

Maanantai

Aamiainen

- Tuorepuuro:
 - 1½ dl kaurahiutaleita
 - 1 rkl chian siemeniä
 - ½ dl proteiinijauhetta
 - 2,5 dl kevytmaitoa
 - 100 g vaniljarahkaa, ilman lisättyä sokeria
 - 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.

Lounas

- Kanasalaatti (resepti)

Välipala

- 2 viipaletta ruisleipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
 - Tomaattia viipaloituna
- Smoothie:
 - 2 dl kevytmaitoa
 - ½ banaani
 - ½ avokado
 - 1 dl marjoja
 - ½ dl kaurahiutaleita

Päivällinen

- 1 annos jauhelihakeittoa (resepti)
- 2 näkkileipää
 - hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaletta juustoa

Iltapala

- 100 g vaniljarahkaa
 - 1 dl raejuustoa
 - 1 appelsiini
 - 10 cashewpähkinää
- Sekoita vaniljarahka ja raejuusto. Kuori appelsiini ja paloittele kulhoon ja lisää rahka-/raejuustosekoitus sekä cashewpähkinät.*
- 2 riisikakkua
 - 2 rkl tuorejuustoa

Tiistai

Aamiainen

- Kaurapuuro: 1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
 - ½ dl proteiinijauhetta
 - 1 rkl maapähkinävoita
 - 2 dl marjoja
 - ½ banaani, viipaleina
 - 1 dl raejuustoa
 - 2 tl hunajaa

Lounas

- 1 annos jauhelihakastiketta (resepti)
- 90 g täysjyväpastaa
- Iso annos salaattia
- ½ avokado

Välipala

- 2 dl raejuustoa
 - 1 päärynä
 - 5 saksanpähkinää
- 1 moniviljasämpylä
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaletta juustoa

Päivällinen

- Munakas kalkkunalla (resepti)
- Iso annos salaattia
- 2 näkkileipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä
- Proteiinijuoma
 - 1 dl proteiinijauhetta

- 2 dl kevytmaitoa
- ½ dl kaurahiutaleita

Itapala

- 250 maustamatonta rahkaa
 - ½ banaani
 - 10 cashewpähkinää
 - 1 dl marjoja
- 2 näkkileipää
 - 1 rkl tuorejuustoa

Keskiviikko

Aamiainen

- Smoothie:
 - 3 dl mantelijuomaa (makeuttamatonta)
 - $\frac{3}{4}$ dl kaurahiutaleita
 - $\frac{1}{2}$ dl proteiinijauhetta
 - $\frac{1}{2}$ banaani
 - 2 dl vadelmia
 - 1 rkl chia siemeniä
 - 1 tl hunajaa

Lounas

- Tonnikalasalaatti:
 - 150 g tonnikalaa vedessä
 - $\frac{3}{4}$ dl täysjyväriisiä (keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan)
 - Voit halutessasi keittää riisiä valmiiksi päivällistä varten ($\frac{3}{4}$ dl)
 - 100 g herne-maissi-paprika-sekoitusta (kuumenna mikrossa pakkauksen ohjeen mukaan ennen salaattiin lisäämistä)
 - 2 porkkanaa, pilkottuna
 - 1 rkl oliiviöljyä sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan
- 2 näkkileipää
 - 2 rkl tuorejuustoa

Välipala

- 250 g maustamatonta rahkaa
 - $\frac{1}{2}$ banaani viipaleina
 - 5 saksanpähkinää
 - Valinnainen: marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 2 viipaleta ruisleipää
 - Hieman kasvirasvaleyttä
 - 8 viipaleta kalkkunaleikkelettä
 - Kurkkua ja tomaattia

Päivällinen

- 1 annos jauhelihakastiketta
- $\frac{3}{4}$ dl täysjyväriisiä
- Iso annos salaattia
- 2 dl raejuustoa

Iltapala

- Kaurapuuro: $1\frac{1}{2}$ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
 - $\frac{1}{2}$ dl proteiinijauhetta
 - 2 dl marjoja
 - $\frac{1}{2}$ banaani
 - 1 rkl maapähkinävoita
 - Valinnainen: marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 1 riisikakku
 - 1 rkl tuorejuustoa
- 1 keitetty kananmuna

HUOM! Valmista huomisen aamiainen tänään

Torstai

Aamiainen

- Tuorepuuro:
 - 1½ dl kaurahiutaleita
 - 1 rkl chian siemeniä
 - 2 dl kevytmaitoa
 - 1½ dl rahkajogurttia

Sekoita tuorepuuron ainekset ja lisää purkkiin. Peitä purkki kannella tai tuorekelmulla ja laita jääkaappiin yön yli.

 - 1 omena, kuutioituna, paista omena kookosöljyssä (1 tl), hunajassa (1 tl) ja kanelissa. Tarjoile tuorepuuro kanelissa paistetun omenan kanssa.

Lounas

- Kanasalaatti (resepti)
- 1 riisikakku
 - 1 rkl tuorejuustoa

Välipala

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

Päivällinen

- 1 annos jauhelihakeittoa
- 2 näkkileipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä

Iltapala

- 1 moniviljasämpylä:
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaleta juustoa
 - 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
 - Salaatinlehti ja tomaattia
- 1 keitetty kananmuna
- Proteiinijuoma:
 - 2,5 dl kevytmaitoa
 - 1 dl proteiinijauhetta
 - 2 rkl kaurahiutaleita

Perjantai

Aamiainen

- Smoothie:
 - 2 dl mantelijuomaa (makeuttamaton)
 - 1 dl proteiinijauhetta
 - 2 rkl kaurahiutaleita
 - ½ avokado
 - 1 päärynä
 - 2 kourallista pinaattia
 - 1 kiivi
 - 1 rkl chiansiemeniä
 - 1 tl hunajaa

Lounas

- 1 annos jauhelihakastiketta
- 1½ dl pastaa (keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan)
- 1½ dl raejuustoa
- Iso annos salaattia
 - Salaatin päälle: 1 rkl siemensekoitusta sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan
- 2 näkkileipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä

Välipala

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

- ½ banaani viipaleina
- 1 dl mustikoita

Päivällinen

- Lämpimät voileivät:
 - 3 viipaletta paahtoleipää
 - Tomaattisoseetta
 - 8 viipaletta kalkkunaleikkelettä
 - ½ punasipuli hienonnettuna
 - 8 viipaletta juustoa (5%)
 - Levitä tomaattisoseetta leiville ja laita kalkkunaleikkelettä sekä punasipulia päälle. Laita lopuksi juustoviipaleet leipien päälle ja valmista 180-asteisessa uunissa n. 10 minuuttia
- Iso annos salaattia
- 40 g maissilastuja (tortillasipsejä)
 - 1 dl salsaa

Iltapala

- 100 g vaniljarahkaa
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjoja
- 10 cashewpähkinää
Sekoita vaniljarahka ja raejuusto. Lisää rahka-/raejuustosekoitus kulhoon ja tarjoile cashewpähkinöillä ja marjoilla.
- 2 riisikakkua
 - 2 rkl tuorejuustoa

HUOM! Valmista huomisen aamiainen tänään

Lauantai

Aamiainen

- Tuorepuuro:
 - 1½ dl kaurahiutaleita
 - 1 rkl chiansiemeniä
 - 2 dl kevytmaitoa
 - 1 dl rahkajogurttia
 - 1 raastettu omena
 - Kanelia
 - 1 tl hunajaa

Sekoita tuorepuuron ainekset ja lisää purkkiin. Peitä purkki kannella tai tuorekelmulla ja laita jääkaappiin yön yli.

Lounas

- 120 g uunilohta (resepti)
- 3 keitettyä perunaa
- 100 g maustamattomasta rahkasta valmistettua kylmäkastiketta (sekoita mausteita oman makusi mukaan rahkaan, esim. tilliä, sitruunapippuria, suolaa, pippuria ja pieni tilkka sitruunamehua)
- Iso annos salaattia
 - Mausteita ja yrttejä oman maun mukaan
- Proteiinijuoma:
 - 2 dl kevytmaitoa
 - Vettä (valinnainen)
 - 1 dl proteiinijauhetta
 - 2 rkl kaurahiutaleita
- 1 appelsiini

Välipala

- 1 moniviljasämpylä
 - Hieman kasvivasvavitettä
 - 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
 - Salaatinlehti ja tomaattia

- 2 dl rahkajogurttia
 - 1 dl marjoja
 - 1 tl hunajaa

Päivällinen

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

Iltapala

- Kaurapuuro: $1\frac{1}{2}$ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
 - $\frac{1}{2}$ dl proteiinijauhetta
 - 1 dl raejuustoa
 - 1 dl marjoja
 - $\frac{1}{2}$ banaani, viipaleina
 - 2 tl maapähkinävoita
 - Valinnainen: marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 1 keitetty kananmuna

Sunnuntai

Aamiainen

- Kaurapuuro: 1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
 - 2 dl raejuustoa
 - ½ banaani viipaleina
 - 2 dl marjoja
 - 1 tl maapähkinävoita

Lounas

- 1 annos kalkkunawokkia
- ¾ dl täysjyväriisiä
- 2 näkkileipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä

Välipala

- Smoothie:
 - 2 d mantelijuomaa (makeuttamatonta)
 - 1 dl proteiinijauhetta
 - 1 dl marjoja
 - 1 kiivi
 - 1 päärynä
 - 2 kourallista pinaattia
 - 1 rkl chiansiemeniä
 - 1 tl hunajaa

Päivällinen

- Tortillapizzat:
 - 2 täysjyvätortillaa
 - Tomaattisosetta
 - 150 g tonnikalaa vedessä
 - ½ pieni punasipuli hienonnettuna
 - 1 tomaatti viipaloituna
 - 8 viipaletta juustoa
 - Valmista 200-asteisessa uunissa n. 7-10 minuuttia

Iltapala

- 200 g kreikkalaista jogurttia, 10% rasvaa
- ½ banaani viipaleina
- 5 saksanpähkinää
- 1 tl hunajaa
- 1 riisikakku
 - 1 rkl tuorejuustoa
 - 2 viipaletta kalkkunaleikkelettä