



VIIKKO 1

Maanantai

AAMIAINEN

- Kaurapuuro (1½ dl kaurahiutaleita, suolaa, vettä)
- 1½ dl raejuustoa
- 1 omena (Huuhtele 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

- ½ purkkia proteiini-rahkaa (vanilja)
- Säästä loput purkista huomiseen
- 1 banaani
- 1 dl marjoja oman maun mukaan
- 7 cashewpähkinää
- 1 keitetty kananmuna

ILLALLINEN

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

ILTAPALA

- 250 g maustamatonta rasvatonta rahkaa
- Marjakeittoa ilman lisätyä sokeria

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys: 60 g kanaa (kanasalaattiin)**
- **Vähennys: ½ dl kaurahiutaleita (aamiainen), 1 näkkileipä (illallinen)**

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 jauhelihakeittoa
- 2 täysjyvä näkkileipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- ½ banaani (voit esim. viipaloita banaanin vaniljarahkan päälle)

VÄLIPALA

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

ILLALLINEN

- Lämpimät voileivät:
- 2 viipaletta kauraleipää
- Tomaattisosetta
- 1 purkki tonnikalaa vedessä
- Muutama viipale punasipulia
- 8 viipaletta juustoa (5%)
- Levitä tomaattisosetta 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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys:** 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä (lounas), 1 keitetty kananmuna (iltapala)
- **Vähennys:** 4 cashewpähkinää (iltapala), 1 päärynä (iltapala)

Keskiviikko

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 kasvirasvalevitettä
- 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- 1 keitetty kananmuna

HUOM! Valmista huomisen aamiaisen tänään

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys:** 2 rkl kaurahiutaleita (aamiainen), 1 rkl manteleita (aamiainen)
- **Vähennys:** ½ dl kaurahiutaleita (aamiainen), 4 cashewpähkinää (välipala)

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 kasvirasvaleyttä
- 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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys: 1 näkkileipä, hieman kasvirasvaleyttä, 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä sekä muutama viipale tomaattia (illallinen)**
- **Vähennys: ½ rkl oliiviöljyä (lounas), 1 rkl siemensekoitusta (lounas)**

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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys: 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä (lounas), 1 keitetty kananmuna (illallinen)**
- **Vähennys: 1 naikkileipä (lounas), 1 rkl siemensekoitusta (illallinen)**

Lauantai

AAMIAINEN

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

LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa
- 1½ dl raejuustoa
- 1 täysjyvänäkkileipä
- Hieman kasvirasvavitettä
- 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- 1 banaani

VÄLIPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvavitettä
- 2 viipaletta 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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys:** 2 rkl kaurahiutaleita (aamiainen), 1 rkl manteleita (iltapala)
- **Vähennys:** 1 banaani (lounas)

Sunnuntai

AAMIAINEN

- Kaurapuuroa (1½ dl kaurahiutaleita, vettä ja suolaa)
- ½ 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 makusi mukaan. Valmista samalla huomisen lounaan kalkkuna-annos 100g)
- ½ dl raejuustoa
- 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 kasvirasvaleyvitettä
- 2 viipaleta juustoa (5%)
- Kurkkua
- 1½ dl raejuustoa
- 2 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys: 1 näkkileipä, hieman kasvirasvaleyvitettä, 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä sekä muutama viipale tomaattia (illallinen)**
- **Vähennys: 4 saksanpähkinää (välipala), 1 peruna (illallinen)**