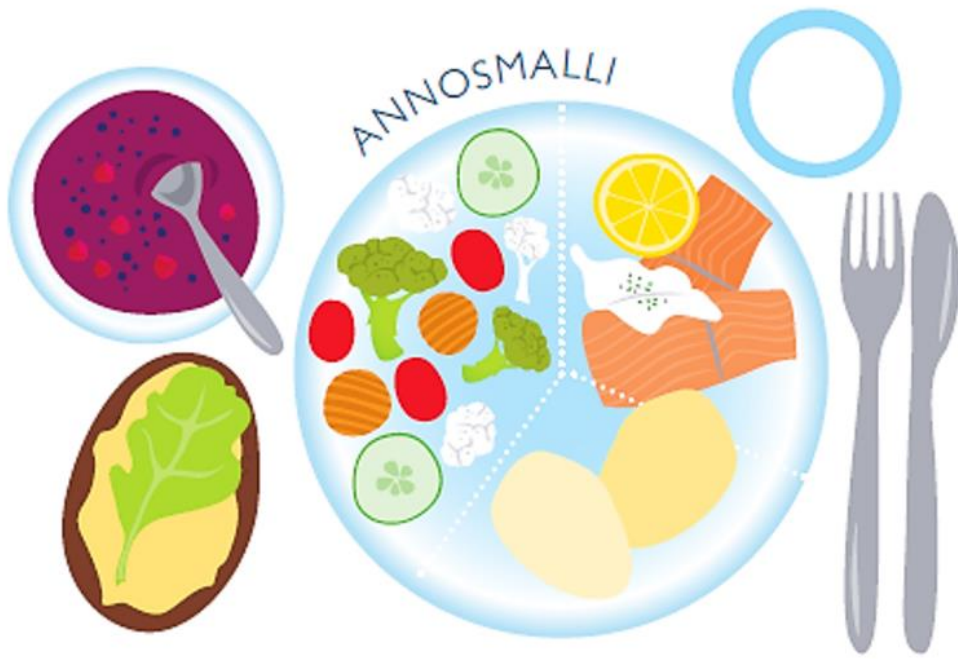


RUOKAVIIKKONI



Annosmalli kuvaa ruoka-aineiden suositeltavia suhteellisia määriä pääruualla:

- 1/3 kalaa, broileria tai lihaa
- 1/3 perunaa, täysriisiä tai täyspastaa
- 1/3 kasviksia; salaatin kastiketta
- Lisäksi lasillinen maitoa tai piimää, täysviljaleipä ja leipärasva sekä jälkiruuaksi hedelmää tai marjoja.
- Janoon vettä.



Monipuolista välipalaa keskeisistä ruoka-aineryhmistä:

- kalaa, broileria, lihaa, muna tai maitotuotetta
- kuitupitoista leipää, myslä, hiutaleita, leseitä tai talkkunaa
- leipärasvaa tai kasviöljyä
- kasviksia, hedelmää tai marjoja
- Lisäksi lasillinen maitoa tai piimää, tai C-vitamiinointua täysmehua.

SUUNNITTELE KALENTERIIN RUOKAVIIKKOSI.

Kiinnitä huomiota makumieltymyksiin, ruokien monipuolisuuteen ja ravitsemukseen. **Hyvää ruokahalua 😊.**

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU							
KLO _____							
AAMUPÄIVÄ							
KLO _____							
PUOLIPÄIVÄ							
KLO _____							
ILTAPÄIVÄ							
KLO _____							
ALKUILTA							
KLO _____							
ILTA...YÖ							
KLO _____							