



URHEILIJAN LAUTASMALLI

HIILIHYDRAATTEJA

Hedelmä- tai
marjajälkiruoka



maitoa tai
piimää



HYVÄLAATUISTA PROTEIINIA

vettä



riisiä, pastaa
perunaa



lihaa, kalaa,
kanaa

SUOJARAVINTOAINEITA

kasviksia
öljypohjainen
salaatinkastike

Täysjyvä-
leipää



KUN TARVITSET LISÄÄ ENERGIAA



LISÄÄ HIILIHYDRAATTEJA

- reilusti täysjyväleipää
- hedelmiä ja marjoja jälkiruoksi
- pastaa, riisiä tai perunaa salaattiin, keittoon, laatikkoruokiin



TÄYDENNÄ PROTEIINILLA

- juustoa, raejuustoa, rahkaa
- palkokasveja (herneet, pavut, linssit)
- pähkinöitä, siemeniä