

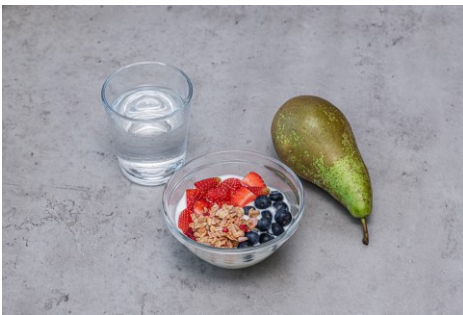
Hyvä pala

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: mysli | • 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, leikkeitä, 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

Kuitu kuntoon

Mistä kuitua saa

- Kuitua saa kasvikunnan tuotteista, kuten viljoista, marjoista, hedelmistä ja vihanneksista
- Täysjyvä, kuten täysjyväkaura, -tattari ja -teff ovat hyviä täysjyvän ja kuidun lähteitä
- Myös hedelmät, marjat ja vihannekset ovat kuidun lähteitä, mutta niistä ei saa terveellistä täysjyvää



- Viljatuotteissa kuitua on hyvä olla: **6g/100g**
- Kuvassa on 100% täysjyvän saantisuosituksesta
- Kuvassa on 50% kuidun saantisuosituksesta

- Kuvassa on 500g kasviksia
- Kasviksissa on kuitua keskimäärin 1.2-2.5g/100g
- Valitse monipuolisesti omaan makuun sopien
- Palkokasveissa on runsaasti kuitua



- Kuitulisä on hyvä apu, jos syöminen on haasteellista
- Soijarouhe, pellavansiemen, perunakuitu, psyllium, kaurakuitunen ja kauralese ovat hyviä kuitulisiä
- Kuvan annoksissa on jokaisessa n. 5g kuitua

Näin varmistat kuidunsaannin arjessa:

1. Osta aina vähintään 6g/100g kuitua sisältäviä viljatuotteita, suosi täysjyvää kun mahdollista
2. Syö täysjyvää vähintään kolmella aterialla päivässä
3. Syö oman kämmenen kokoinen annos kasviksia joka aterialla lajeja vaihdellen