

# Hea süüa

## Mõned soovitusel söögi valikul, et tervis ikka vastu peaks

- Parim hommikusöök, mis mõisust teritab ja päeva käima lükkab:

### Rasv ja süsivesikud

- English Breackfast – Ham & Eggs
- Heeringas sibula, hapukoore, keedetud munaga
- – mida veel, pane kommentaar

---

- Kaera/Odra vms -helbepuder puhastab soolikaid pärast pikka napsitamist ... ja muidu ka vt. Vaese aja toidud
- Heeringa sees on rohkem oomega3 rasvhappeid, kui lõhes
- Lõunamaised puuviljad, aprikoos, ploom, jms on paremad kuivatatult, sest sellised on saanud rohkem päikest. Poes 'värsketena' müüdavad on tegelt korjatud toorelt.
- Piimadest on parim nn. toorpiim! Töötlemata ja igasugu kasulikke asju täis. Väldi lahjasid piimasid – vähene rasvasisaldus takistab valkude omastamist
- Kakao on hirmkasulik jook, kuid meil müüdavad on enamasti 'vähendatud rasvasisaldusega'. Selline trikk teenib kahesugust eesmärki:
  - loll tarbija arvab, et vähendatud rasvasisaldus on hea paksuksminemise vältimiseks
  - eemaldatud kakaorasv on väga hea ja kallid tooraine, mida saab eraldi maha müüa – seega saab tarbija kahesuguse tillika 😊

Õige on ikka toorkakaod juua ja sellest igasuguseid asju  
teha ☐