

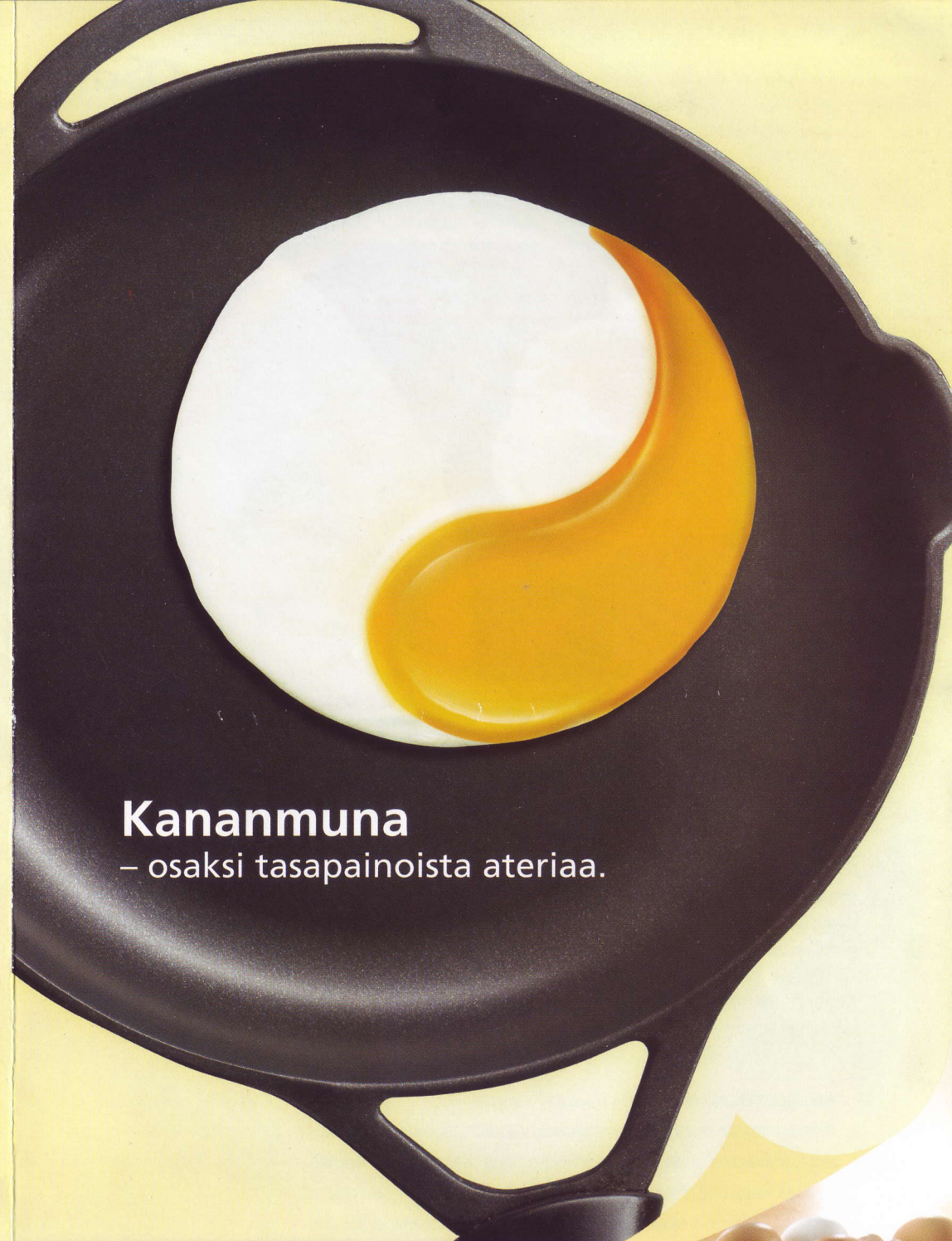


Monissa maissa kananmuna on tärkeä osa aamupalaa. Mikrossa tehty munakokkeli ei vie yhtään enempää aikaa kuin aamukahvin keittäminen, mutta pitää nälän poissa huomattavasti pidempään.

Munakokkeli mikrossa:

1 kananmuna
1 rkl rasvatonta maitoa
suolaa, pippuria

Riko muna mikronkestävään kulhoon ja sekoita maito joukkoon. Kuumenna täydellä teholla (600 W) noin minuutti. Mausta ripauksella suolaa ja mustapippuria.



Kananmuna
– osaksi tasapainoista ateriaa.

Finfood Kananmunatiedotus

Vernissakatu 4 | PL 309 | 01301 Vantaa | puh. (09) 6155 400 | www.finfood.fi/kananmuna

Tämän aineiston tuottamiseen on käytetty maa- ja metsätalousministeriön tukea.

 FINFOOD

Kananmuna – osaksi tasapainoista ateriaa

Kananmunan veroista ruoka-ainetta saa hakea. Tämä luonnon oma annospakkaus sisältää lähes kaikkia elimistön tarvitsemia ravintoaineita. Ota kananmuna osaksi tasapainoista ateriaa!



Paljon proteiinia, valikoima vitamiineja

Kananmuna sisältää paljon elintärkeää proteiinia. Lisäksi kananmunassa on muita hyviä ravintoaineita, kuten kaikkia rasvaliukoisia vitamiineja ja B-ryhmän vitamiineja. Kivennäisaineista kananmuna sisältää muun muassa rautaa, seleeniä ja folaattia.

Kananmuna sopii painontarkkailijan lautaselle, sillä siinä on vähän energiaa (328 kJ, 79 kcal).

Miksi proteiinia pitää saada ruuasta?

Koska elimistö ei pysty valmistamaan välttämättömiä aminohappoja, jotka ovat proteiinien rakennusaineita. Kananmuna sisältää kaikkia välttämättömiä aminohappoja. Proteiinia tarvitaan muun muassa elimistön rakennusaineena, energianlähteenä ja solujen uudistumisessa.



Tasapainoa lautasella

Mikään yksittäinen raaka-aine ei tee ruokavaliosta epä-terveellistä tai terveellistä, vaan kokonaisuus ratkaisee. Valitse lautaselle munaruuan lisäkkeeksi erilaisia tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia.

Tasapainoa elämään tuo säännöllinen ateriarytmi. Älä tuhlaa aikaasi jatkuvaan naposteluun, vaan nauti kunnollinen ateria vähintään kerran päivässä. Osana monipuolista ruokavaliota voit nauttia vaikka munan päivässä.



Tasapainoisessa ruokavaliossa on vain vähän kovaa rasvaa. Munan valkuaisessa ei ole rasvaa lainkaan ja keltuaisenkin sisältämä rasva on pääasiassa terveellistä, pehmeää rasvaa. Keltuaisen kolesteroli ei terveellä ihmisellä nosta veren kolesterolipitoisuutta, sillä veren kolesterolipitoisuuteen vaikuttaa paljon enemmän ravinnon kova rasva kuin ruuan kolesteroli.