



VIIKKO 2

Maanantai

AAMIAINEN

Smoothie:

- ½ banaani
- 2 kourallista pinaattia
- pala kurkkua
- 1 kiivi
- 125 g maustamatonta rasvatonta rahkaa (säästä loput, 125 g 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 kasvirasvaveitettä
- 2 viipaletta kalkkunaleikkelettä

VÄLIPALA

- 1 purkki proteiiniarahkaa (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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- Lisäys: 1 keitetty kananmuna (lounas), 1 rkl kaurahiutaleita (aamiainen)
- Vähennys: 1 rkl siemensekoitusta (lounas), ½ dl kaurahiutaleita (iltapala)

Tiistai

AAMIAINEN

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 4 viipaletta 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 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- Tomaattia
- 1 keitetty kananmuna
- 1 appelsiini

LISÄYS JA VÄHENNYS

- Lisäys: ½ dl raejuustoa (lounas), ½ rkl siemensekoitusta (illallinen)
- Vähennys: 1 näkkileipä (lounas), ½ rkl oliiviöljyä (illallinen)

Keskiviikko

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 pitkäjyväistä riisiä
- 1 purkki tonnikalaa vedessä
- 50 g herne-maissi-paprikasekoitusta
- Salaatinlehtiä, esim jääsalaattia
- Kurkkua
- 1 täysjyvänäkkileipä
- Hieman kasvirasvavitettä

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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- Lisäys: 1 näkkileipä, hieman kasvirasvavitettä, 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä sekä muutama viipale tomaattia (lounas)
- Vähennys: 1 rkl oliiviöljyä (illallinen), 1 rkl siemensekoitusta (illallinen)

Torstai

AAMIAINEN

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

LOUNAS

- 1 annos tomaattikeittoa (resepti)
 - 1 dl raejuustoa
- 1 täysjyvänäkkileipä
 - 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)
- 1 banaani

ILTAPALA

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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- Lisäys: 60 g kalkkunaa (illallinen)
- Vähennys: 1 näkkileipä ja kasvirasvaveite (lounas), 4 cashewpähkinää (välipala)

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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys:** 1 näkkileipä, hieman kasvirasvaveivettä, 4 viipaleta kalkkunaleikkelettä sekä muutama viipale tomaattia (illallinen)
- **Vähennys:** 2 rkl kaurahiutaleita (välipala), 1 dl keitettyä pastaa (illallinen)

Lauantai

AAMIAINEN

- 1 viipale ruisleipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- Salaatinlehti
- 2 viipaletta 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 täysjyvänäkkileipää
- Hieman kasvirasvaveitettä
- 1 päärynä

ILTAPALA

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

LISÄYS JA VÄHENNYS

- Lisäys: 1 keitetty kananmuna (lounas), 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä (illallinen)
- Vähennys: 4 cashewpähkinää (aamiainen), 1 näkkileipä (illallinen)

Sunnuntai

AAMIAINEN

Smoothie:

- 1½ dl maustamatonta jogurttia
- ½ banaani
- 4 saksanpähkinää
- 1 dl mangoa (pakastettu)
- Puolet ananaspurkista (eilisestä)
- 1 dl marjoja
- 2 rkl kaurahiutaleita

LOUNAS

- 1 annos jauhelihakeittoa (eilen valmistettu)
- 2 täysjyvänäkkileipää
 - Hieman kasvirasvavevitettä
 - 4 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- Yksi porkkana

VÄLIPALA

- 1 keitetty kananmuna
- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja), säästä loput purkista iltapalaa varten
- ½ banaani
- 1 dl marjoja oman maun mukaan
- 5 cashewpähkinää

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 viipaletta kalkkunaleikkelettä
- Kurkkua
- ½ purkkia proteiinirahkaa (vanilja)
- 1 dl marjakeittoa ilman lisättyä sokeria

LISÄYS JA VÄHENNYS

- **Lisäys: ½ dl raejuustoa (illallinen), 1 rkl siemensekoitusta (illallinen)**
- **Vähennys: 2 rkl kaurahiutaleita (aamiaisen), 1 näkkileipä (lounas)**