

ATERIASUUNNITELMA

VIIKKO 3



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	Marjarahka	Nopea puna-juurisalaatti 1. annos	Tonnikala-lasagne 1. annos	Suklaapuuro
Päivä 2	Marjarahka	Nopea puna-juurisalaatti 2. annos	Tonnikala-lasagne 2. annos	Suklaapuuro
Päivä 3	Marjarahka	Nopea puna-juurisalaatti 3. annos	Tonnikala-lasagne 2. annos	Suklaapuuro
Päivä 4	Rahkapannari 1. annos	Lihapyörkät ja kasvissose 1. annos	Paahdettu paprikakeitto 1. annos	Italianpata 1. annos
Päivä 5	Rahkapannari 2. annos	Lihapyörkät ja kasvissose 2. annos	Paahdettu paprikakeitto 2. annos	Italianpata 2. annos
Päivä 6	Rahkapannari 3. annos	Lihapyörkät ja kasvissose 3. annos	Paahdettu paprikakeitto 3. annos	Italianpata 3. annos
Päivä 7	Rahkapannari 4. annos	Lihapyörkät ja kasvissose 4. annos	Paahdettu paprikakeitto 4. annos	Italianpata 4. annos

3 VIKON RESEPTIT JA OSTOSLISTAT

Ostoslista kolmelle ensimmäiselle päivälle 4

Marjarahka 5

Nopea punajuurisalaatti 6

Tonnikalalasagne 7

Suklaapuuro 8

Ostoslista neljälle seuraavalle päivälle 9

Rahkapannari 10

Lihapyörkät ja kasvissose 11

Paahdettu paprikakeitto 12

Italianpata 13

Sitruunainen oliiviöljykalaku 14

OSTOSLISTA KOLMELLE ENSIMMÄISELLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset / miehet:

- ☐ 1 / 2 omenaa
- ☐ 2 / 3 kevätsipulin vartta tai pala purjoa
- ☐ 2 / 3 sellerinvartta
- ☐ 1 / 2 sipulia
- ☐ 2 / 3 valkosipulinkynttä
- ☐ 1 / 2 munakoisoa tai kesäkurpitsaa
- ☐ 1 banaani
- ☐ Halutessasi tuoretta persiljaa salaatin päälle

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 75 / 120 g kaurahiutaleita

PROTEIININLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 450 / 750 g maitorahkaa
- ☐ 375 / 600 g raejuustoa
- ☐ 60 / 90 g kevyt juustoa (esim. polar 10%)
- ☐ 300 / 450 g kanaa (esim. Vuolu-kanaa) (tai 240 / 375 g Mifu-suikaleita)

RASVANLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 150 / 300 g turkkilaista jogurttia
- ☐ 200 / 400 g creme fraichea (12%)
- ☐ 75 / 150 g Koskenlaskija ruoka & dippi
- ☐ 100 / 150 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 60 / 90 g maapähkinävoita tai tahinia
- ☐ 10 / 15 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ sinappia
- ☐ oreganoa
- ☐ kaakaojauhetta (sokeroimaton)

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset / miehet:

- ☐ 450 / 750 g marjasekoitusta (voi olla myös tuoreita)
- ☐ 200 / 300 g etikkapunajuurta (sokeroimaton)
- ☐ 70 / 100 g mauste- tai suolakurkkua (sokeroimaton)
- ☐ 3 / 5 rkl tomaattipyreetä
- ☐ 500 g tomaattimurskaa

PROTEIININ LÄHTEET SÄILYKKEET naiset / miehet:

- ☐ 200 / 300 g tonnikalaa vedessä (tai 140 / 200 g Härkistä ei säilyke)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä!

AAMIAINEN – päivät 1, 2 ja 3

MARJARAHKA

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

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

MIEHEN ANNOS

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

VINKKI! Jos haluat korvata jonkin raaka-aineen toisella, näet vaihtoehdot taulukosta. Hae raaka-aine minkä haluat korvata ja katso saman kategorian vaihtoehtoista itsellesi sopiva vaihtoehto.



1. Sulata marjat, jos käytät pakastemarjoja.
2. Halutessasi rouhi pähkinät veitsellä pienemmiksi.
3. Sekoita yhteen jogurtti, rahka ja marjat.
4. Ripottele päälle pähkinät.

**TÄSTÄ PÄÄSET TAULUKKON MISTÄ
NÄET RUOKA-AINEIDEN MÄÄRÄT JA RYHMÄT**

NOPEA PUNAJUURISALAATTI

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

200 g etikkapunajuurta (sokeroimaton)
1 omena
70 g mauste- tai suolakurkkua (sokeroimaton)
2 kevätsipulin vartta tai pala purjoa
200 g creme fraichea (12%)
1 tl sinappia
riipaus suolaa
300 g kanaa (esim. Vuolu-kanaa) (tai 240 g Mifu-suikaleita)
Halutessasi päälle persiljaa
40 g pähkinöitä tai siemeniä

MIEHEN ANNOS

300 g etikkapunajuurta (sokeroimaton)
2 omenaa
100 g mauste- tai suolakurkkua (sokeroimaton)
3 kevätsipulin vartta tai pala purjoa
400 g creme fraichea (12%)
1 1/2 tl sinappia
riipaus suolaa
450 g kanaa (esim. Vuolu-kanaa) (tai 375 g Mifu-suikaleita)
Halutessasi päälle persiljaa
60 g pähkinöitä tai siemeniä

1. Pilko punajuuret, omena ja maustekurkku pieniksi suupalloiksi
2. Silppua kevätsipuli.
3. Sekoita ainekset keskenään.
4. Sekoita creme fraichen joukkoon sinappi, ja suola.
5. Yhdistä kastike salaattiin.
6. Lisää päälle pähkinät tai siemenet.
7. Koristele persiljalla halutessasi.
8. Syö yhdessä kanan kanssa.



PÄIVÄLLINEN – päivät 1, 2 ja 3

TONNIKALALASAGNE

ANNOKSET 3 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

2 sellerinvartta
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
10 g öljyä
3 rkl tomaattipyreetä
500 g tomaattimurskaa
½ rkl oreganoa
1 tl suolaa
1 munakoiso tai kesäkurpitsa
200 g tonnikalaa vedessä
75 g Koskenlaskija ruoka & dippi
60 g kevyt juustoa (esim. polar 10%)

MIEHEN ANNOS

3 sellerinvartta
2 sipulia
3 valkosipulinkynttä
15 g öljyä
5 rkl tomaattipyreetä
500 g tomaattimurskaa
1 rkl oreganoa
1 ½ tl suolaa
2 munakoisoa tai kesäkurpitsaa
300 g tonnikalaa vedessä
150 g Koskenlaskija ruoka & dippi
90 g kevyt juustoa (esim. polar 10%)

1. Viipaloi munakoiso(t) tai kesäkurpitsa(t) ohuksi siivuiksi pystysuuntaan. Kuori ja kuutioi sipuli sekä viipaloi selleri.
2. Tee seuraavaksi tomaattikastike. Paahda sellerit ja sipulit öljyssä kattilassa. Lisää päälle tomaattipyree, tomaattimurska ja mausteet. Anna kiehua hiljalleen kymmenisen minuuttia.
3. Sekoita tomaattikastikkeeseen tonnikala.
4. Lusikoi ⅓ osa tomaattikastiketta uunivuolan pohjalle. Lusikoi päälle 1/3 osa Koskenlaskijasta.
5. Lado päälle munakoisoviipaleet.
6. Tee toinen samanlainen kerros. Lisää päälle vielä loppu tomaattikastike ja Koskenlaskija. Päällimmäiseksi raasta kevyt juusto.
7. Paista lasagnea 185 asteessa noin tunnin verran.



ILLALLINEN - päivät 1, 2 ja 3

SUKLAAPUURO

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

25 g kaurahiutaleita
1 ½ dl vettä
1 tl kaakaojauhetta
riipaus suolaa
125 g raejuustoa
⅓ banaani
50 g marjoja
20 g maapähkinävoita tai tahinia

MIEHEN ANNOS

40 g kaurahiutaleita
2 ½ dl vettä
1 ½ tl kaakaojauhetta
riipaus suolaa
200 g raejuustoa
⅓ banaani
100 g marjoja
30 g maapähkinävoita tai tahinia

1. Laita kattilaan vesi ja lämmitä kiehu-vaksi.
2. Lisää kaurahiutaleet ja suola, hämmen-nä hyvin.
3. Lisää kaakaojauhe.
4. Käänä hella ykköselle ja anna puuron hetken hautua (noin 5 minuuttia).
5. Voit halutessasi sulattaa marjoja, lisäämällä ne kattilaan haudutuksen puolivälissä.
6. Kaada puuro lautaselle.
7. Lisää päälle raejuusto, maapähkinävoi ja banaani.



OSTOSLISTA NELJÄLLE SEURAAVALLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset / miehet:

- ☐ 1 (n. 400 g) / 1 (n. 600 g) kukkakaali
- ☐ 6 / 9 porkkanaa
- ☐ 2 / 3 sipulia
- ☐ 4 / 7 valkosipulinkynttä
- ☐ 200 / 300 g tomaattia
- ☐ 4 / 6 punaista tai oranssia paprikaa

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 160 g pastaa esim. rakettispagetti

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 5 / 9 kananmunaa
- ☐ 200 / 250 g maitorahkaa
- ☐ 500 / 800 g raejuustoa
- ☐ 800 / 1200 g jauhelihaa rasvaa max. 10% (tai 800 / 1200 g vegejauhista)*

RASVANLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 105 / 210 g juustoraastetta
- ☐ 75 / 150 g Koskenlaskija ruoka & dippi
- ☐ 80 / 120 g mantelijauhoa (tai -jauhetta)
- ☐ 60 / 90 g siemeniä tai pähkinöitä
- ☐ 100 / 150 g oliivi- tai rypsiöljyä

* Jauheliha voi olla myös kananjauhelihaa.

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ leivinjauhetta
- ☐ kanelia
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ sipulijauhetta
- ☐ provencale-mausteseosta
- ☐ oreganoa
- ☐ lihaliemikuutioita

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset / miehet:

- ☐ 200 g omenasosetta tai raastettua omenaa (esim. Bonne)
- ☐ 200 / 300 g marjoja tai omenasosetta pannarin päälle
- ☐ 1 tlk (400 g) yrttimaustettua tomaattimurskaa
- ☐ 100 g pakasteherneitä

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä!

AAMIAINEN – päivät 4, 5, 6 ja 7

RAHKAPANNARI

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

NAISEN ANNOS

5 kananmunaa
200 g rahkaa
80 g mantelijauhoa – tai jauhetta
200 g omenasosetta tai raastettua omenaa
½ tl leivinjauhetta
1 tl kanelia
½ tl suolaa
40 g oliivi- tai rypsiöljyä
200 g marjoja tai omenasosetta pannarin päälle

MIEHEN ANNOS

9 kananmunaa
250 g rahkaa
120 g mantelijauhoa tai -jauhetta
300 g omenasosetta tai raastettua omenaa
1 tl leivinjauhetta
2 tl kanelia
1 tl suolaa
60 g oliivi- tai rypsiöljyä
300 g marjoja tai omenasosetta pannarin päälle

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Riko munat kulhoon ja vatkaa rakenne rikki.
3. Sekoita joukkoon rahka ja omenasose.
4. Yhdistä mantelijauhot, leivinjauhe, kaneli ja suola.
5. Lisää kuivat aineet taikinaan. Sekoita hyvin. Sekoita joukkoon öljy.
6. Kaada taikina leivinpaperoidulle pellille.
7. Paista pannaria noin 40 minuuttia niin kauan että se on kauniin kullanruskea.
8. Syö pannari marjojen tai omenasoseen kanssa.



LOUNAS – päivät 4, 5, 6 ja 7

LIHAPYÖRYKÄT JA KASVISSOSE

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

LIHAPYÖRYKÄT NAISEN ANNOS

400 g jauhelihaa rasvaa max. 10% (tai
400 g vegejauhista)
1 tl paprikajauhetta
1 tl sipulijauhetta
1 tl mustapippuria
1 tl suolaa
60 g juustoraastetta

KASVISSOSE NAISEN ANNOS

1 (n. 400 g) kukkakaali
2 porkkanaa
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
1 tl provencale-mausteseosta
20 g oliivi- tai rypsiöljyä

LISÄKSI NAISEN ANNOS

200 g tomaattia
60 g siemeniä tai pähkinöitä

LIHAPYÖRYKÄT MIEHEN ANNOS

600 g jauhelihaa rasvaa max. 10% (tai
600 g vegejauhista)
1 ½ tl paprikajauhetta
1 ½ tl sipulijauhetta
1 ½ tl mustapippuria
1 ½ tl suolaa
120 g juustoraastetta

KASVISSOSE MIEHEN ANNOS

1 (n. 600 g) kukkakaali
3 porkkanaa
1 tl suolaa
1 ½ tl provencale-mausteseosta
30 g oliivi- tai rypsiöljyä

LISÄKSI MIEHEN ANNOS

300 g tomaattia
90 g siemeniä tai pähkinöitä



1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Sekoita kaikki lihapyöryköiden ainekset yhteen.
3. Pyörittele massasta pyöryköitä ja asettele ne leivinpaperoidulle pellille.
4. Paista pyöryköitä uunissa noin 15 minuuttia.
5. Kuori ja paloittele kukkakaali ja porkkanat. Pane kasvikset kiehuvaan veteen ja keitä niitä noin 20 minuuttia.
6. Kaada vesi pois siten, että jätät sitä noin puoli desilitraa kattilan pohjalle. Soseuta kasvikset sähkövatkaimella tai survimella tasaiseksi soseeksi. Lisää lopuksi mausteet ja öljy.
7. Syö pyörykät ja kasvissose tomaatin ja siemenien kanssa.

PAAHDETTU PAPRIKAKEITTO

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

3 punaista tai oranssia paprikaa
2 porkkanaa
1 sipuli
3 valkosipulinkynttä
30 g oliivi- tai rypsiöljyä
2/3 tl suolaa
1 tl paprikajauhetta
riipaus mustapippuria
3 dl vettä
1 tl oreganoa
75 g Koskenlaskija ruoka & dippi
500 g raejuustoa

MIEHEN ANNOS

5 punaista tai oranssia paprikaa
3 porkkanaa
2 sipulia
5 valkosipulinkynttä
45 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 tl suolaa
1 1/3 tl paprikajauhetta
riipaus mustapippuria
5 dl vettä
1 1/3 tl oreganoa
150 g Koskenlaskija ruoka & dippi
800 g raejuustoa

1. Poista paprikoista kanta ja siemenet ja leikkaa ne reiluksi paloiksi. Kuori ja paloittele sipulit sekä porkkanat. Kuori valkosipulinkynnet.
2. Levitä kasvikset leivinpaperilla peitettylle uunipellille. Lisää pinnalle oliiviöljyä ja paahda kasviksia 220-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes ne pehmenevät ja saavat väriä.
3. Lusikoi paahtuneet kasvikset pelliltä kattilaan ja lisää kaikki muut keiton raaka-aineet. Soseuta sauvasekoittimella (jos ei sinulla ole sauvasekoitinta voit laittaa kaikki ainekset tehosekoittimeen tai sitten voit pieniä kaikki kasvikset suupaloiksi) ja kiehauta. Hauduta muutama minuuttia ja tarkista maku. Lisää tarvittaessa mausteita.
4. Jos keitto jää liian paksuksi, lisää vettä.
5. Lisää ennen syömistä päälle raejuustoa.



ILLALLINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

ITALIANPATA

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

400 g jauhelihaa, rasvaa 10 % (tai 400 g vegejauhista)
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 sipuli
1 valkosipulin kynsi
1 punainen paprika
2 porkkanaa
1 tlk (400 g) yrttimaustettua tomaattimurskaa
3 dl vettä
1 lihaliemikuutio
100 g pastaa esim. rakettispagetti
100 g pakasteherneitä
mustapippuria
 $\frac{3}{4}$ tl suolaa
pälle 45 g juustoraastetta

MIEHEN ANNOS

600 g jauhelihaa, rasvaa 10 % (tai 600 g vegejauhista)
15 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
1 punainen paprika
3 porkkanaa
1 tlk (400 g) yrttimaustettua tomaattimurskaa
5 dl vettä
1 $\frac{1}{2}$ lihaliemikuutiota
160 g pastaa esim. rakettispagetti
100 g pakasteherneitä
mustapippuria
1 tl suolaa
pälle 90 g juustoraastetta



1. Kuori ja paloittele sipulit ja porkkanat. Kuutioi paprikat.
2. Ruskista jauheliha öljyssä kuumalla, korkeareunaisella pannulla. Lisää pannulle hienonnetut sipulit, porkkanat ja kuutioitu paprika. Anna kuullottua hetki.
3. Lisää tomaattimurska, vesi, liemikuutio sekä pasta.
4. Anna hautua kannen alla kunnes pasta on kypsää.
5. Lisää herneet ja mausta suolalla sekä pippurilla.
6. Lisää päälle juustoraaste.

SITRUUNAINEN OLIIVIÖLJYKAKKU

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

ANNOKSET KOKO KAKUSSA ON 4,5 NAISEN JA 3 MIEHEN ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

AINEOSAT

400 g (2 prk, à 200 g) sitruuna-lime-rahkaa

4 kananmunaa

60 g oliiviöljyä

1 dl erytritolia

100 g mantelijauhoja

2 rkl vehnäjauhoa

1 tl leivinjauhetta

½ tl soodaa

Voita vuoan voitelemiseen

1. Voitele kakkuvuoka (vetoisuus 1,6 l). Säädä uuni lämpenemään 175 asteeeseen.
2. Sekoita puuhaarukalla rahka, kananmunat ja öljy. Lisää erytritoli. Yhdistä mantelijauhoihin, vehnäjauhot, leivinjauhe ja sooda ja sekoita ne taikinaan. Sekoita, kunnes taikina on tasaista. Kaada taikina vuokaan.
3. Paista kakkua uunin alimmalla tasolla noin 40 minuuttia. Kokeile kypsyyttä puutikulla. Jos taikina ei tartu tikkuun,



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

kakku on kypsä. Jatka paistamista, jos tikussa on taikinaa. Kumoa kakku lautasen päälle ja anna jäähtyä.