

JUNIORI



RAVINTO

AAMIAINEN

Vesi

Kaurapuuro 1 dl/ kauraleipä / hedelmä

Kurkku, tomaatti, salaatti

Kananmuna 1-2 kpl / liha /kala /kana

Omega 3, D-vitamiini

Iso lasillinen

1 kpl

kämmenellinen

kämmenellinen

ohjeen mukaan

LOUNAS

Kouluruokailu:

Panosta että juot ennen ruokailua vähintään yhden lasillisen vettä.

Lisää salaattiin oliiviöljyä, mikäli koulussa on sitä tarjolla.

VÄLIPALA

Hedelmä 1 kpl / raakapatukka 1 kpl / smoothie

1 annos

PÄIVÄLLINEN

Kala / kana / katkarapu / liha

Salaatti

Riisi 1,5 dl /peruna 2-3 kpl / bataatti

Oliiviöljy

Kämmenellinen

150 g

ruokalusikallinen

JUNIORI



RAVINTO

VÄLIPALA TREENIN JÄLKEEN

Hedelmä 1 kpl

ILTAPALA

Munakas 2-3 munaa / kana / liha / kala kämmenellinen

Kaurapuuro 1 dl/ kauraleipä / hedelmä 1 kpl

Avokado 1 kpl

● *Juo aterioiden väleissä painoon nähden sopivasti vettä eli 0,035 x oman kehon paino, johon lisäät ripauksen suolaa*

● *Maitoa juodessa valitse luomumaito, rasvattoman maidon sijasta*

● *Huomioithan, että suunnitelma ei ole täysin henkilökohtainen, eikä välttämättä sovellu noudatettavaksi sellaisenaan*

● *Huomioi että ohjelmassa kauttaviivalla olevat ovat vaihtoehtoja, eli valitse niistä jokin. Grammamäärät ovat hyvin viittellisiä*