

Tere

Ferla

Meil on siiralt hea meel, et teed tervislikke valikuid!

Kui jood Ferla jooki esimest korda, siis selle maitse võib olla alguses harjumatu. Seda seetõttu, et see on uudne kombinatsioon ja tõenäoliselt ei ole Sa sarnast maitset varem kogenud.

Ferla jook sai endale mullid sisse, sest otsisime ise enda pulmapeoks jamavaba ja alkovaba jooki. Lõpuks pidime sellise ilusa ja tervistava joogi ise tegema.

#### Uuringute järgi probiootilise toidu tervistavad mõjud:

- Soodustab toitainete omastatavust
- Tugevdab immuunsüsteemi
- Aitab kolesteroolitaset normis hoida
- Omab põletikuvastast toimet
- Aitab tasakaalustada soolestiku loomulikku mikrobiomi
- Toetab keha isepuhastumisprotsesse
- Võib vähendada allergiaid ja toidu talumatuseid
- Võib vähendada ärevust ja depressiooni



Kas teadsid, et absoluutselt iga toidukorraga meie kõhus mikroorganismide osakaal muutub!? Tänapäeva kehva toidukvaliteedi ja stressirohke elustiili tõttu on paljudel seedimise mikrobiom paigast ära.

Tervisliku toitumise inspiratsiooniks näitame Sulle siin Eesti Toitumisterapeutide Assotsiatsiooni uut toidupüramiidi. **Fermenteeritud toidud on nüüdsest lisatud kõige alumisele ehk igapäevaselt tarbitavate toitude hulka. Me peaksime iga päev sööma 1-2 portsjonit hapendatud toite, et püsida terved.** Kui sarnane on Sinu toitumine allolevale toidupüramiidile?

**Ferla joogi 1 ml on 1 000 000 000 pesa moodustavat ühikut piimhappe- ja bifidobaktereid.**

Mulli ja vaarika lisandiga Ferla on loodud pigem tähistamise versiooniks. Proovi kindlasti ka Ferla *nn* originaali suures kraaniga 3L ja 5L pakendis. Soovituslik on juua pool klaasi seda mikrobiomi rikastavat jooki igal hommikul.

**KIRJUTA MEILE** ([kadri@ferla.ee](mailto:kadri@ferla.ee)), kuidas Sulle Ferla jook sobis ja mida sellest arvad. Meil on iga tagasiside üle hea meel!

Kui Sul on küsimusi, siis samuti kirjuta julgelt, sest meiega on lisaks teadureid ja toitumisterapeutide, kes saavad Sulle kindlasti usaldusväärse vastuse anda.

**Head nautimist!**

Kadri ja Kail

  Ferla Vitality  
[www.ferla.ee](http://www.ferla.ee)

TERVISELIKUD MAIUSTUSED ≤ 2 - 5 portsjonit nädalas (20-50 g)  
 RAFINEERITUD TERAVILLI - mitte üle poole päevas tarbitavast teraviljast  
 PUNANE LIHA < 2 portsjonit nädalas (< 150 g nädalas)

KARTUL JT TÄRKLISERIKKAD KÖÖGITVILJAD ≤ 300 g nädalas (100 g kolmel korral nädalas)

MUNA 2-4 muna nädalas

LIHA - eelistada nahata linnu- või küülikuliha

PIIMATOOTED - eelistada naturalseid ja fermenteeritud piimatooteid

KALAJM MEREANNID ≥ 3 korda nädalas (> 175 g nädalas)

## IGANÄDALASELT

## IGAPÄEVASELT

PÄHKLID JA SEEMNED > 21 g päevas

MATTEÜRDID - 1 peotäis värskena, lisaks kuivatatud ürte

HAPENDATUD TOIDUAINED (jogurt, hapukurk, hapukapsas jt) - igapäevaseilt

KVALITEETSED ÖLID JA VÕI AVOKAADO - 1 tl õli või ¼ avokaadot

2-3 korda päevas

KÖÖGITVILI (sh roheline lehtköögivili) ≥ 400 g päevas

PUUVILLI - 200-400 g päevas

TERAVILLI - eelistada täisteravilja

KAUNVILLI (tätsed, oad, herned) ≥ 60 g nädalas kuni ≥ 60 g päevas



Puhnas vesi ½-1 klaas toidukordade vahel  
 Füüsiline aktiivsus, positiivsed emotsioonid lähedastega koos veedetud  
 ajast, võimaluse korral päikese käes viimine, kosutav uni ja puhkus