

Tämä ei ole varsinaisesti resepti, mutta pähkinät ovat niin olennainen osa terveyttä edistävää ruokavaliota, että sinunkin kannattaa ottaa ne osaksi arkea.

### Ostoslista:

- yksittäisiä pähkinöitä tai valmis lajitelma
- välttä kuorrutettuja (jogurtti-, suklaa yms. päällystetyt)
- voivat olla kevyesti suolattuja, parhaimmillaan sinällään
- paahtaminen saattaa jopa parantaa ravintoarvoja

### Käyttö:

- ruoanvalmistuksessa (lisää salaatteihin jne.)
- välipaloina
- iltapalaksi (mm. saksanpähkinät edesauttavat serotoniinin muodostumista ja siksi auttavat nukahtamaan)

### Annos:

- Yksi kourallinen päivässä, sillä sisältävät jossain määrin runsaasti energiaa.

## Suosi näitä:

- saksanpähkinä
- pistaasipähkinä
- cashew
- pekaanipähkinä
- maapähkinä
- manteli

Jos pähkinöiden sisältämä energiamäärä arveluttaa, suosi mantelia.

## Ravintosisältö:

- runsaasti kuituja
- monipuolisesti B-vitamiineja
- pehmeitä (monityydyttymättömiä) rasvoja, mm. omega-3 rasvahappoja
- lukuisia hivenaineita

Omega-3 rasvahapot auttavat parantamaan kolesteroliarvoja.

