

3 tapaa hyödyntää Sydänmerkkiä lounaalla

Sydänmerkki on helppo ja nopea tapa löytää ravitsemuslaadultaan paremmat tuotteet, reseptit ja lounasvaihtoehdot.

1. Tunnista Sydänmerkki-tuotteet kaupassa

Sydänmerkki kertoo nopeasti ja helposti lounas-tuotteet, jotka ovat ravintoarvoiltaan parempia valintoja kyseisessä tuoteryhmässä. Sydänmerkin voivat saada tuotteet, joissa rasvan laatu on pehmeää, suolan ja sokerin määrä on maltillinen ja kuitua reilusti.

2. Sydänmerkki-reseptit kotilounaiden apuna

Sydänmerkin ruokaohjeet ovat herkullisia ja suositusten mukaista syömistä tukevia. Jokaisen reseptin ravinto-sisältö on laskettu ja säädetty vastaamaan ravitsemus-suosituksia esimerkiksi suolan ja rasvan osalta. Sydänmerkillä on jo lähes 700 reseptiä eri tilanteisiin.

3. Sydänmerkki näkyy myös ravintoloissa

Sydänmerkkiä voidaan käyttää ravintolassa, jossa tarjolla on terveellisiä, suositusten mukaisia aterioita. Tunnistat nämä ateriovaihtoehdot ruokalistan ja linjaston Sydänmerkeistä.



TUOTTEET,
RESEPTIT
JA LOUNAS-
VAIHTOEHDOT



3+1 vinkkiä terveelliseen lounaaseen

1. Hyödynnä lautasmallia

Kokoamalla aterian lautasmallin mukaan huolehdit helposti siitä, että saat riittävästä energiaa ja monipuolisesti ravintoaineita. Lautasmallia voi hyödyntää niin henkilöstö-ravintolassa, eväsruokailussa kuin koto-
na syötävän aterian koostamisessa.

2. Nauti kasviksia monessa muodossa

Kasvikset voi nauttia aterialla sellaisenaan, salaattina, raasteena, lämpimänä kasvislisäkkeenä ja osana pääruokaa.

3. Syö rauhassa

Keskity lounastauolla syömiseen ja jätä työt ja muut puuhat hetkeksi sivuun. Nauti ruoasta rauhallisesti pureskellen ja eri makuja maistellen.

+1 Terveellinen eväslounas

- Kokoa eväslounas lautasmallia hyödyntäen
- Muotoja on monia: salaatti, keitto, leipä, puuro

LISÄKSI:
rasvatonta juomaa,
leivälle 1 tl margariinia,
2–3 tl öljypohjaista
salaatinkastiketta



**PERUNAA,
TÄYSJYVÄLISÄKETTÄ
TAI -PASTAA**

**KALAA, LIHAA
TAI KASVI-
PROTEIINIINIA**

