

Välimeren ruokavalio -pyramidi

KUNTO PLUSsan Välimeren ruokavalio -pyramidi koostuu viidestä kerroksesta. Alimmainen kerros kuvaa elämäntapaa, neljä muuta ravitsemusta. Alaosassa ovat elintarvikkeet, joita tulisi syödä eniten ja yläkerroksissa ne, joita tulisi nauttia vähiten.

KERROS 4: Koko ruokavalion perusta

- **Kasvikset** – mm. tomaatti, paprika, munakoiso, kesäkurpitsa, avokado, valkosipuli ja oliivit
- **Marjat ja hedelmät** – välipalaksi ja jälkiruuaksi
- **Palkokasvit** – linssit, pavut ja herneet
- **Täysjyvä** – täysjyväpasta, -riisi, -bulgur, -kaura ja -leipä
- **Ekstraneitsytoliiviöljy** – salaatin-kastikkeisiin ja paistamiseen
- **Mausteyrtit**
- **Pähkinät**, siemenet ja alkioit

KERROS 1: Näitä vain harvoin

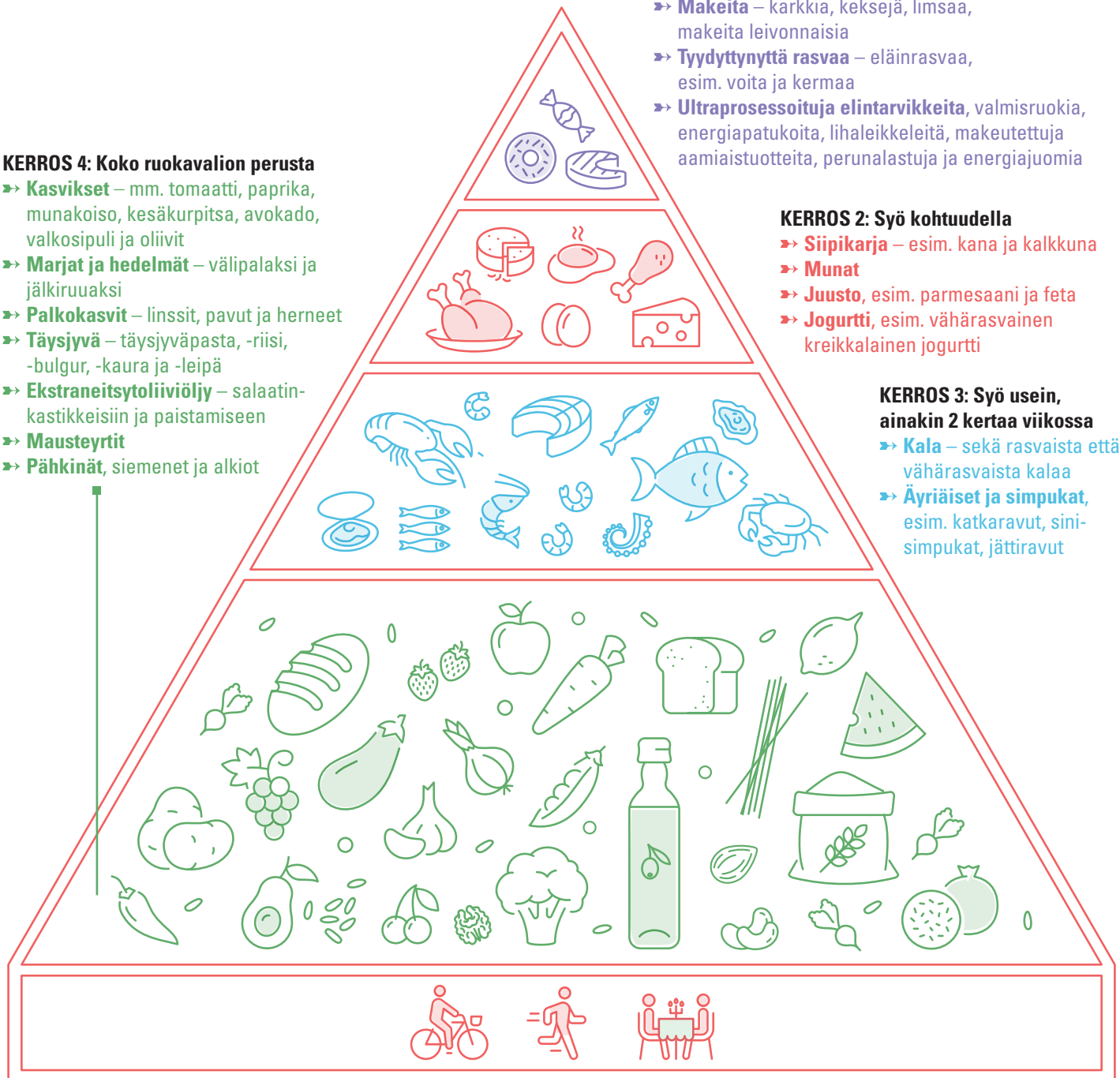
- **Punaista lihaa** – nelijalkaisten lihaa
- **Makeita** – karkkia, keksejä, limsaa, makeita leivonnaisia
- **Tyydyttyynyttä rasvaa** – eläinrasvaa, esim. voita ja kermää
- **Ultraprosessoituja elintarvikkeita**, valmisruokia, energiapatukoita, lihaleikkeleitä, makeutettuja aamiaistuotteita, perunalastuja ja energiajuomia

KERROS 2: Syö kohtuudella

- **Siipikarja** – esim. kana ja kalkkuna
- **Munat**
- **Juusto**, esim. parmesaani ja feta
- **Jogurtti**, esim. vähärasvainen kreikkalainen jogurtti

KERROS 3: Syö usein, ainakin 2 kertaa viikossa

- **Kala** – sekä rasvaista että vähärasvaista kalaa
- **Äyriäiset ja simpukat**, esim. katkaravut, sini-simpukat, jättiravut



KERROS 5: Elintavat

- **Fyysistä aktiivisuutta** päivittäin
- **Syö yhdessä muiden kanssa** kiirehtimättä



Nauti kohtuudella
➤ **Viini**



Janojuomaksi
➤ **Vesi**