

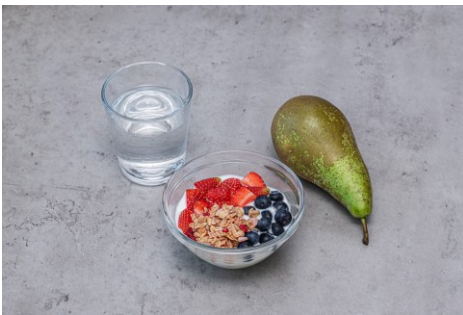
# Hyvä pala

## Millainen on hyvä aamu-, ilta- tai välipala

- Hyvä pala pitää nälkää seuraavaan ateriaan asti, eli on riittävän iso ja sisältää proteiinia (erityisen tärkeää ikääntyneille)
- Hyvä pala tukee terveyttä ja auttaa täyttämään kuidun ja kasvien suosituksen, eli suosi kasviksia sekä kuitupitoisia viljatuotteita

## 1+1+1 on palan kasaamisen kultainen sääntö:

**1 osa kasviksia + 1 osa proteiinia + 1 osa kuitupitoista viljatuotetta**



- |                             |                          |                          |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|
| • Kasvis: päärynä ja marjat | • Kasvis: marjat         | • Kasvis: kurkku, omena  |
| • Proteiini: jogurtti       | • Proteiini: raejuusto   | • Proteiini: juusto      |
| • Kuituinen vilja: myslä    | • Kuituinen vilja: puuro | • Kuituinen vilja: leipä |

## Terveellinen aamu-, ilta- tai välipala

- Valitse vähintään 6g/100g kuitua sisältävä viljatuote
- Suosi rasvattomia ja vähärasvaisia maito- ja lihatuotteita
- Suosi vähäsuolaisia leipiä, leikkeleitä, äläkä lisää suolaa erikseen



## Kalsium vahvistaa luustoa

- Kuvassa on päivän kalsiumin saantisuositus
- Valitse kalsiumilla rikastettuja kasvimaitotuotteita
- Maitotuotteet ja soijatuotteet ovat myös proteiininlähteitä
- Suosi vähärasvaisia vaihtoehtoja