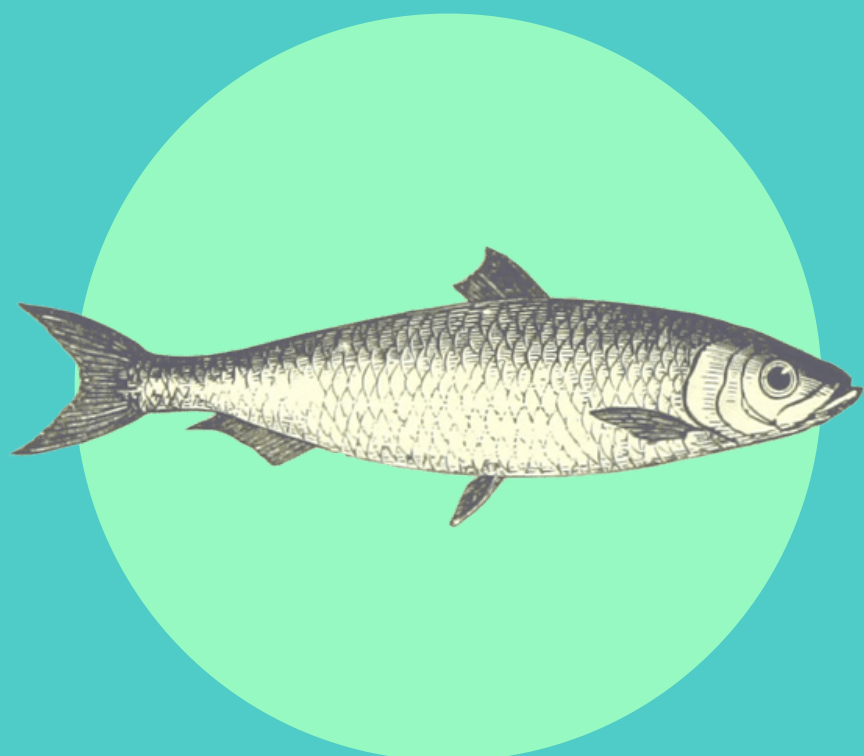
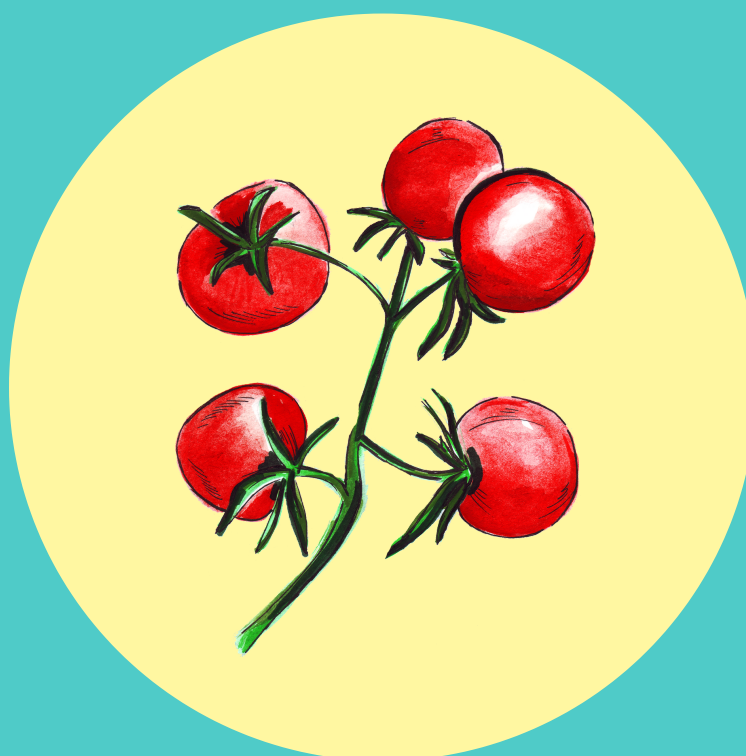


VINKKEJÄ IKÄIHMISEN RUOKAOSTOSTEN SUUNNITTELUUN



KALA

- Syö vähintään kaksi annosta viikossa - saat tärkeitä omega-3-rasvahappoja ja D-vitamiinia
- Laita leivän päälle graavia tai savulohta
- Muista myös tonnikala - proteiinipommi, joka toimii hätävarana



KASVIKSET

- Valitse värikkäästi ja vaihdellen
- Kannusta kokeilemaan joka viikko jotain uutta
- Helpota ruuanlaittoa valmiiksi pilkotuilla kasviksilla
- Lisää kuitua ja vitamiineja juures-, hedelmä- ja marjasoseilla sekä smoothieilla



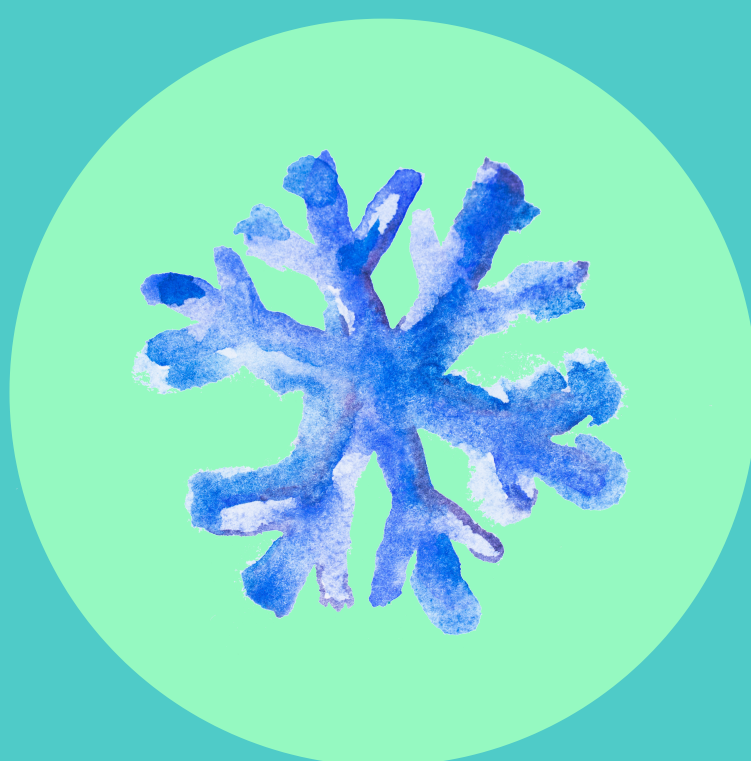
MAITOTUOTTEET

- Lisää raejuustoa keittoihin, kiusauksiin ja puuron päälle - saat helposti lisäproteiinia
- Vaihda kahvipulla välillä rahkajälkiruokaan tai jäätelöön
- Käytä piimää tai maitoa ruokajuomana



PALVELUTISKI

- Kokeile maukkaita ja monipuolisia lisukkeita sekä valmisruokia
- Älä unohda lämpötiskin tuotteita
- Osta juuri sen verran kuin tarvitset



PAKASTEET

- Lisää värejä ja vitamiineja helposti pakastekasviksilla
- Pidä mielessä myös pakastealtaasta löytyvät kalavaihtoehdot - pihvit, puikot, fileet ja kuutiot
- Muista kätevät perunapakasteet ja kasvisgratiinit, sekä kasvispihvit ja -pyörykät



VALMISRUUAT

- Tarkista tuotteiden proteiini-, energia- ja suolapitoisuus - täydennä tarvittaessa lisukkeilla
- Kokoa puolivalmisteista monipuolinen ateria
- Valitse ennakkoluulottomasti uusia tuotteita laajasta valikoimasta