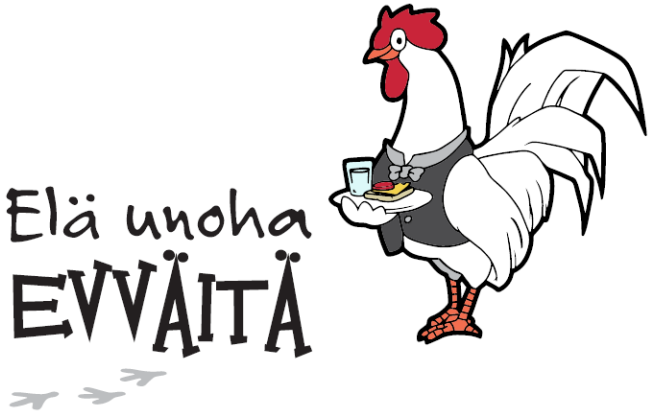
MINUN_____

MAKUMIELTYMYKSENI



ALLERGIANI/ERITYISRUOKAVALIONI:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

OHJE: Merkitse tärkeät makumieltymykset rastilla tai kirjoittamalla ruudukkoon tuotenimi tai ympyröimällä esimerkeistä. Päivitä mieltymykset muutosten mukana.

☺ = pidän; 😐 = ehkä pidän, ehkä en; ☹ = en varmasti pidä

	☺	😐	☹
MAITOTUOTTEET JA SOIJA-, KAURA- YMS. TUOTTEET			
Maito: rasvaton, 1 % -, kevyt-, täys- ym.			
Piimä: eri rasva- % tavanomaiset piimät, AB-, Gefilus- ym.			
Kokkelipiimä			
Smoothie (*Smuuti*)			
Jogurtit			
Rahkat			
Viilit			
Juustot, leipäjuusto			
Sulate-, tuorejuustot			
Raejuustot			
Sini-, valkohome-, feta-, mozzarella-, vuohenmaito-, tofu eli soijajuusto yms.			
Kasvirasvajuustot			
Kasvijuomat, -jogurtit, -rahkat: soija- ym.			
Muut maitotuotteet			

	☺	😐	☹
VILJA- JA LEIVONTATUOTTEET			
Ruisleivät			
Seka- ja jyväleivät			
Rieskat			
Sämpylät, patonki			
Paahtoleivät			
Näkki-, varrasleivät, (hapan)korput			
Puurot, vellit			
Mämmi			
Murot, hiutaleet, myslit			
Välipalapatukat			
Leseet, siemenet, talkkunajauhot			
Suolaiset piirakat, pasteijat, voisarvi			
Karjalanpiirakka			
Kalakukko, patakukko, lanttukukko			
Pizzat			
Hampurilaiset			
Pullat, korput, rinkeli			
Wieneri, munkki			

	☺	😐	☹
Makeat piirakat			
Leivokset			
Kahvikakut			
Keksit: makeat, suolaiset			
Muut viljatuotteet			
LEIPÄRASVAT JA KASVIÖLJYT			
Voi			
Voi-kasviöljyseokset: Oivariini, Becel Voi & kasviöljyt, Flora & Voi, KevytLevi 40 ym.			
Kasvirasvalevitteet yli 60 % rasvaa: Keiju, Flora, Becel, Kultarypsi ym.			
Kasvirasvalevitteet alle 60 % rasvaa: Becel, Flora, Keiju ym.			
Kasvirasvalevitteet: Benecol, Becel pro.activ, Keiju Alentaja ym.			
Muut leviterasvat			
Kasviöljyt: rypsi-, oliivi-, pellavansiemen-, auringonkukka ym.			

	☺	😐	☹
KASVIKSET			
Tomaatit			
Kurkku, kesäkurpitsa			
Paprikat, munakoiso			
Lehtiselleri, parsa			
Salaatit: kerä-, jää-, jäävuori-, lehtisalaatit			
Yrtit, idut, versot			
Raparperi			
Kaalit: kiinan-, valko-, puna-, lehti-, kukka-, parsa-, ruusu- ym.			
Sipulit: kevät-, purjo-, kelta-, salotti-, puna-, hopea-, valko- ym.			
Juurekset: punajuuri, porkkana, nauris, lanttu, retiisi, mukulaselleri ym.			
Herneet, pavut, linssit			
Soijatuotteet			
Säilykekasvikset: hillo-sipuli, suolakurkku ym.			

	☺	😐	☹
Muut kasvikset			
Majoneesisalaatit: punajuuri-, peruna-, italiansalaatti ym.			
Kasviskeitot			
Kasvispihvit, -laatikot, kasvisohukaiset			
Kaalilaatikko			
Sieniruuat, -salaatit			
Muut kasvisruuat			
SALAATTIKASTIKKEET			
Öljykastike			
Majoneesikastike			
Kermaviilikastike			
Kevyt salaattikastike			
PERUNA JA VILJALISÄKKEET			
Keitetty peruna (*pottu, potaatti*)			
Uuniperuna			
Perunasose, perunasoselaatikko			
Paistetut perunat, ranskalaiset perunat			
Perunalaatikot			

	☺	😐	☹
Keitetty riisi			
Risotto			
Keitetty pasta			
Viljalisäkkeet: ohra, riisi-kaura, riisi-ruis ym.			
Lasagne, makaronilaatikko			
Muut viljalisäkkeet			
LIHA			
Broileri, kalkkuna			
Nauta			
Porsas			
Lammas			
Riista: poro, hirvi ym.			
Lihakastike			
Lihapihvi, -leike			
Lihapaistit, -padat			
Lihakeitto			
Pekoni, siankylki			
Jauheliharuuat: kastike, pyörykät, murekkeet			
Hernekeitto			
Maksa-, veriruuat			

	☺	😐	☹
Makkara-, nakkiruuat			
Ketsuppi			
Sinappi			
Leikkelemakkarat: broileri-, kalkkuna-, nauta-, sianliha-			
Kokolihaleikkeleet			
Meetvursti, salami			
Lihahyytelö (*alatoopi*)			
Maksamakkara, maksapasteija			
Muut liharuuat			
KALA			
Kuha, siika, ahven, muikku, hauki, made			
Silakka			
Lohi, kirjolohi			
Mäti, kaviaari			
Kalakeitto			
Kalapihvit, -puikot			
Paistettu kala			
Savukala			
Mauste-, suolakala			

	☺	😐	☹
Säilykekala: tonnikala, sardiini, makrilli ym.			
Katkarapu, äyriäiset			
Muut kalaruuat			
KANANMUNA			
Keitetty muna			
Munavoi			
Paistettu muna			
Munakas			
HEDELMÄT JA MARJAT			
Täysmehut: greippi-, appelsiini-, ananas-, omena ym.			
Sitrushedelmät			
Kiivi			
Omena, päärynä			
Banaani			
Viinirypäleet			
Luumu (tuore)			
Nektariini, persikka			
Melonit			
Avokado			
Muut hedelmät			

	☺	😐	☹
Marjat: mansikka, mustikka, vadelma, herukat, puolukka, lakka, tyrni, kirsikka ym			
Hedelmä-, marjahillot tai -marmeladit			
JÄLKIRUUAT			
Marjakeitot, -kiisselit			
Marja-, hedelmärahkat			
Maitokiisselit, maito-vanukkaat			
Ohukaiset, pannukakku			
Jäätelöt			
Muut jälkiruuat			
MAKEISET JA MUUT NAPOSTELTAVAT			
Suklaa			
Lakritsi, salmiakki			
Muut makeiset			
Kuivatut hedelmät			
Pähkinät, mantelit			
Popcorn			
Perunalastut			
Juureslastut			
Kasvislastut			

	☺	😐	☹
Viljalastut			
Muut naposteltavat			
JUOMAT			
Kahvi, erikoiskahvit			
Tee: musta, vihreä, valkoinen, yrttitee			
Maitoa tai kermaa kahvissa tai teessä			
Sokeria kahvissa, sokeria tai hunajaa teessä			
Kaakao			
Marjamehut			
Virvoitusjuomat (sokeripitoiset)			
Virvoitusjuomat (sokerittomat, kevyt)			
Kivennäisvesi			
Kotikalja, I-olut ym.			
Siiderit, lonkerot ym.			
Viinit			
Vahvat viinit, likööorit			
Väkevät alkoholijuomat			
Muut juomat			

MAKUMIELTYMYKSET KIRJATTU/PÄIVITETTY:

___.___.20___ _____

_____

___.___.20___ _____

_____

___.___.20___ _____

_____

___.___.20___ _____

_____

___.___.20___ _____

_____

___.___.20___ _____

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ

psmuisti.fi

4/2020