

Oheisesta listauksesta näet ruoka-aineen ja yhtä hiilihydraattiannosta vastaavan määrä kyseistä ruoka-ainetta, esim. 2kpl täysjyväleipää + 3dl maustettua jogurttia = 4 annosta hiilihydraattia.

- Konsultoi asiantuntijaasi, jotta osaat valita lajisi ja tavoitteidesi mukaisen määrän hiilihydraattia. Huomioithan, että hiilihydraatin laadulla on myös merkitystä.

Aamu ja iltapala

Kaura- ja ohrapuuro	2dl	Riisipuuro	2dl
Kaurahiutale	0.75dl	Croissant/voisarvi	1kpl
Mysli, muromysli, granola	0.5dl	Riisi ja maissimuro	1.5 dl
Täysjyväleipä (kuitua >6g)	1kpl	Vähäkuituinen leipä	1kpl
Hillo	3rkl	Mehu	1 lasi (1.75dl)
Jogurtti (maistettu)	1.5dl	Kaakao	1.75dl

Välipala

Myslipatukka	1kpl (25g)	Välipalapatukka (Elovena)	1kpl
Omena, appelsiini, päärynä	1kpl	Banaani	puolikas
Täysjyväleipä (kuitua >6g)	1kpl	Vähäkuituinen leipä	1kpl
Riisi- tai riisi-maissikakku	3kpl	Palautumisjuoma esim gainomax	1,25dl
Urheilujuoma esim. Powerade	2.5dl	Maltodextriini	0.33dl



Lounas ja päivällinen

Täysjyväinen pasta	ketettynä n. 1dl, raakana n. 0.5dl	Vaalea pasta	ketettynä n. 1dl, raakana n. 0.5dl
Tumma riisi	Keitettynä n. 1dl, raakana n. 0.33dl	Valkoinen riisi	Keitettynä n. 1dl, raakana n. 0.33dl
Tortillalettu	3/4 kokonaisesta (30g)	Kinkku- tai kirjolohikiusaus	1.5dl
Makaronilaatikko	1dl	Pinaattiletu	4kpl
Hampurilainen	puolikas	Pitsa (ravintola)	neljäsosa
Maito	2 lasia (3.5dl)	Kotikalja	2 lasia
Peruna	1.5 kananmunan kokoista	Karjalanpiirakka	n. puolikas keskikokoisesta

Sattumat

Makeinen	20g	Jäätelö (vanilja)	2dl/100g
Limppari (sokeroitu)	1.5dl		