkl kookosmannaa

- ½ dl hummusta (saat samalla hieman proteiinia ja hiilihydraatteja)

- 100 g lohta (saat samalla aterian proteiinin)

- 2 tl voita tai levitettä



Nyrkillinen kasviksia

- 2 dl juureksia raasteena tai paloina (porkkanaa, lanttua, naurista, punajuurta...)
- 2 dl kypsennettyjä pakastekasviksia
- 2 dl vihersalaattia
- 2 tomaattia
- ½ kurkku
- 2 dl suikaloitua kaalia
- 2 dl kukka- tai parsakaalia
- 1 paprika
- 1 hedelmä (ei banaani tai avokado)
- 2 dl marjoja
- 100 g sieniä
- 2 dl ituja
- 150 g hapankaalia
- 2 dl tuoreita yrtejä

Vinkki: seuraa [satokausikalenterilla](#), mitkä kasvikset ovat nyt sesongissa.