

Kunnon välipalalla jaksaa

1 osa
täysjyväisiä
viljatuotteita

1 osa
maito- tai lihatuotteita
tai kasvipohjaisia
valmisteita

1 osa
hedelmiä, marjoja
tai kasviksia

1 osa
sviöljypohjaisia
levitteitä, pähkinöitä
tai siemeniä

Lue lisää
hyvästä ravitsemuksesta
terveurheilija.fi | tervekoululainen.fi

Välipalat täydentävät ateriarytmiä. Terveellinen välipala on ravitseva, monipuolinen ja sopivan kokoinen. Se syödään pääaterioiden välissä, riittävän ajoissa ennen urheiluharjoitusta tai kilpailua. Valitse välipalaksi esimerkiksi jogurtti, täytetty leipä ja hedelmä. Jos välipalannälkäsi on kohtuuttoman iso, syö edellisellä pääaterialla enemmän.

1 Ruista ranteeseen

Valitse osaksi välipalaasi täysjyvä- ja kuitupitoisia viljatuotteita, kuten puuroa, muroja, myslisiä tai täysjyväleipää.

2 Muista proteiinit!

Lisää välipalaasi laadukkaita proteiinin lähteitä, kuten jogurttia, rahkaa tai vähärasvaista juustoa. Proteiinia saat myös kananmunasta, vähäsuolaisista lihaleikkeleistä tai kasvipohjaisista valmisteista sekä palkokasveista.

3 Väriä välipalaan kasviksista

Vihannekset, hedelmät ja marjat ovat myös tärkeä osa välipalaa. Laita leivän päälle esimerkiksi kurkkua, tomaattia tai paprikkaa, ja jogurtin sekaan banaania tai mustikkaa.

4 Täydennystä välipalaan rasvoista

Täysipainoiseen välipalaan kuuluvat myös hyvät rasvan lähteet, joita ovat kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet sekä pähkinät ja siemenet. Sipaise esimerkiksi leivän päälle margariinia ja ripottele jogurtin sekaan pähkinöitä.

+ Käytä mielikuvitusta

Valmista välipalaksi esimerkiksi smoothie, joka pitää sisällään kaikki välipalan elementit, kuten kaurahiutaleita, jogurttia ja mansikkaa. Viimeistelet smoothie kourallisella pähkinöitä tai siemeniä.

+ Välipala mukaan

Kun aikataulu on kiireinen, kannattaa varata välipala jo valmiiksi mukaan. Käteviä, mukana kulkevia välipaloja ovat esimerkiksi hedelmät ja pähkinät sekä välipalapatukat.