

## Hunaja kuuluu terveelliseen ruokavalioon

Hunaja on erinomainen makeutusaine. Se on 100 % luonnon tuote, jossa hyvän maun lisäksi on suojaravintoaineita, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Käytä kaikkeen makeuttamiseen.



## Voimapatukat

Voimapatukat  
n. 16 kpl

- 5 dl kaurahiutaleita
- 2 dl maissihiutaleita
- 1 dl kauraleseitä
- 1 dl auringonkukansiemeniä
- ½ dl seesaminsieniä
- ½ dl kookoshiutaleita
- 250 g kuivattuja hedelmiä paloina
- 1 dl rusinoita
- 1 ½ dl kuumaa vettä
- 1 ½ dl hunajaa
- 1 tl suolaa

Sekoita kuivat aineet, hedelmät ja rusinat suuressa kulhossa. Sekoita vesi, hunaja ja suola keskenään ja hämmennä seos kuiva-aineisiin. Vaivaa seos rakeiseksi massaksi. Ota taikinasta haluamasi kokoisia paloja ja muotoile ne litteiksi patukoiksi Kiedo patukat voipaperiin, säilytä jääkaapissa

## Enemmän makua, vähemmän kaloreja

Hunaja on makeampaa kuin tavallinen sokeri, saman makeuden tunteen saa hunajasta 40 % pienemmällä energiamäärällä kuin sokerista. Lisäksi hunaja nostaa veren sokeria hitaammin kuin taloussokeri, joten se soveltuu paremmin alhaista glykeemistä indeksiä vaalivaan ruokavalioon.



## Urheilujuoma hunajasta

Hunajan sokerikoostumus on monipuolinen, se sisältää sekä nopeasti imeytyvää glukoosia että hitaasti pilkkoutuvaa fruktoosia. Monipuolisen sokerikoostumuksen ansiosta hunaja on erinomainen urheilujuoman raaka-aine. Hunajasta voi helposti valmistaa itse urheilujuomaa, joka on kilpailukyinen vaihtoehto kaupallisille tuotteille.

## Vinkki

Hunajaa voi nauttia ennen treenejä lusikallisen sellaisenaan. Hunaja auttaa ylläpitämään veren glukoositasapainoa, torjuu väsymystä ja parantaa suoritusta.

## Vanhemmille ja valmentajille

Hunajasta itse tehty urheilujuoma on edullinen ja lisäaineeton juoma treeneihin ja peleihin myös junioriurheilijoille.

## Mehiläisenpisto – urheilujuoma hunajasta

- 3 reilua ruokalusikallista kotimaista hunajaa
- 0,3 dl vastapuristettua sitruunamehua tai sitruunamehutiivistettä
- ¼ tl suolaa
- 9 dl vettä

Sekoita hunaja ja sitruunamehu, lisää vesi ja suola. Sekoita ja jäähdytä kylmäksi. Voit käyttää haaleaa vettä nopeuttaaksesi hunajan liukenemistä.

Ravintosisältö / 1 dl valmista juomaa:  
Energiaa 23 kcal; Hiilihydraatteja 6,5 g; Natriumia 27 mg; Kaliumia 32 mg

## Suomalainen hunaja on huipputuote

Kotimaisella hunajalla on aina tunnettu tuottaja, joka vastaa tuotteen korkeasta laadusta. Ostaessasi kotimaista hunajaa voit olla varma, että hunaja on tuoretta ja huippulaatuista. Lähellä tuotettu hunaja on myös ekologinen valinta.

## Suomen Mehiläishoitajain Liitto SML ry

Yhteistyöllä makeaa elämää -hanke

Kasarmikatu 26 C 34, 00130 Helsinki, Puh. (09) 661 281

[www.hunaja.net](http://www.hunaja.net)



100%  
luonnon-  
tuote

Hyvinvointia  
hunajasta

## *Kauneutta hunajasta*

### **Pehmentävä kasvonaamio kuivalle iholle**

- 1 banaani
- 1 rkl kotimaista hunajaa

Hienonna banaani ja lisää siihen hunaja. Levitä kasvojen, kaulan ja kaula-aukon iholle. Anna vaikuttaa 15 minuuttia ja huuhtelee sitten pois haalealla vedellä. Tehooa hyvin kuivalle, karhealle iholle.

### **Puhdistava naamio rasvaiselle iholle**

- 2 rkl maustamatonta jogurttia
- 1 rkl kotimaista hunajaa
- 1 tl appelsiini- tai sitruunamehua

Sekoita kaikki ainekset. Anna vaikuttaa kasvojen ja kaulan iholla 10 minuuttia ja huuhtelee pois kylmällä vedellä. Naamio kirkastaa ja kiinteyttää.

### **Hunaja-mantelinaamio kaikille ihotyypeille**

- 1 banaani
- 1 tl hunajaa
- 2 tl mantelijauhetta
- 2 tl kermaa

Soseuta banaani ja sekoita muut ainekset joukkoon. Sivele puhdistetulle iholle. Anna vaikuttaa 15–20 minuuttia. Huuhtelee pois haalealla vedellä. Naamio ravitsee kuivaa ja normaalia ihoa.

### **Saunahunaja pehmentää ja hoitaa ihoa**

Saunassa iholle levitetään saunahunajaa. Saunahunajia myydään usein erikseen, tällöin hunajan joukkoon on sekoitettu siemenrouheita tai eteerisiä öljyjä. Myös syötäväksi tarkoitettua kiteytynyttä hunajaa voi hyvin käyttää saunahunajana. Saunahunaja kuorii pintasolukkoa, parantaa verenkiertoa ja kirkastaa ihoa. Myös kipeytyneitä lihaksia on hyvä hieroa hunajasaunassa.

Levitä hunajaa koko vartalolle, anna vaikuttaa lempeässä lämmössä. Kun hunaja on vaikuttanut riittävästi, huuhtelee hunaja pois iholta lämpimässä suihkussa. Iholle jää ihana, pehmeä ja rentoutunut olo.



### **Vinkki**

Hunajapurkin loppu kannattaa ottaa mukaan saunaan ja levittää siellä vartalolle.

