
Aamupala ehdotuksia

Tutustu eri valmentajien ehdotuksiin hyvistä aamiaisista ja nappaa lempparit talteen ja testiin

Ulpustudion tammikuun treenihaaste - 8. tammikuuta 2022



Hyvä aamiainen antaa energisen startin päivään

Tavoite: pidä aamiaista mukana elämässä koko loppuelämän ajan. Jos se tuntuu mahdottomalta, miten olisi koko tammikuun ajan?

Jos kokeilet vain kerran, et ikinä saa samanlaista kokemusta kuin jos pidät aamiasta pidempään matkassa.

Jos aloittaminen tuntuu vaikealta, aloita pienestä.

Aamiaiset ehdotuksia

Ulpu suosittelee:

Oma lemppari smoothie bowl (ite tehty tai kaupasta haettu)
Ite tehty leipä, jossa päällä jotain levitettä, juustoa, kananmunaa
Lajitelma naposteltavia vihanneksia
Tuoremehua

Fysiikka- ja voimavalmentaja Juha Hyyrynen suosittelee:

Kaurapuuro raejuustolla ja mustikoilla
Päälle pala taatelikakkua ja laatu kahvia
Vaihtoehtoisesti Juha saattaa herkutellessaan valita aamiaiseksi englantilaisen aamiaisen ilman makkaraa ;)

Personal trainer ja ultrajuoksija Hanna Järvi Vauhtisammakoilta suosittelee:

Kaurapuuro pähkinöillä chia siemenillä ja mustikoilla + kauramaidolla
+ vegeproteiinilisäjuoma

Vauhtisammakon juoksuvalmentaja Tuomas Karskela ja Suomen top kymmenen kärjen ultrapolkujuoksija suosittelee:

Maustamatonta jogurttia
Kuorimattomia seesaminsiemeniä sekä kuorittuja auringonkukansiemeniä
Mansikkasosetta
Mysliä tai kaurahiutaleita
Tummaa leipää juustosiipaleella ja kurkulla + paprikalla ja salaattilla

Vauhtisammakon juoksuvalmentaja Ilkka Rikkinen ja ultrajuoksija suosittelee:

Tuoreita hedelmiä ja ruisleipää juustolla, kurkkusiivuilla ja meetvurstilla. Lisäksi kahvi maidolla - ei sokerilla.

Mikko Liukka Vauhtisammakon päävalmentaja ja kansainvälinen ultrajuoksija suosittelee:

Kaurapuuroa, hunajaa, marjoja (vähintään kahta eri marjalaatua)
Proteiinismoothie
Sekä lisäksi hedelmiä

Vauhtisammakon juoksuvalmentaja Kari Ranta ja maajoukkueetason ultrajuoksija suosittelee:

Tattaripuuroa, raejuustoa, pähkinöitä ja mansikoita. Ruisleipä juustolla ja omena. Ja kahvia tietysti.

Muita kokeilemisen arvoisia ideoita aamupalaksi:

aamupuuro veteen keitettynä
rahkaa
marjoja
hedelmä

tai

maustamatonta jogurttia
kaurahiutaleita tai mysliä
vadelmia (tai muita marjoja)
kananmuna

Tai

raejuustoa
banaani
marjoja
Vähän kanelia mausteeksi
leipä

Tai

soijajogurttia
kookoshiutaleita
vadelmia
mysliä
kananmuna

Tai

froosh smoothie
vaniljasoiijajogurtti

pähkinöitä

Tai

vihanneksia pilkottuna napostelu sopivana asiana
soijajugurttia
kaurahiutaleita
pähkinöitä

Tai

ruisleipiä margariinilla, päällä juustoa ja kananmuna
hedelmä tai kasviksia

Tai

raejuustoa
hedelmäsalaattia
lasillinen tuoremehua

Tai

maitorahkaa
ananaspaloja
kookoshiutaleita

Tai

smoothie:
liotettuja cashew pähkinöitä
mangoa tai mangosetta
appelsiinin mehu
kookosmaitoa
kookosöljyä
hunajaa

Tai

ruisleipää margariinilla
½ avokado
rasvatonta jogurttia
mansikoita



Aloita hyvin. Aloita aamiaisella. ”Hyvä päivärytmi lähtee aamiaisesta. Aamiaisessa kuuluisi olla proteiininlähde, esimerkiksi raejuustoa tai kananmuna, kasviksia, hedelmiä sekä hyvälaatuisia hiilihydraatteja. Niitä saa vaikkapa maitoon keitetystä kaurapuurosta” -ravitsemusterapeutti Reijo Laatikainen

Syö tarpeeksi. Syö laatua. Syö hyvin. Hyvä ruoka parempi mieli.

Missä motivaatio syödä aamupalaa on?

Motivaatio on miksi kysymys -

Mikä on aito, oma halusi? Miten voit pitää sen mielessä joka päivä ?

Aamiainen tutkitusti auttaa ylläpitämään itselle sopivaa kehonkoostumusta

Aamiainen auttaa pitämään vireystason päivän aikana hyvänä

Aamiainen on ehdottoman tärkeä tyypeille, jotka kaipaavat tuloksia omaan treenaamiseen

Tuloksia tulee syömällä, ei syömättä jättämällä!

Aloita hyvin, aloita aamiaisella

Aloita hyvin. Aloita aamiaisella. Hyvä päivärytmi lähtee aamiaisesta. Periaatteessa ilmankin pärjää, mutta energiavaje mitä aamiaisen poisjättäminen aiheuttaa, on vaikea korjata järkevästi päivän mittaan.

Aamiainen on signaali keholle, että nyt päivä alkaa ja on aika lähteä liikkeelle. Tutkitusti ihminen vähentää tiedostamatonta liikehdintää, mikäli aamiaisen jättää välistä. Hyvät aamupäivän ruokailut myös vähentävät turhaa iltanapostelua.

Kuten luultavasti näit edellisestä listauksesta, hyvä aamiainen voi olla muutakin kuin puuroa. Aamiaisessa kuuluisi olla proteiininlähde, esimerkiksi raejuustoa tai kananmuna tai pähkinöitä, kasviksia, hedelmiä sekä hyvälaatuisia hiilihydraatteja kuten esim täysjyväleipää.

***JOS AAMIAINEN TUNTUU MAHDOTTOMALTA, ALOITA VAIKKA SILLÄ
SMOOTHIELLA JA LISÄÄ AAMIAISEN MÄÄRÄÄ PIKKUHILJAA.***

Pienin askelin eteenpäin. Niistä askelista syntyy vuoden 2022 paras kunto