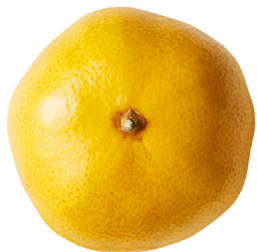


Monipuolinen keittoateria



Mandariini tai
muu hedelmä

Pinaattikeitto
kananmunalla



Rasvatonta maitoa
tai kasviuomaa,
kuten soija- tai
kaurajuomaa



Runsaskuituinen,
vähäsuolainen leipä
kasvirasvavaltitteella

HELPOSTI JA
EDULLISESTI



Suosi Sydänmerkki-tuotteita.
Valitse Sydänmerkki-keitto
tai valmista itse.

Pinaattikeitto

4 annosta

1 l kevytmaitoa
4 rkl vehnäjauhoja
150 g pinaattia (pakaste)
0,5 tl suolaa
riipaus musta- tai valkopippuria

Lisäksi

4 kananmunaa



Valmistusaika

15–20 min

Tee näin

- 1 Sekoita maito ja vehnäjauhot kattilassa. Keitä miedolla lämmöllä, koko ajan pohjaa myöten sekoittaen, kunnes seos sakenee (noin 7–8 minuuttia).
- 2 Lisää pinaatti ja mausteet. Keitä vielä koko ajan sekoittaen muutama minuutti.
- 3 Tarjoa keitto keitetyn kananmunan kanssa.

Kananmunat

- 1 Laita kananmunat kattilaan kylmään veteen. Keitä munia noin 8 minuuttia kiehumishetkestä.
- 2 Kaada kuuma vesi pois ja laita tilalle kylmää vettä, jotta kuori irtoa helpommin.
- 3 Kuori ja viipaloi tai puolita kananmunat.

VINKIT!

Voit valmistaa pinaattikeiton sillä aikaa, kun keität kananmunia.

Kypsennät kananmunan nopeasti myös mikrossa:

- 1 Riko kananmuna öljyllä voideltuun mukiin tai pieneen kulhoon.
- 2 Kypsennä mikrossa ensin täydellä teholla 30 s. Lisää kypsennysaikaa tarpeen mukaan.

HINTA-ARVIO/ANNOS

3,5–4,5 € (valmisruoka)
1,3–1,5 € (itse tehty)

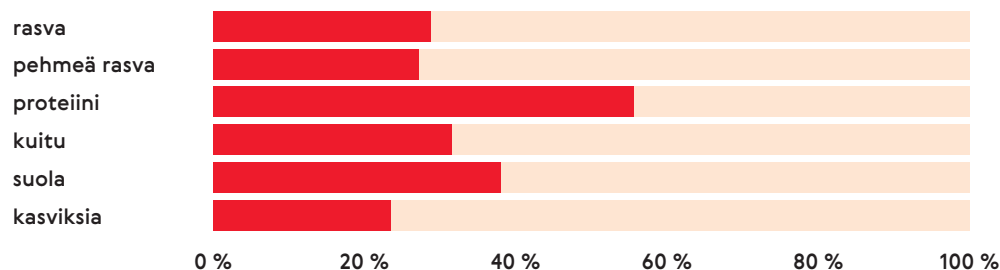
MUOKKAA

Gluteeniton: Vaihda vehnäjauhot maissitärkkelykseen.

Maidoton: Käytä maidon sijaan soija- tai kaurajuomaa.

Vegaaninen: Proteiinia saat kananmunan sijaan pähkinöistä ja hummuksesta.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)



Sydänmerkki-tuotteita
ja -reseptejä osoitteessa:
[SYDANMERKKI.FI](https://sydanmerkki.fi)



Monipuolinen laatikkoruoka-ateria



Runsaskuituinen,
vähäsuolainen leipä
kasvirasvaveitteellä

Rasvatonta maitoa
tai kasvijuomaa,
kuten soija- tai
kaurajuomaa



Broileri-kasviskiusaus

Kasvislisäke (kevyesti
sokeroiduista) puolukoista
ja suikaloidusta kaalista

HELPOSTI JA
EDULLISESTI



Suosi Sydänmerkki-tuotteita.
Valitse Sydänmerkki-laatikkoruoka
tai valmista itse.

Broileri-kasviskiusaus

4 annosta

500 g peruna-sipulisekoitusta
(pakaste)
2 pss (350 g) juuressuikaleita
(pakaste)
300 g broilerinsuikaleita
2 dl ruokakermaa (15 %)
1 tl suolaa
0,5 tl rouhittua mustapippuria

Valmistusaika

60 min

Tee näin

- 1 Sekoita perunasuikaleet, juures-
suikaleet ja raat broilerisuikaleet
uunivuossa.
- 2 Sekoita ruokakerma, suola ja
pippuri. Kaada seos vuokaan.
- 3 Kypsennä 200 asteessa 40–50
minuuttia.



Sydänmerkki-tuotteita
ja -reseptejä osoitteessa:
[SYDANMERKKI.FI](https://sydanmerkki.fi)

VINKIT!

Jos käytät vähärasvaisempaa ruoka-
kermaa, sekoita kermaan 1 rkl peruna-
jauhoja tai maissitärkkelystä.

Pakastekasvien ohella myös tuoreet
sopivat. Kypsennysaika voi olla hiukan
pidempi.

Valitse broilerinsuikaleet mieluiten
maustamattomina. Jos käytät
marinoituja suikaleita, vähennä
hieman suolaa (3/4 tl).

HINTA-ARVIO/ANNOS

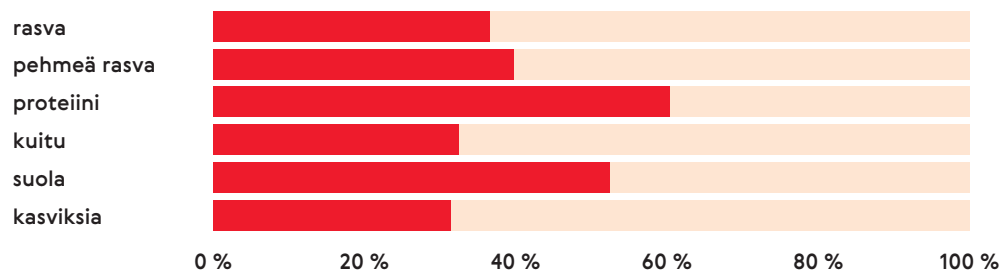
2–3 €

MUOKKAA

Maidoton: Käytä soija- tai kaura-
pohjaista ruokakermaa.

Vegaaninen: Vaihda kerman lisäksi
broileri kasvipohjaiseen tuotteeseen
(esim. Härkis, Nyhtökaura, herne-
proteiinituotteet).

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

Monipuolinen puuroateria

Runsaskuituinen,
vähäsuolainen leipä
kasvirasvaveitillä



Päärynä tai
muu hedelmä



Ohrapuuro
kanelilla



Rasvatonta maitoa
tai kasvijuomaa,
kuten soija- tai
kaurajuomaa

HELPOSTI JA
EDULLISESTI



Suosi Sydänmerkki-tuotteita.
Valitse Sydänmerkki-puuro
tai valmista itse.

Ohrapuuro

4 annosta

2 dl vettä

1,5 dl rikottuja ohrasuurimoita

1 l kevytmaitoa

0,5 tl suolaa

Valmistusaika

40 min

Tee näin

- 1 Kiehauta vesi, lisää suurimot ja anna veden imeytyä suurimoihin.
- 2 Lisää maito ja keitä miedolla lämmöllä noin 30 min. Sekoita välillä puuhaarukalla tai kauhalla pohjaa myöten.
- 3 Mausta suolalla. Ripottele annoksen päälle halutessasi kanelia.



Sydänmerkki-tuotteita
ja -reseptejä osoitteessa:
SYDANMERKKI.FI

VINKIT!

Tee puuro nopeammin Sydänmerkillä varustetuista annospusseista tai puurohiutaleista.

Lisukkeeksi sopivat myös marjat, kiisseli tai lusikallinen kasvirasva-levitettä.

HINTA-ARVIO/ANNOS

1,50 € (itse tehty)

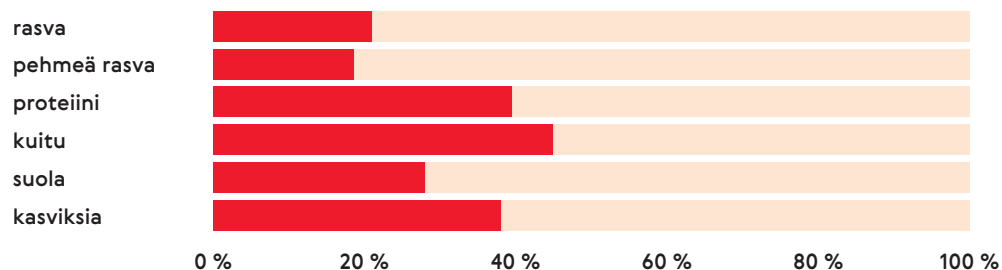
2,50–3 € (valmisruoka)

MUOKKAA

Gluteeniton: Valitse hiutaleet tai suurimot gluteenittomina.

Maidoton ja vegaaninen: Vaihda maito kasvijuomaan, kuten soija- tai kaurajuomaan.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

Monipuolinen munakasateria



Rasvatonta maitoa
tai kasvijuomaa,
kuten soija- tai
kaurajuomaa

Runsaskuituinen,
vähäsuolainen leipä
kasvirasvaveititteellä



Munakas
ja kasvikset



HELPOSTI JA
EDULLISESTI



Suosi Sydänmerkki-tuotteita.

Munakas

1 annos

1 rkl öljyä tai margariinia
200 g kasviksia
2 kananmunaa
2 rkl vettä
riipaus mustapippuria
(0,2 tl suolaa)



Valmistusaika

15 min

Tee näin

- 1 Kuumenna rasva paistinpannussa. Kaada kasvikset pannuun ja kypsennä 3–5 minuuttia välillä sekoitellen.
- 2 Riko kananmunat kulhoon, lisää vesi ja mausteet. Kaada seos kasvisten päälle pannuun. Anna kananmunien kypsyä miedolla lämmöllä muutama minuutti.
- 3 Käänä munakas lautasen avulla ja paista toinen puoli.

VINKIT!

Käytä pakastekasviksia maun mukaan tai tuoreita kasviksia raastettuna tai suikaloituna.

Kasvikset ja munakkaan voi kypsentää erikseen ja lisätä kypsät kasvikset munakkaan väliin, kuten etusivun kuvassa.

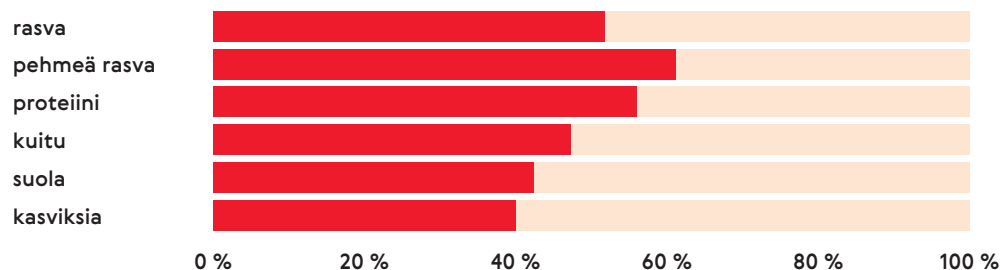
HINTA-ARVIO/ANNOS

2–3 €

MUOKKAA

Vegaaninen: Munakkaan kaltaisen letun voi valmistaa kikhernejauhoista, vedestä ja mausteista.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)



Sydänmerkki-tuotteita
ja -reseptejä osoitteessa:
[SYDANMERKKI.FI](https://sydanmerkki.fi)



Monipuolinen pasta-ateria

Rasvatonta maitoa
tai kasviperäistä juomaa,
kuten soija- tai
kaurajuomaa



Raejuustoa tai
kotijuustoa

Täysjyväpastaa ja ketsuppia,
majoneesia tai öljyä



Porkkanoita tai
muuta kasviksia

**HELPOSTI JA
EDULLISESTI**



Suosi Sydänmerkki-tuotteita.

Spagetti

1 annos

1 l vettä
0,2 tl suolaa
100–120 g täysjyväspagettia
1 tl margariinia

Lisäksi

1 dl raejuustoa

Valmistusaika

15–20 min

Tee näin

- 1 Keitä vesi.
- 2 Laita spaghetti kiehuvaan ja suolalla maustettuun veteen. Keittoajan löydät pakkauksesta (n. 8–10 min).
- 3 Kaada vesi pois. Lisää nokare margariinia pastan sekaan.
- 4 Tarjoile raejuuston, ketsupin ja porkkanoiden kera.



Sydänmerkki-tuotteita
ja -reseptejä osoitteessa:
[SYDANMERKKI.FI](https://sydanmerkki.fi)

VINKIT!

Voit vaihtaa spagetin täysjyvänuudeliin.

Säädä annoskoko sopivaksi spagetin määrää muuttamalla. Lapselle sopiva määrä on noin 50–75 g, aikuiselle 100 g tai vähän yli.

HINTA-ARVIO/ANNOS

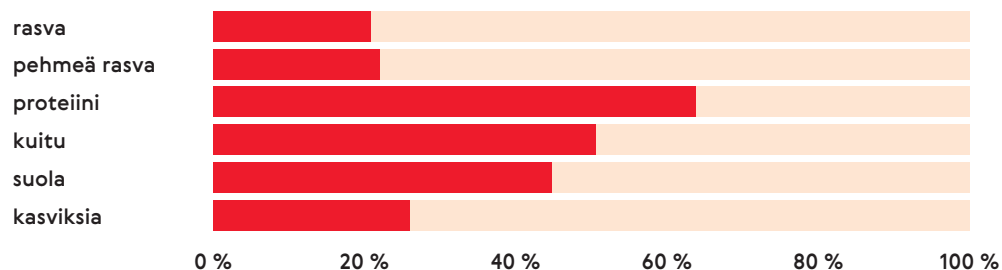
1,5–2,5 €

MUOKKAA

Gluteeniton: Valitse gluteeniton spaghetti.

Maidoton: Korvaa raejuusto esimerkiksi säilykekalalla tai kikherneillä, tölkkipavuilla tai -linseillä, jotka ovat vegaanisia.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



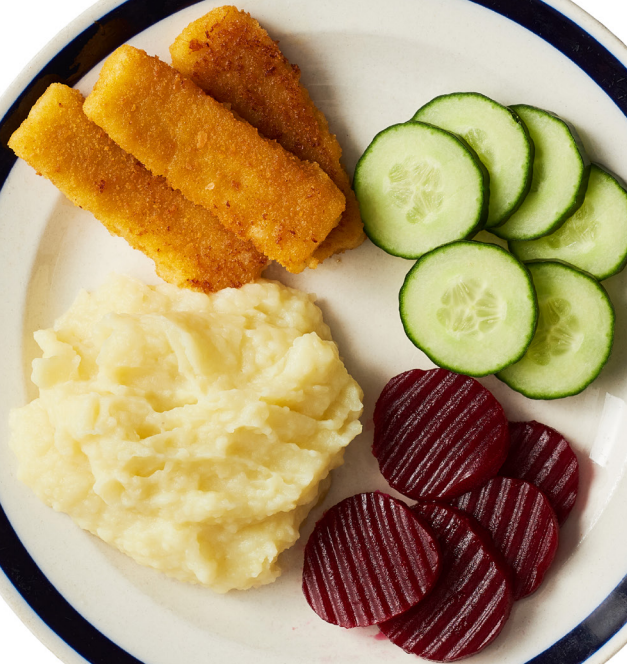
*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)

Monipuolinen kappaleruoka-ateria

Runsaskuituinen,
vähäsuolainen leipä
kasvirasvavaltteella



Puikot, pyörykät
tai pihvit



Perunamuusi pakasteena,
valmisruokana
tai itse tehtynä

Vettä, rasvatonta maitoa
tai kasvijuomaa,
kuten soija- tai
kaurajuomaa



Säilykepunajuuria tai
muuta Sydänmerkillä
varustettuja kasviksia

HELPOSTI JA
EDULLISESTI



Suosi Sydänmerkki-tuotteita.
Valitse Sydänmerkki-muusi
tai valmista itse.

Perunamuusi

4 annosta

600 g (jauhoisia) perunoita
vettä

¼ tl suolaa

1 rkl rasiamargariinia

1-1 ½ dl rasvatonta maitoa



Valmistusaika

35-40 min

Tee näin

- 1 Kuori ja pilko perunat. Laita perunapalat kattilaan ja lisää vettä sen verran, että palat peittyvät.
- 2 Keitä perunat kypsiksi. Kypsyminen kestää 15-20 minuuttia, palojen koosta riippuen.
- 3 Kaada keitinvesi pois ja soseuta perunat esimerkiksi perunasurvimella.
- 4 Lisää suola ja rasva sekä maitoa sen verran, että saat sopivan paksuisen muusin.
- 5 Tarjoile kala- tai kasvispuikkojen sekä punajuuri- ja kurkkusiivujen kanssa.

VINKIT!

Keitä perunan kanssa 1-2 kuorittua ja pilkottua porkkanaa, niin saat juuresmuusia.

Perunamuusia sekä kala-, kasvis- ja lihatuotteita löydät valmisruokahyllystä ja pakastealtaasta.

HINTA-ARVIO/ANNOS

1,5-2,5 €

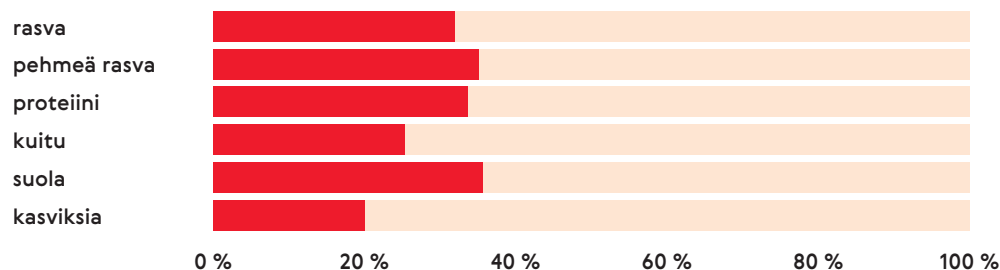
MUOKKAA

Gluteeniton: Valitse gluteenittomat kalapuikot.

Maidoton: Vaihda maito kasvijuomaan, kuten soija- tai kaurajuomaan.

Vegaaninen: Käytä vegaanisia kasvispihvejä, -puikkoja tai -pyöryköitä.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)



Sydänmerkki-tuotteita
ja -reseptejä osoitteessa:
[SYDÄNMERKKI.FI](https://www.sydänmerkki.fi)



Monipuolinen tortilla-ateria



Banaani tai
muu hedelmä



Tortillaletut nyhtö-
kauralla ja kasviksilla



Kasvijuomaa, kuten
soija- tai kaurajuomaa
tai rasvatonta maitoa

HELPOSTI JA
EDULLISESTI



Suosi Sydänmerkki-tuotteita.



Tortillat

1 annos

2 (pienä) tortillalettua

Täyte

40 g nyhtökaura nudea
1 rkl öljyä
2 rkl tomaattisalsaa
¼ (50 g) paprika
3 cm (20 g) pala kurkkua
1 dl papuja (säilyke)
20 g jääsalaattia
3 rkl majoneesia

Valmistusaika

20 min

Tee näin

- 1 Ruskista nyhtökaura öljyssä. Mausta tomaattisalsalla. Pilko paprika ja kurkku. Valuta pavut.
- 2 Lämmitä tortillalettut mikrossa tai paistinpannussa.
- 3 Ripottele päälle täyteaineisia. Kääri tortillat rullalle ja nauti.



Sydänmerkki-tuotteita
ja -reseptejä osoitteessa:
[SYDANMERKKI.FI](https://sydanmerkki.fi)

VINKIT!

Valitse tortillalettut täysjyväisenä ja vähäsuolaisempina.

Tortillan täytteenä voi käyttää puolitettuja kasvis- tai lihapyöryköitä.

HINTA-ARVIO/ANNOS

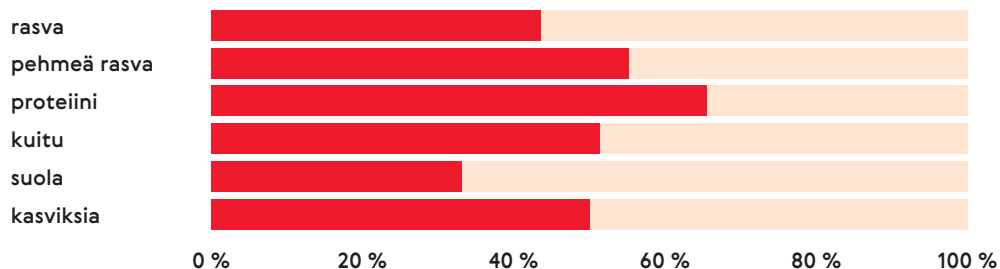
3–4 €

MUOKKAA

Gluteeniton: Vaihda nyhtökaura härkäpaputuotteeseen ja tortillalettut gluteenittomiin.

Vegaaninen: Korvaa majoneesi vegaanisella majoneesilla tai fraichella.

ATERIA SISÄLTÄÄ*



*osuus päivittäisestä saannista (2000 kcal)