



Kokoa välipalasi monipuolisesti

Jotain värikästä, esimerkiksi:

- Kurkkua, tomaattia, paprikaa
- Porkkana
- Hedelmä
- Marjoja
- Smoothieen pakastettuja hedelmäpaloja
- Kaupan valmista hedelmäsosetta
- Lasillinen tuoremehua



Jotain kuitupitoista, esimerkiksi:

- Täysjyväleipää, näkkileipää, hapankorppuja
- Täysjyväistä myslä tai muroja
 - Kuitua ≥ 6 g/100 g
 - Sokeria ≤ 15 g/100
- Täysjyväinen välipalapatukka
- Puuroa, tuorepuuroa, hiutaleita tai leseitä esim. smoothien joukossa



Jotain proteiinipitoista, esimerkiksi:

- Maitoa, piimää, jogurttia, rahkaa, raejuustoa
- Soijajuomaa tai soijapohjaista lusikoitavaa valmistetta
- Leivän päälle hummusta, tofua, juustoa, leikkelettä, kananmunaa



Lisäksi välipala voi sisältää:

- Kasvirasvavitettä
- Pähkinöitä, siemeniä, sokeroimatonta ja suolaamatonta siemen- tai pähkinälevitettä
- Avokadoa



Päivitetty 1/2025