

MONIPUOLISTA VÄLIPALAA

MONIPUOLINEN VÄLIPALAVOILEIPÄ

- kuitupitoinen leipäviipale
 - o vähintään 6 g kuitua/100 g
 - o esim. ruisleipä, 100 % kauraleipä, sekaleivät
- 2-3 tl runsasrasvaista (≥ 60 % rasvaa) kasvirasvamargariinia
- 1-2 siivua juustoa ja tai liha-/kala-/kanaleikkelettä
- useampi siivu kasviksia maun mukaan

RUNSAENERGINEN VOILEIPÄ

- kuitupitoinen leipäviipale
 - o vähintään 6 g kuitua/100 g
- 3 tl runsasrasvaista (≥ 60 % rasvaa) kasvirasvamargariinia
- 3-4 siivua avokadoa
- useampi siivu muuta kasvista maun mukaan

HELPPO RAHKAJUOMA

1 annos

- 1,5 dl kaupan vitaminoitua marjakeittoa
- 100 g rahkaa
- 1-2 tl kauralesettä
- 1 rkl rypsiöljyä

NOPEA HEDELMÄVÄLIPALA

1 annos

- 1 dl maustamatonta rahkaa/jogurttia/
viiliä/raejuustoa
- 0,5 dl C-vitaminoitua lasten hedelmäsosetta
- 1-2 tl lesettä
- 1-2 tl rypsiöljyä

TALKKUNA-MARJARAHKA

3-4 annosta

- 2,5 dl maitorahkaa
- 1,5 dl maustamatonta jogurttia
- 2-3 dl marjoja maun mukaan soseena tai survottuna
- noin 0,5 dl talkkunaa
- 2 rkl rypsiöljyä
- sokeria maun mukaan

MUISTA MYÖS

- vispipuuro maidon kera
- karjalanpiirakka munavoilla ja mielikasviksilla
- lämpimät voileivät uunissa tai mikrossa

LESEET, HIUTALEET JA TALKKUNAT OVAT HYVIÄ **VATSALLE TÄRKEÄN KUIDUN** LÄHTEITÄ. NÄITÄ TUOTTEITA KANNATTAÄ LISÄTÄ RUOKAVALIOON PIKKUHILJAA UMMETUKSEN ESTÄMISEKSI.

MIEDONMAKUIINEN **RYPSIÖLJY** ON ERINOMAINEN **ENERGIALISÄ**, JOS RUOKA EI MAISTU JA PAINO LASKEE. 1 RKL RYPSIÖLJYÄ SISÄLTÄÄ YHTÄ PALJON ENERGIAA KUIN RUISLEIPÄPALA, JOLLA ON HIEMAN MARGARIINIA JA SIIVU JUUSTOA.

MONIPUOLISTA VÄLIPALAA

KAURA-MARJAVÄLIPALA

1 annos

- 1,5 dl maustamatonta jogurttia
- 0,5 dl kaurahiutaleita
- muutama rkl marjoja tai hedelmäpaloja maun mukaan tai valmista marja- tai hedelmäsosetta (esim. lasten soseet)
- 1 rkl rypsiöljyä
- sokeria maun mukaan

IKÄIHMISEN JOKAISELLA ATERIALLA ON HYVÄ OLLA **LIHAKSILLE TÄRKEÄÄ PROTEIINIA**. TARKISTA SIIS, ETTÄ MYÖS VÄLIPALALLA ON MAITO-, LIHA- JA/TAI KALA-TUOTTEITA. KANANMUNA ON MYÖS HYVÄ PROTEIININ LÄHDE.

Sekoita ainekset. Kokonaiset marjat ja hedelmäpalat soseutuvat survimella tai sauva- tai tehosekoittimella. Anna turvota muutama minuutti.

ERILAINEN VÄLIPALAJUOMA

1-2 annosta

- 1 iso omena
- 1 banaani
- kourallinen pinaattia
- muutama cashew-pähkinä
- ½ tl vaniljasokeria
- 2-3 dl vettä tai kivennäisvettä

HEDELMISSÄ, MARJOISSA JA KASVIKSISSA ON **SUOJARAVINTOAINEITA JA KUITUA**. PÄHKINÖISTÄ SAA HYVÄLAATUISTA **LISÄENERGIAA** JA SUOJARAVINTOAINEITA.

Pese omena lämpimällä vedellä huolellisesti tai kuori. Paloittele omena ja kuorittu banaani syvään astiaan yhdessä pinaatin kanssa. Lisää cashew-pähkinät ja vaniljasokeri. Jauha hienoksi sauvasekoittimella. Lisää vettä tai kivennäisvettä sen verran, että saat rakenteesta sopivan.

KAURA-LUUMUHERKKU

1-2 annosta

- 2-3 tuoretta luumua lohkoina
- 50 g margariinia
- 1 dl kaurahiutaleita
- sokeria maun mukaan
- 2 tl vaniljasokeria
- 1 tl kanelia

LUUMUT VILKASTUTTAVAT **VATSAN TOIMINTAA**.

Pehmennä luumuja pannulla, nokareessa rasvaa. Kaada luumut uunivuokaan. Tee rasvasta, kaurahiutaleista ja sokereista seos, jonka levität luumujen päälle. Laita paistos uuniin 200 asteeseen noin 15-20 minuutiksi. Tarjoa jäätelön tai maito- tai piimälasillisen kera.