

# RUOKAMALLI TASAPAINOTTAA SYÖMISTÄ

Nyt sukellamme syvemmälle Startin ruokamalliin, joka auttaa kohtuullistamaan energiansaannin ja tasapainottamaan elintärkeitä ravintoaineita.

**Ruokamalli** – syödään fiksusti, ei liikaa eikä liian vähän

Monesti syömme kuin urheilijat tai kuten ennen vanhaan fyysisesti raskasta työtä tehdessä. **Startin ruokamalli auttaa löytämään sopivan annoskoon** – sen, joka tukee hyvinvointiasi ilman turhaa energian ylisääntä tai alisääntä.

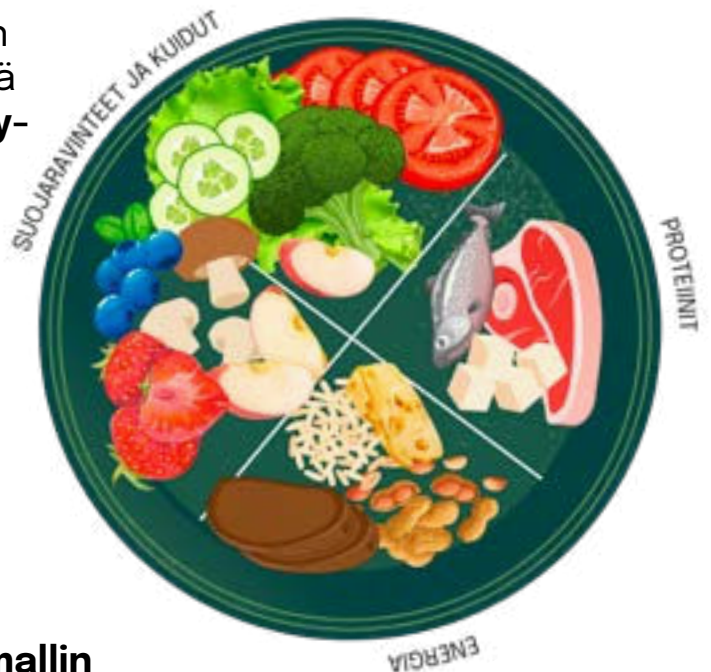
✦ Mutta! **Energiantarve ei ole aina sama**, ja joskus tarvitsemme enemmän polttoainetta. Jos työsi, arkiaskeet, liikunta tai yleinen jaksaminen vaativat lisäenergiaa, voit helposti **sääntää annoskokojasi**.

**Näin lisäät energiaa ateriaan Startin mallin mukaisesti:**

➔ **Lisää yksi annos hiilihydraatteja tai rasvoja reseptiin**

Voit lisätä esimerkiksi kanasalaattiin annoksen riisiä tai jauheliha-keittoon annoksen perunaa.

Seuraavalta sivulta löydät listan sopivista lisäyksistä eri resepteihin:



**Viikon 2 resepteihin voit halutessasi lisätä energialisän seuraavasti (ohje aina yhdelle aterialle):**

- ✓ tonnikalasalaatti: keitä salaatin joukkoon naiset 25 g ja miehet 40 g riisiä. Jäähdytä riisi ennen lisäämistä salaattiin.
- ✓ ruishampurilaiset: paista uunissa muiden vihannesten kanssa perunaa naiset 120 g ja miehet 190 g,
- ✓ ruishampurilaiset tapa 2: lisää hampurilaisen väliin juustoa (rasvaa yli 17%) naiset 15 g ja miehet 30 g
- ✓ jauheliuhakeitto: syö keiton kanssa leipää (esim. ruispaloja) naiset 2 tai miehet 3 viipaletta
- ✓ jauheliuhakeitto tapa 2: keitä keittoon sekaan pastaa naiset 25 g ja miehet 40 g
- ✓ repeat kanasuikaleet: paista annos bataattia kasvisten kanssa naisen annos 100 g ja miehen annos 150 g.
- ✓ Tässä on vain muutamia esimerkkejä, voit tehdä valintoja energianlähteet listalta myös omien mieltymystesi mukaan.

LISTAN ERI ENERGIALÄHTEISTÄ LÖYDÄT ALLA OLEVASTA LINKISTÄ

LISTA ERI ENERGIALÄHTEISTÄ