

ATERIASUUNNITELMA

VIIKKO 4



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 ostoslistoissa on sulkeissa **lihattomat vaihtoehdot**.

	AAMIAINEN	LOUNAS	PÄIVÄLLINEN	ILLALLINEN
Päivä 1	Puolukka-banaanituorepuuro	Tomaattinen lohipannu 1. annos	Appelsiini-salaatti 1. annos	Juustoperunat 1. annos
Päivä 2	Puolukka-banaanituorepuuro	Tomaattinen lohipannu 2. annos	Appelsiini-salaatti 2. annos	Juustoperunat 2. annos
Päivä 3	Puolukka-banaanituorepuuro	Tomaattinen lohipannu 3. annos	Appelsiini-salaatti 3. annos	Juustoperunat 3. annos
Päivä 4	Siemennäkkäri 1. annos	Kasvispannu kanalla 1. annos	Kukkakaalikeitto 1. annos	Kauralettu
Päivä 5	Siemennäkkäri 2. annos	Kasvispannu kanalla 2. annos	Kukkakaalikeitto 2. annos	Kauralettu
Päivä 6	Siemennäkkäri 3. annos	Kasvispannu kanalla 3. annos	Kukkakaalikeitto 3. annos	Kauralettu
Päivä 7	Siemennäkkäri 4. annos	Kasvispannu kanalla 4. annos	Kukkakaalikeitto 4. annos	Kauralettu

4. VIIKON RESEPTIT

Ostoslista kolmelle ensimmäiselle päivälle	4
Puolukka-banaanituorepuuro	5
Tomaattinen lohipannu	6
Appelsiinisalaatti	7
Juustoperunat	8
ostoslista neljälle seuraavalle päivälle	9
Siemennäkkäri	10
Kasvispannu kanalla	11
Kukkakaalikeitto	12
Kauralettu	13
Suklaa-pähkinävanukas	14

OSTOSLISTA KOLMELLE ENSIMMÄISELLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 120 / 180 g banaania
- ☐ 2 appelsiinia
- ☐ 1 / 2 valkosipulinkynttä
- ☐ 1 sitruuna
- ☐ 80 / 90 g babypinaattia
- ☐ 100 / 120 g salaattisekoitusta
- ☐ 1 / 2 tomaattia
- ☐ 400 / 500 g kirsikka- tai miniluumutomaatteja
- ☐ 3 / 4 kevätspulia varsineen

HIILIHIDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 380 / 570 g perunoita

PROTEIININLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 300 / 450 g lohifileepaloja tai seitipaloja (tai 300 / 450 g tofua)
- ☐ 300 / 450 g kanafilettä (tai 240 / 375 g Mifu-suikaletta)
- ☐ 300 / 450 g salaattijuustoa 3-7% (fetan tyyppinen juusto)
- ☐ 450 / 750 g rahkaa

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 135 / 270 g vuohenjuustoa tai fetaa
- ☐ 30 / 45 g pellavansiemenrouhetta
- ☐ 30 / 45 g chian-siemeniä
- ☐ 60 / 90 g maapähkinävoita tai tahinia
- ☐ 60 / 90 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ oreganoa
- ☐ basilikaa
- ☐ provencen yrtit -seosta
- ☐ kardemummaa
- ☐ kanelia
- ☐ (dijon)sinappia

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 120 / 180 g puolukoita (voi olla myös tuoreita)
- ☐ 2 / 3 rkl tomaattipyrettä
- ☐ 1 tlk (500 g) tomaattimurskaa

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN – päivät 1, 2 ja 3

PUOLUKKA-BANAANITUOREPUURO

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

Vinkki! Voit tehdä puuron valmiiksi jo edellisenä iltana. Säilytä puuroa jääkaapissa.

NAISEN ANNOS

1 dl vettä
10 g pellavansiemenrouhetta
10 g chia-siemeniä
150 g rahkaa
40 g banaania
40 g puolukoita
riipaus suolaa
20 g maapähkinävoita tai tahinia
riipaus kardemummaa ja kanelia

MIEHEN ANNOS

1 ½ dl vettä
15 g pellavansiemenrouhetta
15 g chia-siemeniä
250 g rahkaa
60 g banaania
60 g puolukoita
riipaus suolaa
30 g maapähkinävoita tai tahinia
riipaus kardemummaa ja kanelia

1. Sekoita siemenet veteen. Anna liota noin noin 10 minuuttia.
2. Muussaa banaani haarukalla ja sulata marjat, jos ne ovat jäässä.
3. Yhdistä siemenseos, rahka, marjat, maapähkinävoi ja banaanisose. Sekoita hyvin.
4. Mausta ripauksella suolaa, kanelia ja kardemummaa.



TOMAATTINEN LOHIPANNU

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

300 g lohifileepaloja tai seitipaloja
(tai 300 g tofua)
½ tl suolaa
2 rkl tomaattipyrettä
10 g öljyä
1 valkosipulinkynsi hienonnettuna
1 tlk (500 g) tomaattimurskaa
1 tl oreganoa
¼ tl mustapippuria
n. 1 dl vettä
1 tl sitruunankuorta
60 g babypinaattia
1 tomaatti
75 g vuohenjuustoa tai fetaa
(sitruunamehua)

MIEHEN ANNOS

450 g lohifileepaloja tai seitipaloja
(tai 450 g tofua)
½ tl suolaa
3 rkl tomaattipyrettä
15 g öljyä
2 valkosipulinkynsi hienonnettuna
1 tlk (500 g) tomaattimurskaa
1 tl oreganoa
½ tl mustapippuria
n. 1 dl vettä
1 ½ tl sitruunankuorta
60 g babypinaattia
2 tomaattia
150 g vuohenjuustoa tai fetaa
(sitruunamehua)

1. Mausta kalapalojen tai siivutetun tofun pinta (1/4 tl) suolalla. Kuumenna puolet öljystä pannulla ja paista kalapaloja tai tofusiivuja noin 2 minuuttia/puoli. Siirrä lautaselle. Poista kaloista mahdollinen nahka.
2. Kuumenna tomaattisose ja valkosipuli lopussa öljyssä pannulla, lisää tomaattimurska, oregano, mustapippuri ja loput suolasta.
3. Huuhtelee tomaattimurskatölkki vedellä ja lisää pannulle. Anna tomaattikastikkeen hautua noin 15 minuuttia välillä sekoittelien. Lisää loppuvaiheessa sitruunankuori ja pinaatti. Säästä osa pinaatista koristeeksi.
4. Kuutioi tomaatti. Lisää kalapalat tai tofusiivut hautumaan hetkeksi tomaattikastikkeeseen, kunnes kala on kypsää. Ripottele pinnalle tomaattikuutiot, viipaloitu juusto ja pinaattia. Purista päälle halutessasi sitruunamehua.



PÄIVÄLLINEN – päivät 1, 2 ja 3

APPELSIINISALAATTI

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

300 g kanafilettä (tai 240 g Mifu-sui-
kaletta)
suolaa ja mustapippuria
provencen yrtit -seosta
100 g salaattisekoitusta
1 appelsiini
60 g fetaa tai vuohenjuustoa
20 g babypinaattia

APPELSIINIKASTIKE NAISEN ANNOS

20 g öljyä
½ appelsiinin mehu
1 tl (dijon)sinappia
mustapippuria ja suolaa

MIEHEN ANNOS

450 g kanafilettä (tai 375 g Mifu-sui-
kaletta)
suolaa ja mustapippuria
provencen yrtit -seosta
120 g salaattisekoitusta
1 appelsiini
120 g fetaa tai vuohenjuustoa
30 g babypinaattia

APPELSIINIKASTIKE MIEHEN ANNOS

30 g öljyä
½ appelsiinin mehu
1 ½ tl (dijon)sinappia
mustapippuria ja suolaa

1. Paista kanafileet tai ruskista Mifu-sui-
kaleet. Mausta suolalla ja pippurilla
sekä provencale-mausteseoksella.
2. Kuori appelsiini ja viipaloi.
3. Laita babypinaatti ja salaattisekoitus
kulhoon.
4. Sekoita kastikkeen ainekset. Kaada
kastike salaatin joukkoon ja kääntele
salaattia niin että kastike sekoittuu
salaattiin.
5. Lisää salaatin päälle appelsiiniviipaleet
ja kana tai Mifu.
6. Murusta juusto salaatin päälle.



JUUSTOPERUNAT

ANNOKSET 3 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

380 g perunoita
400 g kirsikka- tai miniluumutomaatteja
3 kevätsipulia varsineen
30 g oliivi- tai rypsiöljyä
1/3 tl suolaa
1/3 tl mustapippuria
1 rkl kuivattuja yrttejä (esim. oregano, basilika)
300 g salaattijuustoa 3-7% (fetan tyyppinen juusto)

MIEHEN ANNOS

570 g perunoita
500 g kirsikka- tai miniluumutomaatteja
4 kevätsipulia varsineen
45 g oliivi- tai rypsiöljyä
1/2 tl suolaa
1/2 tl mustapippuria
1 1/2 rkl kuivattuja yrttejä (esim. oregano, basilika)
450 g salaattijuustoa 3-7% (fetan tyyppinen juusto)

1. Keitä perunat kypsiksi.
2. Jos perunoissa on paksut kuoret, voit halutessasi kuoria perunat. Leikkaa keitetyt perunat puoliksi ja tarvittaessa puolikkaat vielä halki.
3. Levitä perunat leivinpaperilla vuorattuun vuokaan. Lisää tomaatit sekä sipulien vaaleat osat. Säästä sipulin varret.
4. Sekoita pienessä kulhossa mausteet ja öljy. Valuta maustettu öljy vuokaan kasvien päälle ja sekoita.
5. Sekoita mukaan juusto.
6. Paista uunissa 220 asteessa noin 15 minuuttia.
7. Viimeistele ruoka hienonnetuilla kesä-sipulin varsilla.



OSTOSLISTA NELJÄLLE SEURAAVALLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 4 tomaattia
- ☐ 1 kurkku
- ☐ 1 ruukku salaattia
- ☐ 2 / 3 munakoisoa tai kesäkurpitsaa
- ☐ 4 / 8 valkosipulinkynttä
- ☐ 2 / 3 sipulia
- ☐ 1 (noin 600 g) kukkakaali
- ☐ 2 / 3 tl sitruunamehua
- ☐ Halutessasi näkkärin päälle tuoretta ruohosipulia
- ☐ Halutessasi kasvisvuoan ja keiton päälle lehtipersiljaa tai korianteria

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 160 g kaurajauhoa

PROTEIININLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 10 / 15 kananmunaa
- ☐ 100 / 150 g leikkelettä (lihapitoisuus yli 90%) (tai 60 / 90 g kevyt juustoa rasvaa max. 10%)
- ☐ 120 / 180 g kevyt juustoa rasvaa max. 10%
- ☐ 400 / 600 g broilersuikaletta (tai 320 / 500 g Mifu-suikaletta)
- ☐ 400 / 600 g kanan jauhelihaa (tai 500 / 800 g raejuustoa)

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 200 / 400 g turkkilaista jogurttia
- ☐ 105 / 210 g Koskenlaskija ruoka & dippi
- ☐ 30 / 45 g chiansiemeniä
- ☐ 130 / 195 g siemeniä (esim. auringonkukan- kurpitsan tai seesaminsiemeniä)
- ☐ 70 / 105 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ kuivattua rosmariinia
- ☐ kuivattua tilliä
- ☐ kuivattua korianteria
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ kardemummaa
- ☐ vaniljajauhetta
- ☐ 2 kasvisliemikuutiota

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 2 / 3 tl tomaattipyrettä
- ☐ 300 / 500 g paseerattua tomaattia
- ☐ 4 / 6 dl mantelimaitoa (sokeriton) tai vettä
- ☐ 400 / 600 g marjasekoitusta

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

SIEMENNÄKKÄRI

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

30 g chiansiemeniä
130 g siemeniä (esim. auringonku-
kan- kurpitsan tai seesaminsieme-
niä)
1 dl vettä
2 kananmunaa
½ tl suolaa

PÄÄLLE NAISEN ANNOS

100 g leikkelettä (lihapitoisuus yli
90%) (tai 60 g kevyt juustoa rasvaa
max. 10%)
120 g kevyt juustoa rasvaa max. 10%
4 tomaattia
1 kurkku
1 ruukku salaattia
(halutessasi päälle tuoretta ruoho-
sipulia)

MIEHEN ANNOS

45 g chiansiemeniä
195 g siemeniä (esim. auringonku-
kan- kurpitsan tai seesaminsieme-
niä)
1 ½ dl vettä
3 kananmunaa
⅔ tl suolaa

PÄÄLLE MIEHEN ANNOS

150 g leikkelettä (lihapitoisuus yli
90%) (tai 90 g kevyt juustoa rasvaa
max. 10%)
180 g kevyt juustoa rasvaa max. 10%
4 tomaattia
1 kurkku
1 ruukku salaattia
(halutessasi päälle tuoretta ruoho-
sipulia)



1. Sekoita siemenet ja suola yhteen. Jos haluat näkkäristä oikein sileää voit murskata siemeniä tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella.
2. Lisää siemenseokseen kananmunat ja vesi. Levitä seos leivinpaperoidulle pellille ohueksi levyksi. Anna vetäytyä noin 10 minuuttia.
3. Paista näkkäriä uunissa 175 asteessa noin 45 – 60 minuuttia. Varo ettei näkkäri pala.
4. Jos näkkäri tuntuu pehmeältä voit antaa sen olla uunissa jälkilämmössä uuninluukku rakosellaan. (vot laittaa vaikka uunilastan uuninluukun väliin)
5. Syö yhdellä aterialla 1/4 osa näkkäristä ja päällisistä.

KASVISPANNU KANALLA

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

2 munakoisoa tai kesäkurpitsaa
20 g oliiviöljyä
suolaa
400 g broilersuikaletta (tai 320 g Mi-fu-suikaletta)
1 rkl kuivattua rosmariinia
½ tl paprikajauhetta
½ tl suolaa
20 g oliiviöljyä
2 tl tomaattipyrettä
1 valkosipulinkyntsi hienonnettuna
1 sipuli
300 g paseerattua tomaattia
½ dl vettä
Päälle halutessasi lehtipersiljaa tai korianteria

JOGURTTIKASTIKE NAISEN ANNOS

200 g turkkilaista jogurttia
2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
1 tl kuivattua tilliä
½ tl suolaa

MIEHEN ANNOS

3 munakoisoa tai kesäkurpitsaa
30 g oliiviöljyä
suolaa
600 g broilersuikaletta (tai 500 g Mi-fu-suikaletta)
1 ½ rkl kuivattua rosmariinia
1 tl paprikajauhetta
1 tl suolaa
30 g oliiviöljyä
3 tl tomaattipyrettä
2 valkosipulinkynttä hienonnettuna
2 sipulia
500 g paseerattua tomaattia
1 dl vettä
Päälle halutessasi lehtipersiljaa tai korianteria

JOGURTTIKASTIKE MIEHEN ANNOS

400 g turkkilaista jogurttia
4 valkosipulinkynttä hienonnettuna
2 tl kuivattua tilliä
1 tl suolaa

1. Pilko munakoiso tai kesäkurpitsa lohkoiksi. Siirrä uunipellille ja pyörittele oliiviöljyssä sekä ripottele päälle suolaa. Paahda uunissa keski-ylätasolla 240-asteessa noin 25 minuuttia (tarkkaile, ettei pala).
2. Kuori ja hienonna sipulit.
3. Paahda nopeasti kuivalla pannulla rosmariini ja muut kuivat mausteet. Lisää oliiviöljy, tomaattipyre, valkosipuli ja shalottisipuli, kypsennä minuutin pari ja sekoita. Lisää paseerattu tomaatti ja vesi, sekoita. Lisää kastikkeeseen kesäkurpitsat tai munakoisot. Anna hautua miedolla lämmöllä kannen alla.
4. Siirrä ruoka tarjoiluastiaan tai annosrasioihin.
5. Paista kanasuikaleet ja mausta suolalla ja pippurilla.
6. Valmista jogurttikastike sekoittamalla ainekset keskenään kulhossa.
7. Lusikoi tarjoiluastiaan tai annosrasioihin lopuksi jogurttikastiketta. Koristele tuoreilla yrteillä, esim lehtipersiljalla tai korianterilla.



PÄIVÄLLINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

KUKKAKAALIKEITTO

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

1 kukkakaali
1 sipuli
1 kynsi valkosipulia
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
2 kasvisliemikuutiota
2 rkl kuivattua korianteria tai rosmariinia
suolaa ja pippuria
105 g Koskenlaskija ruoka & dippi
2 tl sitruunamehua

PÄÄLLE NAISEN ANNOS

400 g kanan jauhelihaa (tai 500 g raejuustoa)
Halutessasi tuoretta korianteria tai lehtipersiljää

MIEHEN ANNOS

1 kukkakaali
1 sipuli
2 kynttä valkosipulia
15 g oliivi- tai rypsiöljyä
2 kasvisliemikuutiota
3 rkl kuivattua korianteria tai rosmariinia
suolaa ja pippuria
210 g Koskenlaskija ruoka & dippi
3 tl sitruunamehua

PÄÄLLE MIEHEN ANNOS

600 g kanan jauhelihaa (tai 800 g raejuustoa)
Halutessasi tuoretta korianteria tai lehtipersiljää

1. Pilko kukkakaali, sipuli ja valkosipuli.
2. Paahda ne öljyssä isossa kattilassa kunnes saavat väriä. Lisää vettä niin, että kasvikset peittyvät. Lisää kasvisliemikuutiot.
3. Kukkakaalin kiehuessa paista kanan jauheliha ja mausta suolalla ja mustapippurilla.
4. Kaada vesi talteen, hienonna kukkakaali sauvasekoittimella tai blenderissä tai muussinujalla.
5. Lisää keitinettä niin, että keitosta tulee sopivan juoksevaa. Lisää keittoon Koskenlaskija ja sekoita. Tarkista vielä maku ja lisää halutessasi mausteita.
6. Syö jauhelihan tai raejuuston kanssa. Voit lisätä päälle korianteria tai lehtipersiljää.



ILLALLINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

KAURALETTU

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

25 g kaurajauhoja
1 dl mantelimaitoa (sokeriton) tai vettä
2 kananmunaa
riipaus suolaa ja kardemummaa
10 g rypsiöljyä

PÄÄLLE NAISEN ANNOS

100 g marjasekoitusta
1 rkl vettä
riipaus vaniljajauhetta

MIEHEN ANNOS

40 g kaurajauhoja
1 ½ dl mantelimaitoa (sokeriton) tai vettä
3 kananmunaa
riipaus suolaa ja kardemummaa
15 g rypsiöljyä

PÄÄLLE MIEHEN ANNOS

150 g marjasekoitusta
1 rkl vettä
riipaus vaniljajauhetta



1. Sekoita kaurajauhot ja ripaus suolaa sekä kardemummaa keskenään.
2. Sekoita joukkoon mantelimaito tai vesi. Riko kulhoon kananmunat ja sekoita hyvin.
3. Anna taikinan turvota hetki.
4. Laita marjat ja vesi kattilaan, lämmitä hetki (jos marjat ovat jäisiä niin anna niiden sulaa).
5. Lisää marjojen joukkoon vähän vaniljajauhetta. Kun marjat ovat rikkoutuneet, ota kattila liedeltä.
6. Paista lettu öljyssä molemmin puolin. Syö marjojen kanssa.

SUKLAA-PÄHKINÄVANUKAS

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

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 2 TUNTIA

AINEOSAT

2 dl ruokakermaa (10%)
1 rkl kaakaota (sokeriton)
40 g maapähkinävoi (sokeriton)
1/2 rkl perunajauhoja
1 banaani (ei pakollinen)
2 kananmunaa
riipaus suolaa
Päälle marjoja tai hedelmiä

1. Kuori ja viipaloi banaani. Yhdistä kaikki vanukkaan ainekset. Sekoita tasaiseksi massaksi sauva- tai tehosekoittimella.
2. Siirrä vanukas kattilaan ja kiehauta jatkuvasti sekoittaen., niin että vanukas sakeutuu.
3. Jaa vanukas jälkiruokakulhoihin ja siirrä jääkaappiin. Anna hyytyä jääkaapissa noin tunnin.
4. Koristele hedelmillä tai marjoilla ennen tarjoilua.

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

