



# 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

