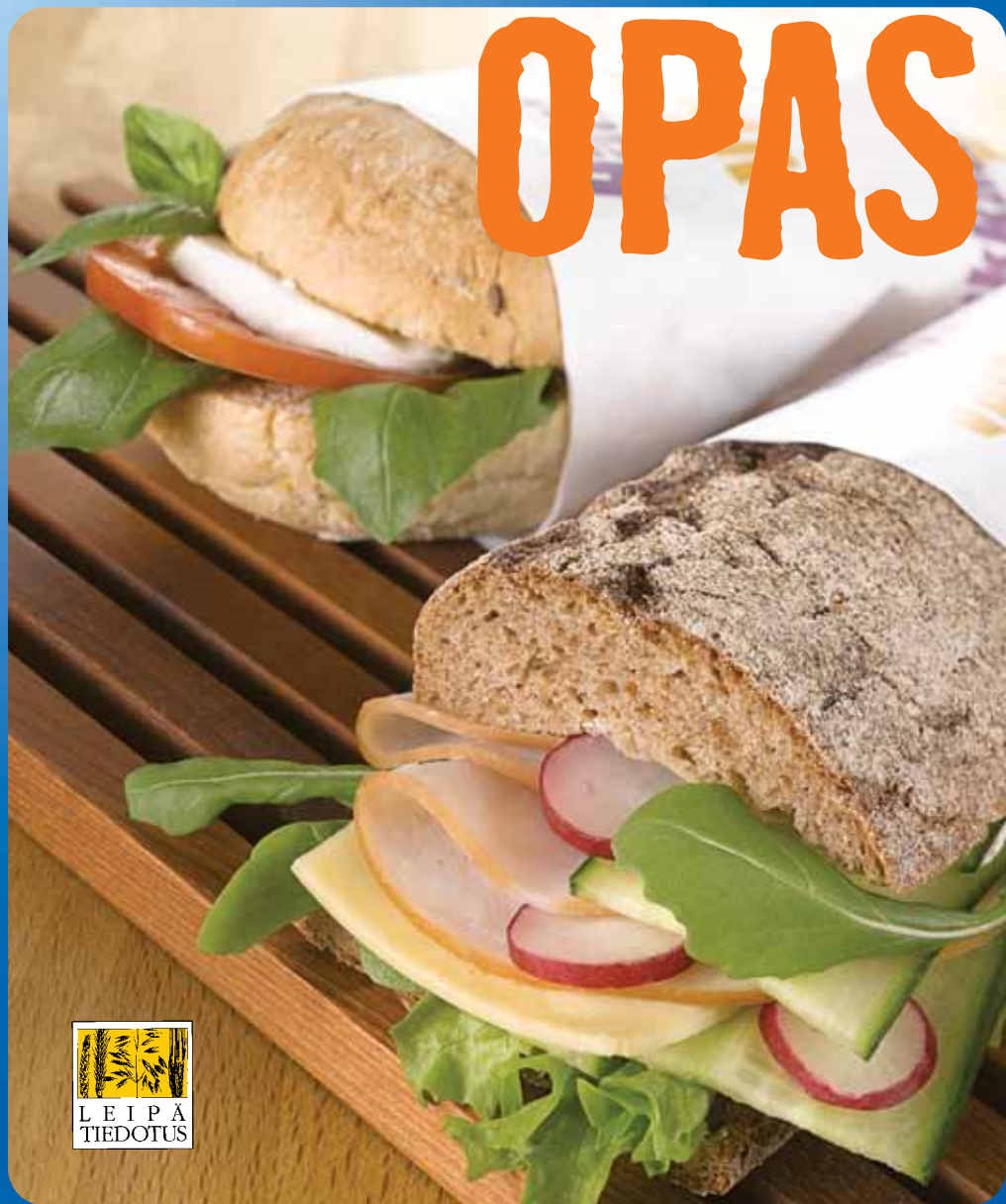


# VÄLIPALA

# OPAS





## TEE HERKULLISET VÄLIPALAT HELPOSTI TÄYSJYVÄLEIVÄSTÄ, KASVIKSISTA, HEDELMISTÄ JA MARJOISTA

Jaksat paremmin, kun syöt hyvin ja terveellisesti sekä nukut, liikut ja ulkoilet riittävästi.



## MARJAINEN KAURASMOOTHIE

1/2 dl kauraleseitä tai -hiutaleita  
2 dl pakastemarjoja  
2 dl maustamatonta jogurttia  
1 banaani  
1 tl sokeria tai hunajaa  
Sekoita ainekset tehosekoittimella.  
Herkullinen ja terveellinen  
välipalajuoma on valmis!

## MIKSI LEIPÄÄ VÄLIPALAKSI?

**KUITUA** Leipä on paras kuidun lähde. Runsaskuituinen leipä pitää nälän loitolla ja parantaa vatsan toimintaa.

**ENERGIAA** Leivästä saat laadukasta energiaa. Hiilihydraatit ovat aivojen tärkeää polttoainetta.

**HYVÄÄ RASVAA** Leivästä saat vain hyviä pehmeitä rasvoja. Viljan omien rasvojen lisäksi leivän leivonnassa käytetty rasva on usein kasvipohjaista.

**RAUTAA JA MAGNESIUMIA** Leipä on tärkeä raudan ja magnesiumin lähde. Rauta ehkäisee väsymystä sekä pitää hiukset, ihon ja kynnet kunnossa. Magnesiumia tarvitset luuston ja lihasten toiminnan tueksi.



## RUISPITSA

**VINKKI!** Täytteenä voi käyttää aterialta jäänyttä pääruokaa, kuten jauheliha-kastiketta tai broileria.

Valitse pitsapohjaksi iso ruisleipä tai pienempiä palaleipiä. Voitele leivät tuorejuustolla ja sivele päälle ketsuppia tai salsakastiketta. Kokoa valitsemasi täytteet pitsan päälle. Kypsennä 40 sekuntia mikroaaltouunissa, kunnes juusto on sulanut. Nauti lämpimänä!

**KASVISTÄYTE:** Tomaattiviipaleita, sipulirenkaita, ananasta, jalapenoa, pitsamaustetta, juustoa

**KINKKUTÄYTE:** Kinkkusuikeleita, paprikaa, herkkusieniä, pitsamaustetta, juustoa

# KUNNON VÄLIPALA ON VÄRIKÄS. VALITSE RUOKIA MONESTA RYHMÄSTÄ



## VIRTTAA VÄLIPALASTA

Välipalaa syödään nimensä mukaisesti pääaterioiden eli aamiaisen, lounaan ja päivällisen välissä. Jotta ruokailujen väli ei olisi liian pitkä, kannattaa kunnon välipalaa napata tarpeen mukaan. Se auttaa jaksamaan ja keskittymään.

JATKUVA  
NAPOSTELU  
ON HAITALLISTA  
HAMPAILLE!



## VÄLIPALAPATUKKA

n. 12 myslisydäntä

- 2 dl hedelmäsosetta
- 1 dl pehmeää hunajaa
- ½ dl rypsiöljyä
- 2 dl kuivattuja hedelmiä tai marjoja paloina
- 5 dl kaurahiutaleita
- 1 dl jauhoja
- 1 dl tummaa suklaata rouheena
- 1 dl pähkinärouhetta
- 1 dl kauralesettä

Yhdistä hedelmäsosetta, hunaja ja öljy. Lisää muut ohjeen ainekset ja sekoita kiinteäksi paksuksi massaksi. Paina taikinasta sydämen muotoisia välipalapatukoita piparimuotilla. Laita jääkaappiin jähmettymään. Voit halutessasi laittaa patukat uuniin (200°)noin 10 minuutiksi.

# SYÖ JOKAISESTA KUITUYMPYRÄN LOHKOSTA JOTAKIN JOKA PÄIVÄ!



**VINKKI!**  
Vertaile tuotteiden  
pakkausmerkintöjä.  
Terveellinen valinta:  
enemmän kuitua ja  
vähemmän sokeria

Täysjyvätuotteissa  
viljan jyvistä on  
käytetty kaikki osat,  
myös vatsalle hyvää  
tekevä kuituinen  
kuorikerros.



## VÄLIPALAHERKKU

2 dl maustamatonta jogurttia  
1 dl kuivaleipää (ruis-sipsejä,  
hapankorppua, näkkileipää)  
1 dl marjoja  
1 dl raejuustoa

Kokoa välipala kerroksittain  
esimerkiksi lasiin. Nauti!

SYÖ PALJON  
HYVIA KUITUJA.

TARKISTA MITÄ

KUITUYMPYRÄN\*

RUOKIA VÄLIPALASTASI  
LÖYTYY!



[WWW.LEIPÄTIEDOTUS.FI](http://WWW.LEIPÄTIEDOTUS.FI)



\*KATSO EDELLIENEN AUKEAMA

