

↓ Aterioiden koostaminen - ylhäältä alaspäin

Kasvikset, hedelmät ja marjat (n. 0,8 - 1 kg /päivä)

- Runsaasti salaatteja ja vihanneksia joka aterian alussa, myös lämpimien ruokien yhteydessä
- Pakastevihanneksetkin hyviä
- Hedelmät ja marjat aamu- ja välipaloilla

Proteiini (n. 300 - 500 g /päivä)

- Pavut, linssit, herneet
- Hapanmaitotuotteet
- Pähkinät, mantelit, siemenet
- Juusto, rahka, raejuusto
- Sienet, levät (satunnaisesti)
- Kala, äyriäiset, kana, kalkkuna, riista, muu liha ja muna

Rasvat ($\frac{1}{2}$ dl - $\frac{3}{4}$ dl tai 4-6 rkl /päivä) - näkyvää rasvaa ja ruoanlaitto

- Oliivi-, rypsiöljy
- Kalarasvat
- Muut öljyt mm. pellavansiemen-, hamppuöljy
- Avokado
- Pähkinät, mantelit, siemenet

Tärkkelysruoat (n. 300 - 600 g /päivä) - energiatarpeen mukaan

- Täysviljat ja -leipä = 100% kaura ja ruis
- Täysviljapuurot ja -myslit
- Täysviljapastat
- Kvinoa, hirssi, tattari
- Peruna

Karta sokereita ja valkojauhotuotteita!

Myös piilosokeri, karkit, keksit, virvoitusjuomat, konditoriatuotteet, sokeroidut jogurtit, vaaleat leivät, riisi, pasta, kevyttuotteet jne.