

SKARPPAA LEIVÄLLÄ!

Leipä on paras kuidun lähde!

Kuitu hellii vatsaa, tasaa verensokerin heilahteluja ja auttaa pysymään solakkana.

Täysjyväleivän syömisen jälkeen pysy myös kylläisenä pitkään, joten nälkä ei kolkuttele heti aterian jälkeen.

Kuidun ja hiilihydraattien lisäksi leivästä saa

- proteiinia
- B-ryhmän vitamiineja
- rautaa
- magnesiumia
- antioksidanteja

Liikunnan aikana elimistö käyttää lihaksiin varastoitunutta hiilihydraattia. Varmista, että energia riittää ja suorituskyky pysyy korkealla. Aloita päivä leivällä - jaksat paremmin!

Aivot käyttävät energiakseen hiilihydraatteja, joten tasainen verensokeri turvaa tehokkaan aivotyöskentelyn koulu- tai työpaikalla. Aamiaisleivässä on ideaa!

Muista siis nauttia 6-9 palaa leipää päivässä!

