

RuisSmoothie – hellesään helposti nautittava välipala

Helteellä ei usein tee mieli raskasta ruokaa. Kuumalla säällä kannattaakin syödä pieniä tasapainoisia annoksia sekä juoda runsaasti nestettä. Raikas ja ruokaisa smoothie on helposti nautittava vaihtoehto kesäpäivän välipalaksi. Kun smoothien sekaan surauttaa vielä viipaleen VAASAN Ruispalat -leipää, saa juomasta enemmän kuitua sisältävän ja vatsaa hellivän välipalan.



Näin pysyy virkeänä helteessä

- Hellesäällä eli yli 25 asteen lämpötilassa on tärkeää juoda riittävästi nestettä.
- Jokaisella aterialla kannattaa juoda 1-2 lasia enemmän kuin normaalisti. Lisäksi vettä on hyvä juoda tasaisesti pitkin päivää.
- Suolatasapaino säilyy, kun myös helteellä syö normaalisti.
- Pienet annokset muutaman tunnin välein pitävät olon virkeänä ja nälän loitolla.
- Smoothie-juomat ovat hyvä vaihtoehto hellesään välipalaksi: niistä saa paitsi energiaa myös nestettä.
- Kuivattavia juomia, kuten alkoholia ja kahvia kannattaa nauttia kohtuudella.

Omena-RuisSmoothie

Vihreänsävyinen Omena-RuisSmoothie on raikas vaihtoehto hellesään välipalaksi ja vatsan herättelijäksi: hedelmät ja VAASAN Ruispalat -leipä sisältävät kuitua, joka edistää vatsan toimintaa. Vielä virkistävemmän smoothiasta saa, kun siihen lisää C-vitamiinia, A-vitamiinia ja foolihappoa sisältävää lehtikaalia sekä magnesiumia sisältävää pinaattia.

Omena-RuisSmoothien valmistusohje:

*Vihreä omena
Banaani, lehtikaalia ja pinaattia maun mukaan
VAASAN Ruispalat -leipäviipale
Purkki rahkaa sekä pari lasillista appelsiinimehua*

Mango-RuisSmoothie

Herkullinen Mango-RuisSmoothie syntyy mangosta, banaanista, maidosta ja maitorahkasta sekä VAASAN Ruispalat -leivästä. Halutessaan juomaa voi makeuttaa lusikallisella hunajaa.

Mango-RuisSmoothien valmistusohje:

*Mangokuutioita
Banaani
VAASAN Ruispalat -leipäviipale
Lasillinen maitoa sekä purkki maitorahkaa
Hunajaa maun mukaan*

Inkivääri-RuisSmoothie

Piristävää maustaan tunnettu tuore inkivääri sopii myös smoothien raaka-aineeksi. D-vitamiinipitoisen juomasta saa surauttamalla siihen VAASAN Ruispalat Aurinko D+ -viipaleen sekä lasillisen luonnonjogurttia.

Inkivääri-RuisSmoothien valmistusohje:

*Teelusikallinen paloittelua inkivääriä
Ananasviipaleita, mangoa ja banaanina
Ruispalat Aurinko D+ -leipäviipale
Luonnonjogurttia ja ananasmehua
Ripaus kanelia sekä muutama jääpala*

Lisätietoja:

VAASAN Oy
Tuoreet leivät -liiketoiminta-alueen markkinointijohtaja Christel Lundström
puh. 040 552 2330, christel.lundstrom@vaasan.com
www.vaasan.com

Viestintä:

PR- ja viestintätoimisto Soprano Oyj, puh. (09) 170 070
mirkka.guthwert@soprano.fi

Kuvapankki:

VAASAN Oy: <http://kuvapankki.vaasan.com/pages/home.php>
Soprano: kuvapankki.soprano.fi, käyttäjätunnus: media, salasana: media

Kuluttajatiedustelut:

VAASAN Oy, puh. 0800 125 125, kuluttajapalvelu@vaasan.com