

Viikko 1

Aamupala	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala	Maapähkinävoi-smoothie	Paistettu riisi-aamupala
Lounas	Teriyakikanakulho (1 annos)	Thaipastasalaatti (tähteet)	Chililimekanavartaat (tähteet)	Täytetyt paprikat (tähteet)	Kalapihvit (tähteet)	Lehtikaalikana-ceasarsalaatti (tähteet)	Kanapestopasta (tähteet)
Päivällinen	Thaipastasalaatti	Chililimekanavartaat	Täytetyt paprikat	Kalapihvit	Lehtikaalikana-ceasarsalaatti	Kanapestopasta	Tonnikalapastasalaatti
Välipala	Jogurttilevy	Suklaamaapähkinävoibanaanipalat	Jogurttilevy	Suklaamaapähkinävoibanaanipalat	Jogurttilevy	Suklaamaapähkinävoibanaanipalat	Jogurttilevy

Viikko 2

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