

Päivän menu - idealista

Pohdi vaihtoehtoja jokaiselle aterialle ja kirjaa ne ylös.

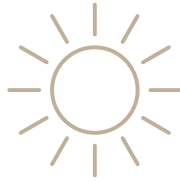
Mieti mitkä asiat vaikuttavat valintoihisi ruoan suhteen? Valitse alla olevista asioista vähintään kolme, laita raksi ruutuun.

- Tuttuus
- Maku, mausteet
- Kaverit
- Helppus
- Näläntunne/kylläisyys
- Terveellisyys
- Nopeaa energiaa
- Pitkäkestoista energiaa
- Hinta
- Tottumus
- Vähän tiskiä
- Itse tehty
- Nopea valmistaa
- Ekologisuus
- Ruoanlaiton opettelu
- Uuden testaus
- Kasvisruoka
- Yhdessä syöminen

Aamupala



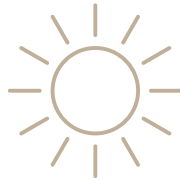
Lounas



Välipala



Päivällinen



Iltapala