



URHEILIJAN AAMU-JA VÄLIPALAT

VALITSE **JOKAISESTA RYHMÄSTÄ AINAKIN YKSI ANNOS**



PROTEIINIT

- raejuustoa, rahkaa, jogurttia
- maitoa tai piimää
- kananmunia, juustoa, leikkeleitä



HIILIHYDRAATIT

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuroja
- myslä



KASVIKSET

- marjoja
- hedelmiä
- tomaattia, kurkkua, salaattia leivälle



RASVAT

- leivälle kasviöljyä sisältävää levitettä
- siemeniä ja pähkinöitä