

# SUOSITELLUT RUOKA-AINEET

## HIILIHYDRAATIEN LÄHTEET

- Kasvikset
- Marjat
- Juurekset
- Hedelmät
  
- Peruna
- Bataatti
- Täysjyvävilja
- Pasta
- Riisi
- Hirssi
- Tattari
- Quinoa
- Myslit ja murot
- Leivät ja puurot

## RASVAN LÄHTEET

- Oliiviöljy
- Voi
- Kookosöljy
- Rypsiöljy
- Avokado
- Kookosmaito
- Maustamattomat pähkinät ja siemenet
- Margariinit

## PROTEIININ LÄHTEET

- Liha / Kala / Kana / Kalkkuna
- Rahka
- Raejuusto
- Maustamaton jogurtti
- Kananmuna
- Palkokasvit
- Tofu
- Vähärasvaiset juustot
- Nyhtökaura
- Härkis

## JUOMAT

- Vesi
- Maustamaton kivennäisvesi
- Kahvi
- Tee