

# VÄLIPALALLA ON VÄLIÄ

# VÄLIPALAPELI



## VILJAT

= leivät, puurot,  
hiutaleet, leseet  
ym.

## KASVIKSET

= vihannekset, juurekset,  
marjat ja hedelmät

## MAITO, LIHA, KALA

= maito, maito- ja  
lihavalmistet,  
kala

# Välipala



1+1+1



# Välipala



1+1+1



# Välipala



1+1+1



# Välipala



1+1+1



# Jokaisessa 44 sokeripalaa

limu = energiajuoma = mehu/täysmehu/mehujuoma



(1 litra)



(1 litra)



(1 litra)

# Minkä valitsisit?



**380 kcal**  
16 g rasvaa

**300 kcal**  
18 g rasvaa

**90 kcal**  
3 g rasvaa

# Minkä valitsisit?



**435 kcal**

19 g rasvaa  
ja 11  
sokeripalaa

**355 kcal**

18 g rasvaa  
ja 6  
sokeripalaa

**250 kcal**

14 g rasvaa  
ja 6  
sokeripalaa

**150 kcal**

4 g rasvaa  
ja 3  
sokeripalaa

# Kumman valitsisit?

1 dl  
muromysliä



**225 kcal**  
9 g rasvaa ja  
6 sokeripalaa

1 dl tavallista  
mysliä



**141 kcal**  
2 g rasvaa ja  
3 sokeripalaa

# Kumman valitsisit?

**Kummassakin  
saman verran  
energiaa**

**=1440 kcal**



(400 g)



(4,6 kg)

# Kumman valitsisit?

**Molemmissa saman verran energiaa (300 kcal)**



# Kumman valitsisit?

**Kummassakin saman verran energiaa (1 600 kcal)**



— TAI —



limu 1,5 l  
suklaapatukka 45 g  
sipsit 130 g

Lähde: Duodecim; Laihtu pysyvästi -kirja

# Kumman välipalan valitsisit?



**251 kcal**  
6 g rasvaa ja  
2 sokeripalaa

(400 g)



(0,5 l)



(200 g)



**2 570 kcal**  
66 g rasvaa ja  
140 sokeripalaa

# Hampurilaiset



**1 060 kcal**  
70 g rasvaa

**640 kcal**  
40 g rasvaa

**330 kcal**  
18 g rasvaa

# Hampurilaisateriat



**670 kcal**  
30 g rasvaa  
ja 11  
sokeripalaa



**1 030 kcal**  
53 g rasvaa ja  
18 sokeripalaa



**1 750 kcal**  
104 g rasvaa ja  
28 sokeripalaa

# Karkkipussit



**(400 g)**

**1 440 kcal**  
120 sokeripalaa



**(200 g)**

**720 kcal**  
60 sokeripalaa



**(50 g)**

**110 kcal**  
15 sokeripalaa

# Jäätelötuutit

Jättituutti (168 g)

Normaalituutti (65 g)



**500 kcal**  
32 g rasvaa ja  
12 sokeripalaa

**200 kcal**  
12 g rasvaa ja  
4 sokeripalaa

# Jäätelöpuikot

Tavallinen puikko (86 g)

Pikkupuikko (35 g)



**290 kcal**  
20 g rasvaa ja  
9 sokeripalaa

**90 kcal**  
9 g rasvaa ja  
2 sokeripalaa

# Mehut



(2 dl)

**90 kcal**

9 sokeripalaa



(4 dl)

**180 kcal**

18 sokeripalaa



(1 l)

**450 kcal**

44 sokeripalaa

# Pitsa

Pizzerian  
normaalipitsa (440 g)



**1 040 kcal**  
60 g rasvaa

Kaupan pitsa (200 g)



**460 kcal**  
18 g rasvaa