

# Viikko 1

<b>Aamupala</b>	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala
<b>Lounas</b>	Teriyakikanakulho (1 annos)	Thaipastasalaatti (tähteet)	Chili-limekanavartaat (tähteet)	Täytetyt paprikat (tähteet)	Kalapihvit (tähteet)	Lehtikaalikana-ceasarsalaatti (tähteet)	Kanapestopasta (tähteet)
<b>Päivällinen</b>	Thaipastasalaatti	Chili-limekanavartaat	Täytetyt paprikat	Kalapihvit	Lehtikaalikana-ceasarsalaatti	Kanapestopasta	Tonnikalapastasalaatti
<b>Välipala</b>	Jogurttilevy	Suklaamaapähkinävoibanaanipalat	Jogurttilevy	Suklaamaapähkinävoibanaanipalat	Jogurttilevy	Suklaamaapähkinävoibanaanipalat	Jogurttilevy

# Viikko 2

<b>Aamupala</b>	Mansikka-banaani-smoothie	Avokadolohileipä	Mansikka-banaani-smoothie	Avokadolohileipä	Mansikka-banaani-smoothie	Avokadolohileipä	Mansikka-banaani-smoothie
<b>Lounas</b>	Tonnikalapastasalaatti (tähteet)	Chilillä täytetty bataatti (tähteet)	Paistettua riisiä katkaravuilla (tähteet)	Kanamarjasalaatti (tähteet)	Aasialaiset jauhelihasalaattirapit (tähteet)	Meksikolainen kvinoasalaatti (tähteet)	Lohta ja perunaa
<b>Päivällinen</b>	Chilillä täytetty bataatti	Paistettua riisiä katkaravuilla	Kanamarjasalaatti	Aasialaiset jauhelihasalaattirapit	Meksikolainen kvinoasalaatti	Lohta ja perunaa	Teriyakikanakulho
<b>Välipala</b>	Syötävä keksitaikina	Omenagranola-palat	Syötävä keksitaikina	Omenagranola-palat	Syötävä keksitaikina	Omenagranola-palat	Syötävä keksitaikina

# Viikko 3

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

# Viikko 4

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

