

# KAHDEKSASSA VIIKOSSA KIREÄKSI

## RAVINTOSUUNNITELMA



# SISÄLLYS

MUUTAMA KÄYTÄNNÖN OHJE: . . . . . 4

OSTOSLISTA VIIKKO 1. . . . . 5  
NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

OSTOSLISTA VIIKKO 1. . . . . 6  
NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

OSTOSLISTA VIIKKO 2. . . . . 7  
NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

OSTOSLISTA VIIKKO 1. . . . . 8  
NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

OSTOSLISTA VIIKKO 1. . . . . 9  
NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

OSTOSLISTA VIIKKO 2. . . . . 10  
NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG  
VIIKKO 1 . . . . . 11  
MAANANTAI . . . . . 11  
TIISTAI . . . . . 12  
KESKIVIIKKO . . . . . 13  
TORSTAI . . . . . 14  
PERJANTAI . . . . . 15  
LAUANTAI . . . . . 16  
SUNNUNTAI . . . . . 17

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG  
VIIKKO 2 . . . . . 18  
MAANANTAI . . . . . 18  
TIISTAI . . . . . 19  
KESKIVIIKKO . . . . . 20  
TORSTAI . . . . . 21  
PERJANTAI . . . . . 22  
LAUANTAI . . . . . 23  
SUNNUNTAI . . . . . 24

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG  
VIIKKO 1 . . . . . 25  
MAANANTAI . . . . . 25  
TIISTAI . . . . . 26  
KESKIVIIKKO . . . . . 27  
TORSTAI . . . . . 28  
PERJANTAI . . . . . 29  
LAUANTAI . . . . . 30  
SUNNUNTAI . . . . . 31

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG  
VIIKKO 2 . . . . . 32  
MAANANTAI . . . . . 32  
TIISTAI . . . . . 33  
KESKIVIIKKO . . . . . 34  
TORSTAI . . . . . 35  
PERJANTAI . . . . . 36  
LAUANTAI . . . . . 37  
SUNNUNTAI . . . . . 38

## RESEPTIT

JAUHELIIHAKAITTO. . . . . 40  
KANASALAATTI. . . . . 41  
KALKKUNAWOKKI . . . . . 42  
MUNAKAS KALKKUNALLA. . . . . 43  
TOMAATTIKEITTO . . . . . 44  
TUOREPUURO . . . . . 45  
UUNILOHI . . . . . 46

Hei!

Aivan mahtavaa että valitsit "8 viikon Kiinteäksi kesäksi"-paketin. Kehosi ja mielesi tulee kiittämään sinua tästä. Meidän treeni- ja ruokaohjelmamme avulla ja sinun asenteellasi tulet onnistumaan.

Ruokaohjelma koostuu kahdesta valmiiksi suunnitellusta viikosta johon löytyy valmiit ostoslistat, eli "viikko 1" ja "viikko 2". Tarkoituksena on siis että ensimmäisellä viikolla syöt "viikko 1"-ruokaohjelman mukaan, toisella "viikko 2"-ruokaohjelman mukaan ja kolmannella viikolla taas "viikko 1"-ruokaohjelman mukaan, eli vuorotellen. Näin saat mukavasti vaihtelua ruokaohjelmaan, mutta reseptit ja raaka-aineet tulevat kuitenkin sinulle tutuiksi niin että sinun on helppo jatkaa näiden käyttöä halutessasi myös 8 viikon ohjelman jälkeen. Huomaathan että ohjelmasta on kaksi eri versiota sukupuolen ja painon mukaan:

- Ohjelma naisille alle 90 kg ja miehille alle 70kg
- Ohjelma naisille yli 90 kg ja miehille yli 70 kg

**Valitse näistä itsellesi sopiva.**

Tiedät jo todennäköisesti tässä vaiheessa että ikävä kyllä ei ole olemassa yhtä ruokavaliota/ruokaohjelmaa joka toimii täysin samalla tavalla meidän kaikkien kohdalla. Tähän vaikuttaa moni asia kuten muun muassa ikä, pituus, sukupuoli ja aktiivisuus. Tämän vuoksi on tärkeää että seuraat kehitystäsi niin että muutosta tapahtuu, mutta painoa ei kuitenkaan saa tippua liikaakaan liian lyhyessä ajassa. Tässä on muutama vaihtoehto/esimerkki millä voit seurata kehitystäsi:

- **Vaaka** - seuraa painoasi kerran viikossa, samana päivänä aamulla
- **Mittanauha** - mittaa vyötärönympäryys säännöllisesti, vaihtoehtoisesti myös esim. reisiä ja käsivarsia. Toinen vaihtoehto tähän on myös että leikkaa langasta pätkän joka on vyötärönympäryksen mittainen ennen kuin aloittaa ruokaohjelman seuraamista ja tämän avulla pystyy seuraamaan miten vyötärö kapenee
- **Ennen ja jälkeen kuvat** - ottamalla kuvan ennen ruokaohjelman aloittamista ja 8 viikon jälkeen, näet hyvin miten kehosi on muuttunut tänä aikana. Kun näkee itsensä peilistä päivittäin tätä eroa ei välttämättä huomaa samalla tavalla

Tärkeää on myös että seuraat kehosi signaaleja ja jos painosi tippuu liian nopeasti voit lisätä vähän proteiinien osuutta yhteen päivän aterioihin (esim. hieman enemmän kanaa, raejuustoa tai kalkkunaa). Muistathan että tämän ruokaohjelma tukee painonpudotusta tämän 8 viikon aikana, eli energiamäärä on hieman alhaisempi kuin normaalisti. Kun olet saavuttanut tavoitepainosi voit taas syödä energiantarpeesi mukaan.

## MUUTAMA KÄYTÄNNÖN OHJE:

- Kun ruokaohjelmassa lukee "Iso annos salaattia" voit itse valita mitä vihanneksia käytät. Mutta tärkeää on että annos on tarpeeksi iso ja että salaatti koostuu vihanneksista. Salaatin ei tarvitse koostua pelkästään salaatinlehdistä, kurkusta ja tomaatista. Lisäämällä esim. kaalia, paprikaa ja yrttejä saa salaattiin saa mukavaa vaihtelua (*Ostoslistaa seuraamalla ostat tarpeeksi vihanneksia*).
- Kana- ja kalkkuna maustetaan itse valmistuksen yhteydessä. Eli ostetaan kauppalistan mukaan maustamatonta lihaa. Mausteita voi käyttää reilusti, mutta muista että suolaa tulee käyttää vain maltillisesti.
- Muista juoda riittävästi vettä päivän mittaan.
- Voit hyvin juoda muutaman kupin kahvia ja/tai teetä päivässä, mutta vältä sokerilla makeuttamista.
- Kaurapuuron voi hyvin valmistaa mikrossa jos kokee että aamulla ei ole aikaa puuron keittämiseen.
- Jotta ei tulisi ylimääräistä hävikkiä muista myös käyttää pakastinta tähän avuksi. Esim. täysjyvätortillat voi hyvin pakastaa.
- Tarkista ostoslistat ennen ostoksille lähtöä jos jotain aineksia jo löytyy kotoa tai edelliseltä viikolta

**Tsemppiä sinulle! Tulet varmasti saavuttamaan hienoja tuloksia!**

# OSTOSLISTA VIIKKO 1

1/2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

Porkkanaa: 5 kpl  
Perunaa: 1 kg  
Omenoita: 3 kpl  
Banaania: 5 kpl  
Kiivi: 1 kpl  
Päärynää: 2 kpl  
Paprikaa: 2 kpl  
Suippopaprikaa: 1 pakkaus (yhdessä pakkauksessa on yleensä 3 kpl)  
Kurkkua: 3 kpl  
Tomaattia: 8 kpl  
Kirsikkatomaatteja: 200 g  
Kesäkurpitsa: 1 kpl  
Sipuli: 1 kpl  
Punasipulia: 5 kpl  
Valkosipuli: 1 kpl  
Kevätsipuli: sopii hyvin salaattiin, tämän voi jättää pois jos haluaa  
Lehtikaalia: 1 pakkaus  
Pinaattia: 1 pakkaus  
Salaatinlehtiä: 3 pussia  
Sokeriherneitä: 100 g  
Parsakaali: 1 kpl  
Tuoretta basilikaa: 1 ruukku  
Muita tuoreita yrttejä: 2 ruukkua oman maun mukaan (esim. oregano ja tilli)

Kaurahiutaleita: 1 pakkaus  
Täysjyväpastaa: 1 pakkaus  
Pitkäjyväistä riisiä: 1 pakkaus  
Mysliä (ilman lisättyä sokeria): 1 pakkaus  
Punaiset linssit (kuivatut): 1 pakkaus  
Ruisleipää (100% ruis): 1 pakkaus  
Kauraleipää (100% kaura): 1 pakkaus (pakasta ylimääräiset viipaleet viikkoa 2 varten)  
Täysjyväruisnäkkileipää, esim. Vaasan pieni pyöreä: 1 pakkaus

Kanan rintafileitä (maustamattomia): 3 kpl (n. 120 g/filee)  
Kalkkunanfileesuikaleet (maustamattomat): 400 g

Naudan jauhelihaa (17%): 800 g  
Kalkkunaleikkelettä (250 g): 1 pakkaus  
Tonnikalaa vedessä: 1 purkki (n. 100 g tonnikalaa)  
Lohta/kirjolohta: 120 g (tuoreena tai pakastettuna)

Maustamatonta, rasvatonta rahkaa (250 g/purkki): 4 purkkia  
Raejuustoa (rasvaa n. 1,5%) 450 g pakkauksessa: 2 kpl  
Proteiinirahka, vaniljanmakuinen (175 g): 3 kpl  
Maustamatonta vähärasvaista tai rasvatonta jogurttia: 400 g  
Jogurtti, vähärasvainen ja ilman lisättyä sokeria (150 g): 1 purkki  
Juustoa (5%), esim. Arla Kepeä Kadett: 1 pakkaus  
Kevyttä kasvirasvalevitettä, esim. Mini lättä 28%: 1 pakkaus

# OSTOSLISTA VIIKKO 1

2/2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

Keittojuurekset (200 g, pakaste): 2  
pussia

Kotimaisia marjoja (pakaste): 500 g  
(voit itse valita millaisia marjoja ha-  
luat ostaa, ja osa marjoista voi myös  
olla tuoreita)

Kotimaisia vadelmia (pakaste): 200 g

Mango (pakaste): 1 pussi

Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria: 1  
l

Kaurajuomaa (2 dl): 2 kpl

Kananmunia: 10 kpl

Tomaattimurska: 500 g

Paseerattua tomaattia: 500 g

Tomaattisoseita: 1 pakkaus

Täysjyvätortillat: 1 pakkaus

Oliiviöljyä

Kookosöljyä

Chia-siemeniä: 1 pussi (löytyy yleensä  
terveystuote-hyllystä)

Siemensekoitusta: 1 pussi

Cashewpähkinöitä: 1 pussi

Saksanpähkinöitä: 1 pussi

Suolaa, pippuria, paahdettua paprika-  
jauhetta, timjamia ja muita mausteita  
oman maun mukaan

Hunajaa

Kanelia

Kardemummaa

Soijakastiketta

Lihaliemikuutioita

Fond du chef annoskasvisfondia: 8 x  
28 g (nämä 8 kpl riittävät 8 viikoksi)

*Ostoslistasta löytyy resepteihin ja ohjelmaan kuuluvat vihannekset mutta voit  
toki ostaa muitakin vihanneksia jos haluat lisätä salaatteihin. Esim. kaalit tuovat  
mukavan vaihtelun tavalliseen salaattiin.*

# OSTOSLISTA VIIKKO 2

1/1

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

Porkkanaa: 4 kpl  
Perunaa: 1 kg  
Punasipulia: 5 kpl  
Valkosipuli: 1 kpl  
Kevätsipuli: sopii hyvin salaattiin, tämän voi jättää pois jos haluaa  
Paprikaa: 1 kpl  
Suippopaprikaa: 1 pakkaus (yhdessä pakkauksessa on yleensä 3 kpl)  
Kirsikkatomaatteja: 200 g  
Tomaattia: 5 kpl  
Kurkkua: 3 kpl  
Sokeriherneitä: 100g  
Pinaattia: 1 pussi  
Lehtikaalia: 1 pakkaus  
Parsakaali: 1 kpl  
Kesäkurpitsa: 1 kpl  
Salaatinlehtiä: 3 pussia  
Tuoretta basilikaa: 1 ruukku  
Muita tuoreita yrttejä: 2 ruukkua oman maun mukaan (esim. oregano ja tilli)  
Avokado: 1 kpl  
Banaania: 5 kpl  
Kiivi: 2 kpl  
Päärynää: 2 kpl  
Appelsiinia: 2 kpl  
Omenaa: 2 kpl

Ruisleipää (100% ruis): 1 pakkaus  
Kananmunia: 10 kpl  
Naudan jauhelihaa (17%): 800 g  
Kalkkunaleikkelettä (250 g): 2 pakkausta  
Kanan rintafileitä (maustamattomia): 2 kpl (n. 120 g/filee)  
Kalkkunanfileesuikaleet (maustamattomat): 300 g  
Tonnikalaa vedessä: 1 purkki (n. 100 g tonnikalaa)

Lohta/kirjolohta: 120 g (tuoreena tai pakastettuna)

Maustamatonta, rasvatonta rahkaa (250 g/purkki): 3 purkkia  
Proteiinirahka, vaniljanmakuinen (175 g): 4 kpl  
Raejuustoa (rasvaa n. 1,5%) 450 g pakkauksessa: 2 kpl  
Maustamatonta vähärasvaista tai rasvatonta jogurttia: 500 g  
Jogurtti, vähärasvainen ja ilman lisättyä sokeria (150 g): 1 purkki

Keittojuurekset (200 g, pakaste): 2 pussia  
Herne-maissi-paprika-sekoitus (pakaste): 200 g (tämä määrä riittää viikoille 2, 4, 6 ja 8)  
Kotimaisia marjoja (pakaste): 500 g (voit itse valita millaisia marjoja haluat ostaa, ja osa marjoista voi myös olla tuoreita)  
Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria: 1 l  
Ananaspurkki (säilyke, omassa mehussa): 1 purkki (n. 140 g ananasta)  
Paseerattua tomaattia: 500 g  
Kaurajuomaa (2 dl): 2 kpl

Manteleita: 1 pussi  
Cashewpähkinöitä: 1 pussi

*Ostoslistasta löytyy resepteihin ja ohjelmaan kuuluvat vihannekset mutta voit toki ostaa muitakin vihanneksia jos haluat lisätä salaatteihin. Esim. kaalit tuovat mukavan vaihtelun tavalliseen salaattiin.*

# OSTOSLISTA VIIKKO 1

1/2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

Porkkanaa: 5 kpl  
Perunaa: 1 kg  
Omenoita: 3 kpl  
Banaania: 5 kpl  
Kiiviä: 2 kpl  
Päärynää: 2 kpl  
Paprikaa: 2 kpl  
Suippopaprikaa: 1 pakkaus (yhdessä pakkauksessa on yleensä 3 kpl)  
Kurkkua: 3 kpl  
Tomaattia: 8 kpl  
Kirsikkatomaatteja: 200 g  
Kesäkurpitsa: 1 kpl  
Sipuli: 1 kpl  
Punasipulia: 5 kpl  
Valkosipuli: 1 kpl  
Kevätsipuli: sopii hyvin salaattiin, tämän voi jättää pois jos haluaa  
Lehtikaalia: 1 pakkaus  
Pinaattia: 1 pakkaus  
Salaatinlehtiä: 3 pussia  
Sokeriherneitä: 100 g  
Parsakaali: 1 kpl  
Avokado: 1 kpl  
Tuoretta basilikaa: 1 ruukku  
Muita tuoreita yrttejä: 2 ruukkua oman maun mukaan (esim. oregano ja tilli)

Kaurahiutaleita: 1 pakkaus  
Täysjyväpastaa: 1 pakkaus  
Pitkäjyväistä riisiä: 1 pakkaus  
Mysliä (ilman lisättyä sokeria): 1 pakkaus  
Punaiset linssit (kuivatut): 1 pakkaus  
Ruisleipää (100% ruis): 1 pakkaus  
Kauraleipää (100% kaura): 1 pakkaus (pakasta ylimääräiset viipaleet viikkoa 2 varten)  
Täysjyväruisnäkkileipää, esim. Vaasan pieni pyöreä: 1 pakkaus

Kanan rintafileitä (maustamattomia): 3 kpl (n. 120 g/filee)  
Kalkkunanfileesuikaleet (maustamattomat): 400 g  
Naudan jauhelihaa (17%): 800 g  
Kalkkunaleikkelettä (250 g): 2 pakkausta  
Tonnikalaa vedessä: 1 purkki (n. 100 g tonnikalaa)  
Lohta/kirjolohta: 120 g (tuoreena tai pakastettuna)

Maustamatonta, rasvatonta rahkaa (250 g/purkki): 4 purkkia  
Raejuustoa (rasvaa n. 1,5%) 450 g pakkauksessa: 3 kpl  
Proteiinirahka, vaniljanmakuinen (175 g): 3 kpl  
Maustamatonta vähärasvaista tai rasvatonta jogurttia: 400 g  
Jogurtti, vähärasvainen ja ilman lisättyä sokeria (150 g): 1 purkki  
Juustoa (5%), esim. Arla Kepeä Kadett: 1 pakkaus  
Kevyttä kasvirasvaveitettä, esim. Mini lätta 28%: 1 pakkaus

Keittojuurekset (200 g, pakaste): 2 pussia  
Kotimaisia marjoja (pakaste): 500 g (voit itse valita millaisia marjoja haluat ostaa, ja osa marjoista voi myös olla tuoreita)  
Kotimaisia vadelmia (pakaste): 200 g  
Mango (pakaste): 1 pussi  
Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria: 1 l



# OSTOSLISTA VIIKKO 1

2/2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

Kaurajuomaa (2 dl): 2 kpl  
Kananmunia: 10 kpl  
Tomaattimurska: 500 g  
Paseerattua tomaattia: 500 g  
Tomaattisoseetta: 1 pakkaus  
Täysjyvätortillat: 1 pakkaus

Oliiviöljyä  
Kookosöljyä  
Chia-siemeniä: 1 pussi (löytyy yleensä terveystuote-hyllystä)  
Siemensekoitusta: 1 pussi  
Cashewpähkinöitä: 1 pussi  
Saksanpähkinöitä: 1 pussi

Suolaa, pippuria, paahdettua paprikajauhetta, timjamia ja muita mausteita oman maun mukaan

Hunajaa  
Kanelia  
Kardemummaa  
Soijakastiketta  
Lihaliemikuutioita  
Fond du chef annoskasvisfondia: 8 x 28 g (nämä 8 kpl riittävät 8 viikoksi)

*Ostoslistasta löytyy resepteihin ja ohjelmaan kuuluvat vihannekset mutta voit toki ostaa muitakin vihanneksia jos haluat lisätä salaatteihin. Esim. kaalit tuovat mukavan vaihtelun tavalliseen salaattiin.*

# OSTOSLISTA VIIKKO 2

1/1

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

Porkkanaa: 4 kpl  
Perunaa: 1 kg  
Punasipulia: 5 kpl  
Valkosipuli: 1 kpl  
Kevätsipuli: sopii hyvin salaattiin, tämän voi jättää pois jos haluaa  
Paprikaa: 1 kpl  
Suippopaprikaa: 1 pakkaus (yhdessä pakkauksessa on yleensä 3 kpl)  
Kirsikkatomaatteja: 200 g  
Tomaattia: 5 kpl  
Kurkkua: 3 kpl  
Sokeriherneitä: 100g  
Pinaattia: 1 pussi  
Lehtikaalia: 1 pakkaus  
Parsakaali: 1 kpl  
Kesäkurpitsa: 1 kpl  
Salaatinlehtiä: 3 pussia  
Tuoretta basilikaa: 1 ruukku  
Muita tuoreita yrttejä: 2 ruukkua oman maun mukaan (esim. oregano ja tilli)  
Avokado: 2 kpl  
Banaania: 5 kpl  
Kiivi: 2 kpl  
Päärynää: 3 kpl  
Appelsiinia: 2 kpl  
Omenaa: 2 kpl

Ruisleipää (100% ruis): 1 pakkaus  
Kananmunia: 10 kpl  
Naudan jauhelihaa (17%): 800 g  
Kalkkunaleikkelettä (250 g): 2 pakkausta  
Kanan rintafileitä (maustamattomia): 2 kpl (n. 120 g/filee)  
Kalkkunanfileesuikaleet (maustamattomat): 300 g  
Tonnikalaa vedessä: 1 purkki (n. 100 g tonnikalaa)

Lohta/kirjolohta: 120 g (tuoreena tai pakastettuna)

Maustamatonta, rasvatonta rahkaa (250 g/purkki): 3 purkkia  
Proteiinirahka, vaniljanmakuinen (175 g): 4 kpl  
Raejuustoa (rasvaa n. 1,5%) 450 g pakkauksessa: 2 kpl  
Maustamatonta vähärasvaista tai rasvatonta jogurttia: 500 g  
Jogurtti, vähärasvainen ja ilman lisättyä sokeria (150 g): 1 purkki

Keittojuurekset (200 g, pakaste): 2 pussia

Herne-maissi-paprika-sekoitus (pakaste): 200 g (tämä määrä riittää viikoille 2, 4, 6 ja 8)

Kotimaisia marjoja (pakaste): 500 g (voit itse valita millaisia marjoja haluat ostaa, ja osa marjoista voi myös olla tuoreita)

Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria: 1 l  
Ananaspurkki (säilyke, omassa mehussa): 1 purkki (n. 140 g ananasta)

Paseerattua tomaattia: 500 g

Kaurajuomaa (2 dl): 2 kpl

Manteleita: 1 pussi

Cashewpähkinöitä: 1 pussi

*Ostoslistasta löytyy resepteihin ja ohjelmaan kuuluvat vihannekset mutta voit toki ostaa muitakin vihanneksia jos haluat lisätä salaatteihin. Esim. kaalit tuovat mukavan vaihtelun tavalliseen salaattiin.*

# VIIKKO 1

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## MAANANTAI

### AAMIAINEN

- Kaurapuuro (1 dl kaurahiutaleita, suolaa, vettä)
- 1 dl raejuustoa
- 1 omena (Huuhtelee ja pilko puuron päälle)
- kanelia

### LOUNAS

- Kanasalaatti (resepti)

### VÄLIPALA

- Banaaniletut:
  - 2 kananmunaa, 1 banaani
  - vatkaa käsin kananmunat ja soseuta banaani haarukalla. Sekoita ainekset ja paista pannulla pienessä määrässä kookosöljyä
- Päälle:
  - ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- Säästä loput purkista huomiseen
- 1 dl marjoja oman maun mukaan

### ILLALLINEN

- 1 annos jauheliuhakeittoa (resepti)
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvivasvavitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- 1 porkkana

### ILTAPALA

- 250 g maustamatonta rasvatonta rahkaa
- Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 1

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## TIISTAI

### AAMIAINEN

- Smoothie: (soseuta teho- tai sauvasekoittimella)
  - 125 g maustamatonta rasvatonta rahkaa
  - ½ purkillista proteiinirahkaa (vanilja)
  - ½ banaani
  - 2 kourallista pinaattia
  - 1 kiivi
  - 10 cm kurkkua
  - 1 rkl chia siemeniä

### LOUNAS

- 1 annos jauheliuhakeittoa
- 2 täysjyvä näkkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- ½ banaani (voit esim. viipaloida banaanin vaniljarahkan päälle)

### VÄLIPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- ½ tomaatti viipaloituna
- 2 dl maustamatonta vähärasvaista jogurtia
- 1 dl marjoja oman maun mukaan

### ILLALLINEN

- Lämpimät voileivät:
  - 2 viipaletta kauraleipää
  - Tomaattisostetta
  - 1 purkki tonnikalaa vedessä
  - Muutama viipale punasipulia
  - 4 viipaletta juustoa (5%)
    - Levitä tomaattisostetta leiville ja laita tonnikalaa ja punasipulia päälle. Laita lopuksi juustoviipaleet leipien päälle ja valmista 180 asteisessa uunissa n. 10 minuuttia
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- 125 g maustamatonta rasvatonta rahkaa
- 1 dl raejuustoa (sekoita rahka ja raejuusto keskenään)
- Laita päälle 8 cashewpähkinää ja marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 1 päärynä

# VIIKKO 1

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## KESKIVIIKKO

### AAMIAINEN

- Kaurapuuro (1 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 tl kookosöljyä
- 1 dl marjoja
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 1 keitetty kananmuna

### LOUNAS

- 1 annos kalkkunawokkia (resepti) Valmista tänään kaksi annosta, toinen huomiseksi.
- 1 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä (keitä riisiä valmiiksi myös illallista ja huomista varten)
- 1 omena

### VÄLIPALA

- 250 g maustamatonta rasvatonta rahkaa (säystä 2 rkl rahkaa illallisen kylmäkastikkeeseen)
  - Päälle:
    - 8 cashewpähkinää
    - ½ banaani viipaleina
- 1 porkkana

### ILLALLINEN

- Unilohi, n. 120 g (resepti)
- 1 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
- 1 dl raejuustoa
- 2 rkl kylmäkastiketta (sekoita mausteita oman makusi mukaan rahkaan, esim. sitruunapippuria, suolaa, pippuria ja pieni tilkka sitruunamehua)
- 80 g keitettyä parsakaalia
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- 2 dl maustamatonta rasvatonta jogurttia
- ½ banaani
- 1 dl marjoja
- 1 viipale kauraleipää ja päälle hieman kasvirasvavevitettä, 2 viipaleta kalkkunaleikkelettä sekä muutama viipale kurkkua

**HUOM! VALMISTA HUOMISEN AAMIAINEN TÄNÄÄN**

# VIIKKO 1

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## TORSTAI

### AAMIAINEN

- Tuorepuuro, valmistetaan edellisenä iltana (resepti)
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjoja

### LOUNAS

- 120 g kanaa, uunissa valmistettua (valmista toinen 120g filee valmiiksi huomista varten)
- 1 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: ½ rkl oliiviöljyä, 1 rkl siemensekoitusta sekä mausteita ja yrtejä oman maun mukaan

### VÄLIPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvivasvavitettä
- 2 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- 1 keitetty kananmuna
- 1 porkkana

### ILLALLINEN

- 1 annos kalkkunawokkia (eilen valmistettu)
- 1 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä

### ILTAPALA

- Kaurapuuro (1 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 dl raejuustoa
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 1

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## PERJANTAI

### AAMIAINEN

- ½ purkkia (125 g) maustamatonta rahkaa
- 2 rkl myslä
- 1 dl marjoja
- 1 päärynä
- 1 keitetty kananmuna

### LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa (valmista 4 annosta reseptin mukaan jotta sinulla on annos huomista varten ja muut kaksi annosta voit laittaa pakkaseen kiireisiä päiviä varten)
- 1 dl raejuustoa
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä

### VÄLIPALA

- Smoothie:
  - ½ banaani (säästä toinen puolikas iltapalaa varten)
  - 1 dl mangoa (pakastettu)
  - ½ purkkia (125 g) maustamatonta rahkaa
  - 1 dl vadelmia
  - 1 rkl chia siemeniä

### ILLALLINEN

- 120 g kanaa (eilen valmistettua)
- 1 keitettyä perunaa
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl siemensekoitusta, ½ rkl oliiviöljyä sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan

### ILTAPALA

- Kaurapuuro (1 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 dl raejuustoa
- Puuron päälle: ½ banaani viipaleina ja kanelia

HUOM! VALMISTA HUOMISEN AAMIAINEN TÄNÄÄN

# VIKKO 1

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## LAUANTAI

### AAMIAINEN

- Tuorepuuro, valmistetaan edellisenä iltana (resepti)
- 1 dl raejuustoa
- 1 omena

### LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa
- 1 dl raejuustoa
- 1 täysjyvänaikkileipä
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- 1 banaani

### VÄLIPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 2 viipaletta juustoa (5%)
- Kurkkua
- 1 purkki (150g) jogurttia, ilman lisättyä sokeria

### ILLALLINEN

- Munakas kalkkunalla (resepti)
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)  
Päälle:
  - 1 dl marjoja
  - 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria



# VIIKKO 1

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## SUNNUNTAI

### AAMIAINEN

- Kaurapuuroa (1 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 dl raejuustoa
- 1 tl kookosöljyä
- 1 tl hunajaa
- 1 dl vadelmia

### LOUNAS

- Kalkkuna-wrap:
  - 1 täysjyvätortilla
  - 100 g paistettua kalkkunasuikaleita. Paista kalkkunasuikaleet tilkassa oliiviöljyä ja mausta suolalla, paprikajauheella sekä pippurilla tai oman makusi mukaan. Valmista samalla huomisen lounaan kalkkuna-annos 100g)
  - Salaatinlehti
  - 1 tomaatti pilkottuna
  - puolikas pieni punasipuli hienonnettuna (toinen puolikas eilisestä)

### VÄLIPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)  
Päälle:
  - Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
  - 4 saksanpähkinää
- 1 porkkana

### ILLALLINEN

- 1 annos jauhelihakastiketta (resepti). Säästä yksi annos tiistain illallista varten, ja pakasta loput
- 2 keitettyä perunaa
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- 1 viipale kauraleipää
- Hieman kasvivasvavitettä
- 2 viipaletta juustoa (5%)
- Kurkkua
- 1½ dl raejuustoa
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## MAANANTAI

### AAMIAINEN

- Smoothie:
  - ½ banaani
  - 2 kourallista pinaattia
  - pala kurkkua
  - 1 kiivi
  - 125 g rasvatonta rahkaa (säästä loput 125 purkista huomisen aamiaiselle)
  - 1 rkl kaurahiutaleita

### LOUNAS

- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl siemensekoitusta
- 100 g kalkkunasuikaleita (paistettu, eilen valmistettu)
- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 2 viipaletta kalkkunaleikkelettä

### VÄLIPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)
- ½ banaani viipaleina
- 4 saksanpähkinää

### ILLALLINEN

- 1 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä (Voit keittää riisiä valmiiksi myös huomista ja keskiviikkoa varten)
- n. 120 g uunilohta (resepti)
- 1 raastettu porkkana
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- Kaurapuuro (1dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 dl raejuustoa
- 1 tl kookosöljyä
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## TIISTAI

### AAMIAINEN

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipalletta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- 125 rahkaa (eilisestä)
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

### LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa (resepti)
- 2 täysjyvänäkkileipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 1 keitetty kananmuna

### VÄLIPALA

- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 1 dl marjoja
- 1 rkl manteleita
- 1 päärynä

### ILLALLINEN

- 1 dl pitkäjyväistä keitettyä riisiä
- 1 annos jauhelihakastiketta (sunnuntaina valmistettua)
- 1 porkkana
- Iso annos salaattia
  - ½ rkl oliiviöljyä sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan
- 1½ dl raejuustoa

### ILTAPALA

- 1 viipale kauraleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipalletta kalkkunaleikkelettä
- Tomaattia
- 1 keitetty kananmuna
- 1 appelsiini

# VIKKO 2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## KESKIVIKKO

### AAMIAINEN

- Smoothie:
  - 125 g rasvatonta rahkaa (säästä loput 125 g purkista iltapalaa varten)
  - ½ banaani
  - ½ avokado
  - 2 kourallista pinaattia
  - 7 cashewpähkinää

HUOM! OTA 50 G HERNE-MAISSI-PAPRIKASEKOITUSTA PAKKASESTA LOUNASTA VARTEN

### LOUNAS

- Tonnikalasalaatti:
  - 1 dl keitettyä pitkäjyväästä riisiä
  - 1 purkki tonnikalaa vedessä
  - 50 g herne-maissi-paprikaa
  - Salaatinlehtiä, esim jääsalaattia
  - Kurkkua
- 1 täysjyvänaikkileipä
- Hieman kasvirasvaveitettä

### VÄLIPALA

- 1 purkki jogurttia ilman lisättyä sokeria
- ½ banaani
- 4 saksanpähkinää
- 1 keitetty kananmuna

### ILLALLINEN

- Lämpimät voileivät:
  - 2 viipaletta kauraleipää
  - Tomaattisostetta
  - 8 viipaletta kalkkunaleikkelettä, pilkottuna
  - Muutama viipale punasipulia (säästä ½ punasipuli huomiseksi)
  - 4 viipaletta juustoa (5%)
- Levitä tomaattisostetta leiville ja laita kalkkunaleikkele-palat sekä punasipulia päälle. Laita lopuksi juustoviipaleet leipien päälle ja valmista 180 asteisessa uunissa n. 10 minuuttia
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: ½ rkl oliiviöljyä, 1 rkl siemensekoitusta sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan

### ILTAPALA

- 125 g maustamatonta rahkaa
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjaa
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

HUOM! VALMISTA HUOMISEN AAMIAINEN TÄNÄÄN

# VIKKO 2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## TORSTAI

### AAMIAINEN

- Tuorepuuro, valmistetaan edellisenä iltana (resepti)
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjoja

### LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa (resepti)
- 1 dl raejuustoa
- 1 täysjyvänaikkileipä
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä

### VÄLIPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)
- 8 cashewpähkinää
- 1 appelsiini

### ILLALLINEN

- Kalkkuna-wrap:
  - 1 täysjyvä tortilla
  - 100 g paistettua kalkkunasuikaleita. Paista kalkkunasuikaleet tilkassa oliiviöljyä ja mausta suolalla, paprikajauheella sekä pippurilla tai oman makusi mukaan
  - Salaatinlehti
  - 1 tomaatti pilkottuna
  - puolikas pieni punasipuli hienonnettuna (toinen puolikas eilisestä)
- 1 banaani

### ILTAPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 2 viipaletta juustoa (5%)
- Kurkkua
- 1 keitetty kananmuna

# VIKKO 2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## PERJANTAI

### AAMIAINEN

- Kaurapuuro (1 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- ½ dl raejuustoa
- ½ banaani viipaleina
- 1 tl kookosöljyä
- 1 tl hunajaa
- kanelia

### LOUNAS

- Munakas kalkkunalla (resepti)
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl siemensekoitusta

### VÄLIPALA

- Smoothie:
  - ½ banaani
  - 2 rkl kaurahiutaleita
  - ½ purkkia proteiinirahkaa
  - 1 omena
  - 2 kourallista pinaattia
  - 1 kiivi

### ILLALLINEN

- 120 g kanaa, uunissa valmistettua (valmista toinen 120g filee valmiiksi huomista varten)
- 2 dl keitettyä täysjyväpastaa (valmista pastaa huomiseksikin)
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjoja
- 4 saksanpähkinää

# VIKKO 2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## LAUANTAI

### AAMIAINEN

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- Salaatinlehti
- 2 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- 1½ dl maustamatonta jogurttia
- 1 dl marjoja
- 8 cashewpähkinää

### LOUNAS

- Kanasalaatti (resepti)
- ½ purkkia (70 g) ananasta, säilykkeessä omassa liemessään (säästä loput huomista varten)

### VÄLIPALA

- Kaurapuuro (1 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 omena
- 1 tl hunajaa
- kanelia

### ILLALLINEN

- 1 annos jauheliuhakeittoa (resepti)
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 1 päärynä

### ILTAPALA

- 1 purkki maustamatonta rahkaa
- 1 dl marjoja
- 5 cashewpähkinää
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 2

NAISET ALLE 90KG, MIEHET ALLE 70KG

## SUNNUNTAI

### AAMIAINEN

- Smoothie:
  - 1½ dl maustamatonta jogurttia
  - ½ banaani
  - 4 saksanpähkinää
  - 1 dl mangoa (pakastettu)
  - 1 d marjoja
  - 2 rkl kaurahiutaleita

### LOUNAS

- 1 annos jauhelihakeittoa (eilen valmistettu)
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Porkkana

### VÄLIPALA

- Banaaniletut:
  - 2 kananmunaa, ½ banaani
    - vatkaa käsin kananmunat ja soseuta banaani haarukalla. Sekoita ainekset ja paista pannulla pienessä määrässä kookosöljyä
  - Päälle:
    - ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja), säästä loput purkista iltapalaa varten
    - 1 dl marjoja oman maun mukaan

### ILLALLINEN

- 1 annos kalkkunawokkia (resepti) Laita toinen annos pakastimeen kiireistä päivää varten kun et ehdi valmistaa lounasta/illallista
- 1 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- 1 viipale ruisleipää
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria



# VIKKO 1

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## MAANANTAI

### AAMIAINEN

- Kaurapuuro (1½ dl kaurahiutaleita, suolaa, vettä)
- 1½ dl raejuustoa
- 1 omena (Huuhtelee ja pilko puuron päälle)
- kanelia
- 1 tl kookosöljyä

### LOUNAS

- Kanasalaatti (resepti)
  - Lisää 1 dl pastaa reseptiin, eli annoksessa on yhteensä 2 dl keitettyä täysjyväpastaa

### VÄLIPALA

- Banaaniletut:
  - 2 kananmunaa, 1 banaani
  - vatkaa käsin kananmunat ja soseuta banaani haarukalla. Sekoita ainekset ja paista pannulla pienessä määrässä kookosöljyä
- Päälle:
  - ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- Säästä loput purkista huomiseen
- 1 dl marjoja oman maun mukaan

### ILLALLINEN

- 1 annos jauheliuhakeittoa (resepti)
- 2 täysjyvänäkkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä päälle
- 1 porkkana

### ILTAPALA

- 250 g maustamatonta rasvatonta rahkaa
- Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 1

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## TIISTAI

### AAMIAINEN

- Smoothie: (soseuta teho- tai sauvasekoittimella)
  - 125 g maustamatonta rasvatonta rahkaa
  - ½ purkillista proteiinirahkaa (vanilja)
  - ½ banaani
  - 2 kourallista pinaattia
  - 1 kiivi
  - 10 cm kurkkua
  - 1 rkl chia siemeniä
  - 4 saksanpähkinää

### LOUNAS

- 1 annos jauheliuhakeittoa
- 2 täysjyvä näkkileipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- ½ banaani (voit esim. viipaloida banaanin vaniljarahkan päälle)

### VÄLIPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- ½ tomaatti viipaloituna
- 2 dl maustamatonta vähärasvaista jogurttia
- 1 dl marjoja oman maun mukaan

### ILLALLINEN

- Lämpimät voileivät:
  - 2 viipaleta kauraleipää
  - Tomaattisoseetta
  - 1 purkki tonnikalaa vedessä
  - Muutama viipale punasipulia
  - 8 viipaleta juustoa (5%)
  - Levitä tomaattisoseetta leiville ja laita tonnikalaa ja punasipulia päälle. Laita lopuksi juustoviipaleet leipien päälle ja valmista 180 asteisessa uunissa n. 10 minuuttia
- Iso annos salaattia
- 1 dl raejuustoa

### ILTAPALA

- 125 g maustamatonta rasvatonta rahkaa
- 1 dl raejuustoa (sekoita rahka ja raejuusto keskenään)
- Laita päälle 8 cashewpähkinää ja marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 1 päärynä

# VIKKO 1

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## KESKIVIKKO

### AAMIAINEN

- Kaurapuuro (1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 tl kookosöljyä
- 1 dl marjoja
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 1 keitetty kananmuna

### LOUNAS

- 1 annos kalkkunawokkia (resepti) Valmista tänään kaksi annosta, toinen huomiseksi.
- 2 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä (keitä riisiä valmiiksi myös illallista ja huomista varten)
- 1 omena

### VÄLIPALA

- 250 g maustamatonta rasvatonta rahkaa (säästä 2 rkl rahkaa illallisen kylmäkastikkeeseen)  
Päälle:
  - 8 cashewpähkinää
  - ½ banaani viipaleina
- 1 porkkana

### ILLALLINEN

- Uunilohi, n. 120 g (resepti)
- 1½ dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
- 1 dl raejuustoa
- 2 rkl kylmäkastiketta (sekoita mausteita oman makusi mukaan rahkaan, esim. sitruunapippuria, suolaa, pippuria ja pieni tilkka sitruunamehua)
- 80 g keitettyä parsakaalia
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- 2 dl maustamatonta rasvatonta jogurttia
- 1 dl marjoja
- ½ banaani
- 1 viipale kauraleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- 1 keitetty kananmuna

HUOM! VALMISTA HUOMISEN AAMIAINEN TÄNÄÄN

# VIIKKO 1

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## TORSTAI

### AAMIAINEN

- Tuorepuuro, valmistetaan edellisenä iltana (resepti)
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjoja
- 4 saksanpähkinää

### LOUNAS

- 120 g kanaa, uunissa valmistettua (valmista toinen 120g filee valmiiksi huomista varten)
- 1½ dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl oliiviöljyä, 1 rkl siemensekoitusta sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan

### VÄLIPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- 1 keitetty kananmuna
- 1 porkkana

### ILLALLINEN

- 1 annos kalkkunawokkia (eilen valmistettu)
- 1 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä

### ILTAPALA

- Kaurapuuro (1 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 dl raejuustoa
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 1

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## PERJANTAI

### AAMIAINEN

- ½ purkkia (125 g) maustamatonta rahkaa
- 2 rkl myslä
- 1 dl marjoja
- 1 päärynä
- 1 keitetty kananmuna

### LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa (valmista 4 annosta reseptin mukaan jotta sinulla on annos huomista varten ja muut kaksi annosta voit laittaa pakkaseen kiireisiä päiviä varten)
- 1½ dl raejuustoa
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä

### VÄLIPALA

- Smoothie:
  - ½ banaani (säästä toinen puolikas iltapalaa varten)
  - 1 dl mangoa (pakastettu)
  - ½ purkkia (125 g) maustamatonta rahkaa
  - 1 dl vadelmia
  - 1 kiivi
  - 1 rkl chia siemeniä

### ILLALLINEN

- 120 g kanaa (eilen valmistettua)
- 2 keitettyä perunaa
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl siemensekoitusta, 1 rkl oliiviöljyä sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan

### ILTAPALA

- Kaurapuuro (1 dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 dl raejuustoa
- Puuron päälle: ½ banaani viipaleina ja kanelia
- 1 keitetty kananmuna

HUOM! VALMISTA HUOMISEN AAMIAINEN TÄNÄÄN

# VIKKO 1

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## LAUANTAI

### AAMIAINEN

- Tuorepuuro, valmistetaan edellisenä iltana (resepti)
- 1 dl raejuustoa
- 1 omena
- 5 cashewpähkinää

### LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa
- 1½ dl raejuustoa
- 1 täysjyvänaikkileipä
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- 1 banaani

### VÄLIPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 2 viipaleta juustoa (5%)
- Kurkkua
- 1 purkki (150g) jogurttia, ilman lisättyä sokeria
- 1 keitetty kananmuna

### ILLALLINEN

- Munakas kalkkunalla (resepti)
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl oliiviöljyä, 1 rkl siemensekoitusta sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan

### ILTAPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)  
Päälle:
  - 1 dl marjoja
  - 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 1

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## SUNNUNTAI

### AAMIAINEN

- Kaurapuuroa (1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 dl raejuustoa
- 1 tl kookosöljyä
- 1 tl hunajaa
- 1 dl vadelmia
- 5 cashewpähkinää

### LOUNAS

- Kalkkuna-wrap:
  - 1 täysjyvätortilla
  - 100 g paistettua kalkkunasuikaleita. Paista kalkkunasuikaleet tilkassa oliiviöljyä ja mausta suolalla, paprikajauheella sekä pippurilla tai oman maun mukaan. Valmista samalla huomisen lounaan kalkkuna-annos 100g)
  - Salaatinlehti
  - 1 tomaatti pilkottuna
  - puolikas pieni punasipuli hienonnettuna (toinen puolikas eilisestä)
  - ½ avokado

### VÄLIPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)
- Päälle:
- Marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 4 saksanpähkinää
- 1 porkkana

### ILLALLINEN

- 1 annos jauhelihakastiketta (resepti). Säästä yksi annos tiistain illallista varten, ja pakasta loput
- 2 keitettyä perunaa
- Iso annos salaattia
- ½ avokado

### ILTAPALA

- 1 viipale kauraleipää
- Hieman kasvivasvavitettä
- 2 viipaleta juustoa (5%)
- Kurkkua
- 1½ dl raejuustoa
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## MAANANTAI

### AAMIAINEN

- Smoothie:
  - ½ banaani
  - 2 kourallista pinaattia
  - pala kurkkua
  - 1 kiivi
  - 125 g rasvatonta rahkaa (säästä loput 125 purkista huomisen aamiaiselle)
  - 2 rkl kaurahiutaleita

### LOUNAS

- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl oliiviöljyä, 1 rkl siemensekoitusta sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan
- 100 g kalkkunasuikaleita (paistettu, eilen valmistettu)
- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvivasvavitettä
- 2 viipaletta kalkkunaleikkelettä

### VÄLIPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)
- ½ banaani viipaleina
- 4 saksanpähkinää

### ILLALLINEN

- 2 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä (Voit keittää riisiä valmiiksi myös huomista ja keskiviikkoa varten)
- n. 120 g uunilohta (resepti)
- 1 raastettu porkkana
- Iso annos salaattia

### ILTAPALA

- Kaurapuuro (1dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 dl raejuustoa
- 1 tl kookosöljyä
- 1 tl hunajaa
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria



# VIKKO 2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## TIISTAI

### AAMIAINEN

- miainen
- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- 125 rahkaa (eilisestä)
- 4 saksanpähkinää
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

### LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa (resepti)
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- 1 keitetty kananmuna

### VÄLIPALA

- 2 dl maustamatonta jogurttia
- 1 dl marjoja
- 1 rkl manteleita
- 1 päärynä

### ILLALLINEN

- 2 dl pitkäjyväistä keitettyä riisiä
- 1 annos jauhelihakastiketta (sunnuntaina valmistettua)
- 1 porkkana
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl oliiviöljyä sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan
- 1½ dl raejuustoa

### ILTAPALA

- 1 viipale kauraleipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Tomaattia
- 1 keitetty kananmuna
- 1 appelsiinia

# VIKKO 2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## KESKIVIKKO

### AAMIAINEN

- Smoothie:
- 125 g rasvatonta rahkaa (säästä loput 125 g purkista iltapalaa varten)
- ½ banaani
- ½ avokado
- 2 kourallista pinaattia
- 7 cashewpähkinää
- 1 tl hunajaa

HUOM! OTA 50 G HERNE-MAISSI-PAPRIKASEKOITUSTA PAKKASESTA LOUNASTA VARTEN

### LOUNAS

- Tonnikalasalaatti:
- 1½ dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
- 1 purkki tonnikalaa vedessä
- 50 g herne-maissi-paprikaa
- Salaatinlehtiä, esim jääsalaattia ja kurkkua
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä

### VÄLIPALA

- 1 purkki jogurttia ilman lisättyä sokeria
- ½ banaani
- 4 saksanpähkinää
- 1 keitetty kananmuna

### ILLALLINEN

- Lämpimät voileivät:
  - 2 viipaletta kauraleipää
  - Tomaattisoseetta
  - 8 viipaletta kalkkunaleikkelettä, pilkottuna
  - Muutama viipale punasipulia (säästä ½ punasipuli huomiseksi)
  - 8 viipaletta juustoa (5%)
  - Levitä tomaattisoseetta leiville ja laita kalkkunaleikkele-palat sekä punasipulia päälle. Laita lopuksi juustoviipaleet leipien päälle ja valmista 180 asteisessa uunissa n. 10 minuuttia
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl oliiviöljyä, 1 rkl siemensekoitusta sekä mausteita ja yrtejä oman maun mukaan

### ILTAPALA

- 125 g maustamatonta rahkaa
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjaa
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria
- 1 keitetty kananmuna

HUOM! VALMISTA HUOMISEN AAMIAINEN TÄNÄÄN

# VIKKO 2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## TORSTAI

### AAMIAINEN

- Tuorepuuro, valmistetaan edellisenä iltana (resepti)
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjoja
- 5 cashewpähkinää
- 1 keitetty kananmuna

### LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa (resepti)
- 1 dl raejuustoa
- 2 täysjyvänaikkileipä
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä

### VÄLIPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)
- 8 cashewpähkinää
- 1 appelsiini

### ILLALLINEN

- Kalkkuna-wrap:
  - 1 täysjyvätortilla
  - 100 g paistettua kalkkunasuikaleita. Paista kalkkunasuikaleet tilkassa oliiviöljyä ja mausta suolalla, paprikajauheella sekä pippurilla tai oman makusi mukaan
  - Salaatinlehti
  - 1 tomaatti pilkottuna
  - puolikas pieni punasipuli hienonnettuna (toinen puolikas eilisestä)
- Iso annos salaattia
- 1 porkkana raastettuna
- 1 banaani

### ILTAPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaletta juustoa (5%)
- Kurkkua
- 1 keitetty kananmuna

# VIKKO 2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## PERJANTAI

### AAMIAINEN

- Kaurapuuro (1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- ½ dl raejuustoa
- ½ banaani viipaleina
- 1 tl kookosöljyä
- 1 tl hunajaa
- kanelia

### LOUNAS

- Munakas kalkkunalla (resepti)
- Iso annos salaattia
- 1 rkl siemensekoitusta
- ½ avokado

### VÄLIPALA

- Smoothie:
  - ½ banaani
  - 2 rkl kaurahiutaleita
  - ½ purkkia proteiinirahkaa
  - 1 omena
  - 2 kourallista pinaattia
  - 1 kiivi
  - 4 saksanpähkinää

### ILLALLINEN

- 120 g kanaa, uunissa valmistettua (valmista toinen 120g filee valmiiksi huomista varten)
- 2 dl keitettyä täysjyväpastaa (valmista pastaa huomiseksikin)
- Iso annos salaattia
  - Salaatin päälle: 1 rkl siemensekoitusta

### ILTAPALA

- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- 1 dl raejuustoa
- 1 dl marjoja
- 4 saksanpähkinää

# VIKKO 2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## LAUANTAI

### AAMIAINEN

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- Salaatinlehti
- 2 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- 1½ dl maustamatonta jogurttia
- 1 dl marjoja
- 8 cashewpähkinää

### LOUNAS

- Kanasalaatti (resepti)
- ½ purkkia (70 g) ananasta, säilykkeessä omassa liemessään (säästä loput huomista varten)
- ½ avokado

### VÄLIPALA

- Kaurapuuro (1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- 1 omena
- 1 tl kookosöljyä
- 1 tl hunajaa
- kanelia

### ILLALLINEN

- 1 annos jauhelihakeittoa (resepti)
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- 1 päärynä

### ILTAPALA

- 1 purkki maustamatonta rahkaa
- 1 dl marjoja
- 5 cashewpähkinää
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

# VIKKO 2

NAISET YLI 90KG, MIEHET YLI 70KG

## SUNNUNTAI

### AAMIAINEN

- Smoothie:
  - 1½ dl maustamatonta jogurttia
  - ½ banaani
  - 1 päärynä
  - 4 saksanpähkinää
  - 1 dl mangoa (pakastettu)
  - 1 d marjoja
  - 2 rkl kaurahiutaleita

### LOUNAS

- 1 annos jauhelihakeittoa (eilen valmistettu)
- 2 täysjyvänaikkileipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Porkkana

### VÄLIPALA

- Banaaniletut:
  - 2 kananmunaa, ½ banaani
  - vatkaa käsin kananmunat ja soseuta banaani haarukalla. Sekoita ainekset ja paista pannulla pienessä määrässä kookosöljyä
- Päälle:
  - ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja), säästä loput purkista iltapalaa varten
  - 1 dl marjoja oman maun mukaan

### ILLALLINEN

- 1 annos kalkkunawokkia (resepti) Laita toinen annos pakastimeen kiireistä päivää varten kun et ehdi valmistaa lounasta/illallista
- 2 dl keitettyä pitkäjyväistä riisiä
- Iso annos salaattia
- Salaatin päälle 1 rkl oliiviöljyä, 1 rkl siemensekoitusta sekä mausteita ja yrttejä oman maun mukaan

### ILTAPALA

- 1 viipale ruisleipää
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria



## **JAUHELIAKASTIKE**

4 ANNOSTA

400g naudan jauhelihaa (17%)

Oliiviöljyä paistamiseen

1 sipuli

1-2 valkosipulinkynttä, makusi mukaan

500 g tomaattimurskaa

3 dl vettä

Suolaa, pippuria, jauhettua paprikaa tai muita mausteita tai yrttejä oman maun mukaan

1. Hienonna sipuli ja valkosipuli
2. Ruskista jauheliha tilkassa oliiviöljyä ja lisää sipuli ja valkosipuli
3. Mausta makusi mukaan
4. Lisää tomaattimurska ja vesi

Anna hautua noin 10 min.



# JAUHELIIHAKEITTO

4 ANNOSTA

400g naudan jauhelihaa (17%)

Oliiviöljyä paistamiseen

4 perunaa

2 pussia (2 x 200g) keittojuureksia (pakaste)

1 l vettä

1 lihaliemikuutio

Suolaa ja maustepippuria

1. Pese, kuori ja pilko perunat
2. Laita perunat, vesi ja lihaliemikuutio kattilaan ja anna kiehua miedolla lämmöllä noin 20 min.
3. Samalla kun perunat kypsyvät, paista jauheliha tilkassa oliiviöljyä ja mausta makusi mukaan
4. Lisää keittojuurekset ja jauheliha kattilaan ja anna kiehua noin. 10 min. tai kunnes perunat ovat kypsiä





# KANASALAATTI

1 ANNOS

120 g kanaa (Rintafilee paistettu uunissa, lisää uunivuokaan hieman öljyä, laita kananfilee vuokaan ja ripottele mausteita oman makusi mukaan päälle, esim. yrttejä, pippuria ja puristettu valkosipulinkynsi. Paista kypsäksi uunissa)

1 dl keitettyä täysjyväpastaa

50 g keittetyä parsakaalia

1 paprika

10 cm kurkkua

1 lehtikaalin lehti

½ rkl oliiviöljyä

1 rkl siemensekoitusta

Yrttejä ja mausteita oman maun mukaan

1. Paista kanan rintafileet uunissa
2. Keitä pasta ohjeiden mukaan ja huuhtelee viileällä vedellä. Keitä myös parsakaali
3. Huuhtelee ja pilko paprika, kurkku ja lehtikaali
4. Puristele lehtikaalinpalasia öljyssä kulhossa
5. Pilko kana pieniksi paloiksi ja lisää kaikki ainekset kulhoon, sekoita ja mausta oman maun mukaan



# KALKKUNAWOKKI

2 ANNOSTA

Oliiviöljyä paistamiseen

200g kalkkunasuikaleita (maustamattomia)

200g kirsikkatomaattia

½ kesäkurpitsa

1 valkosipulinkynsi

1 punasipuli

100g sokeriherneitä

1 paprika

1 porkkana

Soijakastiketta

Suolaa, pippuria ja yrttejä tai muita mausteita oman maun mukaan

1. Pese ja pilko vihannekset noin samankokoisiksi paloiksi
2. Paista kalkkunasuikaleet kypsiksi tilkassa oliiviöljyä paistinpannussa ja laita tämän jälkeen sivulle hetkeksi
3. Ota tämän jälkeen wokkipannu johon laitat kaikki vihannekset ja paistat niitä tilkassa oliiviöljyä noin 5-10 min.
4. Lisää joukkoon kalkkunasuikaleet, sekoita ja mausta

Anna wokin hautua vielä hetki maustamisen jälkeen



## MUNAKAS KALKKUNALLA

2 kananmunaa

8 viipaletta kalkkunaleikkelettä

1 tomaatti

½ pieni punasipuli

2 rkl vettä

Suolaa ja pippuria

Hieman oliiviöljyä paistamiseen

1. Huuhtelee ja paloittaa tomaatti
2. Hienonna sipuli
3. Pilko kalkkunaleikkeleviipaleet pienimmiksi paloiksi
4. Riko kananmunat kulhoon, lisää vesi sekä mausteet ja vatkaa haarukalla
5. Paista kananmunaseos pannulla
6. Lisää tomaatin-, sipulin- ja kalkkunanpalat munakkaan pinnalle hieman ennen kuin se on kypsä



# TOMAATTIKEITTO

4 ANNOSTA

Tilkka oliiviöljyä	1 kpl (28 g) Fond du chef kasvis-
2 pientä (tai 1 iso punasipuli)	liemi
2 valkosipulinkynttä	1,5 dl punaisia linssejä
1 suippopaprika (tai tavallinen punainen paprika)	1 kourallinen tuoretta basilikaa
500 g paseerattua tomaattia	Mausteet: Suola, pippuri, savustettu paprikajauhe, chili ja timjami
5 dl vettä	

1. Pilko punasipuli ja valkosipuli. Huuhtelee ja pilko myös paprika
2. Kuullota
3. Punasipuli ja valkosipuli tilkassa oliiviöljyä kattilassa
4. Lisää paprika ja hetken päästä vesi ja kasvisliemi. Lämmitä kiehuvaaksi.
5. Huuhtelee linssit ja lisää nämä keittoon, lisää basilika ja anna kiehua 10 minuuttia
6. Mausta
7. Anna kiehua miedolla lämmöllä vielä 5-10 minuuttia
8. Nosta pois kattila levyltä ja soseuta sauvasekoittimella





# TUOREPUURO

1 ANNOS , VALMISTETAAN EDELLISENÄ ILTANA

1 dl kaurahiutaleita

1 rkl chia siemeniä

2 dl kaurajuomaa

kardemummaa ja kanelia oman maun mukaan

1. Sekoita ainekset keskenään
2. Anna seistä jääkaapissa yön yli kannellisessa purkissa



## UUNILOHI

Voit itse valita jos ostat tuoretta tai pakastettua lohta. Helppo vaihtoehto on pakastetut lohimedaljongit

Lohta/kirjolohta (määrä ruokaohjelmasi mukaan)

Suolaa ja pippuria

1. Laita uunivuokaan leivinpaperia ja lohi leivinpaperille. Ripottele päälle suolaa ja pippuria. Voit myös halutessasi laittaa yrtejä oman makusi mukaan. Esim. tilli on hyvä vaihtoehto.
2. Paista 175 asteisessa uunissa n. 25 min riippuen lohenpalan koosta, ja jos olet valinnut pakastetun lohen voit lisätä kypsennysaikaa hieman
3. Anna lohen vetäytyä muutaman minuutin ennen tarjoilua