

ATERIASUUNNITELMA

VIIKKO 1



OHJEITA

Tervetuloa ateriasuunnitelman pariin! Jokaiselle viikolle on olemassa yksityiskohtainen ateriasuunnitelma, joka sisältää ostoslistat sekä reseptit. Voit noudattaa ateriasuunnitelmaa täydellisesti tai poimia sieltä itsellesi parhaiten sopivat reseptit. Voit myös koostaa annokset viikon ohjeiden mukaan. Pääset oihjeisiin sivun alaosassa olevasta painikkeesta painamalla.

Ennen aloitusta annamme muutaman vinkin ateriasuunnitelman noudattamiseen.



Jokainen ateria on samanarvoinen, eli voit hyvin muutella aterioiden paikkoja tai korvata jonkin aterian toisella.



Ruokajuomaksi suosittelemme vettä. Voit kuitenkin juoda myös vichyä ja sokeroimattomia virvoitusjuomia. **Kahvia tai teetä** voi hyvin myös juoda, ja lorauttaa kuppiin myös vähän **kahvimaitoa**.



Voit lisätä mausteita oman makusi mukaan. Kannattaa katsoa ettei mausteseokset kuitenkaan sisällä sokeria.



Jos olet jollekin ruoka-aineelle allerginen tai et jostain syystä halua syödä jotain, voit valita korvaavan raaka-aineen ruoka-ainetaulukon kyseisestä kategoriasta, eli esim. proteiinin voi korvata toisella proteiininlähteellä. Esimerkiksi pähkinät toimivat hyvänä rasvan-lähteenä ja niitä on käytetty resepteissä jonkin verran, ne suosittelemme korvaamaan siemenillä. Raaka-aineiden korvaavuudet löydät painamalla alla olevaa linkkiä.

TÄSTÄ PÄÄSET TAULUKKON MISTÄ
NÄET RUOKA-AINEIDEN MÄÄRÄT
JA RYHMÄT



Viikkomateriaalit sisältävät viikoittaisen herkkureseptin, jota voit hyödyntää mielitekoaterialla. Mielitekoaterian voit nauttia kerran viikossa valitsemanasti ajankohtana.

Resepteissä ja ostosilstoissa on sulkeissa **lihattomat vaihtoehdot**.

	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILLALLINEN
Päivä 1	Raejuustoa, marjoja ja pähkinöitä	Kanasalaatti 1. annos	Lohikeitto 1. annos	Lämpöiset voileivät
Päivä 2	Raejuustoa, marjoja ja pähkinöitä	Kanasalaatti 2. annos	Lohikeitto 2. annos	Lämpöiset voileivät
Päivä 3	Raejuustoa, marjoja ja pähkinöitä	Kanasalaatti 3. annos	Lohikeitto 3. annos	Lämpöiset voileivät
Päivä 4	Unimunakas 1. annos	Kiinankaaliwokki 1. annos	Open burger 1. annos	Puuro raejuustolla ja marjoilla
Päivä 5	Unimunakas 2. annos	Kiinankaaliwokki 2. annos	Open burger 2. annos	Puuro raejuustolla ja marjoilla
Päivä 6	Unimunakas 3. annos	Kiinankaaliwokki 3. annos	Open burger 3. annos	Puuro raejuustolla ja marjoilla
Päivä 7	Unimunakas 4. annos	Kiinankaaliwokki 4. annos	Open burger 4. annos	Puuro raejuustolla ja marjoilla

1 VIIKON RESEPTIT

Ostoslista kolmelle ensimmäiselle päivälle 4

Raejuustoa, marjoja ja pähkinöitä 5

Kanasalaatti 6

Lohikeitto 7

Lämpöiset voileivät 8

Ostoslista neljälle seuraavalle päivälle 9

Unimunakas 10

Kiinankaaliwokki 11

Open burger 12

Puuro raejuustolla ja marjoilla 13

Maapähkinäinen banaani-suklaaherkku 14

OSTOSLISTA KOLMELLE ENSIMMÄISELLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset / miehet:

- ☐ 1 ruukku salaattia
- ☐ 200 / 300 g kirsikkatomaatteja
- ☐ 3 tomaattia
- ☐ 2 kurkkua
- ☐ 1 sitruuna
- ☐ 1 ruukku tuoretta tilliä

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 6 / 9 ruisleipäviipaleita (esim. Ruispalat)

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 375 / 600 g raejuustoa
- ☐ 90 / 135 g juustoa (rasvaa alle 10%)
- ☐ 300 / 450 g kanafileitä (tai 300 / 450 g tofua)
- ☐ 150 / 225 g kana- tai kalkkunaleikkettä (lihapitoisuus 90% tai yli) (tai 90 g / 135 g juustoa rasvaa alle 10%)

RASVANLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 2 / 3 dl ruokakermaa (rasvaa 10%)
- ☐ 45 / 75 g majoneesia (maustamaton esim. Hellmans)
- ☐ 60 / 90 g auringokukansiemeniä
- ☐ 120 / 180 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 50 / 75 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ paprikamaustetta
- ☐ sitruunapippuria
- ☐ oreganoa

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset / miehet:

- ☐ 6 / 9 rkl tomaattipyrettä
- ☐ 300 / 450 g marjasekoitusta (voi olla myös tuoreita)
- ☐ 400 / 600 g keittojuureksia (ilman perunaa)

PROTEIINIIN LÄHTEET PAKASTEET naiset / miehet:

- ☐ 300 / 450 g lohikuutioita (pakaste) (tai 240 / 375 g Mi-fu-suikaleita Huom. ei pakaste)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä!

AAMIAINEN – päivät 1, 2 ja 3

RAEJUUSTOA, MARJOJA JA PÄHKINÖITÄ

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

125 g raejuustoa
40 g pähkinöitä tai siemeniä
100 g marjasekoitusta

MIEHEN ANNOS

200 g raejuustoa
60 g pähkinöitä tai siemeniä
150 g marjasekoitusta

1. Sulata marjat.
2. Halutessasi rouhi pähkinät veitsellä pienemmiksi.
3. Kokoa kulhoon raejuusto, marjat ja pähkinät.



KANASALAATTI

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

300 g kanafileitä (tai 300 g tofua)
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
½ tl suolaa
1 tl paprikamaustetta
½ tl mustapippuria
1 ruukku salaattia
200 g kirsikkatomaatteja
1 kurkku
20 g auringokukansiemeniä
45 g majoneesia (maustamaton
esim. Hellmans)

SITRUUNAVINEGRETTI NAISEN ANNOS

10 g oliivi- tai rypsiöljyä
⅔ tl suolaa
1 sitruunan mehu
½ tl mustapippuria

MIEHEN ANNOS

450 g kanafileitä (tai 450 g tofua)
15 g oliivi- tai rypsiöljyä
½ tl suolaa
1 tl paprikamaustetta
½ tl mustapippuria
1 ruukku salaattia
300 g kirsikkatomaatteja
1 kurkku
30 g auringokukansiemeniä
75 g majoneesia (maustamaton
esim. Hellmans)

SITRUUNAVINEGRETTI MIEHEN ANNOS

15 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 tl suolaa
1 sitruunan mehu
⅔ tl mustapippuria

1. Sekoita sitruunavinegretin kaikki ainekset yhteen pienessä kulhossa. Anna maustua sillä välin kun teet salaatin.
2. Revi salaatinlehdet kulhoon pieniksi. Hal- kaise tomaatit ja kuutioi kurkku. Sekoita salaattiainekset yhteen.
3. Sekoita salaatin sekaan vinegretti.
4. Paista kanafileet öljyssä. Mausta suolalla, pippurilla ja paprikamausteella.
5. Jos käytät tofua, kuivaa tofu talouspa- perilla huolellisesti. Viipaloi tofu ja paista sen jälkeen öljyssä ja mausta suolalla, pippurilla ja paprikamausteella.
6. Nostele kanafileet tai tofuiipaleet sala- tin päälle. Ripottele päälle auringonku- kansiemeniä. Nauti salaatti majoneesin kanssa.
7. Jaa salaatti kolmeen osaan ja syö yksi osa aina aterialla.



PÄIVÄLLINEN – päivät 1, 2 ja 3

LOHIKEITTO

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

300 g lohikuutioita (pakaste)
(tai 240 g Mifu-suikaleita)
400 g keittojuureksia (ilman perunaa)
1 l vettä
1 tl suolaa
1 tl sitruunapippuria
3 laakerinlehteä
2 dl ruokakermaa (rasvaa 10%)
40 g auringonkukansiemeniä
tuoretta tilliä

MIEHEN ANNOS

450 g lohikuutioita (pakaste)
(tai 375 g Mifu-suikaleita)
600 g keittojuureksia (ilman perunaa)
1,3 l vettä
1 ½ tl suolaa
1 ½ tl sitruunapippuria
4 laakerinlehteä
3 dl ruokakermaa (rasvaa 10%)
60 g auringonkukansiemeniä
tuoretta tilliä

1. Lisää kattilaan vesi ja keittojuurekset.
2. Mausta keitto suolalla, sitruunapippurilla ja laakerinlehdillä.
3. Lisää keittoon lohikuutiot tai Mifu-suikaleet.
4. Keitä noin 20 minuuttia niin, että kasvikset ja lohipalat ovat vähän pehmenneet.
5. Lisää ruokakerma ja silputtua tilliä makusi mukaan. Anna vielä kiehahtaa nopeasti.
6. Lisää lopuksi auringonkukansiemenet.
7. Jaa keitto kolmeen osaan ja syö yksi osa aina aterialla.
8. Säilytä jääkaapissa.



ILLALLINEN - päivät 1, 2 ja 3

LÄMPÖISET VOILEIVÄT

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

2 ruisleipäviipaletta
(esim. Ruispalat)
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
2 rkl tomaattipyrettä
50 g kana- tai kalkkunaleikkettä (tai
30 g juustoa rasvaa alle 10%)
30 g juustoa (rasvaa alle 10%)
1 tomaatti
oreganoa
1/3 kurkku

MIEHEN ANNOS

3 ruisleipäviipaletta
(esim. Ruispalat)
15 g oliivi- tai rypsiöljyä
3 rkl tomaattipyrettä
75 g kana- tai kalkkunaleikkettä (tai
45 g juustoa rasvaa alle 10%)
45 g juustoa (rasvaa alle 10%)
1 tomaatti
oreganoa
1/3 kurkku

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Viipaloi tomaatti.
3. Ripsottele tai sivele öljyä ja levitä tomaattipyre leipäviipaleille.
4. Lisää leipien päälle leikkeleet (jos käytät pelkkää juustoa voit laittaa sitä tomaattien allekin) ja muutama tomaattiviipale.
5. Raasta tai hienonna juusto pieniksi ja levittele leipien päälle.
6. Ripota päälle vielä vähän oreganoa ja asettele leivät leivinpaperoidulle pellille.
7. Paista leipiä uunissa noin 10 minuuttia.
8. Syö kurkun kanssa.



OSTOSLISTA NELJÄLLE SEURAAVALLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset / miehet:

- ☐ 6 tomaattia
- ☐ 2 keltasipulia
- ☐ 4 / 6 kevätsipulin vartta
- ☐ 2 / 3 paprikaa
- ☐ 1 kiinankaali
- ☐ 1 ruukku salaattia
- ☐ 1 kurkku

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 160 g kaurahiutaleita

PROTEIININLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 8 / 12 kananmunaa
- ☐ 500 / 800 g raejuustoa
- ☐ 400 / 600 g jauhelihaa rasvaa alle 10% (tai 400 / 600 g vegejauhista)
- ☐ 400 / 600 g kanasuikaletta (tai 320 / 500 g Mifu-suikaletta)

RASVANLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 90 / 180 g juustoraastetta (yli 17% rasvaa)
- ☐ 60 / 120 g juustoa (esim. cheddar)
- ☐ 140 / 210 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 60 / 100 g majoneesia (maustamaton esim. Hellmans)
- ☐ 50 / 75 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ basilikaa
- ☐ chilirouhetta
- ☐ soijakastiketta
- ☐ 4 / 6 tl ketsuppia (sokeriton)

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset / miehet:

- ☐ 4 suolakurkkua (sokeriton)
- ☐ 400 / 600 g marjoja (voi olla myös tuoreita)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä!

AAMIAINEN – päivät 4, 5, 6 ja 7

UUNIMUNAKAS

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

8 kananmunaa
90 g juustoraastetta
2 tomaattia
2 keltasipulia
1 rkl basilikaa
1 tl suolaa
mustapippuria
20 g rypsi- tai oliiviöljyä

MIEHEN ANNOS

12 kananmunaa
180 g juustoraastetta
2 tomaattia
2 keltasipulia
2 rkl basilikaa
1 ½ tl suolaa
mustapippuria
30 g rypsi- tai oliiviöljyä

1. Laita uuni kuumenemaan 200 asteen. Pilko tomaatti ja sipuli.
2. Riko munien rakenne kulhossa. Lisää juustoraaste ja pilkotut kasvikset. Mausta basilikalla, suolalla ja mustapippurilla.
3. Lisää vielä sekaan öljy.
4. Kaada seos isoon uunivuokaan tai syvälle leivinpaperoidulle pellille.
5. Paista noin 20 minuuttia, niin että munakas on hyytynyt.
6. Jaa munakas neljään osaan ja syö yksi osa aina aterialla.
7. Säilytä jääkaapissa.



LOUNAS – päivät 4, 5, 6 ja 7

KIINANKAALIWOKKI

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

30 g oliivi- tai rypsiöljyä
400 g kanasuikaletta (tai 320 g Mifu-suikaletta)
4 kevätsipulin vartta
2 paprikaa
1 kiinankaali
½ tl mustapippuria
¼ tl chilirouhetta
½ tl suolaa
2 rkl soijakastiketta
60 g pähkinöitä tai siemeniä

MIEHEN ANNOS

45 g oliivi- tai rypsiöljyä
600 g kanasuikaletta (tai 500 g Mifu-suikaletta)
6 kevätsipulin vartta
3 paprikaa
1 kiinankaali
⅔ tl mustapippuria
⅓ tl chilirouhetta
⅔ tl suolaa
3 rkl soijakastiketta
90 g pähkinöitä tai siemeniä



1. Pilko kevätsipulit. Suikaloi kiinankaali. Poista paprikoista kannat sekä siemenet ja pilko pieniksi paloiksi.
2. Lorauta öljy pannulle, lämmitä pannua vähän.
3. Lisää kanasuikaleet tai Mifut pannulle ja kääntele hetki että pinta saa väriä.
4. Lisää kevätsipulit, kiinankaali ja paprikat.
5. Mausta chilillä, suolalla ja mustapippurilla. Lisää vielä soijakastike.
6. Anna wokin hautua niin kauan että kanat ovat kypsyneet ja vihannekset pehmenneet.
7. Lisää lopuksi päälle pähkinät tai siemenet.
8. Jaa wokki neljään osaan ja syö yksi osa aina aterialla.

PÄIVÄLLINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

OPEN BURGER

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

400 g jauhelihaa rasvaa alle 10%
(tai 400 g vegejauhista)
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
 $\frac{2}{3}$ tl mustapippuria
1 ruukku salaattia
4 tomaattia
4 suolakurkkua
60 g juustoa (esim. cheddar)
1 kurkku

KASTIKE NAISEN ANNOS

60 g majoneesia (maustamaton
esim. Hellmans)
4 tl ketsuppia

MIEHEN ANNOS

600 g jauhelihaa rasvaa alle 10%
(tai 600 g vegejauhista)
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
1 ruukku salaattia
4 tomaattia
4 suolakurkkua
120 g juustoa (esim. cheddar)
1 kurkku

KASTIKE MIEHEN ANNOS

100 g majoneesia (maustamaton
esim. Hellmans)
6 tl ketsuppia

1. Sekoita kastikkeen ainekset pienessä kipossa tai vaikka mukissa.
2. Jaa jauheliha neljään osaan. Taputtele jokaisesta osiosta käsin yksi pihvi
3. Laita pihvi pannulle paistumaan. Mausta ripottelemalla päälle suolaa ja pippuria. HUOM! voit myös halutessasi paistaa pihvit aina vasta juuri ennen syömistä ja kasata annoksen vasta silloin.
4. Viipaloi tomaatit ja kurkut.
5. Jaa salaatti neljälle lautaselle tai vaikka säilytyskippoon.
6. Laita paistetut pihvit salaatin päälle.
7. Jaa annoksiin seuraavaksi juustoviipalet, kastikkeet, tomaatit ja suolakurkut.
8. Syö aina yksi annos aterialla.



ILLALLINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

PUURO RAEJUUSTOLLA JA MARJOILLA

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

25 g kaurahiutaleita
1 ½ dl vettä
riipaus suolaa
125 g raejuustoa
100 g marjoja
20 g pähkinöitä tai siemeniä

MIEHEN ANNOS

40 g kaurahiutaleita
2 ½ dl vettä
riipaus suolaa
200 g raejuustoa
150 g marjoja
30 g pähkinöitä tai siemeniä

1. Laita kattilaan vesi ja lämmitä kiehuvaaksi.
2. Lisää kaurahiutaleet ja suola, hämmennä hyvin.
3. Käännä hella ykköselle ja anna puuron hetken hautua (noin 5 minuuttia).
4. Voit halutessasi sulattaa pakastemarjoja, lisäämällä ne kattilaan haudutuksen puolivälissä.
5. Kaada puuro lautaselle.
6. Lisää päälle raejuusto, pähkinät ja marjat, jos käytät tuoreita marjoja.



MAAPÄHKINÄINEN BANAANI-SUKLAAHERKKU

Halutessasi kerran viikossa herkutella, voit valmistaa tämän herkun. Tämä resepti on tarkoitettu jälkiruuaksi yhdelle aterialle viikossa.

ANNOKSET 3 ANNOSTA NAISELLE TAI 2 ANNOSTA MIEHELLE

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 2 TUNTIA

AINEOSAT

1 banaani

100 g suklaata (kaakaopitoisuus vähintään 70%)

40 g maapähkinävoita
riipaus merisuolaa

1. Viipaloi banaani ohuiksi siivuiksi.
2. Levitä siivut laakeaan pakastusrasiaan.
3. Sulata suklaa vesihauteessa tai mikrossa.
4. Levittele maapähkinävoi banaaniviipaleiden päälle. Vinkki! Maapähkinävoiden koostumus vaihtelee. Voit notkistaa paksua ja hankalasti levittyvää maapähkinävoita lämmittämällä sitä pienen hetken mikrossa.
5. Valuta sulatettu suklaa päällimmäiseksi.
6. Ripottele halutessasi päälle merisuolaa.
7. Laita rasia pakkaseen ja anna jäähmettyä.
8. Leikkaa herkuttelua varten jäähmettynyt levy osiin. Naisen yksi herkkuanos on $\frac{1}{3}$ osa ja miehen $\frac{1}{2}$ osa.
9. Voit säilyttää herkkua pakkasessa myöhempiä viikkoja varten.

HUOM!
Tämän reseptin aineksia ei ole ostoslistassa. Tämän voit valmistaa halutessasi.

