

## ETÄTYÖLÄISEN RUOKAVIIKKO

Vinkit hyvään syömiseen



### SUUNNITELMALLISUUS HELPOTTAA

Valmista viikonloppuna kahta tai kolmea ruokaa tupla-annoksina, jolloin lounas on viikolla lämmitystä vaille valmis. Tarvittaessa voit pakastaa annoksia tuleville viikoille.

[Pinaatti-lehtikaalilasagne](#)

[Linssikeitto](#)

[Helppo kalapelti](#)

[Broileri-kauravuoka](#)

[Jauheliha-pestokastike](#)

### VALMISTA NOPEASTI

Lounas voi syntyä myös työntöön lomassa tai lounastauolla, kunhan aktiivinen valmistusaika on sopivan lyhyt.

[Quesadillat](#)

[Lämmin ruusukaali-kikhernesalaatti](#)

[Papu-ndujakeitto](#)

[Kinkkukiusaus](#)

[Kana-tofukeitto](#)

## ESIVALMISTELE RAAKA-AINEITA

Monessa ruoassa eninteen aikaa vie kuoriminen, pilkkominen ja raastaminen tai pannulla kypsennys. Kun nämä tekee vaikkapa illalla valmiiksi, ruoka valmistuu melko nopeasti.

[Juustoinen kukkakaalikeitto](#)

[Broileri-myskikurpitsapelti](#)

[Kalakeitto pakastekalasta](#)

## ITSELLE SOPIVA RUOKARYTMI

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](#)

[Puolukkasmoothie](#)

[Päärynäinen kaurapuuro](#)

[Banaaniletut](#)

[Pinaattimunakas mikrossa](#)

## MUISTA SYDÄNMERKKI-TUOTTEET

Välipalaa tai raaka-aineita valitessa kannattaa muistaa [Sydänmerkki-tuotteet](#). Ne ovat omassa tuoteryhmässään ravintoarvoiltaan parempia valintoja. Esimerkiksi vähempisokerisen jogurtin tai vähempirasvaisen valmisruuan tunnistaa nopeasti Sydänmerkin avulla.

Lisää erinomaisia reseptejä löydät Sydänmerkin omilta sivuilta: [sydanmerkki.fi/reseptit](https://sydanmerkki.fi/reseptit)

