



Ratkaisuja arkiruokaan

Parempaa arkiruokaa vähemmällä vaivalla

Kirsi Englund

Hyvän aterian malli

Ateria on ravitsemuksellisesti laadukas, kun lautaseltasi löytyy nämä neljä osaa.

Omaksu malli mieleesi, niin kokoat hyvän aterian helposti missä vaan.

Lautaseltasi tulisi löytyä jokaisella aterialla:

1. Tuoretta kasvista, hedelmää tai marjoja
2. Proteiinin lähde
3. Hyvää (pehmeää) rasvaa
4. Hyviä (kuitupitoisia) hiilihydraatteja

VINKKI: jokainen perheenjäsen voi syödä samaa ruokaa. Silloin ne, jotka tarvitsevat enemmän energiaa, syövät määrällisesti enemmän. Vähemmän energiaa tarvitsevat valitsevat lautaselleen vähemmän ruokaa.

Kauppalistasuunnittelu

Pidä listaa kodin puutteista niin kaupassa käyminen on helppoa listan mukaan.

VINKKI: Suunnittele viikon ruoat etukäteen ja käy kaupassa vain kerran viikossa. Säästät Hurjasti aikaa, vaivaa ja rahaa.

- Pidä ruokakaapeissasi aina perustarvikkeet hyvään ateriaan: hyödynnä pakastin ja pidemmän säilyvyyden omaavat tuotteet.
- Pidä listaa puuttuvista ja loppuvista ainesosista. Aina kun jokin ainesosa loppuu, kirjaa se listalle.
- Vaihtoehtoisesti voit pitää kiinteää ostoslistaa tavallisesti käyttämistänne tuotteista. Lisää ennen kauppaan menemistä vain ”ekstra” tuotteet, joita tarvitset sillä viikolla.
- Ota kauppaan lähtiessäsi kännykällä kuva listasta niin se on varmasti mukana ja voit katsoa sen kaupassa

Kauppalistasuunnittelu

Suunnittele koko viikon ateriat kerralla ja tee kauppalistasi suunnitelman perusteella.

1. Laske kuinka monelle päivälle tarvitset pääateriat
2. Mieti aamupalatarvikkeet
3. Tarvitsetko lounastarvikkeita
4. Lisäksi iltapalat, välipalat ja muut tarvikkeet

Huomioi mitä kotoa jo löytyy

- Tähderuoat ja -raaka-aineet
- Edelliseltä viikolta jääneet raaka-aineet
- Vanhenevat tai ruokakierron mukaisesti käytettävät raaka-aineet
- Satokauden tuotteet esim. kasvimaalta tai ruukkupuutarhasta

Ruokalistasuunnittelu

Suunnittele viikon ateriat aterioiden lukumäärän mukaan ja ajatellen Hyvän aterian mallia.

VINKKI: Ruoan laittaminen on ihanan helppoa kiireisinä arkipäivinä, kun ateria on valmiiksi mietitty ja ainekset löytyvät jääkaapista.

1. Mieti proteiiniolosat aterioille: yhtä monta kuin viikon aterioiden lukumäärä
2. Laske kasvikset aterioille: kaksi eri lajia ateriaa /proteiiniannosta kohti
3. Tarkista löytyykö hiilihydraatit: onko kodin perusvarastossa vai tarvitsetko jotain lisää
4. Suunnittele rasvaosat: löytyykö kotoa (öljyt, pähkinät, siemenet?) vai tarvitsetko jotain lisää aterioille
5. Tarkista tähteet: löytyykö jotakin osia kotoa valmiina? hyödynnä ne tulevan viikon ruoissa ja vähennä viikko-ostoksista.
 - Erytistilanteet? Onko viikolla päiviä, jolloin ette syö kotona tai muita poikkeuksia: vähennä ne aterioista.

Ateriasuunnittelu

Näin kokoat helposti terveellisen aterian

Hyvän aterian mallin osat	Esimerkki 1 Couscoussalaatti	Esimerkki 2 Lihamakaronilaatikko
Proteiiniosa	Fetajuusto, keitetyt pavut tai paistettu broileri	Jauheliha
Kasvisosa	Kasviksia: paprikaa, kurkkua, tomaattia, maissia ja yrttejä	Porkkanaraaste ja kirsikkatomaatit
Hiilihydraattiosa	Keitetty täysjyväcouscous	Täysjyvämakaroni
Rasvaosa	Kastike oliiviöljystä, sitruunamehusta, suolasta, pippurista ja mausteista	Kurpitsansiemeniä porkkanaraasteeseen, öljyä tomaateille

Aina hyvää syötävää ruokakaapissa

Pidä kotona aina hyvät ruoka-aineet niin hyvän aterian tekeminen on vaivatonta kiireessäkin.

VINKKI: *Linssit, sipuli, tomaattipyree, öljy, näistä teet nopean linssikastikkeen. Lisukkeeksi täysjyväpastaa ja porkkanaraastetta*

Kasvikset: Marjoja pakasteessa, pakastevihanneksia, tuoreita hedelmiä, vihanneksia sekä lyhyen että pitkän säilyvyyden omaavina.

Proteiinit: Pakasteessa jauhelihaa, kanaa, kalaa 1-2 annosta jokaista. Jäätökaapissa juustoja, hyvin säilyviä lihatuotteita kuten parmankinkku tms. maitorahkaa, raejuustoa, ruokakermaa, kananmunia. Kuivakaapissa kalasäilykkeitä, papuja (valmiiksi keitettyjä), linssejä, kookosmaitoa.

Hiilihydraatit: Pastaa, spagettia, makaronia: täysjyväisinä, riisiä, jauhoja (täysjyvä ja tavallisia), couscousia, kvinoaa, ohrasuurimoita, puurohiutaleita, täysjyvänäkkileipää.

Rasvat: Oliiviöljyä, kylmäpuristettua rypsiöljyä, pähkinäöljyä tai muuta hyvänlaatuista öljyä. Pähkinöitä ja siemeniä.

Mausteita, yrttejä, sitruunamehua, viinietikkaa, maustekastikkeita, tomaattipyrettä.

(Huomioi omat makumieltymykset ja erityisruokavaliot)

Arkiruokapankki

Listaa tähän teidän perheen tavalliset arkiruokat, joista poimit helposti ruokat viikolle.

Täydennä listaa sitä mukaa kun vastaan tulee uusia teidän perheelle arkiruoiksi sopivia ruokia.

Liharuokat	Kalaruokat	Kanaruokat	Kasvisruokat	Muut	Salaatit ja kasvislisukkeet

VINKKI: Voit käyttää arkiruokapankkia myös kiertävän ruokalistan tapaan:
Maanantaina liharuoka, tiistaina kalaruoka, keskiviikkona kanaruoka jne...

Ideoita arkiruoksi

Liharuoat	Kalaruoat	Kanaruoat	Kasvisruoat	Muut	Salaatit ja kasvislisukkeet
Jauhelihakastike	Uunilohi	Broilerikeitto	Pinaattiletut	Munakas	Uunijuurekset
Lihakeitot	Kalakeitto	Broileriwokki	Kasvispihvit	Pizza	Raasteet
Lihapullat	Savulohipasta	Palermopata	Tomaattikeitto	Fajitakset	Vihersalaatti
Italianpata	Uuniseiti	Thai-kanakeitto	Linssikeitto	Hampurilaiset	Wokkivihannekset
Kaalipata	Paistettu kala	Kana-pestopasta	Bataattikeitto	Pitaleivät	Höyrytetyt kasvikset
Lasagne	Kalapuikot	Broilerinkoivet	Pinaattikeitto	Uunimunakas	Dippikasvikset
Lihapata	Lohipata	Paistettu rintafile	Pestopasta	Täytetyt letut	
Kinkkukiusaus	Tonnikalapasta	Kanalihapullat	Papupihvit	Uuniperunat	