

Kunnon välipalalla jaksaa



1

osa
täysjyväisiä
viljatuotteita



1

osa
maito- ja lihatuotteita



1

osa
hedelmiä, marjoja
tai vihanneksia



Välipalat täydentävät ateriarytmiä. Terveellinen välipala on ravitseva, monipuolinen ja sopivan kokoinen. Se syödään pääaterioiden välissä, riittävän ajoissa ennen liikuntaharrastuksia. Silloin nälkä pysyy loitolla, jaksaminen tasaisena ja paino hallinnassa. Jos välipalannälkäsi on kohtuuttoman iso, syö pääaterioilla enemmän.

Terveellisen välipalan muistisääntö: 1 + 1 + 1 = 3.

Valitse välipalalle jotain jokaisesta kolmesta osasta.

1

Ruista ranteeseen

Yksi kolmannes välipalasta koostuu täysjyväisistä ja kuitupitoisista viljatuotteista, mm. puurosta, muroista, myslistä, täysjyväleivästä tai vaikkapa ruiskarjalanpiirakasta.

1

Muista proteiinit!

Toinen kolmannes tulee olla kalsiumpitoista proteiinia, esim. jogurttia, rahkaa, raejuustoa tai muita juustoja. Suosi sokerittomia ja rasvattomia jogurtteja ja rahkoja. Proteiinia saat myös kananmunasta tai lihaleikkeleistä.

1

Väriä välipalaan

Viimeinen kolmannes koostuu vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Leivän päälle valitaan kurkkua, tomaattia, paprikaa ja annokseen sisällytetään marjoja tai hedelmiä.

!

Käytä mielikuvitusta!

Tee välipalaksi smoothie, joka pitää sisällään kolme välipalan osaa: esimerkiksi jogurttia + mansikoita + kaurahiutaleita.

!

Välipala mukaan

Hanki päivän eväille pieni reppuun mahtuva kylmälaukku, jossa saat kätevästi pidettyä eväsi viileänä koko päivän ajan.



Lue lisää
nuoren liikku-
jan hyvästä
ravitsemuk-
sesta



tervekoululainen.fi