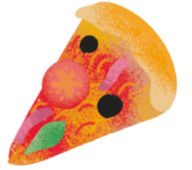




IDEOITA PERHEEN RUOKAVIIKKOON



	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMUPALA	Puurot sopivat aamuun kuin aamuun.	Kokeile esim. Vispipuuro Päärynäinen kaurapuuro Tuorepuuro Omena-ohrapuuro		<u>Smoothieista</u> vaihtelua: Marjasmoothie Vihersmoothie Puolukkasmoothie	Muista oman kouran kokoinen annos kasviksia joka aterialla. Näin kasvien syönti lisääntyy, kuin huomaamatta.	Ihana viikonloppu-aamupala Banaaniletuista tai Rapeista aamusämpylöistä?	
LOUNAS	Syödään yhdessä Kotona, päivähoitossa, koulussa, töissä tai eilistä ruokaa lämmittäen. :)			Maukkaita keittoja: Pinaattikeitto , Kirkas lohikeitto , Kasvissosekeitto	Valmisruoka ja puolivalmisteet pelastavat kiireisen päivän! Bongaa niistä Sydänmerkki .	Kokeile kasvisversioita: Mummon lihattomat pyörykät Peltimakaronilaatikko Härkisbolognese	Jääkaapin jämäkasviksista syntyy sosekeitto ja sosekiton jämästä sämpylöitä .
VÄLIPALA		Välipalana: Mustikka-kaurasmoothie Pinaattimunakas mikrossa?	Muista aamu-, väli- tai iltapalan koostamisen muistisääntö 1+1+1: 1 osa kasviksia 1 osa viljat tuotteita 1 osa proteiinin lähteitä			Valmiita aamu-, väli- tai iltapaloja löytyy myös Sydänmerkki-tuotteista .	Suunnittele viikon kauppalista etukäteen. Säästät aikaa, rahaa ja vähennät hävikkiä.
PÄIVÄLLINEN	Makaronilaatikkoo vai Lasagnea ? Jauhelihan voi korvata vaikkapa soijarouheella.	Kokkaa isosti. Valmista ruokaa tupla-annos, jolloin sitä riittää pidempään.	Vähän tiskiä ja vähemmän työtä! One pot- tai peltireseptit helpottavat arkea .	One pot - kasvispasta One pot - broileripata Broileri-kurpitsapelti Helppo kalapelti	Leffailta? Nachopelti Kalatacot Jauhelihapizzat Härkis-peltiburgerit		Kalaa tai kanaa? Kalapuikkoburgerit Marinoidut broileripihvit Sitruskirjolohi
ILTAPALA	Iltpalaksi Lämpimiä leipiä , Paahdettua myslä , Perunarieskoja tai Smoothie bowlia?		Dippikasvikset tai leikkisät kasviseläimet ovat kiva tapa maistella kasviksia.	Lisää ideoita! Iltpalalle voi valita myös mieleisen aamu- tai välipala vaihtoehdoista	Jälkiruokaideoita: Mangoriisi Omenapaistos Pannukaku Suklaamuffinit	Lempiruokapäivä! Kenen lempiruoka on vuorossa voi toimia pääkokkina. Kun kaikki osallistuu, innostus tarttuu.	