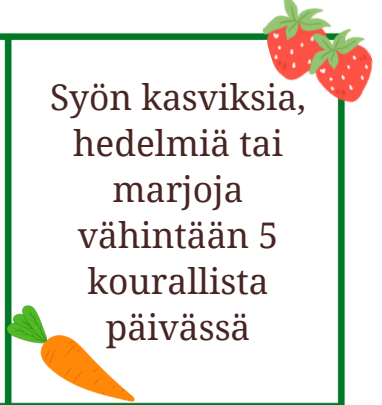
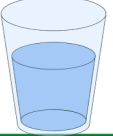


# Voimaa ruuasta

## BINGO

Rastita bingoa kohdat, jotka toteutuvat omassa ravitsemuksessasi.  
Bingon voi muodostaa pystyyn, vaakaan tai vinottain.

|                                                                                                                                               |                                                                                                                                    |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Syön joka aterialla jotain proteiinipitoista ruokaa</p>  | <p>Voin syödä kaikkea kohtuudella, ilman tiukkoja rajoituksia</p>                                                                  | <p>Syön kalaa vähintään 2 kertaa viikossa</p>                          | <p>Syön kasviksia, hedelmiä tai marjoja vähintään 5 kourallista päivässä</p>  |
| <p>Käytän päivittäin kasviöljyä, kuten rypsi-, rapsi- tai oliiviöljyä</p>                                                                     | <p>Juon vähintään litran päivässä</p>           | <p>Suosin vähäsuolaisia vaihtoehtoja</p>                                                                                                                 | <p>Valitsen viljatuotteet runsaskuituisina</p>                               |
| <p>Nautin ruuasta ilman huonoa omaatuntoa</p>               | <p>Käytän leivän päällä margariinia</p>         | <p>Syön vähintään kerran viikossa herneitä, papuja tai linssejä</p>  | <p>Pyrin syömään aamupalan joka päivä</p>                                                                                                                         |
| <p>Pyrin syömään iltapalan joka päivä</p>                                                                                                     | <p>Syön päivittäin pähkinöitä tai siemeniä</p>  | <p>Pyrin syömään 3–4 tunnin välein</p>                                                                                                                   | <p>Hyödynnän lautasmallia aterioillani</p>                                   |