

Terveellinen ruoka

Kerää lautaselle

- puolet vihanneksia ja kasviksia
- neljännes perunaa, riisiä tai pastaa
- neljännes lihaa tai kalaa



Terveelliseen ateriaan kuuluu myös

- pehmeällä kasvirasvavaltitteella voideltua täysjyväleipää
- juomaksi esimerkiksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä



Lähde: Sydänliitto ja Diabetesliitto

<http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf>