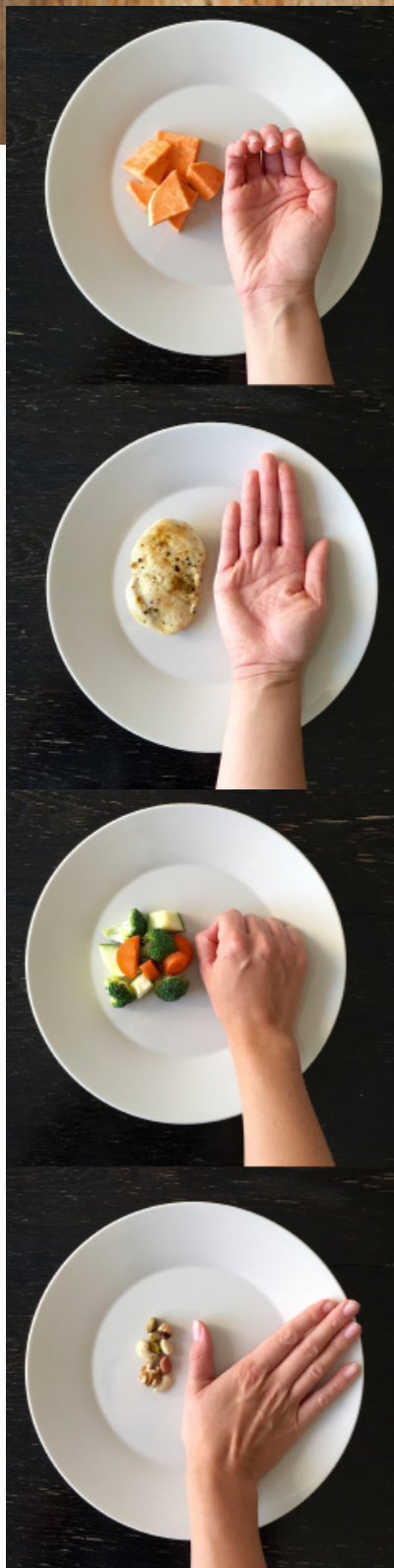


Nyrkkimitta



Aterian koostaminen

Laadukkaaseen ateriaan kuuluu sopivassa määrin hiilihydraattia, rasvaa ja proteiinia. Nyrkkimitan avulla saat koostettua tasapainoisen aterian seuraavalla tavalla:

Kasvikset

- MINIMISSÄÄN naiset 1 ja miehet 2 nyrkillistä kasviksia, vihanneksia, marjoja tai hedelmiä

Proteiini

- Naiset 1 ja miehet 1-2 kämmenen kokoista annosta vähärasvaista proteiinia
- Liha, kana, kala, katkaravut, kananmuna, palkokasvit, raejuusto, rahka, jogurtti

Rasvat

- Naiset 1 ja miehet 2 peukalollista hyvää rasvaa (öljyissä 1-2 ruokalusikallista)
- Oliiviöljy, rypsiöljy, avokado, pähkinät, siemenet, kookosöljy

Hiilihydraatit

- Naiset 1 ja miehet 1-2 kuppikämmenellistä hiilihydraattia (jos kulutus on vähäistä, vähempikin riittää)
- Peruna, pasta, riisi, bataatti, viljatuotteet, tattari, hirssi, quinoa

Koosta nyrkkimittojen mukaan ainakin pääateriat (aamiainen, lounas ja päivällinen) ja puolikkaan mittojen mukaisesti välipala ja iltapala.