



## Annosmalli kuvaa ruoka-aineiden suositeltavia suhteellisia määriä pääruualla:

$\frac{1}{3}$  kalaa, broileria, lihaa, munaa, maito- tai kasviproteiinipitoista ruokaa

$\frac{1}{3}$  perunaa tai täysjyvälisäkettä

$\frac{1}{3}$  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, munaa, maitotuotteita tai kasviproteiinituotteita
- 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): parkinson.fi



# 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-/broilerileikkelettä
- 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 vitamiinoitua 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-vitamiinoitua lasten hedelmäsosetta
- 1-2 tl leseitä
- 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. HUOMAATHAN, ETTÄ NÄITÄ TUOTTEITA KANNATTAA LISÄTÄ RUOKAVALIOON PIKKUHILJAA UMMETUKSEN ESTÄMISEKSI.

MIEDONMAKUINEN 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.