

Virkee

IKÄIHMISTEN LAUTASMALLI

KASVISLISÄKE 1/3

Kypsennetyt ja/tai
tuoreet kasvikset

Vähintään 5
eri väriä
lautasella!



HIILIHYDRAATIT 1/3

Peruna tai
täysjyväviljalisäke

PROTEIINI 1/3


Kala/ siipikarja/
punainen liha/
kananmuna/
kasviproteiinin
lähteet



LISÄKSI

Öljypohjainen salaattinkastike, leipä,
leipärasva, ruokajuoma ja jälkiruoka





Kasviksista saat makua ja väriä ruokaan. Vaihtele kasviksia sesongin mukaan.

Kun lautasellasi on vähintään viittä eri väriä, saat monipuolisesti eri ravintoaineita aterialtasi.

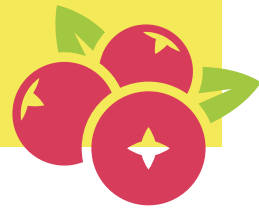
Ruokajuomaksi sopii maito, piimä tai vesi.

Lisää täysjyväleivän päälle kasviöljypohjaista rasvaveitettä.

Marja- tai hedelmä-jälkiruoka täydentää aterialta.

Proteiinin tarve kasvaa ikääntyessä. Valitse joka aterialle jotain proteiinipitoista, kuten kalaa, kananmunaa, maitotuotteita tai leikkelettä aterian mukaan.

Syö kalaa 2-3 kertaa viikossa.



CURRYKALA UUNISSA

1 pkt (400 g) pakasteseitiä
1 sipuli
pala purjoa
200 g sulatejuustoa
1/4 tl valkopippuria
1/2 tl suolaa
2 tl currya

1. Sulata kala kohmeiseksi ja laita kalafileet uunivuokaan.
2. Kuori ja hienonna sipulit ja leikkaa sulatejuusto viipaleiksi.
3. Mausta kala pippurilla ja ripauksella suolaa. Ripottele sipulit kalan päälle ja peitä juustoviipaleilla. Ripottele currya juustoviipaleiden päälle.
4. Kypsennä kala uunissa 200 asteessa 30 minuuttia.

MAUSTEINEN PORKKANASALAATTI

5 porkkanaa
1 pieni punasipuli
1 dl raejuustoa
Kastike:
1/2 rkl tuoretta inkivääriä raastettuna
3 rkl rypsiöljyä
2 rkl sitruunamehua
1 tl sokeria
riipaus suolaa

1. Valmista kastike: Sekoita inkivääriaste öljymehuseokseen. Mausta sokerilla ja suolalla.
2. Kuori ja raasta porkkanat. Kuori ja hienonna punasipuli. Yhdistä kaikki ainekset.

PINAATTIPERUNASOSE

1/2 kg perunoita vettä keittämiseen
1 dl maitoa
25 g pakastepinaattia
1 rkl pullorasvaa tai öljyä
1/4 tl suolaa

1. Kuori ja pilko perunat ja keitä kypsiksi vedessä. Kaada keitinvesi pois ja soseuta perunat perunasurvimella tai sähkövatkaimella.
2. Lisää maito, pinaatti, rasva ja suola. Sekoita tasaiseksi. Tarvittaessa ohenna sosetta maidolla.