

ETÄTYÖLÄISEN RUOKAVIIKKO

Vinkit hyvään
syömiseen



sydanmerkki.fi/resepti/kaura-lohibowl/

1. SUUNNITELMALLISUUS HELPOTTAA ETÄTYÖLÄISEN RUOKAVIIKKOA

Valmista viikonloppuna pari eri ruokaa tupla-annoksina ja pakasta osa ruoasta. Näin eri ruokia on sulatusta vaille valmiina pitkin viikkoa. Valmista pakkaseen esimerkiksi näitä:

[Broileri-kauravuoka](#)

[Jauheliha-pestokastike](#)

[Butter quorn](#)

[Lohi-pastavuoka](#)

[Pinaatti-lehtikaalilasagne](#)

2. VALMISTA NOPEASTI

Nopea lounas on etätyöläisen pelastus. Muutamista raaka-aineista koostuvat ja nopeasti valmistuvat lounaat ehtii tehdä vaikka ruokatauko olisi lyhyempikin.

[Quesadillat](#)

[Couscoussalaatti](#)

[Cashew-kaaliwokki](#)

3. PILKO VALMIIKSI

Monessa ruoassa eninteen aikaa vie kuoriminen, pilkkominen ja raastaminen tai pannulla aktiivinen kypsennys. Jos nämä työläiset vaiheet tekee vaikkapa illalla valmiiksi, ruoka valmistuu lopulta melko nopeasti.

[Linssikeitto](#)

[Broilerwrapit](#)

[Kalakeitto pakastekalasta](#)

4. RUOKARYTMI JA PIENET ATERIAT

Itselle sopiva, säännöllinen ruokarytmi tukee jaksamista niin töissä kuin vapaa-ajallakin. Moni hyötyy aamupalasta. Lounaan ja päivällisen väliin, kannattaa mahduttaa välipala. Näillä ohjeilla valmistat maukkaita aamu-, väli- ja iltapaloja:

[Hedelmäpommi-smoothiebowli](#)

[Pirtelö](#)

[Päärynäinen kaurapuuro](#)

[Banaaniletut](#)

[Pinaattimunakas mikrossa](#)

5. MUISTA SYDÄNMERKKI-TUOTTEET

Välipalaa tai raaka-aineita valitessa kannattaa muistaa [Sydänmerkki-tuotteet](#). Ne ovat omassa tuoteryhmässään terveyden kannalta parempia valintoja.

Lisää erinomaisia reseptejä löydät Sydänmerkin omilta sivuilta: sydanmerkki.fi/reseptit

