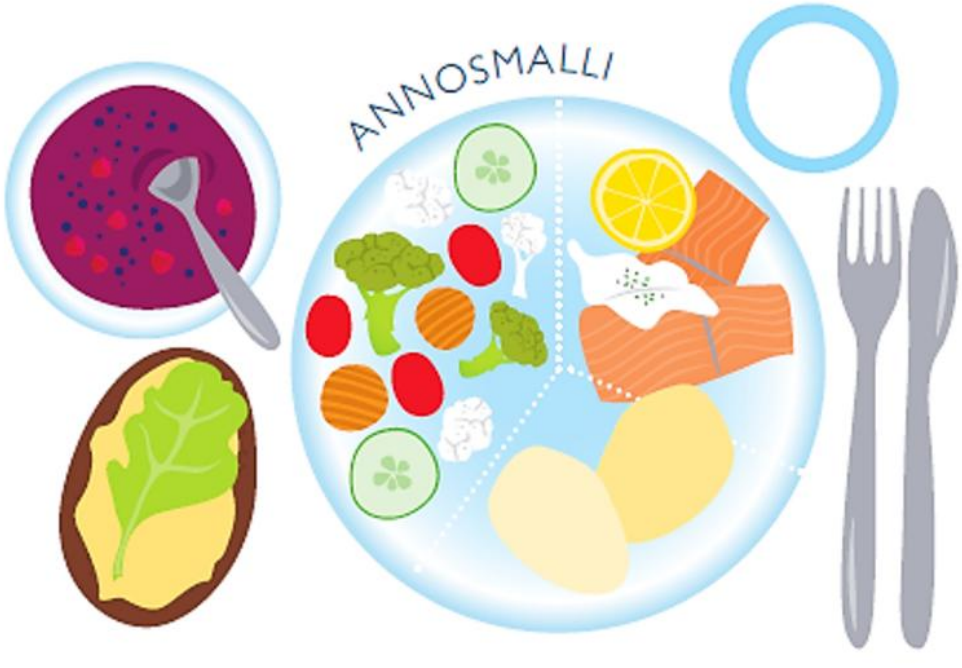
RUOKAVIIKKONI

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry





Elä unoha
EVVÄITÄ
psmuisti.fi

Annosmalli kuvaa ruoka-aineiden suositeltavia suhteellisia määriä pääruualla:

1/3 kalaa, broileria tai lihaa

1/3 perunaa, täysriisiä tai täyspastaa

1/3 kasviksia; salaatinkastiketta

Lisäksi lasillinen maitoa tai piimää, täysviljaleipä ja leipärasva sekä jälkiruuaksi hedelmää tai marjoja.

Janoon vettä.

Monipuolista välipalaa keskeisistä ruoka-aineryhmistä:

- kalaa, broileria, lihaa, munaa tai maitotuotetta
- kuitupitoista leipää, mysliä, hiutaleita, leseitä tai talkkunaa
- leipärasvaa tai kasviöljyä
- kasviksia, hedelmää tai marjoja

Lisäksi lasillinen maitoa tai piimää, tai C-vitaminoitua täysmehua.

SUUNNITTELE KALENTERIIN RUOKAVIIKKOSI.

Kiinnitä huomiota makumieltymyksiin, ruokien monipuolisuuteen ja ravitsevuuteen. **Hyvää ruokahalua ☺.**

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

Lähde (kuvat Anna Räikkönen): parkinson.fi