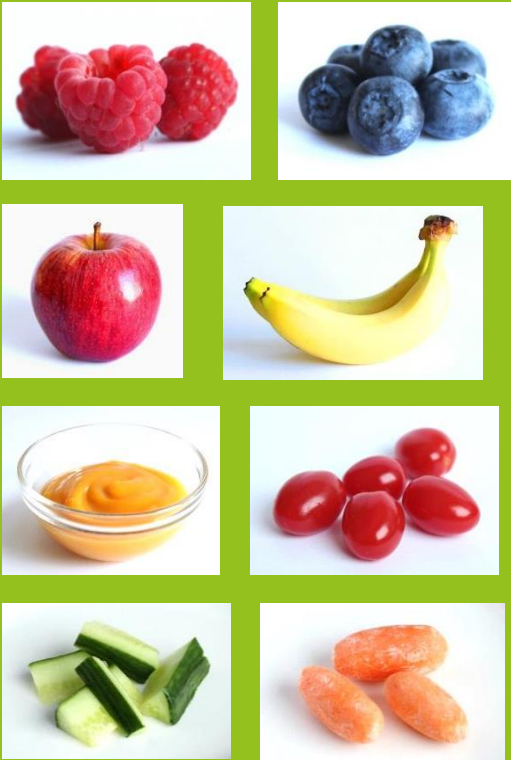
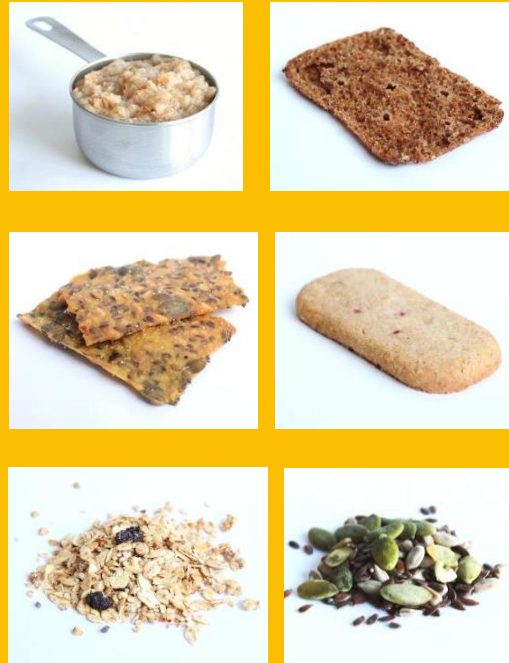


Monipuolinen aamu-, väli- tai iltapala = 1 + 2 + 3 + 4

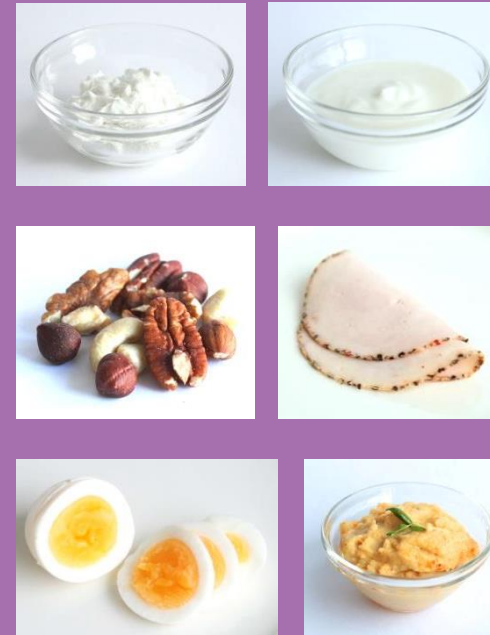
1 = Kasvikset, hedelmät ja marjat



2 = Viljatuotteet ja siemenet



3 = Proteiinin lähteet



4 = Pehmeän rasvan lähteet



Kuvissa olevat ruokamäärät eivät ole suositus annoskoosta, vaan ruokamäärät vaihtelevat energiatarpeen mukaan.

Muista **Sydänmerkki** valitessasi arkeen sopivia välipalan osia. Sydänmerkki huomioi rasvan laatua ja määrää sekä kuidun, sokerin ja suolan määrää elintarvikkeissa.

Välipala-aineksia

Marjoja (tuoreena, pakasteena, soseina, pyreinä)

- karpalo
- karviainen
- lakka
- mansikka (metsä- ja puutarham.)
- mesimarja
- mustaherukka
- mustikka
- pensasmustikka
- punaherukka
- puolukka
- saskatoon
- tyrni
- vadelma (metsä- ja puutarhav.)

Hedelmiä (tuoreena, pakasteena, soseina, pyreinä)

- ananas
- appelsiini
- aprikoosi
- avokado
- banaani
- cantaloupe-meloni
- granaattimena
- greippi
- hunajameloni
- keltainen kiivi
- klementiini

- kirsikka
- kiivi
- luumu
- mandariini
- mango
- nektariini
- omena
- persikka
- pomelo
- päärynä
- satsuma
- sweetie
- veriappelsiini
- verigreippi
- verkkomeloni
- vesimeloni
- viikuna
- viinirypäle

Marja- ja hedelmäruokia

- hedelmäsalaatti
- marjakiisseli tai -keitto
- täysmehu, mehukeitto
- vispipuuro

Kasviksia

- avokado
- kurkku
- paprika
- porkkana
- salaatti
- tomaatti

Viljatuotteita ja muita kuitupitoisia ruokia

Valintoja kannattaa tehdä monipuolisesti vaihdellen eri viljalajeja: kauraa, ruista, ohraa, vehnää. Keliakikolle sopivat gluteeniton kaura, tattari, hirssi, kvinoa jne.

- auringonkukan-siemenet
- granolat
- hiutaleet, hiutalepuurot (esim. kaura, ruis, neljän viljan, glut.kaura, tattari)
- kaurakuitulisä (KauraKuitunen)
- kauraleipä
- kurpitsan-siemenet
- täysjyväleipä
- uunipuurot (esim. ohra, riisi, glut.kaura)
- leseet (esim. kaura, vehnä, ruis, glut.kaura, tattari)
- mannapuuro
- murot
- myslit
- näkkileipä, siennäkkileipä
- pellavansiemenet
- ruisleipä

Proteiinipitoisia ruoka-aineita tai ruokia

- broilerileike
- jogurtti
- kalkkunaleike
- kananmuna
- maito
- maitokaakao
- maitokiisseli
- proteiinivanukkaat
- raejuusto
- rahka
- viili

Myös vegaanille sopivia:

- hapatettu soijavalmiste eli "soijajogurtti"
- hummus eli kikhernelevite
- kaakao tehtynä soijajuomaan
- kasvipohjaiset vaihtoehdot rahkalle
- papulevite
- proteiinipitoiset kasvipohjaiset leikkeleet
- pähkinät
- tofu

Pehmeää rasvaa sisältäviä ruoka-aineita

- avokado
- leipärasva (≥ 60 % rasvaa, josta max 1/3 tyydyttynyttä)
- maapähkinälevite
- majoneesi
- manteli
- pähkinät
- siemenet (esim. auringonkukan, pellavan, kurpitsan)
- kasviöljy (esim. rypsi- ja oliiviöljy)

Esimerkkivälipaloja:

