



Hyvällä ruokailulla läpi päivän

Kokosimme tutuista valmisruoista helppoja ja nopeita ateriaehdotuksia päivääsi. Näillä vinkeillä kokoat päivän ateriat niin, että jaksat tehdä koulutyösi, urheilla ja liikkua.



Aamupala

Monipuolinen aamupala on toimivan ateriarytmin kulmakivi. Riittävä energiansaanti heti aamusta tukee säännöllistä syömistä koko päivän ajan.

Nappaa puurolle lisukkeeksi esim. mehukeittoa, kiisseliä, marjoja, pähkinöitä tai siemeniä. Puuron kanssa maistuu myös maapähkinävoita tai raejuusto.



Katso lisää helppoja tuunausohjeita: saarioinen.fi/reseptit



Tuunaa puuro

AINEKSET

1 rasia Kolmen kauran puuro 270 g

Tuunaustapa 1.

granola, puolukoita, kookoslastuja

Tuunaustapa 2.

kreikkalaista jugurttia
cashewpähkinöitä
granaattiomenan siemeniä

Tuunaustapa 3.

maapähkinävoita
kuivattuja hedelmiä
pellavansiemeniä

Lounas

Lounas rytmittää aamupäivää ja tuo tärkeää energiaa työ- tai koulupäivän keskelle. Kasvikset tuovat tärkeitä suojaravintoaineita lautaselle.

Keittoaterialla lautasmaaliin kuuluu enemmän lisukkeita: useampi leipäviipale, riisikakku, riisipiirakka tai monipuolisesti kasvislisukkeita (esim. jopa pieni pastasalaatti riittävän hiilihydraatin saannin turvaamiseksi).

Tuunaa keitto

AINEKSET

1 kpl Pinaattikeitto 300 g

Tuunaustapa 1.

savuporoturejuustoa
cashewpähkinärouhetta

Tuunaustapa 2.

lämminsavulohta
fenkolia

Tuunaustapa 3.

loraus kermaa
rapeaksi paistettua pekonia
keitetty kananmunan puolikas



Välipala

Välipaloilla on merkittävä rooli riittävän energiansaannin mahdollistajina. Hyvä välipala on kuin pieni lämmin ateria; se sisältää monipuolisesti eri aterianosia ja on täyttävä.

Välipala pitää nälän kurissa.



L

Ota pizzan kylkeen salaattia ja lasi maitoa sekä hedelmä jälkiruoaksi.



L

VL



Lisää grahampiirakan väliin kananmunaviipaleet ja hiukan salaattia.



L



G Gluteeniton L Laktoositon VL Vähälaktoosinen Vegaani

Päivällinen

Huomioi päivällisellä lautasmalli: jotain tuoretta, jotain hiilihydraattipitoista sekä proteiinilisuke. Mitä enemmän liikut, sitä suurempi osuus ateriasta voidaan koota hiilihydraatin lähteistä.



L



VL



G L

G L

Kokoa päivälliselle myös lautasmallin mukaiset lisukkeet: esim. lämpimät kasvikset tai tuore-salaatti tai raaste. Voit täydentää riittävää energiansaantia täysjyväleivällä, riisipiirakalla sekä ruokajuomalla (esim. maito).

Monipuolinen ateria auttaa jaksamaan.



Jälkkäri

Sattumat ja herkuttelu voivat olla silloin tällöin osa monipuolista ravitsemusta.

Jälkkärin lisukkeena toimivat raejuusto, marjat, pähkinät ja siemenet.



L



G L



L



Vinkki! Räiskäleet ja vispis

AINEKSET

6 kpl räiskäleitä
1 prk Vispis Vadelma 130 g
2 dl kuohukermaa
3 rkl Vadelmahillo 500 g
viimeistelyyn tuoreita vadelmia ja minttua

VALMISTUSOHJE

Paista pitsireunaisia räiskäleitä. Vaahdota kerma, lisää kevyesti sekoittaen vahtoon Vispis ja hillo. Tuotteet saavat jäädä raidoiksi vaahdon joukkoon. Lämmitä räiskäleet ja täytä vaahdolla. Viimeisteletuoreilla marjoilla ja mintulla.

