



# RUOKAMENOJEN SUUNNITTELU

## Säännöllinen ja terveellinen ruokailu edesauttaa hyvinvointiasi

Ruokaan kannattaa varata tarpeeksi rahaa joka kuukausi – ei liikaa mutta ei liian vähänkään.

Suunnittelun avulla omaa taloutta on helpompi hallita. Hintoja voi vertailla jo kotona internetistä ja erilaisia ruokaohjeita voi etsiä netistä, lehdistä ja keittokirjoista.

### Ruokamenojen hallinnassa auttaa esimerkiksi:

- hintojen vertailu
- kotiruokien valmistaminen
- ruokien suunnittelu esimerkiksi viikko kerrallaan
- ostoslistan tekeminen
- hävikin minimoiminen
- tarjousten ja satokausituotteiden hyödyntäminen
- ruuan pakastaminen





## MALLI RUOKAMENOJEN SUUNNITTELUSTA (1 hengen talous)

Laske, kuinka paljon tarvitset rahaa ruokaan kuukausittain. Listaa paperille erilaisia ruokavaihtoehtoja, joista pidät tai joita haluaisit kokeilla.

Voit esimerkiksi jakaa ruokaan varatun rahan viikoille, ja suunnitella ruokien hankintaa viikko kerrallaan.

Ruokia voi valmistaa isommissa erissä ja pakastaa osan.

Pohdi, miten voisit palkita itseäsi suunnitelmien onnistumisesta ja budjetissa pysymisestä.

### Esimerkki suunnittelusta:

- Yhden hengen taloudessa arvio ruokamenoista **250 €/kk.**
- Viikoittain ruokaan on käytettävissä keskimäärin **62,50 euroa.**



### Viikon ruokailut

Ma	Kasvisekoitus
Ti	Kasvisekoitus
Ke	Jauhelihakastike ja spagetti, porkkanaraaste
To	Jauhelihakastike ja spagetti, porkkanaraaste
Pe	Kalapuikot ja muusi, kaalisalaatti
La	Kalapuikot ja muusi, kaalisalaatti
Su	Ranskalaiset ja nakit

### Ostoslista

- bataatti
- kukkakaali
- sipuli
- kerma
- jauheliha
- tomaattimurska
- spagetti
- porkkana
- kalapuikot
- peruna
- kaali
- ananas
- maitoa
- leipää
- levite
- juusto
- kurkku
- tomaatti
- salaatti
- kananmunat
- kahvi
- nakit
- ranskalaiset



### Vinkki!

- Tehosta suunnittelua, ja suunnittele lämpimien ruokien lisäksi myös aamupala, välipala ja iltapala.
- Säästä tekemäsi ruokasuunnitelmat ja käytä niitä myöhemmin uudelleen.



# RUOKAMENOJEN SUUNNITTELU

Ruokabudjetti \_\_\_\_\_ €/kk, viikottain käytettävissä \_\_\_\_\_ €

## Viikon ruokailut

Ma	
Ti	
Ke	
To	
Pe	
La	
Su	

## Ostoslista

---

---

---

---

---

---

---

---

## Viikon ruokailut

Ma	
Ti	
Ke	
To	
Pe	
La	
Su	

## Ostoslista

---

---

---

---

---

---

---

---