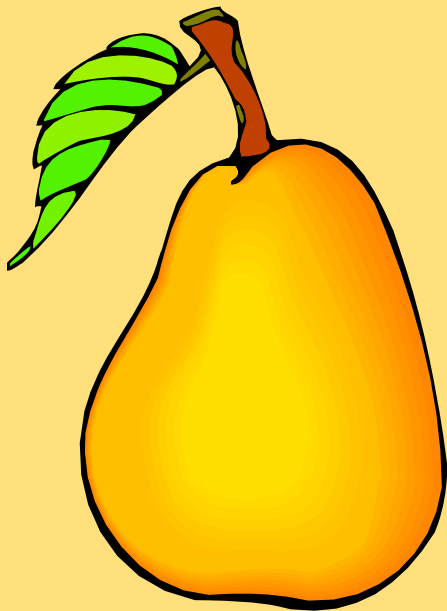
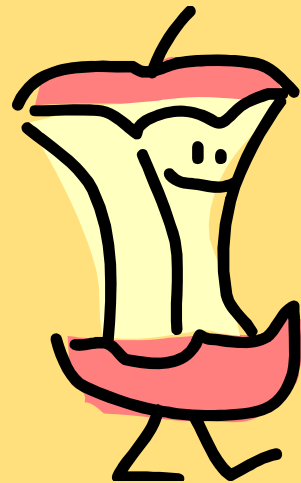


Keveämpänä kesään



Ihminen laihtuu tekemällä pysyvän muutoksen

- **Energian saannissa**

- Eli ruoan laadussa tai määrässä tai kummassakin

- **Tai**

- **Energiankulutuksessa**



- Eli lisäämällä arki- ja kuntoliikuntaa

- **Tai**

- **Parantamalla sekä liikunta- että ravintotottumuksiaan**

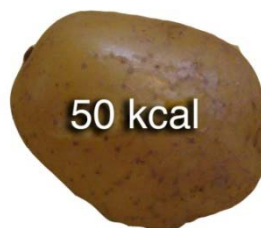
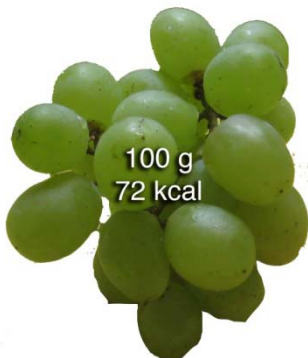


Ruoan rasva- ja vesipitoisuus vaikuttavat eniten ruoan sisältämään energiamäärään



Vertaa energiasisältöjä!

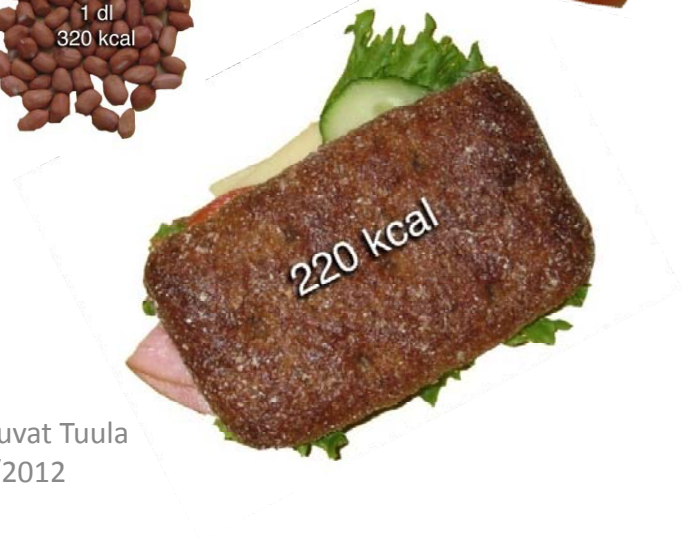
Kannattaa syödä kasvikunnan tuotteita



Erilaisia välipaloja

Sokeria ja rasvaa

Proteiineja ja kuitua



Teksti ja ruokakuvat Tuula Heikkinen/2012

Laihduttajalle sopivia pääaterioita



Papumuhennos



Tonnikalalasalagne



Sämpylä



Siskonmakkarakeitto



Broilersalaatti

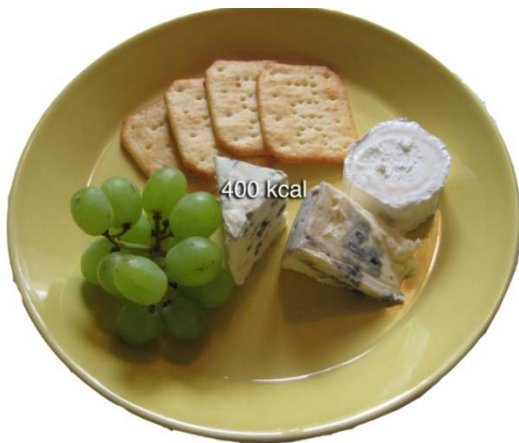


Maito ja/tai leipä

leikki ja ruokakuva tuulia
Heikkinen/2012

Herkkuja kohtuudella

Harvoin



Usein



Älä jätä aterioita väliin

- Aamupala



- Lounas



- Välipala

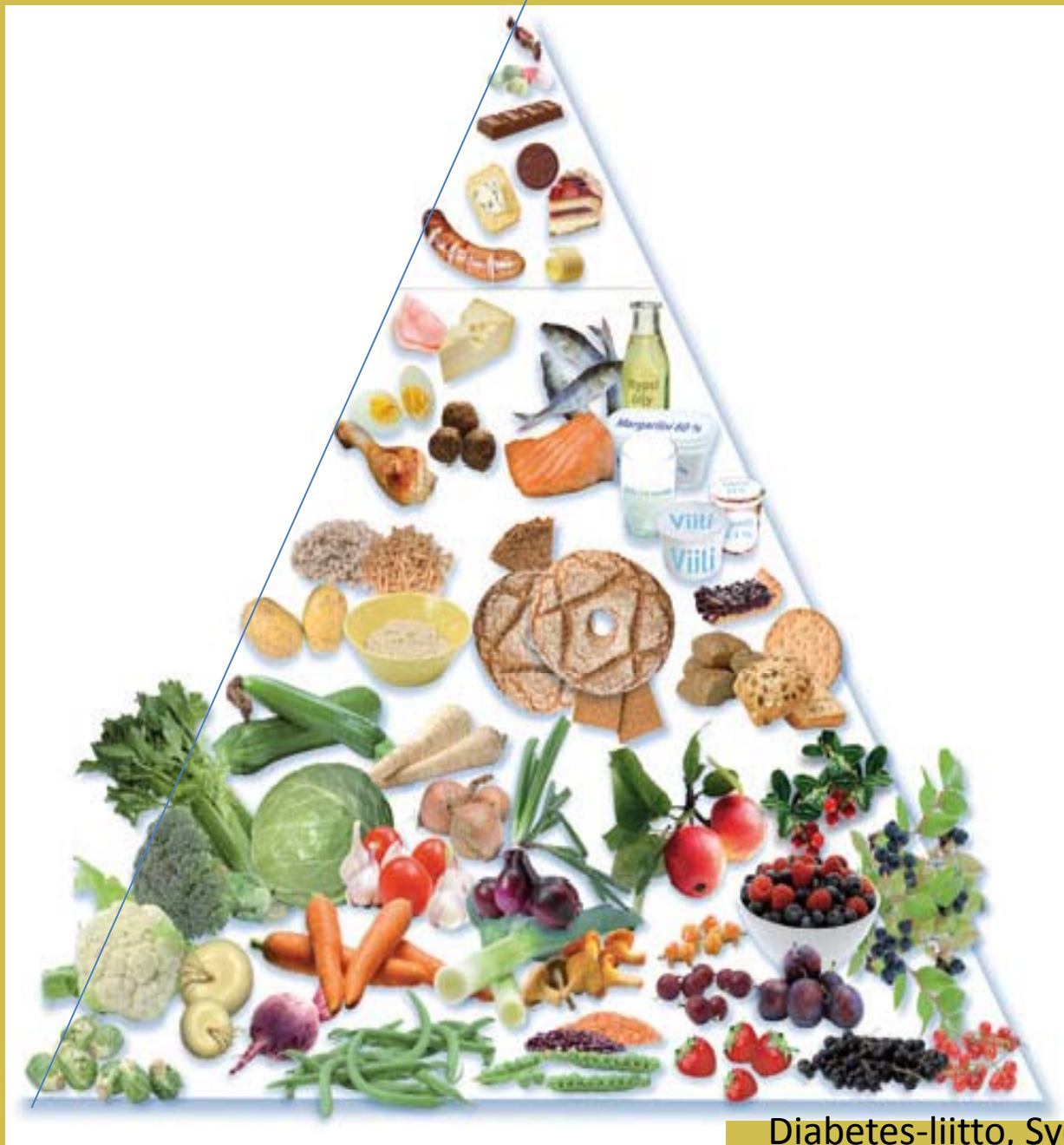


- Päivällinen

- iltapala



Syö Itämeren ruokamallin mukaan Ylhäältä vähän ja alaosasta paljon



Diabetes-liitto, Sydän-
liitto, Novo Nordisk
farma

Teksti ja ruokakuva Tuula
Heikkinen/2012