

ATERIASUUNNITELMA

VIIKKO 6



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	Vadelmainen raejuustoherkku	Appelsiini-kanapeltti 1. annos	Pinaattikeitto 1. annos	Kreikkalainen kasvispaistos kanalla 1. annos
Päivä 2	Vadelmainen raejuustoherkku	Appelsiini-kanapeltti 2. annos	Pinaattikeitto 2. annos	Kreikkalainen kasvispaistos kanalla 2. annos
Päivä 3	Vadelmainen raejuustoherkku	Appelsiini-kanapeltti 3. annos	Pinaattikeitto 3. annos	Kreikkalainen kasvispaistos kanalla 3. annos
Päivä 4	Banaaniletut	Kaalilaatikko 1. annos	Paahdettu juuressalaatti 1. annos	Tortillat 1. annos
Päivä 5	Banaaniletut	Kaalilaatikko 2. annos	Paahdettu juuressalaatti 2. annos	Tortillat 2. annos
Päivä 6	Banaaniletut	Kaalilaatikko 3. annos	Paahdettu juuressalaatti 3. annos	Tortillat 3. annos
Päivä 7	Banaaniletut	Kaalilaatikko 4. annos	Paahdettu juuressalaatti 4. annos	Tortillat 4. annos

6. VIIKON RESEPTIT

Ostoslista kolmelle ensimmäiselle päivälle	4
Vadelmainen raejuustoherkku	5
Appelsiini-kanapeltti	6
Pinaattikeitto	7
Kreikkalainen kasvispaistos kanalla	8
Ostoslista neljälle seuraavalle päivälle	9
Banaaniletut	10
Kaalilaatikko	11
Paahdettu juuressalaatti	12
Tortillat	13
Baskimaan juustokakku	14

OSTOSLISTA KOLMELLE ENSIMMÄISELLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 2 appelsiinia
- ☐ 200 g herkkusieniä
- ☐ 2 (ä n. 400 g) kesäkurpitsaa
- ☐ 200 / 400 g varsiparsakaalia
- ☐ 1 munakoiso
- ☐ 1 paprika
- ☐ 1 punasipuli
- ☐ 3 / 5 valkosipulinkynttä
- ☐ 1 punainen chili tai ½ tl chilirouhetta
- ☐ Paistoksen päälle yrttejä esim. timjamia ja persiljaa

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 360 / 570 g perunaa

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 575 / 800 g raejuustoa
- ☐ 3 / 6 kananmunaa
- ☐ 300 / 450 g kanan paistileikkeitä (tai 300 / 450 g tofua)
- ☐ 300 / 450 g kanafileitä (tai 300 / 450 g tofua)

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 150 / 300 g turkkilaista jogurttia
- ☐ 45 / 90 g parmesania tai muuta juustoa
- ☐ 90 / 180 g sulatejuustoa (esim. Koskenlaskijaa)
- ☐ 45 / 90 g fetajuustoa
- ☐ 60 / 90 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 30 / 45 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ kardemummaa
- ☐ soijakastiketta
- ☐ chilirouhetta
- ☐ oreganoa

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 390 g paseerattua tomaattia (esim. yrttimaustettu)
- ☐ 300 / 450 g vadelmia (voi olla myös tuoreita)
- ☐ 2 / 3 ps (ä 125 g) pinaattia

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN – päivät 1, 2 ja 3

VADELMAINEN RAEJUUSTOHERKKU

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

125 g raejuustoa
50 g turkkilaista jogurtta
kardemummaa
100 g vadelmia
20 g pähkinöitä tai siemeniä

MIEHEN ANNOS

200 g raejuustoa
100 g turkkilaista jogurtta
kardemummaa
150 g vadelmia
30 g pähkinöitä tai siemeniä

1. Sekoita raejuusto ja jogurtti.
2. Mausta ripauksella kardemummaa.
3. Kasaa päälle marjat ja pähkinät tai siemenet.



APPELSIINIKANAPELTI

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 1 TUNTI

NAISEN ANNOS

300 g kanan paistileikkeitä (tai 300 g tofua)

MARINADI NAISEN ANNOS

20 g oliivi- tai rypsiöljyä

2 rkl soijakastiketta

1 appelsiinin mehu

½ tl suolaa

½ tl chilirouhetta

2 tl raastettua appelsiininkuorta

KASVIKSET NAISEN ANNOS

200 g herkkusieniä

1 (n. 300 g) kesäkurpitsa

200 g varsiparsakaalia

10 g öljyä

riipaus suolaa ja mustapippuria

45 g parmesania tai muuta juustoa

½ viipaloitu appelsiini

MIEHEN ANNOS

450 g kanan paistileikkeitä (tai 450 g tofua)

MARINADI ANNOS

30 g oliivi- tai rypsiöljyä

3 rkl soijakastiketta

1 appelsiinin mehu

⅔ tl suolaa

⅔ tl chilirouhetta

2 tl raastettua appelsiininkuorta

KASVIKSET MIEHEN ANNOS

200 g herkkusieniä

1 (n. 400 g) kesäkurpitsa

400 g varsiparsakaalia

15 g öljyä

riipaus suolaa ja mustapippuria

90 g parmesania tai muuta juustoa

½ viipaloitu appelsiini

1. Sekoita marinadin ainekset yhteen.
2. Kaada marinadi paistileikkeiden tai viipaloitun tofun päälle (tofu voi olla noin 2 cm siivuina tai kuutioina). Anna marinoitua hetken aikaa.
3. Viipaloi herkkusienet ja kesäkurpitsa.
4. Levittele kasvikset pellille. Ripottele päälle öljyä sekä ripaus suolaa ja mustapippuria.
5. Lisää pellille myös paistileikkeet tai tofut.
6. Paista 200 asteisessa uunissa noin 25 minuuttia.
7. Lisää kasvien päälle ohuita siivu- ja parmesania tai muuta juustoa, sekä paistileikkeiden tai tofun päälle viipaloitu appelsiini.
8. Paista vielä noin 5-10 minuuttia niin että kasvikset ja paistileikkeet on kypsyneet.



PÄIVÄLLINEN – päivät 1, 2 ja 3

PINAATTIKEITTO

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

2 ps (á 125 g) pinaattia
200 g raejuustoa
3 dl vettä
90 g sulatejuustoa (esim. Koskenlaskijaa)
1 tl suolaa
3 kananmunaa

MIEHEN ANNOS

3 ps (á 125 g) pinaattia
200 g raejuustoa
4 dl vettä
180 g sulatejuustoa (esim. Koskenlaskijaa)
1 1/2 tl suolaa
6 kananmunaa

1. Keitä kananmunat, noin 8–9 minuutissa kiehuvässä vedessä on hyvä aika. Säilytä munat kylmän veden alla.
2. Laita vesi kiehumaan kattilaan ja lisää pinaatti. Kun pinaatti on sulanut, laita joukkoon viipaloitu koskenlaskija juusto. Kiehauta niin että juusto sulaa.
3. Lisää raejuusto. Aja halutessasi keitto tasaiseksi sauva- tai tehosekoittimella.
4. Mausta suolalla.
5. Syö tällä aterialla 1/3 osa keitosta naiset yhden ja miehet kahden kananmunan kanssa.



KREIKKALAINEN KASVISPAISTOS KANALLA

ANNOKSET 3 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

360 g perunaa
1 munakoiso
1 kesäkurpitsa
1 paprika
1 punasipuli
1 punainen chili tai 1/2 tl chilirouhetta
3 valkosipulinkynttä
2 tl oreganoa
1 tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
390 g paseerattua tomaattia (esim. yrttimaustettu)
45 g fetajuustoa
300 g kanafileitä tai 300 g tofua
pälle yrttejä

MIEHEN ANNOS

570 g perunaa
1 munakoiso
1 kesäkurpitsa
1 paprika
1 punasipuli
1 punainen chili tai 1/2 tl chilirouhetta
5 valkosipulinkynttä
3 tl oreganoa
1 ½ tl suolaa
¼ tl rouhittua mustapippuria
390 g paseerattua tomaattia (esim. yrttimaustettu)
90 g fetajuustoa
450 g kanafileitä tai 450 g tofua
pälle yrttejä

1. Paloittele perunat, munakoiso, kesäkurpitsa ja paprika suupalan kokoisiksi paloiksi. Kuori ja lohko punasipuli. Halkaise punainen chili, poista kanta ja siemenkoti. Viipaloi chili ja valkosipulit.
2. Levitä ison ja laakean vuoan pohjalle kasvikset ja ripottele päälle mausteet, kääntelee ainekset huolella sekaisin. Levittele päälle kanafileet tai viipaloitu tofu. Valuta päälle paseerattua tomaattia.
3. Kypsennä 200-asteisessa uunissa tunnin ajan, kunnes kasvikset ruskistuvat kevyesti pinnalta ja neste on kiehunut kasaan.
4. Nosta kreikkalainen kasvispaistos uunista ja peitä foliolla. Anna vetäytyä 10–15 minuuttia. Murena pinnalle fetajuustoa ja ripottele päälle suosikkiyrttejäsi.



OSTOSLISTA NELJÄLLE SEURAAVALLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 160 / 240 g banaania
- ☐ 1 sitruuna
- ☐ 800 / 1000 g valkokaalia
- ☐ 4 / 5 porkkanaa
- ☐ 4 (300 g) / 5-7 (500 g) punajuurta
- ☐ 2 / 3 juuripersiljaa tai palsternakkaa
- ☐ 3 / 4 salottisipulia
- ☐ 3 / 5 valkosipulinkynttä
- ☐ 1 oksa rosmariinia hienonnettuna tai 1 rkl kuivattua rosmariinia
- ☐ 1 dl salvianlehtiä tai persiljaa
- ☐ 1 dl yrttejä, esim. salviaa, rosmariinia ja persiljaa
- ☐ 1 sipuli
- ☐ 4 tomaattia
- ☐ salaattia

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 4 / 6 medium kokoista täysjyvätortillalettua

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 8 / 12 kananmunaa
- ☐ 400 / 600 g salaattijuustoa 10% (fetan tyyppinen juusto)
- ☐ 400 / 600 g jauhelihaa (10%) (tai 160 / 240 g soijarouhetta)
- ☐ 400 / 600 g kanasuikaleita (tai 320 / 500 g Mifu-suikaleita)

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 200 / 400 g turkkilaista jogurttia
- ☐ 120 / 180 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 80 / 120 g siemeniä
- ☐ 30 / 60 g voita
- ☐ 40 / 60 g rypsiöljyä
- ☐ 40 / 60 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ kuivattua meiramia
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ ripaus chilirouhetta
- ☐ oreganoa
- ☐ 1 kasvisliemikuutio
- ☐ viinietikkaa

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 2 / 3 rkl tomaattipyrettä
- ☐ 100 / 150 g puolukoita
- ☐ 120 / 200 g mustikoita (voi olla myös tuoreita)
- ☐ 1 prk salsaa (sokeroimaton)
- ☐ 4 / 6 suolakurkkua (sokeroimaton)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN – päivät 4, 5, 6 ja 7

BANAANILETUT

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

2 munaa
40 g banaania
10 g rypsiöljyä
30 g mustikoita
20 g pähkinöitä tai siemeniä

MIEHEN ANNOS

3 munaa
60 g banaania
15 g rypsiöljyä
50 g mustikoita
30 g pähkinöitä tai siemeniä

1. Sekoita teho- tai sauvasekoittimella kananmunat ja banaani sekaisin. Jos sinulla ei ole kumpaakaan voit survoa banaanin haarukalla ja vispata munan joukkoon.
2. Paista pannulla miedolla lämmöllä molemmin puolin öljyssä kauniin ruskeaksi.
3. Nauti mustikoiden ja rouhittujen pähkinöiden tai siemenien kanssa.



LOUNAS – päivät 4, 5, 6 ja 7

KAALILAATIKKO

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 30 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

800 g valkokaalia
1 sipuli
20 g voita
400 g jauhelihaa (10%) (tai 160 g soijarouhetta)
1 kasvisliemikuutio
3 dl vettä
2 rkl tomaattipyrettä
½ tl mustapippuria
1 tl kuivattua meiramia

PÄÄLLE NAISEN ANNOS

80 g siemeniä
100 g puolukoita

MIEHEN ANNOS

1000 g valkokaalia
1 sipuli
40 g voita
600 g jauhelihaa (10%) (tai 240 g soijarouhetta)
1 kasvisliemikuutio
4 dl vettä
3 rkl tomaattipyrettä
2/3 tl mustapippuria
1 1/2 tl kuivattua meiramia

PÄÄLLE MIEHEN ANNOS

120 g siemeniä
150 g puolukoita

1. Kuori ja hienonna sipuli.
2. Lisää hienonnettu sipulit kattilaan, jossa on voi. Paahda sipulia hetki.
3. Suikaloi valkokaali. Lisää kaalit, vesi, tomaattipyree ja liemikuutio kattilaan. Keitä 20 minuuttia.
4. Paahda pannulla jauheliha. Jos käytät soijarouhetta, liota soijarouhe.
5. Yhdistä jauheliha tai soijarouhe sekä keitetty kaali voidellussa uunivuoassa. Lisää mausteet ja sekoita.
6. Paista kaalilaatikko 200 asteisessa uunissa noin tunti. Lisää siemenet laatikon päälle kypsennyksen loppuvaiheessa.
7. Syö puolukoiden kera.



PAAHDETTU JUURESSALAATTI

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

NAISEN ANNOS

4 porkkanaa
4 kpl (300 g) punajuurta
2 juuripersiljaa tai palsternakkaa
3 salottisipulia
3 valkosipulinkynttä
10 g öljyä
10 g voita
1 oksa rosmariinia hienonnettuna tai 1 rkl kuivattua rosmariinia
1 dl salvianlehtiä tai persiljaa
2 rkl kuivattua timjamia
1 tl suolaa
400g salaattijuustoa 10% (fetan tyyppinen juusto)

KASTIKE NAISEN ANNOS

30 g oliiviöljyä
2 rkl sitruunamehua
1 tl viinietikkaa
2 tl raastettua sitruunankuorta
riippaus suolaa
1dl hienonnettuja yrttejä, esim. salviaa, rosmariinia ja persiljaa
40 g pähkinöitä tai siemeniä

MIEHEN ANNOS

5 porkkanaa
5 -7 kpl (500 g) punajuurta
3 juuripersiljaa tai palsternakkaa
4 salottisipulia
5 valkosipulinkynttä
15g öljyä
20g voita
1 oksa rosmariinia hienonnettuna tai 1 rkl kuivattua rosmariinia
1 dl salvianlehtiä tai persiljaa
3 rkl hienonnettua timjamia
1 tl suolaa
600 g salaattijuustoa 10% (fetan tyyppinen juusto)

KASTIKE MIEHEN ANNOS

45 g oliiviöljyä
3 rkl sitruunamehua
2 tl viinietikkaa
3 tl raastettua sitruunankuorta
riippaus suolaa
1 dl hienonnettuja yrttejä, esim. minttua ja lehtipersiljaa
60 g pähkinöitä tai siemeniä

1. Pese ja kuori porkkanat, punajuuret ja juuripersiljat. Leikkaa porkkanat ja juuripersiljat isohkoiksi paloiksi, viipaloi punajuuret. Kuori salottisipulit ja halkaise puoliksi. Kuori ja viipaloi valkosipulinkyntset.
2. Levitä kasvikset uunipellille leivinpaperin päälle. Sekoita joukkoon öljy, voinokareet, hienonnetut yrtit ja suola. Kypsennä 225-asteisessa uunissa 20-25 minuuttia, kunnes kasvikset ovat kypsiä.
3. Sekoita kastikkeen ainekset tuoreita yrttejä lukuun ottamatta keskenään kulhossa ja sekoita paahdettujen kuumien kasvien joukkoon.
4. Lisää tuoreet yrtit, pähkinät tai siemenet ja salaattijuusto.
5. Nauti lämpimänä tai jäähtyneenä.



ILLALLINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

TORTILLAT

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

400 g kanasuikaleita (tai 320 g Mifusuikaleita)
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria
1 tl paprikajauhetta
riipaus chilirouhetta
1 tl oreganoa
4 medium kokoista täysjyvätortillalettua
1 prk salsaa (sokeroimaton)
4 suolakurkkua (sokeroimaton)
4 tomaattia
salaattia
200 g turkkilaista jogurttia

MIEHEN ANNOS

600 g kanasuikaleita (tai 500 g Mifusuikaleita)
⅔ tl suolaa
⅔ tl mustapippuria
1 ½ tl paprikajauhetta
riipaus chilirouhetta
1 ½ tl oreganoa
6 medium kokoista täysjyvätortillalettua
1 prk salsaa (sokeroimaton)
6 suolakurkkua (sokeroimaton)
4 tomaattia
salaattia
400 g turkkilaista jogurttia

1. Paista kana- tai Mifusuikaleet pannulla ja mausta suolalla, pippurilla, paprikajauheella, chilillä sekä oreganolla.
2. Pilko tomaatit ja suolakurkut.
3. Kasaa tortilla aina ennen syömistä, laittamalla letun sisään kanasuikaletta, salaattia, tomaattia, salsaa, turkkilaista jogurttia ja suolakurkkua. Naisilla 1 tortilla / ateria ja miehillä 1 ½.
4. Vinkki! Jos kaikki täytteet ei mahdu letun sisään voi loput syödä salaattina.



BASKIMAAN JUUSTOKAKKU

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

ANNOKSET KOKO KAKUSSA ON NOIN 4 1/2 NAISEN ANNOSTA TAI NOIN 3 MIEHEN ANNOSTA.

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 2 TUNTIA 30 MINUUTTIA

KAKKU

200 g maustamatonta tuorejuustoa, kevyt 15%
200 g rahkaa
1 dl erytritolia
6 kananmunaa
200g creme fraichea (12%)
20 g mantelijauhoja
1 tl vaniljauutetta tai vaniljajauhetta
½ tl hienoa merisuolaa

VADELMAHILLO

200g vadelmia
½ dl vettä (tätä ei välttämättä tarvitse jos käytät pakastevadelmia)
1 tl ksantaania
halutessasi vaniljajauhetta tai erytritolia/steviaa.

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



1. Laita uuni kuumentamaan 200 asteeeseen. Vuoraa irtopohjavuoka (Ø noin 24 cm) leivinpaperilla. Paperiin saa jäädä taitoksia, sillä kakkuun syntyvät rypyt kuuluvat asiaan.
2. Vatkaa tuorejuusto, rahka ja erytritoli sähkövatkaimella sileäksi, pari minuuttia. Sekoita munat yksitellen koko ajan vatkatun joukkoon. Lisää loput aineet ja sekoita tasaiseksi.
3. Kaada kakkutaikina vuokaan ja kypsennä uunin keskitasolla noin 1 tunti. Pinta saa tummua kunnolla.
4. Anna kakun jäähtyä vuoassaan puolisen tuntia. Irrota kakku vuoasta ja anna vetäytyä jääkaapissa vähintään tunti tai jopa yön yli.
5. Tee kakun kaveriksi vadelmahillo. Kuumenna vadelmat kattilassa ja lisää vesi. Lisää vadelmiin ksantaani ja sekoita hyvin. Voit halutessasi maustaa vadelmahillon vaniljajauheella ja lisätä maikutusta erytritolilla tai steviolilla.