

Onko leivälle vaihtoehtoja...



- Marjat
- Hedelmät
- Siemenet
- Pähkinät
- Vähärasvaiset maitovalmisteet



- Pullat
- Vaalea leipä
- Makeiset
- Suklaa



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta, Ruokakolmio, www.ruokavirasto.fi

Pääkaupunkiseudun Diabetesyhdistys ry

www.psdiabetes.fi
toimisto@psdiabetes.fi
puh. 050 562 9446

Malminkatu 24 D 38
00100 Helsinki

Diabetestarvikkeet verkosta
www.diabetestarvike.fi

Tarjoamme diabetesneuvontaa
paikan päällä ja etänä.

Varaa aikasi:
www.vello.fi/diabetesyhdistys

Näin kokoat ravitsevan välipalan



Pääkaupunkiseudun
Diabetesyhdistys ry

... Monipuolisuutta välipaloihin

1

VALITSE HIILIHYDRAATTI

- Leipä
- Puuro
- Murot
- Mysli
- Leseet
- Granola
- Kasvikset



2

VALITSE PROTEIINI

- Maustamaton jogurtti/viili/rahka/rahkajogurtti
- Raejuusto
- Leikkeleet
- Kananmuna



3

VALITSE KASVIKSISTA

- Hedelmät
- Vihannekset
- Marjat
- Juurekset
- Sienet



4

LISÄKSI PEHMEÄÄ RASVAA

- Pähkinät
- Siemenet
- Kasvipohjaiset öljyt
- Kasvipohjaiset margariinit (rasvapitoisuus väh. 60 %)



Lautasmallia voi hyödyntää myös välipaloissa.

Suosi satokausituotteita.

Suosi viljatuotteissa täysjyvää.

Suosi rasvattomia ja vähärasvaisia valmisteita (maitotuotteet rasvaa enintään 0,5 %, höylättävät juustot 17 %, lihaleikkeleet 4 %)

Korvaa maito- ja lihavalmisteet kasvipohjaisilla valmisteilla.

Pyri monipuolisuuteen vaihtelemalla hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen lähteitä