

EVÄITÄ RUOKAPUHEISIIN

Vinkkejä jokapäiväiseen ruokailuun



Mieltä keventäviä ajatuksia ruoasta

- ❖ **Syömisellä voi vaikuttaa hyvinvointiin ja jaksamiseen**
- ❖ **Säännöllinen ateriarytmi on terveyden kannalta parasta**
- ❖ **Juhlaruoka ja arkiruoka on hyvä pitää erillään**
- ❖ **Pienet päivittäiset valinnat ratkaisevat**



Jokapäiväiset valinnat 1.

1. Viljatuotteet –luonnon voimaruokaa

Syö leipää joka aterialla, sekä runsaasti täysjyväpuuroja, tummaa pastaa ja riisiä. Myös vaaleat leivät ovat hyviä kuidunlähteitä.

2. Runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä –mielellään tuoreena

Kiinnitä kasvisruoissa huomio keveään valmistukseen.

3. Hyvä peruna!

Peruna muuntuu moneksi arkeen ja juhlaan, parasta vähärasvaisena vaihtoehtona.

4. Lihaa ja kalaa

Valitse liha ja leikkeleet vähärasvaisina ja –suolaisina. Narraa kalaa lautaselle pari kertaa viikossa.

5. Muista maito

Rasvattomat ja vähärasvaiset nestemäiset maitovalmisteet ovat suositeltavampia kuin pelkästään juustojen syönti.

Jokapäiväiset valinnat 2.

6. Suosi pehmeitä rasvoja

Sipaise leivälle kasvirasvapohjaista levitettä. Valitse ruuanvalmistukseen ja leivontaan juoksevaa margariinia tai kasvimargariinia, salaatin mausteeksi (rypsi)öljykastiketta.

7. Vähennä suolaa

Suolan vähentäminen on helppoa: makuaisti sopeutuu muutamassa viikossa vähäsuolaiseen ruokaan.

8. Sokereita säästeliäästi

Pieni makupala silloin tällöin tuo makean mielen. Valitse makeat leivonnaiset mieluiten pullapohjaisina.

9. Alkoholia vain kohtuudella

Naiset enintään 1 ja miehet 1-2 annosta päivässä (1 annos esim. pieni pullo keskialuttu tai 12 cl viiniä.) Alkoholi juomia korkeintaan muutaman kerran viikossa.

Laadukas ruoka huoltaa koko kehoa

Ruoka-aine	Sisältää erityisesti	Vaikutukset elimistöön
Viljavalmisteet	Kuitua, hiilihydraatteja	Pitää nälkää poissa. Suositeltavaa energiaa.
Peruna	Hiilihydraatteja	Suosittelavaa energiaa.
Kasvikset, marjat, hedelmät	Vitamiineja, kivennäisaineita, antioksidantteja	Antaa vireyttä ja keveyttä.
Liha, makkara	Proteiineja, rautaa	Kudosten rakennusaineeksi. Vahvistaa verta.
Muna	Proteiineja	Kudosten rakennusaineeksi.
Maitovalmisteet	Kalsiumia, proteiineja	Vahvistaa luustoa ja hampaita. Kudosten rakennusaineeksi.
Margariini ja kasviöljyt	Pehmeitä rasvoja	Parantaa veren rasvoja. Huoltaa ihoa.

Aamu alkaa mukavasti viljavalmisteilla

**Kaura-
marjasmoothie 190
kcal**



**Patonki
400 kcal**



**Puuro
330 kcal**



Lisää vaihtoehtoja aamupalalle

**Kauralese-viili-
aamupala
400 kcal**



**Marmeladileipä
510 kcal**



**Karjalanpiirakk
a 330 kcal**



Kalorimäärät koskevat kuvien koko sisältöä

Pienillä muutoksilla parempi aamiainen

- ❖ **Valitse leivistä runsaskuituinen vaihtoehto.**
- ❖ **Sipaise leivälle kasvirasvapohjaista levitettä ja kasviksia tai vähärasvaisia leikkeleit.**
- ❖ **Aamuun sopii myös vähärasvainen ja -sokerinen jogurtti.**
- ❖ **Vaihda kahvimaito vähärasvaisempaan.**
- ❖ **Puuron voi valmistaa nopeasti annospussien avulla tai mikrossa ja maustaa marja- tai hedelmäsoseella.**

Nälkä kolkuttaa, mutta mitä vastaa lounas?



**Purjo-
perunakeitto
620 kcal**



**Uunisilakat
650 kcal**



**Possu-kasvispata
810 kcal**

Lisää vaihtoehtoja lounaalle



Salaattilautanen
730 kcal



Siskonmakkarakeitt
o
730 kcal



Merimiespihvi
620 kcal

Pienillä muutoksilla parempi lounas

- ❖ Lautasesta 1/2 tuoresalaattia tai keitettyjä kasviksia, 1/4 perunaa, riisiä tai makaronia ja 1/4 pääruokaa eli lihaa, kanaa tai kalaa.
- ❖ Vältä paneroituja ja kermassa tai smetanassa haudutettuja ruokia sekä juustokuorrutuksia.
- ❖ Salaattilautaset tai ruokaiset voileivät ovat vaihtoehto lämpimälle aterialle.
- ❖ Juomaksi sopii rasvaton maito tai piimä sekä vesi.
- ❖ Leipää joka aterialla sipaistuna kasvirasvapohjaisella levitteellä.

Töiden jälkeen



Kala-kasviskeitto
470 kcal



Lihamakaronilaatikko
o
580 kcal



Katkarapusalaatti
380 kcal

Lisää vaihtoehtoja päivälliselle



**Uuniperuna
a
440 kcal**



**Puuro ja
hedelmäkastike
330 kcal**



**Ruis-
hampurilainen
600 kcal**

Pienillä muutoksilla parempi päivällinen

- ❖ Ruokaa nopeasti ja kätevästi leivästä, myslistä ja puurosta sekä kasviksista, hedelmistä ja marjoista.
- ❖ Valmisruoissa on paljon hyviä kevyitä vaihtoehtoja, esimerkiksi monet keitot.
- ❖ Jälkiruuaksi sopii marjat ja hedelmät sekä silloin tällöin pullapohjainen leivonnainen tai muutama makeinen.



Iltapala kutsuu Nukkumatin



Leipä ja mehu
200 kcal



Vispipuuro
maidolla
180 kcal



Pannukakku
400 kcal

Syötävää illanistujaisiin



**Pikkupurtavaa Välimeren
tapaan
760 kcal**

Pienillä muutoksilla parempi iltapala

- ❖ Iltapalaksi leipää, kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- ❖ Vähärasvainen ja -sokerinen jogurtti tai viili myslin kera sopivat hyvin iltapalalle.
- ❖ Hyviä valmiita väli- ja iltapaloja ovat esimerkiksi vispipuuro, vaihtoehtoina täysjyväpuuro tai riisipiirakka.
- ❖ Illanistujaisiin voi valmistaa jogurtti- tai rahkapohjaisia dippikastikkeita ja napostella kasviksia, marjoja ja hedelmiä niiden kera.
 - ❖ Ruissipsit ovat parempi vaihtoehto perunalastuille