

# Ostoslista - Viikko I 1/2

## VIHANNEKSET, HEDELMÄ, JUUREKSET

- Porkkanaa: 5 kpl
- Perunaa: 1 kg
- Omenoita: 3 kpl
- Banaania: 5 kpl
- Kiiviä: 2 kpl
- Päärynää: 2 kpl
- Paprikaa: 2 kpl
- Suippopaprikaa: 1 pakkaus
- Kurkkua: 3 kpl
- Tomaattia: 8 kpl
- Kirsikkatomaatteja: 200 g
- Kesäkurpitsa: 1 kpl
- Sipuli: 1 kpl
- Punasipulia: 5 kpl
- Valkosipuli: 1 kpl
- Kevätsipuli: 1kpl
- 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)

## PASTAT JA KUIDUT

- 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

## LIHA JA KALA

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

# Ostoslista - Viikko I 2/2

## MAITOTUOTTEET

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

## MAUSTEET

- Suolaa, pippuria, savustettua 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)

## MUUT

- Keittojuurekset (200 g, pakaste): 2 pussia
- Kotimaisia marjoja (pakaste): 500 g (valitse itse mitä marjoja)
- 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

# Ostoslista - Viikko II

## VIHANNEKSET, HEDELMÄ, JUUREKSET

- Porkkanaa: 4 kpl
- Perunaa: 1 kg
- Punasipulia: 5 kpl
- Valkosipuli: 1 kpl
- Kevätsipuli
- Paprikaa: 1 kpl
- Suippopaprikaa: 1 pakkaus
- 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 ruukkuja 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

## LIHA JA KALA

- Naudan jauhelihaa (17%): 800 g
- Kalkkunaleikkelettä (250 g, ohuet viipaleet): 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)

## MAITOTUOTTEET

- 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

## MUUT

- Ruisleipää (100% ruis): 1 pakkaus
- Kananmunia: 10 kpl
- 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, omissa mehussaan): 1 purkki (n. 140 g ananasta)
- Paseerattua tomaattia: 500 g
- Kaurajuomaa (2 dl): 2 kpl
- Manteleita: 1 pussi
- Cashewpähkinöitä: 1 pussi