

VAIHTOEHTOISIA RAVINTOAINEITA

HIILIHYDRAATIT

50 g riisiä tai kaurahiutaleita vastaa:

450-460 g	Hedelmiä (ei banaania)
430 g	Rasvaton jogurtti (maustamaton)
285 g	Rasvaton jogurtti valio maustettu
250 g	Perunaa, bataattia
220 g	Banaania
130 g	Maissia
210 g	Herne-maissi-paprika sekoitus
95 g	Real leipää
80 g	Kauraleipää (lidl kaurasydän)
75 g	Ruisleipää (ruispatat), täysjyväleipä, sämpylä, paahtoleipä
70 g	Tuore pastaa
55 g	Pastaa/makaronia, näkkileipä, bulgur, vehnänuudeli, mannasuurimoita
50 g	Riisinuudeli, kvinoaa, tattaria, hirssiä, ruishiutaleita, 4-viljan hiutaleita, tortillalättyjä, couscousia, riisikakkuja, riisimuro (sokeroimaton), , corn flakes, Elovena mysli, hapankorppu

PROTEIINIT

100 g lihaa, kalaa kanaa vastaa:

200 g Maitorahkaa, kananmunan valkuaista

170 g Kalkkunanakki kevyt 5 %

150 g Raejuustoa, mifus,

140 g Katkarapuja

100 g kalkkunaleike, naudan paistileikkeitä, kinkkuleikkeitä, riistaa (hirvi), porsaan lihaa (rasv. max 10 %), kananjauheliha, tonnikala vedessä Feta 3 % juusto, aamupala 5 % juusto, mifu suikaleet (original),

110 g Kinkkusuikeleet

60 g Polar 5 % juusto

35 g Riisi- tai hemeproteiini

25g Hera-proteiini konsentraatti

RASVA

10 g rypsiöljyä vastaa:

50 g Avokadoa

20 g Manteleita, cashewpähkinöitä, macadamipähkinät, siemenet

10 g Kylmäpuristettu kookosöljy, oliiviöljy ja maustetut oliiviöljyt, kookosrasvaa, mct-öljy, macadamiaöljy, avokadoöljy