

# Kaloreiden lisääminen ja vähentäminen

Jos koet että kaloreiden määrää on lisättävä tai vähennettävä, tee lisäys tai vähennys yhdellä alla olevista n. 100 kalorin vaihtoehtoista per päivä. Pyri valitsemaan eri osia, eli älä valitse samaa osaa jokaiseen päivään.

- 1 peruna ja 1 dl raejuustoa
- 125 g maustamatonta rasvatonta rahkaa ja 1 dl marjoja
- 1 kananmuna ja 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- 1 dl raejuustoa ja 1 dl marjoja
- 2 rkl kaurahiutaleita ja 1 rkl manteleita
- 5 viipaletta kalkkunaleikkelettä ja 1 omena
- 25 g proteiinijauhetta (hera)
- ½ dl raejuustoa ja 1 omena
- ½ banaani ja 1 dl raejuustoa
- 1 näkkileipä, vähän kasvirasvaveitettä, 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- ½ dl raejuustoa ja 1 rkl siemensekoitusta
- 60 g kanaa tai kalkkunaa
- 100 g tonnikalaa vedessä
- 50 g lohta ja 1 dl raejuustoa
- 100 g maustamatonta rahkaa ja 2 rkl mysliä
- 28 g täysjyväriisiä (keittämätöntä)
- 25 g kaurahiutaleita
- ½ rkl oliiviöljyä ja ½ rkl siemensekoitusta
- 1½ dl rahkajogurttia ja 1 dl marjoja
- 2 dl kevytmaito