

Maanantai

Aamiainen

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

Paista pienessä määrässä öljyä.

Lounas

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

Välipala

- Smoothie
 - 1½ 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
 - 1 rkl siemensekoitusta
- 100 g herneitä (jos käytät pakasteherneitä, lämmitä ensin herneet pakkauksen ohjeen mukaan)
- $1\frac{1}{2}$ 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
 - 1 rkl siemensekoitusta
- 100 g herneitä (jos käytät pakasteherneitä, lämmitä ensin herneet pakkauksen ohjeen mukaan)
- 1½ 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 kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaletta juustoa

Iltapala

- 1 moniviljasämpylä:
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
 - Tomaattia ja kurkkua
- 1 keitetty kananmuna
- Proteiinijuoma
 - 2½ dl kevytmaitoa
 - ¾ dl proteiinijauhetta
 - ½ dl kaurahiutaleita
- 2 rkl manteleita

Keskiviikko

Aamiainen

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

Lounas

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

Välipala

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

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 mysliä
 - 8 cashewpähkinää
 - 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.
- Pälle:
 - 150 g vaniljarahkaa
 - ½ banaani viipaleina
 - 1 dl marjoja

Päivällinen

- 1 annos jauhelihakeittoa
- 2 näkkileipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaletta juustoa
- 2 riisikakkua
 - 2 rkl tuorejuustoa

Iltapala

- 2 viipaletta ruisleipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
 - ½ avokado
 - Tomaattia

Kasvirasvaveitettä sekä kalkkunaleikkelettä yhdelle ruisleivälle ja avokadoa toiselle.
- 2 dl rahkajogurttia
 - 1 dl mustikoita
 - 3 rkl mysliä
 - 8 cashewpähkinää
 - 1 tl hunajaa

HUOM! Valmista huomisen aamiainen tänään

Perjantai

Aamiainen

- Tuorepuuro:
 - 1½ dl kaurahiutaleita
 - 1½ 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 rkl siemensekoitusta
- 1½ dl raejuustoa
- 1 riisikakku
 - 2 tl maapähkinävoita

Välipala

- 250 g maustamatonta rahkaa
 - ½ banaani viipaleina
 - 1 dl marjoja
 - 3 rkl mysliä
- 2 viipaletta ruisleipää
 - Hieman kasvirasvaveitettä
 - 4 viipaletta 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
 - 5 cashewpähkinää
 - 1 rkl chiansiemeniä

Päivällinen

- Tortillapizzat:
 - 2 täysjyvätortillaa
 - Tomaattisosetta
 - 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
 - 1 rkl siemensekoitusta

Iltapala

- Kaurapuuro: 1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa
 - 1½ dl raejuustoa
 - 1 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
 - 1 rkl siemensekoitusta
- 2 viipaletta ruisleipää
 - Hieman kasvirasvalevitettä
 - 4 viipaletta juustoa

Välipala

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

Päivällinen

- 150 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

Iltaapala

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