

# Näin koostat terveellisen välipalan

Valitse yksi jokaisesta ryhmästä:

## Proteiinit

- raejuustoa, rahkaa, jogurttia
- maitoa tai piimää juomana/smoothieen
- kananmunia keitettynä tai paistettuna leivän päälle
- leikkelettä/juustoa leivän päälle



+

## Kasvikset

- marjoja jogurttiin
- kiisseli rahkaan
- hedelmä
- tomaatti, kurkku, salaatti leivän päälle
- smoothie



+

## Hiilihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- myslä/hiutaleita/leseitä/rouheita jogurttiin/smoothieen/rahkaan
- täysjyvämuuroja



+

## Rasvat

- leivälle kasviöljyä sisältävää levitettä
- siemeniä/pähkinöitä jogurttiin/smoothieen
- öljyä puuroon

