

YLÄKOULULEIRITYS – LEIRIPÄIVÄN VÄLIPALAT

Nuoren urheilijan välipalat on aina hyvä koota monipuolisesti, lautasmallin ajatusta mukaillen. Hyvässä välipalassa on näin ollen jotain tuoretta (hedelmiä, marjoja, vihanneksia), sekä jotain hiilihydraatti- ja proteiinipitoista. Raskaan treenin päätteeksi on hyvä koota runsas välipala, josta tulee täyteen. Pienempään nälkään riittää kevyt välipala.

Alla näet hyviä esimerkkikokonaisuuksia isompaan ja pienempään nälkään. Kisakallion urheiluopiston kahvila tarjoilee myös tuotteita, joita ei suositella urheilijan välipalaksi, sillä kahviota käyttävät myös muut opiston asiakkaat. Yläkoululeireille osallistuville on kuitenkin suunniteltu oma valikoimansa, josta on helppo koota täyttävä ja runsas välipala. Leirihintaan kuuluu hedelmävälipala 2 kertaa päivässä. Sitä on hyvä täydentää alla olevien esimerkkien mukaisesti. Samat esimerkit toimivat myös urheilijan arjessa esim. koulupäivän yhteydessä.

Esimerkkejä välipaloista (Laura Manner, Yläkoululeirityksen ravitsemusasiantuntija):

Runsas välipala:

Hedelmä, täytetty leipä ja iso maitokaakao
Proteiinipatukka, pähkinä-hedelmämix, smoothie
Mango-raejuusto, hedelmä, täytetty leipä
BareBar-hedelmäpatukka, maitokaakao, ProFeel-rahka, hedelmä
Luonnonjugurtti, täytetty leipä, hedelmiä ja/tai smoothie

Kevyt välipala:

Hedelmä ja ProFeel-rahka
Elovena-patukka, pieni maitokaakao ja hedelmä
Proteiinipatukka ja hedelmä
Smoothie ja luonnonjugurtti + mysli
Täytetty leipä ja hedelmä

Opiston kahviosta on saatavilla täydennystä leiripäivien välipaloihin:

Täytetyt leivät ja sämpylät	1 kpl	3,60€
Pienet smoothiet	0,25 l	2,30€
Isot smoothiet	0,75 l	4,50€
Mango-raejuusto (laktoositon)	200 g	2,00€
Luonnonjugurtti + mysli (laktoositon)	200 g	2,50€
ProFeel -välipalarahka	175 g	2,00€
Elovena kaura-puolukka	1 kpl	1,00€
Pähkinä-hedelmämix	60 g	3,50€
Pieni Valio+ maitokaakao	0,25 l	1,80€
Iso Valio+ maitokaakao	1 l	3,50€
BareBar-hedelmäpatukat	1 kpl	1,90€
Proteiinipatukat	1 kpl	alk. 1,90€

