

## OSTOSLISTA - VIIKKO 1

### Hedelmät ja vihannekset

4 banaania  
1 pakkaus marjasekoitusta  
1 limetti  
1 sitruuna  
2 pakkausta lehtikaalia  
3 pakkausta salaattisekoitusta  
1 pakkaus versoja  
Tuoretta persiljaa  
2 keskikokoista perunaa  
3 punaista paprikaa  
1 vihreä paprika  
1 parsakaali  
1/2 kurkku  
2 porkkanaa  
2 sellerinvartta  
1 dl herneitä  
1 kesäkurpitsa  
1 pakkaus kirsikkatomaatteja  
2 herkkusientä  
Kevätsipulia  
2 punasipulia  
3 keltasipulia  
1 pakkaus pakastettuja herneitä ja porkkanoita

### Munat, lihat ja merenelävät

9 kananmunaa  
840 g kananrintaa  
224 g naudan jauhelihaa  
200 g kinkkua  
300 g katkarapua  
330 g seitiä  
2 purkkia tonnikalaa

### Viljat ja palkokasvit

Granolaa ilman lisättyä sokeria  
Basmatiriisiä  
336 g täysjyväriisipastaa  
1 purkki kikherneitä  
1 pakkaus kaurahiutaleita

### Maitotuotteet

1 pakkaus mozzarellaa

### Leivontaan

Maapähkinävoita  
Hunajaa  
Pieni pakkaus suklaata (tarvitset 2 rkl verran, sulatettuna)

### Lisukkeet

1 pullo oliiviöljyä  
1 pullo avokadoöljyä  
1 pullo seesamiöljyä  
1 purkki kookosöljyä  
1 litra makeuttamatonta mantelimaitoa  
1 purkki pestoa  
1 pakkaus tomaattimurskaa  
1 pakkaus siemensekoitusta  
Tamari-kastiketta  
1 pakkaus kevytmajoneesia  
Dijonsinappia

### Yrtit ja mausteet

Suolaa ja pippuria  
Savupaprikajauhetta  
Chilijauhetta  
Italialaista mausteseosta

### Lisäksi

4 dl kookosjugurttia  
Suklaanmakuista proteiinijauhetta

## OSTOSLISTA - VIIKKO 2

### Hedelmät ja vihannekset

- 6 banaania
- 7 omenaa
- 10 dl pakastettuja mansikoita
- 5 dl tuoreita mansikoita
- 4 avokadoa
- 1 limetti
- 2 pakkausta pinaattia
- 1 jäävuorisalaatin pää
- Tuoretta korianteria
- 2 keskikokoista bataattia
- ½ l pieniä perunoita (esim. uusia perunoita)
- 1 punainen paprika
- 2 parsakaalia
- 5 dl vihreitä papuja
- 2½ dl herneitä
- 4 porkkanaa
- 1 kesäkurpitsa
- 1 sellerinvartta
- 1 punasipuli
- 1 pieni keltasipuli
- 1 pakkaus pakastettuja herneitä ja porkkanoita

### Munat, lihat ja merenelävät

- 480 g kananrintaa
- 620 g naudan jauhelihaa
- 250 g lohifilettä
- 300 g katkarapua
- 180 g savulohta

### Viljat ja palkokasvit

- 1 pakkaus täysjyväpaahtoleipää
- 1 pakkaus kvinoaa
- 1 pakkaus riisiä
- 1 pakkaus mustapapuja
- 2 pakkausta kikherneitä
- 1 pakkaus maissia

### Maitotuotteet

- 1 pakkaus vuohenjuustoa

### Pähkinät ja siemenet

- Seesaminsiemeniä

### Leivontaan

- 1 pakkaus cashewvoita
- 1 pakkaus suklaahippuja
- Vaahterasiirappia
- Vaniljauutetta
- Hunajaa

### Lisukkeet

- 1 l makeuttamatonta mantelimaitoa
- 1 pakkaus tomaattimurskaa
- 1 pullo kookosaminoita
- 1 pullo balsamiviinietikkaa

### Lisäksi

- Vaniljanmakuista proteiinijauhetta

## OSTOSLISTA - VIIKKO 3

### Hedelmät ja vihannekset

- 2 banaania
- 1 avokado
- 1 pakkaus mustikoita
- 1 limetti
- 1 sitruuna
- 2 pakkausta lehtikaalia
- 3 pakkausta salaattisekoitusta
- Versoja
- Tuoretta persiljaa
- Tuoretta basilikaa
- 2 keskikokoista perunaa
- 3 punaista paprikaa
- 1 vihreä paprika
- 1 parsakaali
- 2 kurkkua
- 1 porkkana
- 2 sellerinvartta
- 1 kesäkurpitsa
- 1 pieni tomaatti
- 1 pakkaus kirsikkatomaatteja
- 8 herkkusientä
- Kevätsipulia
- 3 punasipulia
- 2 keltasipulia

### Munat, lihat ja merenelävät

- 14 kananmunaa
- 720 g kananrintaa
- 224 g naudan jauhelihaa
- 150 g kinkkua
- 300 g katkarapuja
- 330 g seitiä
- 2 purkkia tonnikalaa

### Viljat

- 1 pakkaus täysjyväpastaa
- 1 purkki kikherneitä

### Maitotuotteet

- 1 pakkaus mozzarellaa

### Leivontaan

- 1 pakkaus kaakaojauhetta
- 1 pakkaus kookossokeria
- Mantelijauhoja
- Mantelivoita
- Ruokasoodaa

### Lisukkeet

- ½ l makeuttamatonta mantelimaitoa
- 1 purkki pestoa
- 1 pakkaus tomaattimurskaa

## OSTOSLISTA - VIIKKO 4

### Hedelmät ja vihannekset

- 6 banaania
- ½ l mansikoita
- 10 dl pakastettua ananasta
- 3 avokadoa
- 1 limetti
- 4 pakkausta pinaattia
- 1 jäävuorisalaatin pää
- Tuoretta korianteria
- 2 keskikokoista bataattia
- ½ l pieniä perunoita (esim. uusia perunoita)
- 3 punaista paprikaa
- 3 kupillista parsakaalia
- ½ l vihreitä papuja
- 2½ dl herneitä
- 7 porkkanaa
- 1 kesäkurpitsa
- 1 tomaatti
- 1 sellerinvartta
- 2 punasipulia
- 1 pieni keltasipuli
- 1 kupillista pakastettuja herneitä ja porkkanoita

### Munat, lihat ja merenelävät

- 6 kananmunaa
- 480 g kananrintaa
- 850 g naudan jauhelihaa
- 250 g lohifilettä
- 300 g katkarapuja

### Viljat ja palkokasvit

- 1 pakkaus täysjyvätortilloja
- 1 pakkaus mustapapuja
- 1 pakkaus maissia

### Maitotuotteet

- 1 pakkaus vuohenjuustoa
- 1 pakkaus cheddar-raastetta

### Leivontaan

- 1/2 kupillista maapähkinävoita
- 1/2 kupillista puolimakeita suklaahippuja
- 1/4 kupillista + 2 tl hunajaa

### Lisukkeet

- 1 l makeuttamatonta mantelimaitoa
- 1 pakkaus tomaattimurskaa
- 1 purkki salsaa