


Kolmen hengen lempiruoista syntyy helposti jo 30 ruokaideaa. (Jos perheenjäseniä on enemmän, idealistat vain kasvavat!) Jos yhtä ruokaa tekee kahdeksi päiväksi kerrallaan, ideat riittävät noin kahdeksi kuukaudeksi. Tämän jälkeen listan voi aloittaa alusta tai päivittää lempiruokat. Ruokalistojen soveltaminen on vielä kivempaa, kun jokaiselta viikolta löytyy kaikkien perheenjäsenten lempiruokia. Yhden tai kahden hengen taloudessa ruokia voi keksiä 4–5 per kategoria.

Jos lempiruokien keksiminen on vaikeaa, niin kirjan lopusta löytyy 150 ideaa muutamasta eri kategoriasta. Ohjeita löytyy helposti netistä, keittokirjoista tai ystäviltä. ★

**RUOKASUUNNITELMA**

**32**  
VIIKKO



<b>MAANANTAI</b> Tonnikalapasta	
<b>TIISTAI</b> Tonnikalapasta	<b>KESKIVIikko</b> Kanarisotto
<b>TORSTAI</b> Kanarisotto	<b>PERJANTAI</b> Hampparit
<b>LAUANTAI</b> Pinaattiletut Uunikala muussilla	<b>SUNNUNTAI</b> Uunikala muussilla Pestopasta
<b>Huom!</b> Kahvivieraita sunnuntaina	

TARVITTAVAT  
AINEKSET VOI KERÄTÄ  
OSTOSLISTAKSI VIIKKO-  
SUUNNITELMAN  
KÄÄNTÖSIVULLE!

# Lempiruokalistat









Agjen onj







Arjen onni



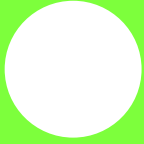




Agjen onj

Handwriting practice lines consisting of 28 horizontal dashed lines on a light green background.

# RUOKASUUNNITELMA



VIIKKO



**MAANANTAI**

**TIISTAI**

**KESKIVIIKKO**

**TORSTAI**

**PERJANTAI**

**LAUANTAI**

**SUNNUNTAI**

*Huom!*

# OSTOSLISTA

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

---



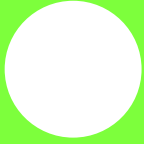
---



---



# RUOKASUUNNITELMA



VIIKKO



**MAANANTAI**

**TIISTAI**

**KESKIVIIKKO**

**TORSTAI**

**PERJANTAI**

**LAUANTAI**

**SUNNUNTAI**

*Huom!*

# OSTOSLISTA

<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

---

---

---