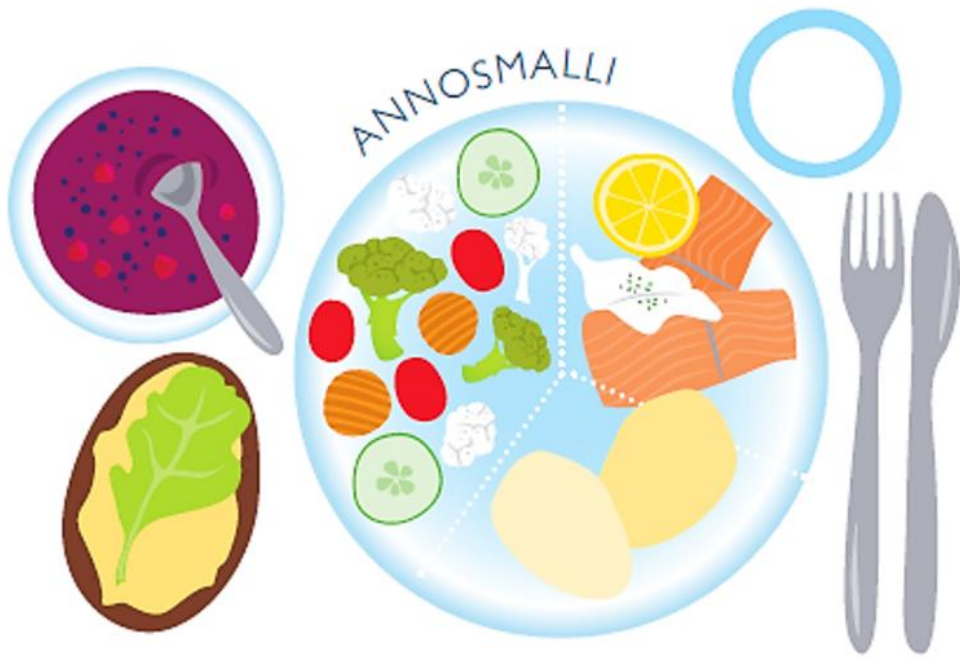


RUOKAVIIKKONI



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 _____							