

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

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

HEDELMÄVÄLIPALA

1 annos

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

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
- kokkelipiimää/raejuustoa/soijatuotteita hedelmien tai marjojen kera

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

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

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.

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

Sekoita ainekset. Kokonaiset marjat ja hedelmäpalat soseutuvat survimella, 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

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.

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

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

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.

Tarjota jäätelön tai maito- tai piimälasillisen kera.

LUUMUT OVAT AVUKSI VATSAN TOIMINNALLE: PARANTAVAT RUUANSULATUSTA JA HELPOTTAVAT UMMETUSTA. MAISTELE ALKUUN PIENIN ANNOKSIN, JOS OLET HERKKÄVATSAINEN.