MONIPUOLISTA VÄLIPALAA

MONIPUOLINEN VÄLIPALAVOILEIPÄ

- kuitupitoinen leipäviipale
  - 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.

RUNSASENERGINEN VOILEIPÄ

- kuitupitoinen leipäviipale
  - 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-vitaminoitua marjakeittoa
- 100 g rahkaa
- 1–2 tl kauraleseitä
- 1 rkl rypsiöljyä

LESEET, HIUTALEET 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-vitaminoitua (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

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.

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

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ
psmuisti.fi

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.

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

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.

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

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.

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ
psmuisti.fi