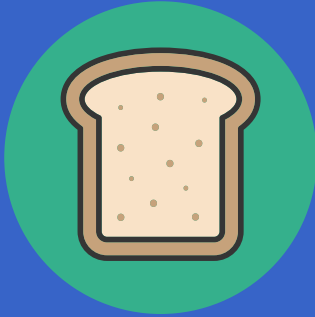


URHEILEVA KASVISSYÖJÄ

H U O M I O I N Ä M Ä



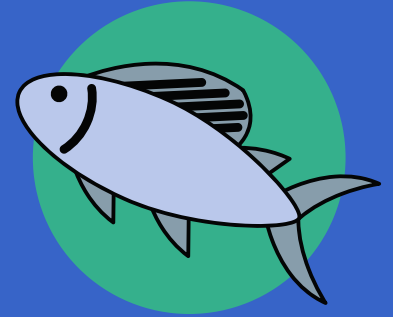
RAUDAN SAANTI

Täysjyväviljat, pähkinät, siemenet ja palkokasvit ovat hyviä raudanlähteitä.



RAUDAN IMEYTYMINEN

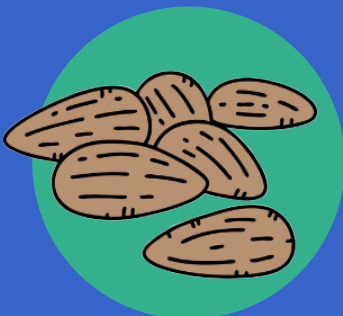
Syö C-vitamiinipitoisia hedelmiä ja marjoja viljatuotteiden kanssa.



D-VITAMIININ SAANTI

Parhaat lähteet ravinnosta ovat kala ja D-vitamiinilla täydennetyt valmisteet. D-vitamiinilisä on useimmille tarpeen.

VEGAANIURHEILIJAN TÄRPIIT:



KALSIUMIN SAANTI

Hyviä lähteitä ovat mm. mantelit, soija, valkoiset pavut, kikherneet, tofu ja tuotteet, joihin on lisätty kalsiumia.



PROTEIININ LAATU

Kasviproteiineista paras koostumus on soijalla. Yhdistele eri viljoja ja palkokasveja, jotta saat kaikkia tarvittavia aminohappoja.



ENERGIAN SAANTI

Syö riittävästi. Käytä runsaasti hyvälaatuisia hiilihydraatteja ja rasvoja.