

# Kunnon välipalalla jaksaa



1

osa  
täysjyväisiä  
viljatuotteita



1

osa  
maito- ja lihatuotteita



1

osa  
hedelmiä, marjoja  
tai kasviksia



Välipalat täydentävät ateriarhythmiä. 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. Silloin nälkä pysyy loitolla, jaksaminen tasaisena ja paino hallinnassa. Jos välipalannälkäsi on kohtuuttoman iso, syö edellisellä pääaterialla enemmän.

**Terveellisen välipalan muistisääntö: 1 + 1 + 1 = 3.**

**Valitse välipalalle jotain jokaisesta kolmesta osasta.**

1

## Ruista ranteeseen

Yksi kolmannes välipalasta täyttyy täysjyväisistä ja kuitupitoisista viljatuotteista, mm. puurosta, muroista, myslistä, täysjyväleivästä tai vaikkapa ruiskarjalanpiirakasta.

2

## Muista proteiinit!

Toinen kolmannes tulee olla kalsiumpitoista proteiinia, esim. jogurttia, rahkaa, raejuustoa tai muita kevytjuustoja. Suosi sokeittomia ja rasvattomia jogurtteja ja rahkoja. Proteiinin voit saada myös kananmunasta tai lihaleikkeleistä. Suosi vähärasvaisia ja vähäsuolaisia lihaleikkeleitä.

3

## Väriä välipalaan

Viimeinen kolmannes koostuu vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Leipänpäälle valitaan kurkkua, tomaattia, paprikkaa ja annokseen sisällytetään marjoja tai hedelmiä.

+

## Käytä mielikuvitusta!

Tee välipalaksi esimerkiksi smoothie, joka pitää sisällään kolme välipalan elementtiä. Esimerkiksi jogurtti + mansikka + kaurahiutale.

+

## Välipala mukaan

Hanki päivän eväille pieni reppuun mahtuva kylälaukku, jossa saat kätevästi pidettyä eväsi viileänä koko päivän ajan.



Hanki eväille  
Terve  
Urheilija  
-kylälaukku



Lue lisää nuoren urheilijan hyvästä ravitsemuksesta  
[terveurheilija.fi](http://terveurheilija.fi) | [tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)