

HYVÄÄ
RUOKAA RUUTUA
ILLOLLA JA
AAMULLA!



NOPPA-ATERIA



Pelaa, valitse, syö! Helppo tapa koota herkullinen ja monipuolinen aamupala tai iltapala.

Sama peli toimii
aamupala ja iltapalla!

NÄIN PELAAT:

1 Heitä noppaa
ja valitse ruutu
1. sarakkeesta.

2 Heitä noppaa
ja valitse ruutu
2. sarakkeesta.

3 Heitä noppaa
ja valitse ruutu
3. sarakkeesta.

4 Heitä noppaa
ja valitse ruutu
4. sarakkeesta.

5 Nyt sinulla on
täydellinen ateria!
Nauti!



Voit pelata yksin
tai yhdessä
koko perheen
kanssa!

Kokeile eri
yhdistelmiä ja
löydä uusia
suosikkeja!

1 HIILIHYDRAATIT

Antavat energiaa päivään!

1



Kaurapuuro

2



Ruis- tai
täysjyväleipä

3



Täysjyvä-
tortilla /
wrap

4



Vohveli
(pakaste tai
itse tehty)

5



Mysli tai
murot

6



Riisikakku
tai näkkileipä

2

PROTEIINIT

Pitää nälän loitolla!

1



Kananmuna

2



Juusto

3



Kinkku tai
kalkkuna

4



Rahka tai
jogurtti

5



Maapähkinävoi
tai muu
pähkinävoi

6



Savulohi

3

HEDELMÄT & MARJAT

Vitamiineja ja hyvää fiilistä!

1



Banaani

2



Omena

3



Marjat
(mansikka,
mustikka,
vadelma)

4



Mandariini
tai appelsiini

5



Viinirypäleet

6



Päärynä

4

JUOTAVA

Nestettä keholle!

1



Maito

2



Vesi

3



Smoothie

4



Kaakao
(vähäsokerinen)

5



Appelsiini-
täysmehu

6



Piimä tai
kefir



PIENI NOPPA – SUURI ILO!



Monipuolinen ateria = hyvä mieli + energia + jaksamista koko päivään!

Hauskoja hetkiä t: Sanni