



# VIIKKO 1

# Maanantai

## AAMIAINEN

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

## LOUNAS

- Kanasalaatti (resepti)

## VÄLIPALA

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

## ILLALLINEN

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

## ILTAPALA

- 250 g maustamatonta rasvatonta rahkaa
- Marjakeittoa ilman lisättyä 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 banaani
- 2 kourallista pinaattia
- 1 kiivi
- 10 cm kurkkua
- 1 rkl chia siemeniä

## LOUNAS

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

## VÄLIPALA

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

## ILLALLINEN

- Lämpimät voileivät:
- 2 viipaletta kauraleipää
- Tomaattisoseetta
- 1 purkki tonnikalaa vedessä
- Muutama viipale punasipulia
- 4 viipaletta 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

## 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 (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 (säästä 2 rkl rahkaa illallisen kylmäkastikkeeseen)
- Päälle: 8 cashewpähkinää, ½ banaani viipaleina
- 1 porkkana

## ILLALLINEN

- Uunilohi, 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 kasvirasvaveitettä, 2 viipaletta kalkkunaleikkelettä sekä muutama viipale kurkkua

**HUOM!** Valmista huomisen aamiainen 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

## 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 yrttejä oman maun mukaan

## VÄLIPALA

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 2 viipaletta 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 kasvirasvaveitettä, 4 viipaletta 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)
- 1 dl raejuustoa
- 2 täysjyvänäkkileipää
- 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
- Päälle: ½ banaani viipaleina ja kanelia

**HUOM!** Valmista huomisen aamiainen tänään

## LISÄYS JA VÄHENNYS

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

# Lauantai

## AAMIAINEN

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

## LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa
- 1 dl raejuustoa
- 1 täysjyvänaikkileipä
- 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

## ILLALLINEN

- Munakas kalkkunalla (resepti)
- Iso annos salaattia

## ILTAPALA

- 1 purkki proteiinirahkaa (vanilja)
- Pälle: 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 (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 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)