

Viikon välipalat

Ma - Tuorepuuro
Ti - Rahkajogurttivälipala (1.)
Ke - Kaurapuuro
To - Marjasmoothie
Pe - Rahkajogurttivälipala (2.)
La - Avokadoleipä
Su - Munakas

- 600 g rahkajogurttia (esim. Lempi)
- banaanin
- appelsiinin
- 2 omenaa
- päärynän
- 400 g marjoja (esim. mansikoita tai mustikoita)
- avokadon
- paprikan
- kaurahiutaleita
- 20 g pähkinöitä (esim. cashew, manteli, saksanpähkinä)
- sokeroimatonta granolaa (esim. Axa)
- rasvatonta raejuustoa
- ruisleipää
- kananmunia
- vähärasvaista leikkelettä (esim. kalkkuna)
- maitoa

Voit muokata ohjeita valitsemalla eri hedelmät tai muuttamalla annoskokoja. Huomaa, että tällöin välipalan ravintoarvot voivat muuttua.



**PÄÄKAUPUNKISEUDUN
DIABETESYHDISTYS RY**

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

Malminkatu 24 D 38
00100 Helsinki

Välipala- vinkkejä



**Pääkaupunkiseudun
Diabetesyhdistys ry**

Munakas

1 kpl kananmuna
1 dl rasvatonta maitoa
mausteita esim. mustapippuria ja valkosipulijauhetta
2 tomaattia

Sekoita kananmuna, maito ja mausteet kulhossa. Kaada kulhon sisältö pannulle. Pilko tomaatit ja lisää ne munakkaaseen. Käännä munakas kaksin kerroin. Odota kunnes munakas on kypsä ja nauti.



HH n. 14 g
Prot. n. 11 g
Rasvaa n. 6 g

Tuorepuuro

1 dl kaurahiutaleita
1 dl maustamatonta rahkajogurttia (rasvaa 0,9 %)
1 dl vettä
2 dl marjoja

Mittaa ainekset kulhoon ja sekoita tasaiseksi. Anna puuron turvota jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli. Nauti marjojen kanssa.

Puuroon saa enemmän makua lisäämällä siihen esimerkiksi ripauksen kanelia tai 1 rkl sokeroimatonta kaakaojauhetta.

HH n. 35 g
Prot. n. 15 g
Rasvaa n. 5 g

Kaurapuuro

1 dl kaurahiutaleita
2 dl vettä
0,5 dl raejuustoa (1,5 % rasvaa)
2 dl marjoja
riipaus kanelia

Kuumenna vesi kiehuvaaksi. Lisää kaurahiutaleet ja keitä hiutaleita ohjeen mukaan. Lisää puuroon halutessasi kanelia mausteeksi. Nauti raejuuston ja marjojen kanssa.



HH n. 33 g
Prot. n. 13 g
Rasvaa n. 4 g



Avokadoleipä

puolikas avokado
2 kpl ruisleipää
puolikas paprika
1 kpl omena

Pilko kasvikset. Lisää ne leipien päälle.

Syö lisäksi omena.

HH n. 46 g
Prot. n. 8 g
Rasvaa n. 13 g

Marjasmoothie

1 dl maustamatonta rahkajogurttia (rasvaa 0,9 %)
1 kpl banaani
2 dl marjoja
1 rkl pähkinöitä

Sekoita ainekset teho- tai sauvasekoittimella. Nauti pähkinöiden kanssa.

HH n. 35 g
Prot. n. 12g
Rasvaa n. 8 g



Rahkajogurttivälipala

vaihtoehto 1

2 dl maustamatonta rahkajogurttia (rasvaa 0,9 %)
2 dl marjoja
1 appelsiini
1 rkl pähkinöitä

Mittaa rahkajogurtti kulhoon. Lisää muut ainekset ja nauti.

HH n. 35 g
Prot. n. 20 g
Rasvaa n. 9 g

vaihtoehto 2

2 dl maustamatonta rahkajogurttia (rasvaa 0,9 %)
1 omena
1 päärynä
4 rkl sokeroimatonta granolaa

Mittaa rahkajogurtti kulhoon. Pilko hedelmät ja lisää muut ainekset ja nauti.

HH n. 53g
Prot. n. 20 g
Rasvaa n. 8 g