

# Kokoa ateriasi lautasmallin mukaisesti



## ¼ lautasellista hiilihydraatin lähdeä, esimerkiksi:

- Nuudeleita, pastaa, makaronia
- Perunaa, bataattia
- Ohra-, kaurajyvä
- Riisiä
- Couscousia, kvinoa

## Puoli lautasellista kasviksia, esimerkiksi:

- Porkkanaa, tomaattia, kurkkua, paprikaa sellaisenaan
- Kaalisalaattia, etikkapunajuuria
- Pakaste-kasviksia
- Jälkiruoaksi hedelmää, säilykehedelmiä tai marjoja

## ¼ lautasellista proteiinin lähdeä, esimerkiksi:

- Kalaa
- Palkokasveja
- Kasviproteiinivalmisteita
- Kananmunaa
- Raejuustoa
- Broileria
- Lihaa

## Lisäksi ateria voi sisältää:

- Täysjyväleipää
- Kasvirasvaveitettä
- Öljypohjaista salaattinkastiketta
- Pähkinöitä, siemeniä
- Ruokajuoma



Lautasmallin periaatetta voi hyödyntää monenlaisilla aterioilla