

## Mitä tänään syödään? Vinkkilista auttaa

Arjen kiireen keskellä lyö monesti ihan tyhjää, että mitä ihmettä sitä laittaisikaan tänään ruoaksi. Tämän vinkkilistan on tarkoitus antaa ideoita ruokiin, joista jokainen voi tehdä omanlaisensa.

### PÄÄRUOKIA

#### KASTIKKEET

Bolognese jauhelihasta, soija- tai härkäpapuruosteesta  
Broilerikastike  
Chili con/sin carne  
Kalakastike  
Kikhernecurry  
Lihakastike  
Linssipata  
Nakkikastike  
Palak paneer

#### KEITOT

Borssikeitto  
Broilerikeitto  
Hernekeitto  
Jauheliha-keitto  
Kaalikeitto  
Kalakeitto  
Kasvis- tai juuressosekeitto  
Lihakeitto  
Linssikeitto  
Makkarakeitto  
Minestronekeitto  
Nakkikeitto

#### PASTAT JA RISOTOT

Avokadopasta  
Kasvisrisotto  
Katkarapu-paprikarisotto  
Parsarisotto  
Sienirisotto  
Tomaatti-mozzarellapasta  
Yhden kattilan pasta

### PIHVIT JA PYÖRYKÄT

Ahvenfileepihvit  
Jauhelihamureke, -pihvit tai -pyörykät  
Kalamureke, -pihvit tai -pyörykät  
Kasvispihvit tai -pyörykät  
Lindströminpihvit  
Merimiespihvi  
Silakkapihvit  
Täytetyt broilerinfileet

### UUNIRUUAT

Broileria kasvis-riisipedillä  
Broileri-pasta- tai -perunavuoka  
Juureskiausaus  
Kaalikäryleet  
Kaalilaatikko  
Kala- tai lihamakaronilaatikko  
Kasvis- tai kalalasangne  
Kinkku-, lohi- tai jauhelihakiausaus  
Papu-perunapaistos  
Uunikala


### MUUT

Halloumi-kasvispannu  
Kalkkuna- tai kasviswokki  
Munakas tai munakasrulla  
Paistetut muikut  
Papupannu  
Ruokaisa salaatti (pasta-, juusto-, kala- tai broilerisalaatti)  
Tortillat

### LISUKKEITA


Bulgur  
Couscous  
Höyrytetyt kasvikset  
Keitetyt perunat  
Kukkakaaligratiini

Kvinoa  
Lehtikaalisipsit  
Ohra- tai tattarisuurimot  
Paistettu kaali  
Paistetut kasvikset  
Perunamuusi  
Täysjyväpasta  
Täysjyväriisi  
Uunikasvikset  
Wokkivihannekset

 Tee edellisen päivän perunoista paistettuja perunoita tai perunasalaattia

## SALAATIT JA RAASTEET


Avokado-tomaatti-sipulisalaatti  
Coleslaw (kaalia ja porkkanaa suikaleina majoneesikastikkeessa)  
Lantturaaste  
Naurisraaste  
Kaali-ananasraaste  
Kaali-omenasalaatti  
Kirsikkatomaatit  
Kyssäkaaliraaste  
Lantturaaste  
Marinoitu punasipuli  
Porkkanaraaste appelsiinipaloilla  
Porkkanaraaste puolukalla  
Punakaali-puolukkasalaatti  
Vihersalaatti rypäleiden kera

 – Sekoittele rohkeasti hedelmiä ja marjoja kasvien kanssa  
– Salaatin sekaan siemeniä ja raejuustoa  
– Käytä öljypohjaisia salaatinkastikkeita

## AAMU-, ILTA- JA VÄLIPALOJA

Banaaniletut  
Hedelmäsalaatti  
Hedelmät  
Jogurttia ja marjoja  
Jogurttia ja myslä  
Kananmuna keitettynä, paistettuna tai munakkaana

Kasvispiirakkapala  
Kaura- tai soijajogurtti  
Karjalanpiirakka ja munavoi  
Letut tai pannukakku ja marjoja  
Mantelit ja pähkinät  
Marja- tai hedelmäkiisseli  
Marja- tai hedelmärahka  
Marja- tai hedelmäsmoothie  
Naposteluvihannekset ja -juurekset  
Paahdetut ruisleipätikut ja dippi  
Pizzapala  
Puuro marjoilla, mehukeitolla tai margariinisilmällä  
Tuorepuuro  
Uunileivät  
Viiliä ja marjoja  
Vispipuuro  
Voileipä

 Täytevinkkejä voileiville:  
tomaatti-mozzarella, pesto-rucola-juusto-tomaatti, kylmäsavulohi-kananmuna, avokadohummus, sipuli-avokado, juusto-omena, edellisen päivän ruoantähteet

## JÄLKIRUOKIA

Marjat ja vaniljakastike  
Marjapiirakka  
Omena-kaurapaistos  
Raejuustopaistos  
Uniomenat  
Vohvelit

# SYÖ HYVÄÄ

[www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



**KULUTTAJALIITTO**  
KONSUMENTFÖRBUNDET