Voileipäbuffet



Leipä on helppo, muunneltava ja herkullinen

- Keskiverto suomalainen syö 38 kiloa leipää vuodessa.
- Tämä tarkoittaa noin kolmea viipaletta päivässä.
- Leipä sopii evääksi, aamu- ilta tai välipalaksi.
- Täytteitä vaihtamalla, leipää voi muunnella loputtomasti.
- Lisäämällä leivälle pehmeitä rasvoja, jotain proteiinipitoista ja kasviksia, saat leivästä monipuolisen ja ravitsevat.



Martat

Leivän laadulla on väliä

- Leipä ja viljavalmisteet ovat suomalaisten kuidun merkittävimmät lähteet.
- Viljat ovat myös merkittävä kasviperäisen proteiinin lähde: suomalaiset saavat keskimäärin 10% proteiinistaan leivästä. (FinRavinto 2017)
- Suomalaiset saavat leivästä myös runsaasti suolaa, sillä noin 14 % suomalaisten päivittäisestä suolasta leivästä.
- Suosi Sydänmerkittyjä tai Sydänmerkkikriteerit täyttäviä vaihtoehtoja.
    - Kuitua yli 6 g/100 g
    - Suolaa alle 0,90 g/100 g



Martat

Valitse levite tai tahna

- Papu- tai hernepohjaisilla tahnoilla saat kasvatettua entisestään kuidun ja proteiinin osuutta.
- Tahna tekee leivästä mehevän ja auttaa täytteitä pysymään paikoillaan.
- Tahnojen maut ovat runsaita ja vaihtelevia. Kokeile hernetahnaa tai perinteistä hummusta.
- Jos käytät margariinia, suosia kasviöljypohjaisia levitteitä, jotka sisältävät vähintään 60 % rasvaa ja runsaasti tyydyttymättömiä rasvahappoja.



Martat

Päälle runsaasti kasviksia

- Kasviksia tulisi syödä vähintään 500 g päivässä
- Lisää kasviksia kaikille aterioille, myös välipaloille ja leivän päälle.
- Suosi sesongin herkkuja.
- Myös hedelmät sopivat leivälle.
- Omenaviipaleet tai viinrypäleet tuovat kivaa tuntumaa ja makeutta muuten tavalliseen leipään.



Martat