

RUOKA-AIKA!

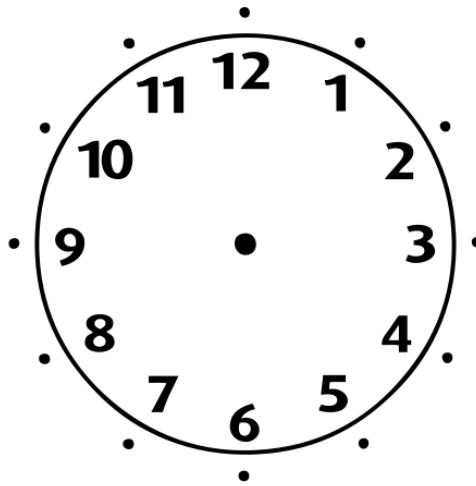
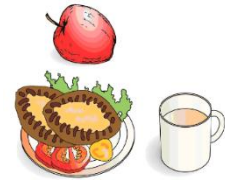
LOUNAS



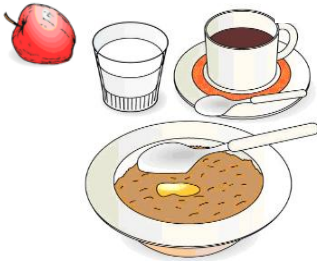
VÄLIPALA



VÄLIPALA



AAMUPALA



ILTAPALA



PÄIVÄLLINEN



Merkitse kellotauluun, mihin aikaan olet tottunut syömään.
Jos aika seuraavaan runsaaseen ateriaan on pitkä (yli 3–4 tuntia),
välipala voi olla hyvin tarpeen hyvinvoinnillesi.

Lähteet: Annosmallikuva Anna Räikkönen. parkinson.fi.
Ateriarytmikuvat Heikki Luukkonen. Duunioppi.net, AmmE, Opetushallitus.

MONIPUOLISTA VÄLIPALAA

MONIPUOLINEN VÄLIPALAVOILEIPÄ

- kuitupitoinen leipäviipale
 - o vähintään 6 g kuitua/100 g
- 2-3 tl runsasrasvaista (≥ 60 % rasvaa) kasvirasvamargariinia
- 1–2 siivua juustoa ja/tai lihaa/kalaa/broileria/munaa
- useampi siivu kasviksia maun mukaan

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

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

MARJARAHKAJUOMA

1 annos

- 1,5 dl C-vitamiinoitua marjakeittoa
- 100 g rahkaa
- 1–2 tl kauraleseitä
- 1 rkl rypsiöljyä

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

HEDELMÄVÄLIPALA

1 annos

- 1 dl maustamatonta rahkaa/jogurttia/viiliä/raejuustoa
- 0,5 dl C-vitamiinoitua (lasten) hedelmäsosetta
- 1–2 tl kauraleseitä
- 1 rkl rypsiöljyä

RYPSIÖLJY ON ERINOMAINEN ENERGIALISÄ SEKÄ SYDÄN-, AIVO- JA IHOTERVEYDEN EDISTÄJÄ. 1 RKL RYPSIÖLJYÄ SISÄLTÄÄ YHTÄ PALJON ENERGIAA KUIN RUISLEIPÄPALA, JOLLA ON HIEMAN MARGARIINIA JA SIIVU JUUSTOA.

TALKKUNA-MARJARAHKA

3–4 annosta

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

MUISTA MYÖS

- vispipuuro maidon kera
- karjalanpiirakka munavoilla ja kasviksilla
- lämpimät voileivät
- voileipä maksamakkaralla ja kasviksilla
- kokkeliipiimää/raejuustoa/soijatuotteita hedelmien tai marjojen kera