



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



OULU

Ideoita syömisen tueksi

Sommittele aterioiksi

Suunnitelma sisältäen energiaa n. 1700-1800 kcal verran.

Välipaloille tai pääaterioiden kylkeen yhteensä seuraavaa:

Leipäpala (ruis- tai 100 % kauraleipä) yht. 3 kpl päivän aikana, joilla kullakin noin 1 tl verran 60 % kasvirasvapohjaista levitettä

+

Marjoja vähintään 1 dl

+

Hedelmiä 2 kpl päivän aikana

+

2 rkl siemeniä tai pähkinöitä

+

Maustamatonta jogurttia (2,5 % rasvaa) 2 dl/

Maustamatonta soijajogurttia 2 dl

+

Kaurapuuroa 2 dl

Lounas ja päivällinen valiten seuraavista:

Perunoita 3 kpl / Yksi reiluhkon kokoinen bataatti esim. keitettynä tai uunissa paahdettuna / Riisiä keitettynä 1,8 dl / Uunijuureksia noin 300 g / Makaronia keitettynä 2 dl per ateria

+

Lohta 80 g / Tofua 130 g / broilerin rintafillettä maustamattomana 175 g / naudanjauhelihaa (sis. 17 % rasvaa) 90 g / kuhaa 200 g + 1-2 rkl 15 % ruokakermaa per ateria

+

Jommallekummalle aterialle 1 rkl esim. rypsi- tai oliiviöljyä

+

Molemmille aterioille tuoreita ja/tai kypsennettyjä kasviksia puolen lautasellisen verran

Huom.

- pääaterioita koostaessasi pidä karkeasti mielessä lautasmalli.

- muista myös juoda päivän aikana riittävästi: n. 1-1,5 litraa nesteitä päivässä suosien vettä