Esimerkkejä päivän aterioista

Tämän viikon päähuomio pidetään tietoisessa syömisessä ja kylläisyysviestien kuuntelussa. Näistä esimerkeistä voi kuitenkin jo hakea ideoita siihen, miten nälkä pysyisi muutaman tunnin kurissa tasapainoisten aterioiden avulla. Nämä eivät ole ainoita oikeita ratkaisuja, vaan ehdotuksia kokeiltavaksi. Voit edelleen jatkaa syömällä ihan mitä haluat, kunhan seuraat kehosi viestejä ja pyrit hidastamaan ruokailuja siten kun mahdollista.

Sekasyöjä

- **Ateria 1:** Kaksi keitettyä kananmunaa halkaistun jälkiuunileipäpalan päällä, porkkanatikkuja, kahvi
- **Ateria 2:** Makaronilaatikkoa täysjyväpastasta ja 10%-rasvaisesta jauhelihasta tehtynä, iso kasa salaattia tai kypsennettyä pakastekasvissekoitusta, vettä.
- **Ateria 3:** Omena, pieni kourallinen pekaanipähkinöitä, sokeriton rahka, vettä.
- **Ateria 4:** Kanaa, ananasta, paprikaa, kesäkurpitsaa kookosmaidossa haudutettuna, kvinoaa/täysjyväriisiä, vettä.
- **Ateria 5:** Kaurapuuroa mustikoilla, reilusti raejuustoa, mantelilastuja.

Sekasyöjä

Kaikkien ei tarvitse syödä viittä ateriaa päivässä. Joillekin voi sopia esimerkiksi kolme isoa ateriaa päivässä. Kokeilemalla ja kehoa kuuntelemalla se selviää. Nälkäpeli-työkalu kertoo näppärästi, mikä toimii. Huomioi, että kolmen aterian taktiikalla annokset saa olla isoja.

- **Ateria 1:** Hotelliaamupalamainen kokoelma: munakasta kasviksilla, täysjyväleipää juustolla, maustamatonta jogurttia myslillä ja pähkinöillä, omenalohkoja, kahvia tai teetä.
- **Ateria 2:** Karjalanpaistia, reilusti uunijuureksia, perunamuusia, vettä. Jälkkäriksi tummaa suklaata muutama pala.
- **Ateria 3:** Itse tehtyä pitsaa tortillapohjille, kasvistikkuja, vettä.

Herkkävatsainen (vähän FODMAP-hiilihydraatteja)

Jos kärsit ärsyvästä suolistosta, tutustu FODMAP-ruokavalioon. Karsi aluksi suurin osa näistä ruuista: ruis, venhä, orha, pavut, soija, kaali, sipuli, artisokka, purukumi ja xylitol-pastillit, kivelliset hedelmät, omena, sienet ja kevyet maitotuotteet. Myöhemmin vatsan rauhoituttua voit testata yksitellen näitä ruoka-aineita, kuinka ne sopivat vatsalle.

- **Ateria 1:** 100% kauraleipää, levitettä, reilusti mahdollisimman lihaisaa kalkkunaleikettä, kurkkua, appelsiini, kahvi tai tee.
- **Ateria 2:** Kanasalaatti, pieni lusikallinen oliiviöljyä, riisikakkuja tai kauraleipää, vettä.
- **Ateria 3:** Kahden munan uunimuna (jätä sipuli pois), pikapuuro (esim. Fazerin sokeriton Alku-puuro), vettä

- **Ateria 4:** Uunilohta ja uunijuureksia.

Jos haluat perehtyä herkkään vatsaan ja FODMAP-ruokavalioon enemmän, katso ravitsemusterapeutti Reijo Laatikaisen ja proviisori Elina Aaltosen luento aiheesta: Luentoon ->

Vuorotyöläinen

Syö ihan normaalisti yövuoron alkamiseen saakka. Ennen yötä syö reilun kokoinen annos proteiniia ja kasviksia, ja kokeile kumpi sopii sinulle paremmin: hiilari- vai rasvapainotteinen ateria. Joillakin täysjyvävilja, riisi tai bataatti antaa paremman virkeyden ja jaksamisen kuin öljy, pähkinät tai avokado. Yövuoron aikana viileä, helposti sulava ja vähähiilarinen ateria toimii useimmilla hyvin: esimerkiksi ennalta tehty smootie tai pieni salaatti proteiinilisällä. Testaile ja tee päätöksiä tulosten mukaan. Käytä apuna nälkäpeli-työkalua. Kun vuoro on loppunut ja haluat alkaa nukkua, syö hiilaripitoinen ateria, joka sulaa nopeasti. Esimerkiksi kaurapuuro raejuustolla ja marjoilla toimii monella unihiekan tavoin - jokin lämpimässä puurossa tuntuu väsyttävän paremmin kuin leipä.

- **Ateria 1:** Kaksi keitettyä kananmunaa halkaistun jälkiuunileipäpalan päällä, porkkanatikkuja, kahvi
- **Ateria 2:** Makaronilaatikkoa täysjyväpastasta ja 10%-rasvaisesta jauhelihasta tai soijarouheesta tehtynä, iso kasa salaattia tai kypsennettyä pakastekasvissekoitusta, vettä.
- **Ateria 3 yövuoron alkaessa:** Kanaa/nyhtökauraa, täysjyväriisiä TAI öljyä/pähkinöitä/avokadoa, sekasalaattia, vettä.
- **Ateria 4 yövuorossa:** Aiemmin kotona tehty proteiinismootie: 1 dl heraproteiinia tai purkki rahkaa, mustikoita, avokadoa, hieman kaurahiutaleita, vettä tai vaikka kauramaitoa.
- **Ateria 5 ennen nukkumaanmenoa:** Kaurapuuroa mustikoilla, raejuustoa, mantelilastuja.

Kasvispainotteinen syöjä

- **Ateria 1:** Proteiinismootie: 1 dl vegeproteiinijauhetta (esim. Manninen), haluamiasi marjoja tai hedelmiä, pähkinöitä, vettä tai vaikka kauramaitoa.
- **Ateria 2:** Linssikeittoa*
- **Ateria 3:** Omena, pieni kourallinen saksanpähkinöitä, aiemmin tehty chiarahka, vettä.
- **Ateria 4:** Nyhtökaurasta tai härkiksestä valmistettu tomaattikastike yrteillä, täysjyväriisiä ja höyrytettyjä kasviksia (pakastesekoitukset käyvät oikein hyvin), vettä.
- **Ateria 5:** Kaurapuuroa mustikoilla, reilusti raejuustoa TAI puuron sekaan voi sekoittaa proteiinijauhettakin, mantelilastuja.

*Linssikeitto

Prk valkosipulilla tai chilillä maustettua tomaattimurskaa
2-4 dl punaisia linssejä
pss valinnaisia pakastekasviksia tai -juureksia
Sipuli
2-4 kynttä valkosipulia
1 prk kookosmaitoa tai kermaa
Luomukasvisliemikuutio
Maun mukaan suolaa, mustapippuria, cayennea ja juustokuminaa
oliiviöljyä tai kookosöljyä

Kuullota sipulit pannulla valitsemassasi öljyssä. Lisää pakastekasvikset. Lisää huuhdellut linssit ja niiden jälkeen melko nopeasti tomaattimurska ja vettä suhteessa linssien määrään (esim. noin 5 l vettä, jos laitat 3-4 dl linssejä). Vettä voi lisätä myöhemmin tuntuman mukaan. Lisää liemikuutio ja anna muhia miedolla lämmöllä hitaasti poreillen kunnes linssit ovat valmiita eli max. 10 min. Lisää mausteet ja kookosmaito. Lopuksi koemaista keitto ja lisää suola.

Vinkit! Valitse 5-10 minuutissa kypsyviä linssejä kaupasta. Muista huuhdella linssit ennen keittoon lisäämistä. Linsseissä on ravintoarvot kohdillaan! Ei kannata pihistellä erinomaisen raaka-aineen käytössä. Niillä keittoon kuin keittoon saa ruokaisuutta ja nälkä pysyy loitolla pidempään.

Keiton reseptiä voi muunnella loputtomasti vaihtelemalla kasviksia, käyttämällä tuoreita aineksia, jos aikaa on, tai lisäämällä vielä lopuksi pinnalle runsaasti tuoretta korianteria. Maitotuotteita käyttävät kasvissyöjät voivat ladata lautaselle ekstraproteiinia kuorruttamalla annoksen raejuustolla.

***

Nämä yllä olevat ateriaesimerkit ovat nimenomaan esimerkkejä. Älä yritäkään noudattaa näitä tarkasti. Keskity sen sijaan löytämään tietoisen syömisen avulla sinulle toimiva tapa syödä sopivia määriä maistuvia ruokia terveellisellä tavalla. Siksi esimerkeissä ei ole grammantarkkoja määriäkään.

Juomiksi näissä esimerkeissä on ehdotettu vettä, kahvia ja teetä. Maitoa ja piimääkin voi toki juoda, jos ne sopivat itselle. (Joillakin tulee vatsanväänteitä, finnejä tai nuhaisuutta/limaisuutta maidosta.) Mehut kannattaa säästää pääosin herkkuhetkiin, sillä niistä on hedelmien ja marjojen kuidut poistettu ja siksi mehu toimii käytännössä nopean sokerin tavoin kehossa.

Kerätään yhdessä lisää vinkkejä, reseptejä ja ideoita Facebook-ryhmän ruokavinkkikeskusteluun ja Instagramiin tagilla #maikinmimmit (tämä tunniste aloitti elämänsä jo syksyllä).

Rentoa ja tietoista syömistä! :)