Valitse lounas sydämellä

Työpäivän aikana riittää päätöksiä tehtäväksi. Tämän vuoksi me täällä lounasravintolassasi haluamme tehdä lounastauosta mahdollisimman rennon ja vaivattoman – ja samalla varmistaa sinulle parhaan mahdollisen työvireen.

Olemme ottaneet käyttöön Sydänmerkin, jotta terveellinen, maukas ja ravitseva hyvän olon lounas olisi helppo löytää ja valita.

Sydänmerkki on tutkittuun tietoon perustuva suomalainen laatustandardi. Sydänmerkin avulla koottu ateria sisältää juuri sopivasti energiaa ja ravintoaineita, kuten kuitua ja hyvälaatuista rasvaa – täällä syöt aina hyvin.

Hyvä lounas syntyy yhdistelemällä tarjottimelle Sydänmerkillä merkittyjä aterian osia ja kokoamalla annos lautasmallin mukaan:

* Pääruoka
* Peruna- tai viljalisäke
* Leipää leivitteineen
* Ruokajuoma
* Salaatti tai muu kasvislisäke sekä öljypohjainen salaatinkastike

Tasapainoisella aterialla on sinulle monia hyötyjä. Se helpottaa painonhallintaa, edistää työvirettä ja jaksamista. Hyvin syömällä syntyy siis parempaa tulosta, paremmalla mielellä.

Sydänmerkin opit voit myös viedä kotiin muun perheen iloksi ja hyödyksi. Seuraamalla Sydänmerkkiä kauppareissut helpottuvat ja lautasella on ruokaa, joka paitsi maistuu hyvältä, niin myös tekee hyvää.

Lisää tietoa Sydänmerkki-ateriasta: sydänmerkki.fi