

VINKKEJÄ IKÄÄNTYNEEN RUOKAVALION MONIPUOLISTAMISEKSI

Maitovalmisteita

- Valion Plus kevytmaito, Plus kaakaojuoma (laktoositon)
- piimä, Valion GEFILUS KEFIR juotava välipala: maustamaton, mustikka, vadelma (laktoositon)
- viili tai jogurtti
- proteiinijogurtti esim. Arla Protein tai Valio Profeel (laktoosittomia), proteiinijuoma Profeel
- proteiinivanukas ProPud (NJIE, 200 g laktoositon)
- juustot, kotijuusto, leipäjuusto, raejuusto
- maitoon keitetty puuro ja velli
- marja- tai hedelmäpirtelö
- välipalarahka, proteiinirahka, rahkajälkiruoka
- maitopohjainen vanukas tai maitokiisseli (kerroskiisseli)
- jäätelö

Lihaa, kalaa ja kananmuna sisältäviä valmisteita

- leikkeleet, lihahyytelö
- maksapasteija/ -makkara
- savukala, loimulohi
- tonnikala-, silli- ja silakkasäilykkeet
- keitetty kananmuna, munakas, munakokkeli, munavoi, letut ja pannukakku

Viljavalmisteita

- voileivät, sämpylät
- karjalanpiirakka
- puuro, marjapuuro
- talkkuna, myslit, murot
- välipalakeksit esim. Elovena, myslipatukat

Marja-, hedelmä- ja kasvisvalmisteita

- tuoremehut, nektarit
- sokeroitunut mehukeitot (valmiit 2 dl:n annokset), kiisselit ja kerroskiisselit
- lasten lusikoivat hedelmä- ja marjasosepurkit 125 g
- valmiit juotavat hedelmä- tai marjasmoothiejuomat esim. Semper Smoothie 90 g tai Jogurttsmoothie 90 g tai Muksu-hedelmäsosepussi 80 g
- kasvissalaatit, raastesalaatit, sienisalaatti, pakastekasvikset, säilykepavut

Pähkinöitä (vaihdellen erilaisia), manteleita/mantelijauhetta ja kuivattuja hedelmiä

Esimerkkejä proteiiniapatukoista, joissa on proteiinia vähintään 13–20 g/patukka

- LEADER Protein So Lo-Carb (61 g, osa laktoosittomia tai gluteenittomia) tai Protein SoftBar (60 g, osa gluteenittomia)
- GAINOMAX Raise the Bar proteiiniapatukka (60 g)
- FAST Naturally High Protein (35 g tai 50 g) tai Nude Protein (kuorruttamaton 60 g)
- PIRKKA PRO Proteiiniapatukka Suklaa ja Pähkinä (50 g, gluteeniton)
- APTEEKISTA Nutrifin Total proteiiniapatukka (40 g, gluteeniton)