RUOKAPÄIVÄKIRJA

Merkitse ruokapäiväkirjaan kolmelta (3) peräkkäiseltä päivältä kaikki syödyt ruoat ja juomat. Kaksi päivistä tulisi olla arkipäivää ja yksi viikonloppu- tai vapaapäivä.

## Ruokapäiväkirjan täyttäminen:

* Merkitse jokainen ruoka sekä juoma omalle riville **Ruoka-aine/ruokalaji** -sarakkeeseen
* Merkitse lisäksi elintarvikkeen nimi ja laatu sekä valmistustapa niin tarkasti kuin pystyt (mm. laktoositon jogurtti 2% rasvaa, margariini 60 % rasvaa, mysli ei lisättyä sokeria, kaurapuuro kevytmaitoon, lohi paistettu voissa)
* Merkitse **Käyttömäärä**-sarakkeeseen syödyn ruoan/juoman määrä talousmittoina eli desilitroina, lautasellisina, lasillisina, kuppeina, kappaleina tai grammoina. HUOM vaa’an käyttöä ei odoteta.
* Merkitse kaikki syömäsi ja juomasi koko päivältä, myös aterioiden välissä syömäsi ja juomasi. Merkitse myös mahdolliset ravintolisät (mm. D-vitamiini, monivitamiini)

**Esimerkki**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PVM**  | **KLO**  | **Paikka** | **Ruoat ja juomat (nimi sekä laatu)**  | **Käyttömäärä** |
| 23.9 | 9.00 | Koti | Kahvi  | 2 dl |
|  |  |  | Laktoositon kevytmaito  | 2 rkl  |
|  |  |  | Banaani  | 1 keskikokoinen |
|  |  |  | rasvaton hedelmäjogurtti  | 200 g |
|  | 11.45 | Työpaikka | Keitetty peruna  | 3 kpl  |
|  |  |  | Kookos-kanakastike  | 2 kauhallista |
|  |  |  | Porkkanaraaste | 1/3 lautasesta |
|  |  |  | Vesi  | 2 dl  |
|  | 16.00 | Kotimatka | Omena | 1 iso  |
|  |  |  | Luomu soijajuoma  | 250 ml |
|  | 16.30 | Koti  | Itsetehdyt pinaattiletut, paistettu voissa ja tehty laktoosittomaan kevytmaitoon | 5 kpl  |
|  |  |  | Puolukkahillo, sokeroimaton  | 3 rkl |
|  |  |  | Lihapullia, sika-nautajauheliha  | 2 kpl  |
|  |  |  | Ruisleipä, Reissumies  | 1 siivu  |
|  |  |  | Margariini, 60 % rasvaa | 4 tl  |
|  |  |  | Tuorekurkku  | 6 viipaletta |
|  | 17.45 | Kylässä | Fazerin sininen  | 3 palaa |
|  | 21.00 | Koti | Kaurapuuro, keitetty veteen  | 3 dl  |

## Ruokapäiväkirja

Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PVM | KLO | Paikka | Ruokalaji, ruoka-aineet (nimi, laatu) | Käyttömäärä |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## Ruokapäiväkirja

Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PVM | KLO | Paikka | Ruokalaji, ruoka-aineet (nimi, laatu) | Käyttömäärä |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## Ruokapäiväkirja

Nimi\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PVM | KLO | Paikka | Ruokalaji, ruoka-aineet (nimi, laatu) | Käyttömäärä |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |