



VOIMAA  
VÄLIPALOISTA



## KUNNON VÄLIPALA AUTTAA JAKSAMAAN

Säännöllisesti toistuvat ruokailuhetket edistävät hyvää oloa. Jos aterioiden väli venyy liian pitkäksi, tulet helpommin ärtyisäksi etkä jaksakaan enää keskittyä. Sitä paitsi nälkäisenä on suurempi vaara sortua turhaan naposteluun. Siksi hyvä, ravitseva välipala on syytä muistaa myös koulu- ja työpäivän lomassakin.

Välipalojen laatu on yhtä tärkeää kuin pääaterioiden koostumus. Ilman suunnittelua välipaloiksi valikoituu kuin vahingossa turhaa energiaa sisältäviä ja nopeasti imeytyviä elintarvikkeita, jotka saavat verensokeriarvot äkilliseen nousuun. Tällaiset valinnat eivät edistä hyvää

oloa eivätkä sisällä elimistölle tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Onneksi hyvän välipalan kokoaminen on kuitenkin helppoa. Se koostuu kasviksista, marjoista, hedelmistä ja täysjyväviljavalmisteista, joita voi täydentää vaihdellen vähärasvaisilla maito- ja lihatuotteilla.

Välipala tuo energiaa arjen touhujen keskelle. Se täydentää sopivasti lounasta ja iltaruokaa, mutta ei korvaa niitä.

**PSST!**  
Terveellisiä välipala-  
ja muita reseptejä  
löydät osoitteesta  
[www.raisionkeittokirja.fi](http://www.raisionkeittokirja.fi)!





## HYVÄN VÄLIPALAN KOKOAMISOHJEET

### HEVI (=HEDELMÄT, VIHANNEKSET, JUUREKSET, MARJAT)

- Vähintään kourallinen
- Helppoja, nopeita, maukkaita ja värikkäitä
- Kun syöt joka aterialla HeVi-ryhmästä jotakin, ei päivän tavoite kuusi kourallista tunnu lainkaan mahdottomalta :)



### VILJAT (=LEIPÄ, PUURO, MYSLI, VÄLIPALAKEKSIT YM.)

- 1-2 vilja-annosta (esim. pala leipää & annos myslää) on välipalan toinen peruspilari
- Suosi täysjyväviljaa sisältäviä, runsaskuituisia, vähän sokeria ja suolaa sisältäviä vaihtoehtoja.
- Muista leivän päälle margariini!



### MAITOTUOTTEET & MUUT PROTEIINILÄHTEET

- Täydennä välipalaa halutessasi maitovalmisteilla tai lihalla ja kalalla.
- Suosi vähärasvaisia, vähän suolaa ja sokeria sisältäviä tuotteita





## MARJASMOOTHIE

2:lle

3,5 dl	maitoa
2 dl	mansikoita tai muita marjoja
1 ps (0.75 dl)	Elovena Hetki Neljä Viljaa annospikapuuroa
1 tl	sokeria
	vaniliinisokeria)

1. Mittaa kaikki aineet syvään kulhoon. Soseuta sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa.
2. Kaada lasiin ja nauti aamu- tai välipalana.



**VINKKI!**  
Maidottoman smoothien saat vaihtamalla maidon tilalle esim. kaurajuoman.

## HELPOT KAURAPUURORIESKAT

2 dl	kaurapuuroa
1 dl	rahkaa, piimää tai kermaviiliä
1	muna
1/2 tl	suolaa
ripaus	sokeria
1 rkl	vapaavalintaisia siemeniä, esim. seesaminsiemeniä
1 tl	leivinjauhetta
1/2 dl	Elovena Plus Kauraleseitä
2 1/2 dl	Sunnuntai Erikoisvehnäjäuhoja



1. Sekoita keskenään kylmä puuro, neste, muna, suola, sokeri ja seesaminsiemenet.
2. Lisää leivinjauhe ja leseet jauhojen joukkoon ja sekoita puuromassan kanssa.
3. Lusikoi taikina kolmeksi keoksi leivinpaperoidulle uunipellille.
4. Painele taikinat jauhoja apuna käyttäen litteiksi leiviksi.
5. Ripottele päälle hieman kaurahiutaleita, siemeniä tai jauhoja.
6. Paista 250 asteisessa uunissa 10–12 minuuttia.

Nauti lämpöisinä!



## MARJAINEN TUOREPUURO

4:lle

4 dl	marjoja
5 dl	maustamatonta jogurttia
3 dl	Elovena Kaurahiutaleita
1 dl	sokeria

1. Soseuta marjat sauvasekoittimella tai monitoimikoneessa.
2. Yhdistä ainekset keskenään.
3. Nosta tuorepuuro noin 5 minuutiksi jääkaappiin.

Nauti kylmänä!



## HEDELMÄINEN TUOREPUURO

4:lle

5 dl	maustamatonta jogurttia
2 dl	Elovena Kaurahiutaleita
1	banaani
1	omena
0,5 dl	sokeria
1	marjoja esim. mustikoita tai mustaherukoita
1 tl	vanilliinisokeria

1. Sekoita jogurtin joukkoon hiutaleet, kuutioitu banaani, raastettu omena ja marjat.
2. Mausta sokerilla ja vanilliinisokerilla.
3. Nosta tuorepuuro noin 5 minuutiksi jääkaappiin.

Nauti kylmänä!



### VINKKI!

Tuorepuuron voi tehdä hyvissä ajoin tekeytymään jääkaappiin - vaikka jo edellisenä iltana!





## KAURAINEN SUKLAAPIRTELÖ

4:lle

5 dl	maitoa
1	banaani
1 dl	Elovena Kaurahiutaleita
2 rkl	sokeria
1 1/2 rkl	tummaa kaakaojauhetta

1. Mittaa kaikki aineet syvään kulhoon.
2. Soseuta sauvasekoittimella.
3. Kaada juoma laseihin ja nauti viileänä välipalaksi tai iltapalajuomana.

## PUUROVOHVELIT

n. 4 kpl

3/4 dl	Sunnuntai Erikoisvehnäjauhoja
1/2 tl	leivinjauhetta
riipaus	suolaa
1 rkl	hasselpähkinärouhetta
1/4 tl	kardemummaa
1/2 -1 tl	sokeria
1	muna
1 dl	maitoa
1 rkl	Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta
2 dl	kylmää Elovena Kaurapuuroa

Paistamiseen Sunnuntai Juokseva Rypsiöljyvalmistetta

1. Yhdistä jauhot, leivinjauhe, suola, pähkinärouhe, kardemumma ja sokeri kulhossa.
2. Sekoita muna, maito, rasva ja kylmä kaurapuuro. Vatkaa joukkoon jauhoseos.

3. Anna taikinan turvota hetki ja kuumenna sillä aikaa vohvelirauta.
4. Sivele vohveliraudalle rasvaa ennen vohvelin paistamista. Kaada kauhallinen taikinaa kuumalle raudalle ja paista vohveleista kullanuskeita.





## ELOVENA VÄLIPALAT ON HELPPO OTTAA MUKAAN TYÖPAIKALLE, KOULUUN, RETKELLE JA TREENEIHIN.



**Elovena Hedelmäinen Välipalapatukka** on hedelmistä, kaakaosta ja kaurasta pehmeäksi puristettu. Luonnollista energiaa ilman lisättyä sokeria ja lisäaineita. Makuina Kaakao sekä Vadelma-Mansikka.



**Elovena Kaurainen Välipalapatukka** sisältää reilusti täysjyväkauraa ja hedelmiä maistuvassa muodossa. Makuina raikas Vadelma sekä pirteä Aprikoosi. Ei lisättyä sokeria & runsaskuituinen.



**Elovena Välipalakeksi** – kätevä yksittäispakattu keksi on helppo ottaa mukaan ja nauttia aina kun tarvitset nopsasti lisäenergiaa päiväsi, herkullisessa muodossa. Monta maistuvaa makua!



**Elovena Välipalajuomat** ovat smoothienkaltaisia, kuitupitoisia juomia, jotka saavat herkulliset makunsa aidoisat marjoista ja hedelmistä. Valitse oma suosikkimakusi!



**Elovena Mysli** sisältää reilusti täysjyväviljaa sekä hiutaleina että rapeaksi paahdettuna. Herkullinen Elovena Mysli sisältää vain ripauksen sokeria ja se maistuu niin aamu-, ilta- kuin välipalanaakin. Saatavilla kaksi makua: Tumma Suklaa-Vadelma ja Omena-Manteli.



**Elovena Täysjyvämurot** ovat maukkaita maidon, jogurtin tai mehukeiton kanssa. Runsaskuituiset Elovena Täysjyvämurot on valmistettu terveellisestä, hyvää tekevästä täysjyväviljasta, joka on hyvä valinta kehollesi – joka päivän.



**Elovena Hetki Pikapuuro** on minuutissa valmis. Annospussista oma lempipuuro valmistuu kätevästi suoraan lautaselle – lisää vain kuuma vesi. Puuro antaa energiaa päivän ponnistuksiin niin aamupalana, lounaseväänä, välipalana kuin iltapurtavanakin. Saatavilla monta herkullista makua!



**Elovena Puurokuppi** on kuumaa vettä vaille valmis aamiaisen, lounas tai välipala. Nälkä ei katso kelloa, mutta kun puuroainekset ovat valmiiksi kupissa, on herkullinen puuro hetkessä valmis. Puuro on tehty täysjyväkaurasta ja ruisleseestä. Makuina Vaahterasiirappi sekä Rouhea Pähkinä.





Ravintoraisio • PL 101 (Raisionkaari 55), 21201 RAISIO  
Kuluttajapalvelu puh. (02) 443 2022  
[www.elovena.fi](http://www.elovena.fi) • [www.raisio.com](http://www.raisio.com)