TURVOTUKSESTA EROON PÄIVÄSSÄ

Yhden päivän ruokavalio

Aamupala

- 40g kaurakaurahiutaleita (halutessa gluteenittomia)
- 2 dl vettä
- 1dl marjoja
- 1tl pellavansiemenöljyä

Ohje: Valmista puuro veteen joko mikrossa tai kattilassa. Lisää sen jälkeen joukkoon marjat ja oliiviöljy.

Miksi? *Kaurahiutaleista ja marjoista saat kuituja jotka auttavat suolistoasi toimimaan paremmin. Pellavansiemenöljystä saat hyviä omega-3-rasvahappoja.*

Aamupäivän välipala

- pieni kourallinen pähkinöitä (mielellään saksanpähkinöitä)
- 2-4 sellerin vartta (0,5-1 kurkku, jos selleri ei maistu)

Miksi? *Pähkinöistä saat hyvänlaatuisia rasvoja ja proteiinia. Selleristä saat kuituja ja vitamiineja (kuten B- ja C.-vitamiinia). Lisäksi selleri vaikuttaa elimistöön diureettisesti eli poistaa nestettä. Tämän vuoksi se onkin erittäin tehokas turvotuksen poistoon.*

Lounas

- runsaasti salaattia / keitettyjä vihanneksia
- 1rkl auringon- tai kurpitsansiemeniä
- 1kpl keitetty kananmuna
- puolikas avokado

Miksi? *Salaatti sisältää erittäin vähän kaloreita ja sen avulla voikin huijata murisevan vatsan kylläiseksi. Salaatti on myös hyvä kuidun lähde yhdessä siemenien kanssa. Kananmunasta saat proteiinia ja avokadosta hyviä rasvoja.*

Iltapäivän välipala

- 200g vähärasvaista kreikkalaista jogurttia (Arla 6%)
- 1dl marjoja
- ripaus kanelia

Miksi? *Kreikkalainen jogurtti sisältää vähän hiilihydraatteja ja jonkin verran proteiineja. Iltapäivän välipala auttaa sinua jaksamaan iltaan asti. Tiesitkö muuten, että kanelin tuoksu auttaa stressiin? Jos työkiireet tai arjen menot aiheuttavat harmaita hiuksia, suosittelemme nuuhkaisemaan muutaman kerran kanelia. Liikunta ja riittävä unensaanti ovat myös avainasemassa stressin ehkäisyssä ja sen purussa.*

Päivällinen

- 100g lohta
- keitettyä pinaattia
- runsaasti salaattia / keitettyjä vihanneksia

Miksi? *Lohi sisältää runsaasti hyviä rasvahappoja jotka auttavat polttamaan rasvaa kehostasi. Pinaatti sisältää rautaa ja K-vitamiinia. Huom! Pinaatti kannattaa nauttia mieluummin keitettynä kuin raakana. Tämä johtuu siitä, että kuumentaessa pinaatin sisältämä oksaalihappomäärä vähenee. Tämä luonnollinen happo vähentää tiettyjen ravintoaineiden imeytymistä elimistössä (kalsium, rauta).*

Muista juoda päivän aikana riittävästi vettä!

Miksi? Vesi auttaa poistamaan kehostasi ylimääräistä nestettä ja suoloja, jonka avulla turvotus helpottaa. Suosittelemmekin juomaan päivän mittaan tasaiseen tahtiin yhteensä 2-3 litraa vettä. Vesilasillinen kannattaa juoda aina aterioiden välissä, koska runsas veden juominen aterian yhteydessä heikentää mahahappoja ja näin ollen vaikuttaa epäsuotuisasti ruoansulatukseen, joka voi aiheuttaa turvotusta. Juo siis vetesi aterioiden välissä.