

Aktiivisen aikuisen aamupalat



ENERGIAA, PROTEIINIA JA MAKUA – VIIKON VINKIT AIKUISILLE

*Esimerkkikalenteri
Voit muokata annostokoja ja
aineksia oman nälän, aktiivisuuden
ja muun päivän aterioiden
mukaan.*

MAANANTAI



Reilu puuroannos
rahkalla, marjoilla ja
pähkinöillä

Täyttävä aamupala
aktiiviseen päivään ja
hyvään starttiin.

n. 1,90 €

n. 520 kcal
P 28 g | HH 58 g | R 18 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Vaihda rahka jogurttiin
- ✓ Käytä eri marjoja
- ✓ Kokeile manteli- tai saksanpähkinöitä

TIISTAI



Munakas
kahdella täysjyväleivällä
ja jogurtilla

Ruokaisa kokonaisuus,
jossa on hyvin proteiinia
ja energiaa.

n. 2,20 €

n. 540 kcal
P 32 g | HH 42 g | R 24 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Lisää kasviksia munakkaaseen
- ✓ Vaihda leipä tortillaan
- ✓ Kokeile kylvien hedelmää

KESKIVIIKKO



Raejuustopannari
jogurtilla ja hedelmällä

Maukas aamupala, joka
sopii myös etukäteen
valmistettavaksi.

n. 2,00 €

n. 500 kcal
P 34 g | HH 46 g | R 16 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Tarjoa marjojen kanssa
- ✓ Vaihda hedelmä omena
- ✓ Mausta kanelilla

TORSTAI



Jogurttikulho
kauralla, marjoilla,
pähkinöillä ja leivällä

Helppo mutta riittävän
ruokaisa aamu kiireiseenkin
päivään.

n. 2,10 €

n. 510 kcal
P 24 g | HH 56 g | R 20 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Käytä siemeniä pähkinöiden sijaan
- ✓ Vaihdelua tuo banaani
- ✓ Vaihda jogurtti skyr-tyyppiseen

PERJANTAI



Munakokkeli
ruisleivällä ja kasviksilla

Proteiinipitoinen
perusaamiainen, joka
pitää hyvin liikkeessä.

n. 1,90 €

n. 470 kcal
P 27 g | HH 56 g | R 22 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Lisää avokadoa
- ✓ Vaihdoehdonta keitetty kananmuna
- ✓ Käytä eri kasviksia

LAUANTAI



Täysjyväpannakakut
rahkalla ja marjoilla

Viiikonlopun herkullinen
mutta tasapainoinen
aamu.

n. 2,10 €

n. 530 kcal
P 30 g | HH 58 g | R 16 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Kokeile banaanisiivuja
- ✓ Vaihda rahka jogurttiin
- ✓ Lisää pähkinärouhetta

SUNNUNTAI



Puuro
kananmunalla, hedelmällä
ja siemenillä

Tasainen, pehmeä ja
ravitseva päätös viikolle.

n. 1,80 €

n. 490 kcal
P 23 g | HH 55 g | R 16 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Vaihda hedelmä marjoihin
- ✓ Käytä pellavaa tai chiaa
- ✓ Mausta kardemummalla tai kanelilla

Näin rakennat aktiivisen aamupalan



Täysjyvää

esim. kaurapuuro,
täysjyväleipä tai myslä



Proteiinia

esim. kananmuna,
raejuusto, jogurtti
tai rahka



Kasviksia, marjoja tai hedelmiä

tuovat vitamiineja,
kuitua ja antioksidantteja



Hyviä rasvoja

esim. pähkinät,
siemenet tai
avokado

Helpon makuvaihtelut aamuun

- Kaneli + omenaraaste
- Vanilja + marjat
- Kaakao + banaani
- Kardemumma + päärynä
- Kookos + ananas
- Pähkinävoili + banaani
- Chiasiemenet + marjat

Muita vinkkejä arkeen

- ✓ Syö riittävästi myös treenipäivinä
- ✓ Samat raaka-aineet toimivat moneen
- ✓ Valmistele osa aamupalasta valmiiksi
- ✓ Säädä annoskoko aktiivisuuteen sopivaksi
- ✓ Kokeile uusia yhdistelmiä ja makuja
- ✓ Kuuntele nälän tuntua ja nauti rauhassa

*Hyvin tankattu aamu
kantaa pitkälle* ♥

Löydä lisää vinkkejä ja reseptejä arkeen
www.sannimontonen.fi

Fiksumpi ruokavuosi
SANNI MONTONEN