

# Maanantai

## Aamiainen

- 2 viipaleta ruisleipää:
  - Hieman kasvirasvaveitettä
  - 8 viipaleta kalkkunaleikkelettä
  - Salaatinlehti ja tomaattia
- Munakokkeli:
  - 100 g kananmunan valkuaista
  - 1 kananmuna

*Paista pienessä määrässä öljyä.*

## Lounas

- Wrapit:
  - 2 täysjyvätortillaa
  - Salaattia, tomaattia, paprikaa
  - 140 g naudan jauhelihaa (paista pienessä määrässä öljyä ja mausta oman maun mukaan)
  - 2 rkl tomaattisalsaa

## Välipala

- Smoothie
  - 1 dl rahkajogurttia
  - ½ banaani
  - 1 dl marjoja
  - ¾ dl proteiinijauhetta
  - ½ rkl chiansiemeniä
- 2 riisikakkua
  - 2 tl maapähkinävoita
  - ½ banaani viipaleina
  - Kanelia (valinnainen)

## Päivällinen

- 200 g kanaa, valmista uunissa
- $\frac{3}{4}$  dl täysjyväriisiä (keitä pakkauksen ohjeen mukaan)  
*Valmista annos myös huomista varten, sama määrä kanaa ja riisiä.*
- Currykastiketta (puolet huomista varten):
  - Paista puolikas sipuli hienonnettuna sekä currya pienessä määrässä öljyä. Lisää 1 rkl vehnä jauhoja ja ruskista. Lisää 2 dl ruoanvalmistuskermää ja anna hautua noin 5 minuuttia, välillä sekoittaen ja lisää suolaa.
- Iso annos salaattia
- 100 g herneitä (jos käytät pakasteherneitä, lämmitä ensin herneet pakkauksen ohjeen mukaan)
- 1 dl raejuustoa

## Iltapala

- Kaurapuuro: 2 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
  - 2 dl raejuustoa
  - 1 omena, kuutioituna, paista omena kookosöljyssä (1 tl), hunajassa (1 tl) ja kanelissa. Tarjoile puuro kanelissa paistetun omenan kanssa.

# Tiistai

## Aamiainen

- Kaurapuuro: 1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
  - ¾ dl proteiinijauhetta
  - ½ banaani
  - 1 dl marjoja
  - 1 rkl maapähkinävoita
  - Valinnainen: marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 1 keitetty kananmuna

## Lounas

- Kanaa, riisiä & curry-kastiketta. Valmistettu eilen
- Iso annos salaattia
- 100 g herneitä (jos käytät pakasteherneitä, lämmitä ensin herneet pakkauksen ohjeen mukaan)
- 1 dl raejuustoa

## Välipala

- 175 g vaniljarahkaa
  - 1 dl raejuustoa
  - 1 appelsiini
  - 10 cashewpähkinää
- Sekoita vaniljarahka ja raejuusto. Kuori appelsiini ja paloittele kulhoon ja lisää rahka/raejuusto sekoitus sekä cashewpähkinät.

## Päivällinen

- 1 annos jauhelihakeittoa
- 2 näkkileipää
  - Hieman kasvivasvaveitettä
  - 4 viipaletta juustoa

## Iltapala

- 1 moniviljasämpylä:
  - Hieman kasvirasvaveitettä
  - 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
  - Tomaattia ja kurkkua
- 1 keitetty kananmuna
- Proteiinijuoma
  - 2½ dl kevytmaitoa
  - ¾ dl proteiinijauhetta
  - 2 rkl kaurahiutaleita
- 1 rkl manteleita

# Keskiviikko

## Aamiainen

- 2 viipaleta ruisleipää
  - Hieman kasvirasvaveitettä
  - 2 viipaleta kalkkunaleikkelettä
  - ½ avokado
  - 1 tomaatti
- Munakokkeli:
  - 1 kananmuna
  - 70 g kananmunan valkuaista*Paista pienessä määrässä öljyä.*

## Lounas

- 1 annos jauhelihakeittoa (resepti)
- 2 näkkileipää
  - Hieman kasvirasvaveitettä
  - 4 viipaleta juustoa
- Proteiinijuoma
  - 2 dl kevytmaitoa
  - Vettä (valinnainen)
  - ¾ dl proteiinijauhetta

## Välipala

- Smoothie:
  - 2 dl mantelijuomaa
  - 125 g maustamatonta rahkaa
  - 1 päärynä
  - 1 banaani
  - 2 dl marjoja
  - 5 saksanpähkinää

## Päivällinen

- 1 annos kalkkunawokkia (resepti)
- $\frac{3}{4}$  dl täysjyväriisiä (keitä pakkauksen ohjeen mukaan)  
*Valmista annos myös huomista varten.*
- 2 dl raejuustoa

## Iltapala

- 2,5 dl rahkajogurttia
  - 1 dl marjoja
  - 3 rkl myslä
  - 1 tl hunajaa
- 2 riisikakkua
  - 2 rkl tuorejuustoa

# Torstai

## Aamiainen

- Kaurapuuro: 1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
  - 1½ dl raejuustoa
  - 1 päärynä
  - 1 rkl maapähkinävoita
  - 5 saksanpähkinää
  - 1 tl hunajaa

## Lounas

- 1 annos kalkkunawokkia
- ¾ dl täysjyväriisiä  
*Eilen valmistettu*

## Välipala

- Proteiinipannukakut:
  - 1 kananmuna
  - 100 g kananmunan valkuaista
  - ½ banaani
  - ½ dl kaurahiutaleitaSoseuta banaani ja sekoita muiden pannukakkuainesten kanssa. Paista pannukakut pienessä määrässä kookosöljyä.
- Päälle:
  - 100 g vaniljarahkaa
  - ½ banaani viipaleina
  - 1 dl marjoja

## Päivällinen

- 1 annos jauhelihakeittoa
- 2 näkkileipää
  - Hieman kasvirasvaveitettä

- 4 viipaletta juustoa
- 2 riisikakkua
  - 2 rkl tuorejuustoa

## Iltaapala

- 2 viipaletta ruisleipää
  - Hieman kasvirsvalevitettä
  - 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
  - Paprikaa
- 2 dl rahkajogurttia
  - 1 dl mustikoita
  - 8 cashewpähkinää
  - 1 tl hunajaa

**HUOM! Valmista huomisen aamiainen tänään**



# Perjantai

## Aamiainen

- Tuorepuuro:
  - 1½ dl kaurahiutaleita
  - 1 dl kevytmaitoa
  - 100 g vaniljarahkaa, ilman lisättyä sokeria
  - 2 tl chiansiemeniä
  - 1 dl mangoa kuutioituna

*Laita mangokuutiot purkin pohjalle. Sekoita tuorepuuron ainekset ja lisää mangokuutioiden päälle. Peitä purkki kannella tai tuorekelmulla ja laita jääkaappiin yön yli.*
- 2 dl appelsiinituoremehua

## Lounas

- Munakas kalkkunalla (resepti)
- Iso annos salaattia
- 1 dl raejuustoa

## Välipala

- 250 g maustamatonta rahkaa
  - ½ banaani viipaleina
  - 1 dl marjoja
  - 3 rkl myslä
- 2 viipalletta ruisleipää
  - Hieman kasvivasvavevitettä
  - 4 viipalletta juustoa
  - Paprikaa

## Päivällinen

- Paistettua riisiä (resepti)  
*Valmista annos myös huomista varten*
- 1 dl raejuustoa

## Iltapala

- Smoothie:
  - 2 dl mantelijuomaa
  - ½ dl kaurahiutaleita
  - 1 dl proteiinijauhetta
  - ½ banaani
  - 1 dl marjoja
  - ½ avokado
  - 2 kourallista pinaattia
  - 10 cashewpähkinää
  - 1 tl hunajaa

# Lauantai

## Aamiainen

- 2 viipaletta ruisleipää
- Munakokkeli
  - 1 kananmuna
  - 100 g kananmunan valkuaista
  - Hieman öljyä paistamiseen
- ½ paprika
- 2 dl appelsiinitäysmehua

## Lounas

- Paistettua riisiä  
*Eilen valmistettu*
- 1½ dl raejuustoa

## Välipala

- Smoothie:
  - 2 dl mantelijuomaa
  - 1 dl proteiinijauhetta
  - ½ dl kaurahiutaleita
  - 1 päärynä
  - 1 kiivi
  - ½ avokado
  - Pari kourallista pinaattia
  - 1 rkl chiansiemeniä

## Päivällinen

- Tortillapizzat:
  - 2 täysjyvätortillaa
  - Tomaattisoseita
  - 160 g tonnikalaa vedessä

- ½ pieni punasipuli viipaloituna
- 50 g juustoa, raastettuna tai viipaleina
  - Valmista 200 asteisessa uunissa n. 7-10 minuuttia
- Iso annos salaattia

## Iltaapala

- Kaurapuuro: 1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
  - 1 dl raejuustoa
  - ½ banaani viipaleina
  - 1 dl marjoja
  - 2 tl maapähkinävoita
- 1 keitetty kananmuna (voit myös halutessasi sekoittaa keittämättömän kananmunan puuroon)

# Sunnuntai

## Aamiainen

- Kaurapuuro: 1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
  - 1½ dl raejuustoa
  - 1 dl marjoja
  - 1 rkl maapähkinävoita
- 2 dl appelsiinituoremehua

## Lounas

- Munakas kalkkunalla (resepti)
- Iso annos salaattia
- 2 viipaletta ruisleipää
  - Hieman kasvirsvalevitettä
  - 4 viipaletta juustoa

## Välipala

- 1 moniviljasämpylä
  - Hieman kasvirsvalevitettä
  - 4 viipaletta juustoa
  - Tomaattia
- Smoothie
  - 2 dl rahkajogurttia
  - ½ dl proteiinijauhetta
  - 1 dl ananasta
  - 1 dl mangoa
  - 2 rkl kookoshiutaleita
  - 1 rkl chiansiemeniä

## Päivällinen

- 120 g uunilohta (resepti)
- 3 keitettyä perunaa
- 50 g maustamattomasta rahkasta valmistettua kylmäkastiketta (sekoita mausteita oman makusi mukaan rahkaan, esim. tilliä, sitruunapippuria, suolaa, pippuria ja pieni tilkka sitruunamehua)
- Iso annos salaattia

## Iltapala

- 200 g maustamatonta rahkaa
  - 1 banaani
  - 1 dl marjoja
  - Valinnainen: marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 2 riisikakkua
  - 2 rkl tuorejuustoa