

Viikko 1

VIHANNEKSET, HEDELMÄT & JUUREKSET

- Perunaa: 9 kpl
- Porkkanaa: 3 kpl
- Sipulia: 4 kpl
- Punasipuli: 1 kpl
- Valkosipuli: 1 kpl
- Salaattisipuli: valinnainen
- Salaatinlehtiä: 3 pakkausta
- Kurkkua: 2 kpl
- Tomaatti: 7 kpl
- Kirsikkatomaattia: 200 g
- Paprika: 4 kpl
- Pinaattia: 1 pakkaus
- Sokeriherneitä: 100 g
- Herneitä: 200 g (tai pakastettuna)
- Avokadoa: 2 kpl
- Banaania: 6 kpl
- Omena: 1 kpl
- Päärynää: 3 kpl
- Appelsiini: 1 kpl
- Mango: 1 kpl (tai pakastettuna kuutioina)
- Kiivi: 1 kpl
- Tuoreita yrttejä: valinnainen

VILJATUOTTEET & RIISI:

- Ruisleipää: 12 kpl
- Moniviljasämpylää: 2 kpl
- Täysjyväruisnakkileipää: 1 pakkaus
- Täysjyvärtortillat: 1 pakkaus
- Täysjyväpasta: 1 pakkaus
- Täysjyväriisi: 1 pakkaus

- Kaurahiutaleet: 1 pakkaus
- Vehnäjauhoa: 1 pakkaus
- Riisikakut, maustamattomat: 1 pakkaus
- Mysliä ilman lisätty sokeria: 1 pakkaus

LIHA & KALA:

- Naudan jauheliha, 7 % rasvaa: 3 x 400 g pakkausta
- Kanan rintafileitä tai suikaleita: 400 g
- Kalkkunanfileesuikaleet: 300 g
- Kalkkunaleikkelettä: 2 pakkausta
- Tonnikalaa vedessä: 160 g
- Lohta/kirjolohta: 120 g

PÄHKINÄT, SIEMENET & ÖLJYT:

- Cashewpähkinöitä: 1 pakkaus
- Saksanpähkinöitä: 1 pakkaus
- Manteleita: 1 pakkaus
- Maapähkinävoita, ilman lisättyä sokeria: 1 purkki
- Chiansiemeniä: 1 pakkaus
- Kookoshiutaleita: 1 pakkaus
- Kookosöljyä: 1 purkki
- Oliiviöljyä: 1 pakkaus

MAITOTUOTTEET:

- Kevytmaidot: 1 l
- Raejuustoa, 1,5 % rasvaa: 3 x 500 g pakkausta
- Maustamatonta rahkaa, rasvatonta: 650 g
- Rahkajogurttia, 0,9 % rasvaa: 700 g
- Proteiinirahkaa, vaniljanmakuista ja ilman lisättyä sokeria: 375 g
- Juustoa, 5 % rasvaa: 1 pakkaus
- Kasvirasvalevitettä: 1 pakkaus
- Tuorejuustoa, 15% rasvaa: 1 pakkaus
- Ruoanvalmistuskerma, 7 % rasvaa: 2 dl

MUUT:

- Kananmunia: 12 kpl
- Kananmunan valkuaista: 2 pakkausta
- Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria: valinnainen
- Marjoja (pakaste): 700 g, joista väh. 200 g mustikoita ja 100 g vadelmia (voit myös käyttää tuoreita)
- Keittojuureksia (pakaste): 2 x 200 g pakkausta
- Tomaattimurskaa: 500 g
- Tomaattisosetta: 1 pakkaus
- Hunajaa: 1 pakkaus
- Mausteita: suolaa, pippuria, maustepippuria, currya, kanelia ja muita mausteita oman maun mukaan
- Lihaliemikuutioita: 1 pakkaus
- Tomaattisalsaa: 1 purkki
- Ananasta omassa mehussa, säilyke: 1 purkki
- Maissia: 1 purkki
- Soijakastiketta: 1 pullo
- Mantelijuomaa: 6 dl
- Appelsiinituoremehua: 1 l
- Proteiinijauhetta: 1 pakkaus (käytetään esim. proteiinijuomassa, puurossa ja smoothiessa)

Viikko 2

VIHANNEKSET, HEDELMÄT & JUUREKSET

- Perunaa: 9 kpl
- Porkkanaa: 3 kpl
- Sipulia: 2 kpl
- Punasipuli: 1 kpl
- Salaattisipuli: valinnainen
- Salaatinlehtiä: 3 pakkausta
- Kurkkua: 2 kpl
- Tomaatti: 8 kpl
- Kirsikkatomaattia: 200 g
- Paprika: 2 kpl
- Pinaattia: 1 pakkaus
- Parsakaali: 1 pieni
- Sokeriherneitä: 100 g
- Avokadoa: 2 kpl
- Banaania: 6 kpl
- Omenaa: 2 kpl
- Päärynää: 3 kpl
- Appelsiini: 3 kpl
- Mango: 1 kpl (tai pakastettuna kuutioina)
- Kiivi: 2 kpl
- Tuoreita yrttejä: valinnainen

VILJATUOTTEET & RIISI:

- Ruisleipää: 4 kpl
- Moniviljasämpylää: 3 kpl
- Täysjyväpaahtoleipää: 1 pakkaus
- Täysjyvätortillat: 1 pakkaus
- Täysjyväpasta: 1 pakkaus
- Täysjyväriisi: 1 pakkaus
- Kaurahiutaleet: 1 pakkaus
- Vehnäjauhoa: 1 pakkaus

LIHA & KALA:

- Naudan jauheliha, 7 % rasvaa: 3 x 400 g pakkausta
- Kanan rintafileitä tai suikaleita: 280 g
- Kalkkunanfileesuikaleet: 300 g
- Kalkkunaleikkelettä: 2 pakkausta
- Tonnikalaa vedessä: 300 g
- Lohta/kirjolohta: 120 g

PÄHKINÄT, SIEMENET & ÖLJYT:

- Siemensekoitusta: 1 pakkaus

MAITOTUOTTEET:

- Kevytmaidon: 2 l
- Raejuustoa, 1,5 % rasvaa: 3 x 500 g pakkausta
- Maustamatonta rahkaa, rasvatonta: 600 g
- Rahkajogurttia, 0,9 % rasvaa: 600 g
- Kreikkalaista jogurttia, 10 % rasvaa: 200 g
- Proteiinirahkaa, vaniljanmakuista ja ilman lisättyä sokeria: 675 g

MUUT:

- Kananmunia: 8 kpl
- Kananmunan valkuaista: 1 pakkausta
- Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria: valinnainen
- Marjoja (pakaste): 800 g, joista väh. 200 g mustikoita ja 100 g vadelmia (voit myös käyttää tuoreita)
- Keittojuureksia (pakaste): 2 x 200 g pakkausta
- Herne-maissi-paprika sekoitusta (pakaste): 1 pakkaus
- Tomaattimurskaa: 500 g
- Maissia: 1 purkki
- Maissilastuja (tortillasipsejä): 1 pussi
- Mantelijuomaa: 7 dl