

Viikontpäivä ja päivämäärä: ke 12.4.2017

 Tavallinen päivä Poikkeava päivä, miten? _____

Ateria	Paikka	Aika	Ruoka/juoma	Tarkennus/muuta huomioitavaa	Määrä (kpl/talousmitta/ g/pieni etc.)
Aamupala	Koti	7.30	Tuorepuuro:	Kaurahiutale	1,5 dl
				Kaurajugurtti, makeuttamaton, vitaminoitu, lisätty kalsiumia, Oatly	1,5 dl
				Porkkanaraaste	1 dl
				Appelsiinitäysmehu	1 dl
				Mantelirouhe	3 rkl
			Banaani		keskikokoinen
			Voileipä:	Ruispalat	2 viipaletta
				Hummusta, oma resepti	6 rkl
				Tomaattia	4 viipaletta
			Tee	Rooibos	2 dl
Välipala	Koulutus	10.30	Jugurtti	Yosa Greek style	150 g
			Karkki	Marianne	2 kpl
Lounas	Koulutus	12.15	Soijabolognese (lounasravintola)	(arvailu) sis. soijarouhe, tomaattimurska, kasvisliemi, porkkana, sipuli, oliiviöljy, kasviskerma	2 dl
			Pasta	Täysjyvä spagetti, keitetty	3 dl
			Lisukesalaatti	Salaattisekoitus, kurkku, tomaatti	2 dl
			Salaattikastike	Vinaigrette, öljypohjainen	2 rkl

Ruokailo