



## Vuorokausirytmien mukainen syöminen

Esimerkit aamu- ja iltaihmissen eroista viiden aterian periaatteella:

|             | Aamuihminen                                                        | Iltaihminen                                                     |
|-------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Aamupala    | klo 6:00<br>puuroa, marjoja, purkki raejuustoa, kahvi/tee, vettä   | klo 9:00<br>pirtelö, kahvi/tee, vettä                           |
| Välipala    | klo 9-10 hedelmä, kourallinen pähkinöitä, vettä                    | -                                                               |
| Lounas      | klo 12-13<br>työpaikkalounas lautasmallin mukaan (ilman leipää)    | klo 12-14<br>kevyehkö lounas lautasmallin mukaan (ilman leipää) |
| Välipala    | -<br>(tarvittaessa hedelmä, jos seuraavaan ateriaan on pitkä aika) | klo 15-16<br>rahkapurkki, banaani, kourallinen pähkinöitä       |
| Päivällinen | klo 16-18<br>Kevyempi päivällinen lautasmallin mukaan              | klo 17-19<br>Kunnollinen lämminruoka lautasmallin mukaan        |
| Iltapala    | (tarvittaessa rahkaa ja hedelmää)                                  | klo 20-21<br>munakas, hedelmä                                   |

Välityyppien ihminen syö näitä mukaillen, sen mukaan mikä itsestä tuntuu hyvältä.