

Viikko 1

Aamupala	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala
Lounas	Teriyakikana-kulho (1 annos)	Thai-pastasalaatti (tähteet)	Chili-lime-kanavartaat (tähteet)	Täytetyt paprikat (tähteet)	Kalapihvit (tähteet)	Lehtikaali-kana-ceasarsalaatti (tähteet)	Kanapesto-pasta (tähteet)
Päivällinen	Thai-pastasalaatti	Chili-lime-kanavartaat	Täytetyt paprikat	Kalapihvit	Lehtikaali-kana-ceasarsalaatti	Kanapesto-pasta	Tonnikala-pastasalaatti
Välipala	Jogurttilevy	Suklaa-maapähkinävoi-banaanipalat	Jogurtti-levy	Suklaa-maapähkinävoi-banaanipalat	Jogurttilevy	Suklaa-maapähkinävoi-banaanipalat	Jogurttilevy

Viikko 2

Aamupala	Mansikka-banaani-smoothie	Avokado-lohileipä	Mansikka-banaani-smoothie	Avokado-lohileipä	Mansikka-banaani-smoothie	Avokado-lohileipä	Mansikka-banaani-smoothie
Lounas	Tonnikala-pastasalaatti (tähteet)	Chilillä täytetty bataatti (tähteet)	Paistettua riisiä katkaravuilla (tähteet)	Kana-marjasalaatti (tähteet)	Aasialaiset jauheliha-salaattiwraipit (tähteet)	Meksikolainen kvinoasalaatti (tähteet)	Lohta ja perunaa
Päivällinen	Chilillä täytetty bataatti	Paistettua riisiä katkaravuilla	Kana-marjasalaatti	Aasialaiset jauheliha-salaattiwraipit	Meksikolainen kvinoasalaatti	Lohta ja perunaa	Teriyakikana-kulho
Välipala	Syötävä keksitaikina	Omena-granola-palat	Syötävä keksitaikina	Omena-granola-palat	Syötävä keksitaikina	Omena-granola-palat	Syötävä keksitaikina

Viikko 3

Aamupala	Mustikkakaura -muffinit	Munakokkeli	Mustikkakaura -muffinit	Munakokkeli	Mustikkakaura -muffinit	Munakokkeli	Mustikkakaura -muffinit
Lounas	Teriyakikana- kulho (tähteet)	Thai- pastasalaatti (tähteet)	Chili-lime- kanavartaat (tähteet)	Täytetyt paprikat (tähteet)	Kalapihvit (tähteet)	Lehtikaali- kana- ceasarsalaatti (tähteet)	Kanapesto- pasta (tähteet)
Päivällinen	Thai- pastasalaatti	Chili-lime- kanavartaat	Täytetyt paprikat	Kalapihvit	Lehtikaali- kana- ceasarsalaatti	Kanapesto- pasta	Tonnikala- pastasalaatti
Välipala	Avokado- suklaaheksit	Bruschetta- palat	Avokado- suklaaheksit	Bruschetta- palat	Avokado- suklaaheksit	Bruschetta- palat	Avokado- suklaaheksit

Viikko 4

Aamupala	Trooppinen vihersmoothie	Aamupala- tortilla	Trooppinen vihersmoothie	Aamupala- tortilla	Trooppinen vihersmoothie	Aamupala- tortilla	Trooppinen vihersmoothie
Lounas	Tonnikala- pastasalaatti (tähteet)	Chilillä täytetty bataatti (tähteet)	Paistettu riisi katkaravuilla (tähteet)	Kana- marjasalaatti (tähteet)	Aasialaiset jauheliha- salaattiwraipit (tähteet)	Meksikolainen kvinoasalaatti (tähteet)	Lohta ja perunaa
Päivällinen	Chilillä täytetty bataatti	Paistettu riisi katkaravuilla	Kana- marjasalaatti	Aasialaiset jauheliha- salaattiwraipit	Meksikolainen kvinoasalaatti	Lohta ja perunaa	Teriyakikana- kulho
Välipala	Maapähkinävoi -energiapallot	Guacamole ja paprikaa	Maapähkinävoi -energiapallot	Guacamole ja paprikaa	Maapähkinävoi -energiapallot	Guacamole ja paprikaa	Maapähkinävoi -energiapallot

