



# Aamupala

## TARKISTUSLISTA

**KAHVI, TEE** - kiinnitä huomiota paljonko juot, ja mikä tarkoitus sillä sinulle on (varsinkin jos kahvia kuluu paljon, mitä sillä haet - energiaa? jotain muuta?) Kahvin ja teen laatuun olisi hyvä kiinnittää huomiota, varsinkin jos niitä kuluu paljon. Niiden viljelyssä käytetään paljon myrkyjä, joten luomulaatuiset olisivat parempi valinta, niin niillä ei lisää kehon stressiä tarpeettomasti.

**VIHANNEKSET, KASVIKSET, MARJAT, HEDELMÄT** - suosi mahdollisimman tummia värejä ja monipuolisuutta. Näitä mm. mustikat, marja-aronia, lehtikaali, nokkonen, punajuuri... Kotimaiset ovat aina parempi vaihtoehto, kehomme osaa luontaisesti käyttää niitä paremmin. Lisäksi monessa maassa mm. viljelyssä ja kuljetuksessa mukana olevat aineet lisäävät tarpeettomasti kehon stressiä.

**VIELÄ UUELLEEN :) Kaikki syötävät marjat Suomen metsistä**  
(suomalaiset metsämarjat ovat todella supereita, niitä olisi vaihdellen hyvä syödä ainakin 1,5 dl päivässä)

**JOGURTITIA** (paras luonnonjogurtti, tarkista sisältääkö omaa paljon sokeria tai makeutusaineita, lisää maku itse marjoista, hunajasta)

**MYSLIÄ** (kaurahiutaleet, siemenet, pähkinät, kuivatut hedelmät, sokeroidut ja paahdetut voit jättää kaupan hyllylle)

**KAURAPUURO** - näistä voi itse tuunata vaikka minkälaisia :) reseptejä tulossa!

**SMOOTHIET** (tulossa reseptejä)

**PÄHKINÖITÄ, MANTELEITA, SIEMENIÄ** (hyviä rasvoja, tärkeitä myös mielelle ja aivoille)

**SIEMENNÄKKÄRIÄ, CASHEW- TAI YRTTIVOITA**

**LEIPÄ PÄÄLLISINEEN** (jos leipää menee paljon, sen vaihtaminen 100 % kauraan voisi tehdä hyvää - kauran beetaglugaani tekee hyvää mm. sydänterveydelle ja on pehmoista kuitua suolistolle) Tarkista leivistä ainakin, että ne eivät vehnän lisäksi sisältäisi lisättyä gluteenia (tällä parannetaan leivonta- ja makuominaisuuksia, mutta ei ole tarkoitettu kehon hyvinvoinnin parantamiseen (vaikka käytetäänkin ns. "proteiini" leivissä/ pastoissa muka terveellisenä lisänä).

**AAMUPALALLA OLISI HYVÄ OLLA JOTAIN PROTEIINIA MUKANA**, esim. kananmunat, siemenet, pähkinät