

RUOKASUUNNITELMA: 3 MEHUPÄIVÄÄ

Mehukuurilla nautitaan neljä ateriaa, kaikki juomalla. Juomien ainekset on suunniteltu palvelemaan kehoa parhaalla mahdollisella tavalla aamulla, päivällä ja illalla. Mehujen lisäksi voit juoda kahvia, teetä ja vettä.

PÄIVÄT 1+3

● AAMUPALA, n. 350 kcal

Aamumehussa on hiukan enemmän hiilihydraatteja kuin muissa. Näin verensokeri saadaan nopeasti sellaiselle tasolle, että olet valmis työpäivään. Runsaat antioksidantit auttavat aivoja käynnistymään.

● LOUNAS, n. 400 kcal

Lounasmehu sisältää kohtalaisesti proteiinia (20–25 g), niukasti hiilihydraatteja ja jonkin verran rasvaa. Aivot saavat antioksidantteja ja maha kuitua.

● PÄIVÄLLINEN, 400-450 kcal

Päivällismehu sisältää enemmän proteiinia kuin muut juomat ja niukasti tai kohtalaisesti hiilihydraatteja. Lisäksi mehusta saadaan omega-3-rasvaa, joka auttaa aivoja palautumaan päivän rasituksista.

● ILTAPALA, n. 250 kcal

Hyvän yön mehuun on kerätty kehon ja aivojen palautumista edistäviä aineita: omega-3-rasvaa, proteiinia ja vähän myös hiilihydraatteja. Ilta-mehun voi nauttia myös iltapäivällä, jos tarvitset sitä enemmän silloin.

PÄIVÄ 2

● AAMUPALA, n. 350 kcal

Aamumehussa on hiukan enemmän hiilihydraatteja kuin muissa. Näin verensokeri saadaan nopeasti sellaiselle tasolle, että olet valmis työpäivään. Runsaat antioksidantit auttavat aivoja käynnistymään.

● LOUNAS, n. 400 kcal

Lounasmehu sisältää kohtalaisesti proteiinia (20-25 g), niukasti hiilihydraatteja ja jonkin verran rasvaa. Lisäksi mehussa on jaksamista kohentavaa nitraattia.

● PÄIVÄLLINEN, 500-550 kcal

Päivällismehussa on proteiinia 25–30 g ja kohtalaisesti tai runsaasti hiilihydraatteja (75–80 g). Tänäpäivänä menet nimitään treeneihin töiden jälkeen, ja päivällismehu on tarkoitettu palautumisjuomaksi. Mehu sisältää myös tulehdusreaktiota hillitseviä aineita, jotka hellivät lihaksia ja niveliä.

● ILTAPALA, n. 300 kcal

Hyvän yön juoma sisältää 15 g proteiinia, 40–45 g hiilihydraatteja ja hyvin vähän rasvaa.