

Elävä ravinto



Ituja



Sisällys

- [1 Johdanto](#)
- [2 Ravinnon käsittelymenetelmät](#)
- [3 Ruoka-aineet](#)
- [4 Linkkejä](#)
- [5 Katso myös](#)
- [6 Videoita](#)

Johdanto

Elävä ravinto on kokonaisvaltainen elämäntapaohjelma, jossa ruokavalio muutetaan kokonaan tai osittain sisältämään tuoreista kasviksista koostuvaa ruokaa. Ruoka on hyvin sulavaa, sitä ei kuumenneta ja se sisältää paljon lehtivihreää.

Ravinnon käsittelymenetelmät

- Liotus
- Idätys
- Kasvatus oraiksi ja versoiksi
- Maitohapatus
- Tehosekoitus
- Mehustus
- Kuivaus

Ruoka-aineet

- Idut
- Siemenet ja pähkinät
- Maitohapatetut ruuat ja juomat
- Kasvikset ja lehtivihannekset

- Hedelmät ja marjat
- Kuivatut hedelmät
- Vehnänorasmehu
- Merilevä
- D-vitamiinivalmiste
- B12-vitamiinivalmiste (vegaani hiivavalmiste tai synteettinen valmiste)

Linkkejä

- <http://greensmoothieforum.com>

- yksi vuorovaikutteisimmista tietolähteistä aiheesta..

- <http://web.archive.org/web/20021116042554/>
- http://www.luontaistuntijat.fi/lehti_3_01/idut.html
- <http://www.terveydenhoitouutiset.fi/thu0104/5.htm>
- <http://www.vtt.fi/newsarchive/2003/uutinen476.htm>
- <http://www.sunfood.com/cgi-bin/forum/ultimatebb.cgi>

Katso myös

- [Wikipedia - Elävä ravinto](#)
- [Elävän ravinnon yhdistys ry](#)

Paljon tietoa käytännön asioista.

- [Elävän ravinnon keskustelupalsta](#)

Videoita

- <http://www.youtube.com/watch?gl=GB&hl=en-GB&v=KV1AVzYBBI>