



Annosmalli kuvaa ruoka-aineiden suositeltavia suhteellisia määriä pääruualla:

$\frac{1}{3}$ kalaa, broileria tai lihaa

$\frac{1}{3}$ perunaa tai kuitupitoista täysriisiä tai -pastaa

$\frac{1}{3}$ kasviksia; salaattinkastiketta

Lisäksi: lasillinen maitoa tai piimää, täysviljaleipä ja leipärasva sekä jälkiruuaksi hedelmää tai marjoja. Janoon vettä.



Monipuolista välipalaa keskeisistä ruoka-aineryhmistä:

- kalaa, broileria, lihaa, tai vaihtoehtoisesti maitotuotteita
- kuitupitoista leipää, myslä, hiutaleita, leseitä tai talkkunaa
- leipärasvaa tai kasviöljyä
- kasviksia, hedelmää tai marjoja

Lisäksi: lasillinen maitoa tai piimää, tai C-vitamiinointua täysmehua.

Lähde (kuvat Anna Räikkönen): Ruokavalio-opas Parkinsonin tautia sairastavalle, 2014. parkinson.fi