

Ideoita ruokailuun

Jauhelihakeitto

- valmiina pakastimessa paistettua jauhelihaa
- kaupasta perunajuurespussit kaupasta ,pussin takana hyvä ohje

Makaroonilaatikko

- kun tekee kermaan ei kestä niin kauan paistaa

Kiusaukset

Hernekeitto + jauhelihaa

Jauhelihaperunamuusi

Runsasti täytettyjä leipiä; paistettu kanamuna, kebab/kana ,kinkku, juusto ,voileipäsuolakurkut

Lihapasteijoita

Muistetaan, että ruoan tulee olla hyvin nälkää pitävä ei mitään vähärasvaista hiiliarimättöä.

Proteiinin ja rasvan tarve korostuu pitkäkestoisessa rasituksessa.

Hyviä ohjeita annoskokoihin löytyy Marttojen nettisivulta ,siitä voi siirtää oman aseman muonituskansioon.

Muonituskansiossa hyvä olla;

-oman aseman allergiat

-perus kauppalistaa + reseptejä

-yhteystiedot

- laskutusosoitteet ja kaupat/keittiöt, joita voi hyödyntää 24/7

- toimintaohjeet

-lista siitä mitä sisältöä kannattaa aina säilyttää esim. isossa muovilaatikossa jos tulee lähtö maastoon