

1) Hyvinvointia arkeen - Lähtökohta muutokselle

Mehiläistarhurin mustikkapirtelö ja täytetty leipä

2) Tavoitteet ja muutoksen askeleet

Lehtikaalisipsit, paistetut ruusukaalit, keitetyt porkkanat voissa / öljyssä, sitruuna omenat + muita (uusia/eksoottisia) hedelmiä

3) Terveellisellä ruoalla potkua päivään

Tomaatti-ananas broileri, kukkakaaligratiini, kurkku-punasipuli vinaigrette ja riisi, päärynä-kaurapaistos

4) Liikkumisesta hyvää oloa

Uunimunakas

5) Unen ja levon merkitys hyvinvointiin

Linssikeitto, jauhelihakastike ja perunamuusi, rakuunaporkkanat, pannukakku ja kermavaahto

6) Kulttuurista hyvinvointia

Lätyt suolaisella täytteellä ja lisukesalaatti

7) Arki hallintaan

Kinkku-juureskiusaus ja vihersalaatti

8) Talouden suunnittelu ja hallinta

Kanawrap

9) Mielentaidot hyvinvoinnin lisääjänä

Texmex-pyttipannu, perunarieska, sydäntalven vihersalaatti, pullapojan hedelmäpaistos

10) Voimavarat arjessa

Lohikeitto ja marjakiisseli / retkieväät

11) Vahvuuksien tunnistaminen ja unelmat

Mehevät mokkapalat ja uuniperunat täytteellä

12) Terveyttä kasviksista

Tomaattinen papukeitto, uunifetapasta ja Härkis-kastike

13) Miten tästä eteenpäin

Sämpylät, Quiche Lorraine juusto-kinkkupiiras, puolloffee TAI ryhmäläisten suunnittelema menu

14) Puolen vuoden tapaaminen

Hernepestopasta, arkikala-salaatti, köyhät ritarit, kermavaahto ja hillo