



# Urheilijan lautasmalli



Hiilihydraatteja

riisiä  
pastaa  
perunaa

Hedelmä-  
tai marja-  
jälkiruoka

kasviksia  
öljypohjainen  
salaatinkastike

maitoa  
piimää

vettä

lihaa  
kalaa  
kanaa

Hyvälaatuista  
proteiinia

Täysjyvä-  
leipää

Suojaravintoaineita

**Kun tarvitset lisää energiaa**



**Lisää hiilihydraatteja**

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

**Täydennä proteiinilla**

- juustoa, raejuustoa, rahkaa
- tofua, soijatuotteita, palkokasveja
- pähkinöitä, siemeniä