Saarioinen

Vaihteeksi valmisruokaa

– vinkkejä täysipainoisiin aterioihin

Äitien tekemää ruokaa vuodesta 1957

Ruokakolmio havainnollistaa kokonaisuuden

Ruokakolmio havainnollistaa terveyttä edistävän ruokavalion kokonaisuuden. Eri lohkojen koko ja sijainti viittaavat siihen, kuinka paljon ja kuinka usein niitä tulisi nauttia. Alaosan ruoka-aineet muodostavat päivittäisen ruokavalion perustan. Kolmion huipulla puolestaan on ruoka-aineita, joita tulisi valita vain silloin tällöin. Lisäksi joka päivä tulisi juoda 5–8 lasillista eli 1–1,5 litraa nestettä. Vesi on paras vaihtoehto janojuomaksi. Ruokajuomaksi sopivat vesi ja vähärasvainen maito tai piimä.

Lautasmalli on ravitsevan aterian esikuva
Lautasmalli havainnollistaa yksittäisen aterian. Puolet lautasesta täytetään tuoreilla ja kypsennetyillä kasviksilla. Yksi neljännes kuuluu perunalle, täysjyväpastalle tai muulle viljalisäkkeelle ja toinen neljännes kalalle, lihalle, munaruoalle tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävälle kasvisruoalle. Täysjyväleipä, levite ja ruoka-juoma täydentävät kokonaisuuden. Lautasmallia voi soveltaa hyvin myös esimerkiksi keitto- ja pataruoka-aterioille.

Kuvat: Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Valmisruoista täysipainoisia aterioita

Tasapainoinen ruokavalio auttaa ylläpitämään terveyttä ja hyvää elämänlaatua läpi elämän. Säännölliset ateriat, liikunta ja riittävä yöuni ovat fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin kulmakivet.

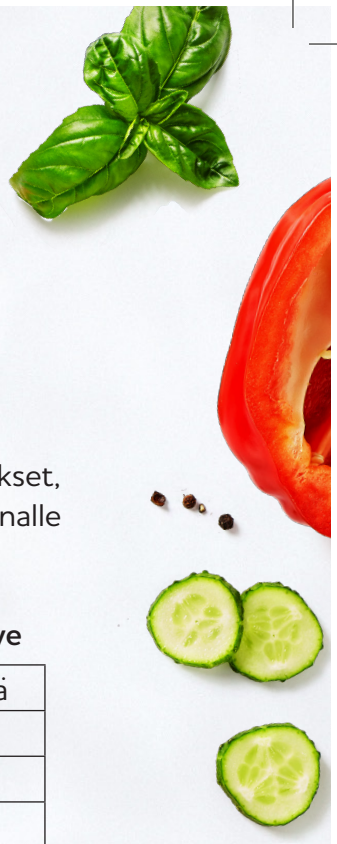
Ei kuitenkaan ole vain yhtä tapaa syödä terveellisesti. Se, mikä sopii yhdelle ei välttämättä ole mieleen toiselle. Mutta meille kaikille on tärkeää tehdä monipuolisia ja vaihtelevia ruokavalintoja. Näin ruoasta saadaan varmimmin riittävästi energiaa ja kaikkia kehon eri toimintoihin tarvittavia ravintoaineita. Ruokakolmio ja lautasmalli antavat hyvän mallin päivittäisille ruokavalinnoille.

Valmisruoat sopivat hyvin osaksi monipuolista ruokavaliota. Saarioinen ja Martat ovat yhteistyössä laatineet tähän esitteeseen esimerkkejä kaikille sopivista täysipainoisista aterioista, joissa valmisruoka on pääosassa. Erityistä huomiota on kiinnitetty aterioiden proteiinimäärään. Iän myötä on tärkeää, että proteiinia saadaan ruoasta riittävästi, mutta kohtuudella vaihdellen lihaa, kalaa, maitotuotteita ja kasviproteiinien lähteitä.

Maistuvan ja tasapainoisen aterian äärellä myös mieli virkistyy!

Saarioinen

120 vuotta – Martat
Martha – 120 år



Ateriaesimerkkejä valmisruoista

Valmisruoat helpottavat ruoanvalmistusta ja tuovat vaihtelua ruokapöytään. Kasvikset, salaattikastikkeet, leivät, levitteet ja ruokajuomat kuuluvat myös valmisruokien rinnalle tuomaan aterialle monipuolisesti tärkeitä ravintoaineita sekä väriä lautaselle.

Ikäihmisten ruokavalioon suositellaan proteiinia enemmän kuin nuoremmille. Yli 65-vuotiaiden tulisi saada ruoasta 1,2-1,4 grammaa proteiinia painokiloa kohden eli noin 80-100 grammaa päivässä. Työikäisille riittää 1,1–1,3 g proteiinia/painokilo.

Yli 65-vuotiaiden proteiinin tarve

Paino	Proteiinin tarve / päivä
60 kg	72–84 g
70 kg	84–98 g
80 kg	96–112 g
90 kg	108–126 g

Ateriakokonaisuuksien suunnittelussa on kiinnitetty erityistä huomiota proteiinin, kuidun ja suolan määrään sekä rasvan laatuun:
- proteiinia on vähintään 15 % energiasta ja lisäksi pääaterioilla vähintään 20 g/ateria
- tyydyttymätöntä, pehmeää rasvaa on vähintään 2/3 rasvan kokonaismäärästä
- kuitua on noin 1,3 g/100 kcal
- suolaa on korkeintaan noin 3 g/pääateria ja alle 2 g/aamiainen tai välipala.

Ateriaesimerkkien yhteydessä on ilmoitettu energian, proteiinin, kuidun ja suolan määrä koko ateriassa. Ravintoarvolaskelmat perustuvat Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Fineli® elintarvikkeiden koostumustietokantaan ja Saarioinen Oy:n tuotetietoihin.

Saarioisten tuotteiden kohdalla L=laktoositon ja G=gluteeniton viittaavat yksinomaan ko. tuotteen koostumukseen.

LOUNAALLE JA PÄIVÄLLISELLE

Balanssi Tomaatti-linssikeitto 6
Bataattisosekeitto 7
Pinaattikeitto 8
Balanssi Broilerinfileeateria 9
Balanssi Kirjolohifileeateria 10
Lihamakaronilaatikko 11
Lihakaalilaatikko 12
Maksalaatikko 13
Kirjolohikiusaus 14
Pekoni-perunamunakas 15

AAMIAISELLE JA VÄLIPALALLE

Eväs Vadelma-mustikkatuorepuuro 16
Luomu Speltti-kaurarouhepuuro 17
Grahamkasvispiirakka 18

Balanssi Tomaatti-linssikeitto

Energia
480 kcal
Proteiini 21 g
Kuitu 13 g
Suola 2,7 g

310 g Saarioinen Balanssi Tomaatti-linssikeitto (L,G)

LISÄKKEENÄ

1 dl kesäkurpitsaraaste
2 rkl raejuusto
1 tl rypsiöljy

LISÄKSI

1 viipale ruisleipä
1 tl margariini 60 %
2 dl rasvaton maito tai piimä

Balanssi-ateriasta saa vähintään puolet päivän kasvissuosituksesta.

Bataattisosekeitto

Energia
430 kcal
Proteiini 20 g
Kuitu 5,7 g
Suola 3,2 g

300 g Saarioinen Bataattisosekeitto (L,G)
4 kpl Saarioinen Broilerpyörykät (L)
1 rkl mantelirouhe tai -lastut

LISÄKKEENÄ

1 dl kurkkuraaste

LISÄKSI

2 dl rasvaton maito
tai piimä

Pinaattikeitto

Energia
520 kcal
Proteiini 24 g
Kuitu 6,1 g
Suola 3,4 g

300 g	Saarioinen Pinaattikeitto
1 kpl	keitetty kananmuna

LISÄKSI

2 viipaletta	jälkiuunileipä
1 tl	margariini 60 %
	tomaattisiivut
2 dl	rasvaton maito
	tai piimä

Balanssi Broilerinfileeateria

Energia
585 kcal
Proteiini 37 g
Kuitu 10 g
Suola 2,7 g

320 g Saarioinen Balanssi Broilerinfileeateria (L,G)

LISÄKKEENÄ

100 g punakaali-omenaraaste
2 tl Saarioinen Kevyt Ranskalainen salaattikastike (L,G)

LISÄKSI

1 viipale kauraleipä
1 tl margariini 60 %
2 dl rasvaton maito tai piimä

Balanssi-ateriasta saa vähintään puolet päivän kasvissuosituksesta.

Balanssi Kirjolohifileeateria

Energia
540 kcal
Proteiini 31 g
Kuitu 11 g
Suola 2,7 g

320 g Saarioinen Balanssi Kirjolohifileeateria (L,G)

LISÄKKEENÄ

1 dl Porkkanaraaste
2 tl Saarioinen Kevyt Ranskalainen salaattikastike (L,G)

LISÄKSI

1 viipale jälkiuunileipä
1 tl margariini 60 %
2 dl rasvaton maito tai piimä

Balanssi-ateriasta saa vähintään puolet päivän kasvissuosituksesta.

Lihamakaronilaatikko

Energia
510 kcal
Proteiini 29 g
Kuitu 5,7 g
Suola 2,3 g

200 g Saarioinen Lihamakaronilaatikko (1/2 rasia) (L)

LISÄKKEENÄ

125 g Saarioinen Suvisalaatti (1/2 rasia)
1 dl pakasteherneet
2 rkl raejuusto

LISÄKSI

2 dl rasvaton maito tai piimä

Lihakaalilaatikko

Energia
510 kcal
Proteiini 22 g
Kuitu 8,2 g
Suola 2,3 g

190 g Saarioinen Lihakaalilaatikko (1/2 rasia) (L,G)

LISÄKKEENÄ

2 tl Saarioinen Puolukkahillo (L,G)
1 tomaatti
1 dl kurkkuraaste
1 rkl Saarioinen Kevyt Ranskalainen salaattikastike (L,G)
1 rkl siemensekoitus

LISÄKSI

1 viipale ruisleipä
1 tl margariini 60 %
2 dl rasvaton maito tai piimä

Maksalaatikko

Energia
565 kcal
Proteiini 22 g
Kuitu 6,4 g
Suola 2,0 g

200 g Saarioinen Maksalaatikko rusinoilla (1/2 rasia) (G)

LISÄKKEENÄ

2 tl Saarioinen Puolukkahillo (L,G)
5 kpl keitetty ruusukaali

LISÄKSI

1 pala ruisnäkkileipä
1 tl margariini 60 %
2 dl rasvaton maito tai piimä

Kirjolohikiusaus

Energia
450 kcal
Proteiini 25 g
Kuitu 6,8 g
Suola 2,2 g

150 g Saarioinen Kirjolohikiusaus (1/2 rasia) (L,G)

LISÄKKEENÄ

1 dl herne-maissi-paprika-raejuusto-salaatti
80 g keitetty parsakaali
1 rkl Saarioinen Ranskalainen salaattikastike (L,G)

LISÄKSI

1 viipale ruisleipä
1 tl margariini 60 %
2 dl rasvaton maito tai piimä

Pekoni-perunamunakas

Energia
575 kcal
Proteiini 33 g
Kuitu 7,0 g
Suola 2,9 g

250 g Saarioinen Pekoni-perunamunakas (L,G)

LISÄKKEENÄ

1 kpl tomaatti
1 dl vihreät pavut
1 dl porkkanaraaste
1 rkl Saarioinen Ranskalainen salaattikastike (L,G)

LISÄKSI

1 viipale ruisleipä
1 tl margariini 60 %
2 dl rasvaton maito tai piimä

Vadelma-mustikkatuorepuuro

Energia
220 kcal
Proteiini 8,2 g
Kuitu 2,8 g
Suola 0,6 g

130 g Saarioinen Eväs Vadelma-mustikkatuorepuuro

LISÄKSI

2 kpl	hapankorppu
1 tl	margariini 60 %
2 siivua	Saarioinen Kultabroiler-leikkele
	tomaattisiivut
	tee

Luomu Speltti-kaurarouhepuuro

Energia
445 kcal
Proteiini 21 g
Kuitu 6,8 g
Suola 1,8 g

270 g Saarioinen Luomu Speltti-kaurarouhepuuro
1 dl mustikat
1 rkl pähkinärouhe

LISÄKSI

2 dl rasvaton maito tai piimä

Grahamkasvispiirakka

Energia
270 kcal
Proteiini 11 g
Kuitu 4,9 g
Suola 0,7 g

70 g 1 kpl Saarioinen Grahamkasvispiirakka (L)

1 kpl omena

LISÄKSI

2 dl rasvaton maito
tai piimä

SOPII VEGAANEILLE

PAREMPI VALINTA · BÄTTRE VAL ·

Hyvä ateriarytmi tukee terveyttä

Säännöllinen ateriarytmi on hyvän syömisen perusta. Meillä jokaisella on oma yksilöllinen rytmimme, mutta useimmille sopii tuttu järjestys: aamiainen, lounas ja päivällinen sekä tarvittaessa muutama välipala. Syöminen kannattaa rajoittaa säännöllisiin aterioihin, jotta näläntunne pysyy hallinnassa. Elimistömme toimii parhaiten, kun saamme ruokaa 3-5 tunnin välein. Hyvän ateriarytmin ansiosta keho saa tasaisesti ravintoa, jolloin muisti pelaa, vireys säilyy ja päivän aikana jaksaa myös liikkua.

RAVINTOSISÄLTÖ/ATERIAKOKONAISUUS

Ateria	Energia kcal	Rasva g	josta tyydyt-tyneet g	Hiilihyd-raatit g	josta sokerit g	Kuitu g	Proteiini g	Suola g
Tomaatti-linssikeitto	480	18	5,6	52	32	13	21	2,7
Bataattisosekeitto	430	21	6,4	40	18	5,7	20	3,2
Pinaattikeitto	520	23	6,9	48	22	6,1	24	3,4
Broilerinfileeateria	585	23	4,7	55	23	10	37	2,7
Kirjolohifileeateria	540	19	3,7	53	25	11	31	2,7
Lihamakaronilaatikko	510	16	5,3	56	25	5,7	29	2,3
Lihakaalilaatikko	510	21	5,5	55	34	8,2	22	2,3
Maksalaatikko	565	22	2,9	67	32	6,4	22	2,0
Kirjolohikiusaus	450	22	7,0	44	15	6,8	25	2,2
Pekoni-perunamunakas	575	28	9,4	42	20	7,0	33	2,9
Vadelma-mustikkatuorepuuro	220	8,3	2,3	30	12	2,8	8,2	0,6
Luomu Speltti-kaurarouhepuuro	445	18	6,0	44	25	6,8	21	1,8
Grahamkasvispiirakka	270	4,6	0,6	41	22	4,9	11	0,7

Kuluttajapalvelu

Puh. 0800 178052

Arkisin klo 9.00–13.00

Maksuton palvelunumero

Lisää tietoa löydät **www.saarioinen.fi**

Seuraa meitä

3/2019