

ATERIASUUNNITELMA

VIIKKO 2



OHJEITA

Tervetuloa ateriasuunnitelman pariin! Ennen aloitusta annamme muutaman vinkin ateriasuunnitelman noudattamiseen.



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



Ruokajuomaksi suositlemme 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 rasvanlähteenä ja niitä on käytetty resepteissä jonkin verran, ne suositlemme korvaamaan siemenillä. [**Raaka-aineiden korvaavuudet löytyy tästä taulukosta.**](#)



Viikkomateriaalit sisältävät viikoittaisen herkkureseptin, jota voit hyödyntää mielitekoateriaalla. Mielitekoaterian voit nauttia kerran viikossa valitsemanasti ajan kohtana.

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

	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILLALLINEN
Päivä 1	Jogurttia, marjoja ja pähkinöitä	Tonnikala-salaatti 1. annos	Kinkkukiusaus 1. annos	Ruishampurilaiset 1. annos
Päivä 2	Jogurttia, marjoja ja pähkinöitä	Tonnikala-salaatti 2. annos	Kinkkukiusaus 2. annos	Ruishampurilaiset 2. annos
Päivä 3	Jogurttia, marjoja ja pähkinöitä	Tonnikala-salaatti 3. annos	Kinkkukiusaus 2. annos	Ruishampurilaiset 3. annos
Päivä 4	Aamiaismuffinit 1. annos	Nopea jauhelihakeitto 1. annos	Kanasuikaleet kasviksilla 1. annos	Tuorepuuro
Päivä 5	Aamiaismuffinit 2. annos	Nopea jauhelihakeitto 2. annos	Kanasuikaleet kasviksilla 2. annos	Tuorepuuro
Päivä 6	Aamiaismuffinit 3. annos	Nopea jauhelihakeitto 3. annos	Kanasuikaleet kasviksilla 3. annos	Tuorepuuro
Päivä 7	Aamiaismuffinit 4. annos	Nopea jauhelihakeitto 4. annos	Kanasuikaleet kasviksilla 4. annos	Tuorepuuro

2 VIKON RESEPTIT

Ostoslista kolmelle ensimmäiselle päivälle	4
Jogurttia, marjoja ja pähkinöitä	5
Tonnikalasalaatti	6
Kinkkukiusaus	7
Ruishampurilaiset ja vihannesranskalaiset	8

Ostoslista neljälle seuraavalle päivälle	9
Aamiaismuffinit	10
Nopea jauhelihakeitto	11
Rapeat kanasuikaleet kasviksilla ja suolakurkkudipillä	12
Tuorepuuro	13
hedelmäiset kuppikakut	14

OSTOSLISTA KOLMELLE ENSIMMÄISELLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset / miehet:

- ☐ ½ (200 g) / 1 (400 g) kukkakaali
- ☐ 5 / 8 porkkanaa
- ☐ 600 / 900 g palsternakkaa tai kukkakaalia
- ☐ 2 / 3 kevätsipulin vartta
- ☐ 1 sipuli
- ☐ 4 / 5 rkl tuoretta piparjuurta hienoksi raastettuna tai 2 / 3 tl piparjuuritahnaa
- ☐ 3 tomaattia
- ☐ salaatinlehtiä (n. 1 ruukku)
- ☐ 1 kesäkurpitsa

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 6 / 9 ruisleipäviipaleita (esim. Ruispalat, voit käyttää myös gluteenitonta leipää) tai 100 % kauraleipää

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 2 / 3 kananmunaa
- ☐ 450 / 750 g maitorahkaa
- ☐ 90 g kevyt juustoa (rasvaa alle 17 %)
- ☐ 200 / 300 g savupalvisuikaletta (tai 80 / 120 g soijarouhetta)
- ☐ 150 / 300 g jauhelihaa* tai 150 / 300 g tofua

*Voit käyttää myös kananjauheliaa

RASVANLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 350 / 700 g turkkilaista jogurttia
- ☐ 3 / 6 dl ruokakermaa 10 %
- ☐ 30 / 50 g majoneesia
- ☐ 100 / 150 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 20 / 30 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ grillimaustetta
- ☐ (dijon)sinappia
- ☐ ketsuppia sokeroimaton

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset / miehet:

- ☐ 300 / 450 g marjasekoitusta (voi olla myös tuoreita)
- ☐ suolakurkkuja (sokeroimaton)

PROTEIINIIN LÄHTEET SÄILYKKEET naiset / miehet:

- ☐ 300 / 450 g tonnikalaa vedessä (tai 210 / 300 g Härkistä ei säilyke)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN – päivät 1, 2 ja 3

RAHKAJOGURTtia, MARJOJA JA PÄHKINÖITÄ

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

150 g maitorahkaa
50 g turkkilaista jogurttia
20 g pähkinöitä tai siemeniä
100 g marjasekoitusta

MIEHEN ANNOS

250 g maitorahkaa
100 g turkkilaista jogurttia
30 g pähkinöitä tai siemeniä
150 g marjasekoitusta

1. Sulata marjat, jos käytät pakastemarjoja.
2. Halutessasi rouhi pähkinät veitsellä pienemmiksi.
3. Kokoa kulhoon maitorahka, jogurtti, marjat ja pähkinät.



TONNIKALASALAATTI

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

300 g tonnikalaa vedessä (tai 210 g Härkistä)
½ (200 g) kukkakaali
3 porkkanaa
200 g turkkilaista jogurttia
1 rkl (dijon)sinappia
riipaus suolaa
2 kevätsipulin vartta
40 g siemeniä tai pähkinöitä

MIEHEN ANNOS

450 g tonnikalaa vedessä (tai 300 g Härkistä)
1 (400 g) kukkakaali
5 porkkanaa
400 g turkkilaista jogurttia
1 ½ rkl (dijon)sinappia
riipaus suolaa
3 kevätsipulin vartta
60 g siemeniä tai pähkinöitä

1. Kuori ja pilko porkkanat pieniksi suikaleiksi. Halutessasi voit myös raastaa porkkanat.
2. Paloittele kukkakaali suupaloiksi.
3. Silppua kevätsipulin varret.
4. Sekoita jogurtti ja sinappi keskenään. Mausta ripauksella suolaa.
5. Jos käytät härkistä, voit paistaa sen kevyesti pannulla rapeaksi.
6. Sekoita kulhossa vihannekset, tonnikala tai härkis ja jogurttikastike.
7. Ripottele päälle vielä kevätsipulin varsia ja pähkinöitä tai siemeniä.



KINKKUKIUSAUS

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 1 TUNTI 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

600 g palsternakkaa tai kukkakaalia
1 sipuli
3 dl ruokakermaa 10%
2 kananmunaa
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
 $\frac{1}{2}$ tl mustapippuria
1 tl paprikajauhetta
4 rkl tuoretta piparjuurta hienoksi
raastettuna tai 2 tl piparjuuritahnaa
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
200 g savupalvisuikaletta (tai 80 g
soijarouhetta)

MIEHEN ANNOS

900 g palsternakkaa tai kukkakaali
1 sipuli
6 dl ruokakermaa 10%
3 kananmunaa
1 tl suolaa
 $\frac{2}{3}$ tl mustapippuria
1 $\frac{1}{2}$ tl paprikajauhetta
5 rkl tuoretta piparjuurta hienoksi
raastettuna tai 3 tl piparjuuritahnaa
15 g oliivi- tai rypsiöljyä
300 g savupalvisuikaletta (tai 120 g
soijarouhetta)

1. Pese ja kuori palsternakat. Pilko palsternakat tai kukkakaalit pieniksi suikaileiksi. Kuori ja kuutioi sipuli.
2. Mittaa laakeaan kattilaan kerma ja kuumenna kiehuvaaksi. Lisää suola, pippuri, paprikajauhe, piparjuuriraaste tai -tahna, sipulit ja palsternakat tai kukkakaalit. Kuumenna ja kypsennä vihanneksia miedolla lämmöllä kannen alla noin 6 minuuttia.
3. Ota kattila pois liedeltä ja lisää kananmunat. Sekoita hyvin.
4. Voitele vuoka öljyllä.
5. Kumoa palsternakat tai kukkakaalit nesteineen vuokaan. Lisää kinkkusuikeleet tai liotetut soijarouheet.
6. Paista 180 asteisessa uunissa 45–55 minuuttia, kunnes palsternakat ovat pehmenneet ja pinta kauniin kullanruskea. Jos näyttää että kiusaus kuivuu, voit laittaa päälle folion.



RUISHAMPURILAISET JA VIHANNESRANSKALAISET

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

150 g jauhelihaa tai 150 g tofua
grillimaustetta
ripaus suolaa
6 viipaletta ruispalaa tai 100 % kau-
raleipää
90g kevyt juustoa (rasvaa alle 17%)
suolakurkkuja (sokeroimaton)
3 tomaattia
salaatinlehtiä
ketsuppia sokeroimaton
30 g majoneesia

VIHANNESRANSKALAISET NAISEN ANNOS

1 kesäkurpitsa
2 porkkanaa
10g öljyä
1 tl grillimaustetta
ripaus suolaa

MIEHEN ANNOS

300 g jauhelihaa tai 300 g tofua
grillimaustetta
ripaus suolaa
9 viipaletta ruispalaa tai 100 % kau-
raleipää
90g kevyt juustoa (rasvaa alle 17%)
suolakurkkuja (sokeroimaton)
3 tomaattia
salaatinlehtiä
ketsuppia sokeroimaton
50 g majoneesia

VIHANNESRANSKALAISET MIEHEN ANNOS

1 kesäkurpitsa
3 porkkanaa
15 g öljyä
1 tl grillimaustetta
ripaus suolaa

1. Pese ja suikaloi porkkanat sekä kesäkurpitsa.
2. Laita porkkanat leivinpaperoidulle pellille ja ripsauttele päälle puolet öljystä, sekä grillimausteesta ja suolasta. Sekoittele vähän. Paista porkkanoita 225 asteessa noin 15 minuuttia.
3. Lisää kesäkurpitsasuikaleet pellille. Ripottele niiden päälle loput öljystä sekä grillimausteesta ja suolaa. Sekoittele. Paista vielä noin 10 minuuttia.
4. Taputtele jauhelihasta pihvejä. Naiset 3 pihviä ja miehet 6. Laita pihvit pannulle ja mausta grillimausteella ja suolalla. Paista kypsäksi molemmin puolin.
5. Jos teet hampurilaiset tofulla, siivuta tofu ja kuivaa pinta talouspaperilla. Paista tofu pannulla rapeaksi ja mausta.
6. Ennen syömistä paahda paahtimessa tai pannulla sillä aterialla syötävät leipäviipaleet (naiset 2 ja miehet 3 siivua).
7. Kokoa hampurilaiset, eli laita leivän (naiset yhden ja miehet kahden) pohjalle noin 2/3 rkl majoneesia ja tujaus ketsuppia, päälle pihvi, juusto, salaatti, suolakurkkuja ja tomaattia. Laita päälle toinen leipäviipale. Miesten toinen hampurilainen jää ilman kantta, eli on avohampurilainen.



OSTOSLISTA NELJÄLLE SEURAAVALLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 100 g pinaattia (pakaste)
- ☐ 100 g kirsikkatomaatteja
- ☐ 2 / 3 sipulia
- ☐ 100 / 150 g kukkakaalia tai jotain muuta kaapista löytyvää vihannesta
- ☐ 1 kurkku
- ☐ 1 ruukku tuoretta persiljaa
- ☐ ½ / 1 dl tuoretta tilliä (tai 2 / 4 tl kuivattua tilliä)

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 160 g kaurahiutaleita

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 8 / 12 kananmunaa
- ☐ 600 / 1000 g rahkaa
- ☐ 400 / 600 g jauhelihaa (rasvaa alle 10%) (tai 160 / 240 g soijarouhetta)
- ☐ 400 / 600 g kanasuikaleita (tai 400 / 600 g tofua)

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 75 / 150 g juustoraastetta (yli 17% rasvaa)
- ☐ 75 / 150 g smetanaa
- ☐ 150 / 300 g turkkilaista jogurttia
- ☐ 80 / 120 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 40 / 60 g mantelijauhetta
- ☐ 70 / 105 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ provencen yrtit -seosta
- ☐ basilikaa
- ☐ chilirouhetta
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ curryjauhetta
- ☐ sipulijauhetta
- ☐ (dijon) sinappia
- ☐ halutessasi mausteeksi kardemummaa tai kanelia

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 1 / 2 suolakurkkua (sokeriton)
- ☐ 200 / 280 g marjoja (voi olla myös tuoreita)
- ☐ 400 / 600 g keittojuureksia ilman perunaa (pakaste)
- ☐ 600 / 1200 g uunijuureksia ilman perunaa (pakaste esim. Coop tai Apetit)
- ☐ 3 / 5 rkl tomaattipyreetä
- ☐ 200 / 320 g mustikkasosetta (sokeroimaton esim. Bonne)

TARVIKKEET:

- ☐ muffinsivuokia tai muffinsipelti

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN – päivät 4, 5, 6 ja 7

AAMIAISMUFFINIT

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

8 kananmunaa
100 g pinaattia (pakaste)
100 g kirsikkatomaatteja
1 sipuli kuorittuna ja pilkottuna
1 tl mustapippuria
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
2 tl provencen yrtit -seosta
30 g oliivi- tai rypsiöljyä
75 g juustoraastetta
1 kurkku

MIEHEN ANNOS

12 kananmunaa
100 g pinaattia (pakaste)
100 g kirsikkatomaatteja
1 sipuli kuorittuna ja pilkottuna
1 $\frac{1}{2}$ tl mustapippuria
1 tl suolaa
3 tl provencen yrtit -seosta
45 g oliivi- tai rypsiöljyä
150 g juustoraastetta
1 kurkku

1. Sulata pinaatti. Kuori ja silppua sipuli.
2. Voitele muffinipannu tai muffinivuoat ruokaöljyllä. Riko jokaiseen muffinipannun koloon tai muffinivuokaan 1 kananmuna pohjalle.
3. Sekoita keskenään sulatettu pinaatti ja sipuli, mustapippuri sekä suolaa.
4. Lisää seosta munien päälle muffinivuokaan. Lisää päälle juustoraaste.
5. Halkaise tomaatit ja asettele juustoraasteen päälle. Ripottele päälle Provencen yrtit -mausteseosta.
6. Paista uunissa 215 asteessa noin 15 minuuttia.
7. Syö kuppikakut kurkun kanssa.



NOPEA JAUHELIIHAKEITTO

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

Vinkki! Tähän keittoon on hyvä käyttää mahdollisesti jääkaappiin jääneet tuoreiden vihannesten loput, voit korvata kukkakaalin esim. parsakaalilla tai tomaateilla. Voit myös lisätä yrttejä oman makusi mukaan.

NAISEN ANNOS

30 g oliivi- tai rypsiöljyä
400 g jauhelihaa (rasvaa max. 10%)
(tai 160 g soijarouhetta)
1 sipuli
400 g keittojuureksia ilman perunaa
(pakaste)
100 g kukkakaalia
1 l vettä
3 rkl tomaattipyreetä
1 dl tuoretta persiljaa
1 rkl basilikaa
1 ½ tl suolaa
1 tl mustapippuria
riipaus chilirouhetta
2 tl paprikajauhetta
75 g smetanaa

MIEHEN ANNOS

45 g oliivi- tai rypsiöljyä
600 g jauhelihaa (rasvaa max. 10%)
(tai 240 g soijarouhetta)
2 sipulia
600 g keittojuureksia ilman perunaa
(pakaste)
150 g kukkakaalia
1 ½ l vettä
5 rkl tomaattipyreetä
1 ½ dl tuoretta persiljaa
2 rkl basilikaa
2 tl suolaa
1 ½ tl mustapippuria
riipaus chilirouhetta
3 tl paprikajauhetta
150 g smetanaa

1. Kuori ja silppua sipulit. Kuutioi kukkakaali tai muut mahdolliset kasvikset.
2. Kuullota silputut sipulit kattilassa öljyssä ja lisää jauheliha tai liotettu soijarouhe.
3. Paista jauheliha kypsäksi ja lisää vesi, mausteet, keittojuurekset sekä kukka-kaalit. Lisää nestettä tarpeen mukaan.
4. Keitä noin 10 minuuttia ja lisää joukkoon tomaattipyree sekä tuore persilja. Anna vielä keiton kiehahtaa.
5. Tarkasta lopuksi liemen maku ja lisää tarvittaessa suolaa ja mustapippuria.
6. Syö keitto smetanan kanssa.



RAPEAT KANASUIKALEET KASVIKSILLA JA SUOLAKURKKUDIPILLÄ

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

400 g kanasuikaleita
(tai 400 g tofua)
40 g mantelijauhetta
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
 $\frac{2}{3}$ tl mustapippuria
1 tl curryjauhetta
1 tl sipulijauhetta
riipaus chiliä

KASVIKSET NAISEN ANNOS

600 g uunijuureksia ilman perunaa (pakaste esim. Coop tai Apetit)
10 g öljyä
1 tl suolaa
riipaus pippuria

DIPPI NAISEN ANNOS

150 g turkkilaista jogurttia
1 suolakurkku (sokeroimaton)
1 tl (dijon) sinappia
 $\frac{1}{2}$ dl tuoretta tilliä silputtuna tai 2 tl kuivattua tilliä
1 tl sipulijauhetta

MIEHEN ANNOS

600 g kanasuikaleita
(tai 600 g tofua)
60 g mantelijauhetta
1 tl suolaa
1 tl mustapippuria
1 $\frac{1}{2}$ tl curryjauhetta
1 $\frac{1}{2}$ tl sipulijauhetta
riipaus chiliä

KASVIKSET MIEHEN ANNOS

1200 g uunijuureksia ilman perunaa (pakaste esim. Coop tai Apetit)
15 g öljyä
1 $\frac{1}{2}$ tl suolaa
riipaus pippuria

DIPPI MIEHEN ANNOS

300 g turkkilaista jogurttia
2 suolakurkkua (sokeroimaton)
2 tl (dijon) sinappia
1 dl tuoretta tilliä silputtuna tai 4 tl kuivattua tilliä
2 tl sipulijauhetta



1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Levitä kasvikset leivinpaperoidulle pellille. Ripottele päälle öljy, suolaa ja pippuria.
3. Paista kasviksia noin 15 minuuttia.
4. Sekoita mantelijauhe ja mausteet keskenään kulhossa.
5. Jos käytät tofua suikaloi tofu.
6. Pyörittele kanasuikaleet tai tofusuikaleet mantelijauheessa.
7. Lisää kanat tai tofut pellille. Paista noin 15 minuuttia.
8. Tee dippi. Kuutioi suolakurkut ihan pieniksi kuutioiksi. Silppua tilli. Sekoita kaikki ainekset keskenään.

ILLALLINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

TUOREPUURO

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

Vinkki! Voit tehdä puuron kerralla kahdeksi illaksi, kun teet kerralla tupla-annoksen. Säilytä toista annosta jääkaapissa.

NAISEN ANNOS

25 g kaurahiutaleita
50 g mustikkasosetta (sokeroimaton esim. Bonne)
riipaus suolaa
150 g rahkaa
50 g marjoja
20 g pähkinöitä tai siemeniä
Halutessasi mausteeksi kardemummaa tai kanelia

MIEHEN ANNOS

40 g kaurahiutaleita
80 g mustikkasosetta (sokeroimaton esim. Bonne)
riipaus suolaa
250 g rahkaa
70 g marjoja
30 g pähkinöitä tai siemeniä
Halutessasi mausteeksi kardemummaa tai kanelia

1. Sekoita yhteen kaurahiutaleet, mustikkasose ja rahka.
2. Mausta ripauksella suolaa, voit halutessasi lisätä myös kardemummaa tai kanelia.
3. Anna turvota vähintään 15 minuuttia. Lisää päälle marjat ja pähkinät.



HEDELMÄISET KUPPIKAKUT

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

ANNOKSET 3 ANNOSTA NAISELLE TAI 2 ANNOSTA MIEHELLE

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

AINEOSAT

200 g tuorejuustoa (kevyt 10 %) tai ricotta-juustoa
1 prk (noin 200g) hedelmärahkaa (esim. Profeel mango & vanilja, sokeroimaton)
2 kananmunaa
25 g proteiinijauhetta (maustettu vaniljalla)
20 g mantelijauhetta
pälle hedelmää esim. aprikoosia, persikkaa tai mangoa

1. Sekoita juusto, rahka ja kananmunat.
2. Lisää proteiinijauhe ja mantelijauhe.
3. Sekoita hyvin.
4. Jaa taikina muffinivuokiin.
5. Leikkaa päälle hedelmäviipaleita.
6. Paista 200 asteisessa uunissa noin 20 minuuttia, niin että ovat hyytyneet.
7. Anna jäähtyä ja nauti vaikka kahvin kanssa.

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

