

ATERIASUUNNITELMA

VIIKKO 7



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	Omenarahka	Kasvissose- keitto 1. annos	Pohjaton piirakka 1. annos	Pikapizzat 1. annos
Päivä 2	Omenarahka	Kasvissose- keitto 2. annos	Pohjaton piirakka 2. annos	Pikapizzat 2. annos
Päivä 3	Omenarahka	Kasvissose- keitto 3. annos	Pohjaton piirakka 3. annos	Pikapizzat 3. annos
Päivä 4	Aurinkoiset munat ja lime-tomaatti- salsa 1. annos	Mustikkainen kanasalaatti 1. annos	Kukkakaali- soselaatikko 1. annos	Kolmen kerroksen vadelmasuklaa- kulho 1. annos
Päivä 5	Aurinkoiset munat ja lime-tomaatti- salsa 2. annos	Mustikkainen kanasalaatti 2. annos	Kukkakaali- soselaatikko 2. annos	Kolmen kerroksen vadelmasuklaa- kulho 2. annos
Päivä 6	Aurinkoiset munat ja lime-tomaatti- salsa 3. annos	Mustikkainen kanasalaatti 3. annos	Kukkakaali- soselaatikko 3. annos	Kolmen kerroksen vadelmasuklaa- kulho 1. annos
Päivä 7	Aurinkoiset munat ja lime-tomaatti- salsa 4. annos	Mustikkainen kanasalaatti 4. annos	Kukkakaali- soselaatikko 4. annos	Kolmen kerroksen vadelmasuklaa- kulho 2. annos

7. VIIKON RESEPTIT

Ostoslista kolmelle ensimmäiselle päivälle	4
Omenarahka	5
Kasvissosekeitto	6
Pohjaton piirakka	7
Pikapizzat	8
Ostoslista neljälle seuraavalle päivälle	9
Aurinkoiset munat ja lime-tomaattisalsa	10
Mustikkainen kanasalaatti	11
Kukkakaalisoselaatikko	12
Kolmen kerroksen vadelmasuklaakulho	13
Napostelutarjotin	14

OSTOSLISTA KOLMELLE ENSIMMÄISELLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 150 / 240 g omenaa
- ☐ 150 / 240 g appelsiinia
- ☐ n. 600 / 800 g kasviksia keittoon (esim. porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, juuriselleriä, kukkakaalia tai kesäkurpitsaa)
- ☐ ½ / 1 purjo
- ☐ ½ / 1 kesäkurpitsa
- ☐ 1 paprika
- ☐ 2 / 3 tomaattia
- ☐ 150 / 200 g herkkusieniä
- ☐ 1 sipuli
- ☐ 1 / 2 valkosipulinkynttä
- ☐ halutessasi tuoretta basilikaa pizzan päälle

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 3 / 4 ½ täysjyvätortillalettua (medium kokoista) voi olla myös gluteenittomia

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 450 / 750 g rahkaa
- ☐ 375 / 600 g raejuustoa
- ☐ 90 g kevyt juustoa (rasvaa enintään 10%)
- ☐ 200 / 300 g savuparvi kinkkua (lihapitoisuus 90%) tai 140 / 200 g Härkistä
- ☐ 150 / 300 g tonnikalaa vedessä tai 150 / 300 g kinkkua (lihapitoisuus yli 90%) tai 100 / 200 g härkistä
- ☐ 2 / 3 munaa

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 150 / 300 g ruokakermaa 10 %
- ☐ 100 / 200 g turkkilaista jogurttia
- ☐ 45 / 90 g fetaa tai sinihomejuustoa
- ☐ 60 / 120 g juustoraastetta
- ☐ 60 / 90 g maapähkinävoita
- ☐ 40 / 60 g auringokukansiemeniä
- ☐ 60 / 90 g manteleita
- ☐ 10 / 15 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ kanelia
- ☐ provencale-mausteseosta
- ☐ oreganoa
- ☐ 1 kasvisliemikuutio

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 200 / 300 g pizzakastiketta (sokeroimaton esim. Mutti)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN – päivät 1, 2 ja 3

OMENARAHKA

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

150 g rahkaa
20 g maapähkinävoita
50 g omenaa
20 g manteleita
50 g appelsiinia
kanelia

MIEHEN ANNOS

250 g rahkaa
30 g maapähkinävoita
80g omenaa
30 g manteleita
70 g appelsiinia
kanelia

1. Raasta tai pilko omena. Suomalaisia omenoita ei tarvitse kuoria.
2. Sekoita rahka, maapähkinävoi ja omenaraaste tai -kuutiot.
3. Koristele annos halutessasi lopulla omenalla, muutamalla viipaleella appelsiinia sekä manteleilla.
4. Ripottele kanelia annoksen päälle.



LOUNAS – päivät 1, 2 ja 3

KASVISSOSEKEITTO

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 1 TUNTI

Tähän keittoon on voit upottaa jääkaapista löytyvät kasvikset tai sitten voit valita kaupasta suosikkejasi. Voit lisätä keittoon myös yrttejä tai vaikka chiliä, jos kaipaavat ruokaan potkua. Voit myös paahtaa auringokukansiemeniä pannulla niin saat niihin ihanan paahtaisen aromin.

NAISEN ANNOS

n. 600 g kasviksia (esim. porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, juuriselleriä, kukkakalia tai kesäkurpitsaa)

1 sipuli
1 valkosipulinkyntsi
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 l vettä
1 kasvisliemikuutio
2 tl provencale-mausteseosta
¾ tl suolaa
¼ tl mustapippuria
150 g ruokakermaa 10 %

PÄÄLLE NAISEN ANNOS

375 g raejuustoa
40 g auringokukansiemeniä

MIEHEN ANNOS

n. 800 g kasviksia (esim. porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, juuriselleriä, kukkakaalia tai kesäkurpitsaa)

1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
15 g oliivi- tai rypsiöljyä
1,3 l vettä
1 kasvisliemikuutio
3 tl provencale-mausteseosta
1 tl suolaa
⅓ tl mustapippuria
300 g ruokakermaa 10 %

PÄÄLLE MIEHEN ANNOS

600 g raejuustoa
60 g auringokukansiemeniä

1. Pese, kuori ja paloittele kasvikset suurinpiirtein samankokoisiksi paloiksi.
2. Kuori ja paloittele sipuli ja valkosipuli.
3. Kuumenna kattilassa öljy ja kuullota siinä kasviksia noin minuutin ajan.
4. Kaada joukkoon vesi. Lisää kasvisliemikuutio ja mausteet. Kuumenna kiehuvaan ja keitä noin 30 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat kokeiltaessa pehmeitä.
5. Ota osa nesteestä erikseen. Soseuta keitto varovasti sauvasekoittimella tai muussinuijalla tai tehosekoittimessa.
6. Lisää ruokakerma ja ylijääneest nesteestä sen verran, että saat haluamasi konsistenssin.
7. Kuumenna keitto uudelleen. Syö raejuuston ja auringonkukansiementen kera.



POHJATON PIIRAKKA

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

200 g savupalvi kinkkua (lihapitoisuus 90%) tai 140 g Härkistä
100 g turkkilaista jogurttia
2 munaa
60 g juustoraastetta
 $\frac{2}{3}$ tl provencale-mausteseosta
 $\frac{1}{2}$ purjo
 $\frac{1}{2}$ kesäkurpitsa
1 paprika

MIEHEN ANNOS

300 g savupalvi kinkkua (lihapitoisuus 90%) tai 200 g Härkistä
200 g turkkilaista jogurttia
3 munaa
120 g juustoraastetta
1 tl provencale-yrttiseosta
1 purjo
1 kesäkurpitsa
1 paprika

1. Pilko kasvikset.
2. Sekoita kaikki piirakan ainekset.
3. Kaada isoon piirakkavuokaan tai leivinpaperoidulle pellille.
4. Paista 200 asteessa noin 20 - 30 minuuttia.
5. Anna piirakan vetäytyä hetki ennen leikkaamista.



ILLALLINEN - päivät 1, 2 ja 3

PIKAPIZZAT

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 25 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

3 täysjyvärtortillalettua (medium kokoista)
200 g pizzakastiketta (sokeroimaton esim. Mutti)
150 g tonnikalaa vedessä tai 150 g kinkkua (lihapitoisuus yli 90%) tai 100 g härkistä
90 g kevyt juustoa (rasvaa enintään 10%)
2 tomaattia
150 g herkkusieniä
45 g fetaa tai sinihomejuustoa
oreganoa
halutessasi tuoretta basilikaa

MIEHEN ANNOS

4 ½ täysjyvärtortillalettua (medium kokoista)
300 g pizzakastiketta (sokeroimaton esim. Mutti)
300 g tonnikalaa vedessä tai 300 g kinkkua (lihapitoisuus yli 90%) tai 200 g härkistä
90 g kevyt juustoa (rasvaa enintään 10%)
3 tomaattia
200 g herkkusieniä
90 g fetaa
oreganoa
halutessasi tuoretta basilikaa

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Levitä tortillaletut leivinpaperoidulle pellille. Levitä lettujen päälle pizzakastiketta.
3. Levitä päälle valitsemasi täyte. Siivuta tomaatti ja herkkusienet. Levittele ne pizzojen päälle.
4. Raasta juusto ja ripottele se pizzojen päälle. Lisää vielä feta ja ripaus oreganoa.
5. Paista pizzoja noin 10–15 minuuttia niin kauan että juustot on sulaneet.
6. Lisää ennen syömistä vielä halutessasi tuoretta basilikaa. Naisen yksi annos on yksi pizza ja miehen puolitoista pizzaa.



OSTOSLISTA NELJÄLLE SEURAAVALLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 3 / 5 tomaattia
- ☐ 3 / 5 kevätsipulia
- ☐ 2 / 3 sipulia
- ☐ 1 (n. 600 g) / 1 ½ (yht. n. 900 g) kukkakaalia
- ☐ 1 / 2 limeä
- ☐ ½ / 1 kurkku
- ☐ 1 omena
- ☐ tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa
- ☐ 1 ruukku salaattia (esim. tammenlehti- tai jääsalaattia)

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 160 g kaurahiutaleita

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 8 / 12 kananmunaa
- ☐ 600 / 1000 g rahkaa
- ☐ 400 / 600 g kanasuikaleita tai 320 / 500 g Mifu-suikaleita
- ☐ 400 / 600 g jauhelihaa (10 %) tai 160 g soijarouhetta

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 45 / 90 g juustoa (jos jääkaappiin on jäänyt joku juuston loppu, kannattaa käyttää sitä)
- ☐ 75 / 150 g sinihomejuustoa
- ☐ 120 / 240 g Koskenlaskija ruoka & dippi
- ☐ 80 / 120 g maapähkinävoita tai tahinia
- ☐ 40 / 60 g siemeniä tai pähkinöitä
- ☐ 50 / 75 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ chilirouhetta tai -hiutaletta
- ☐ valkosipulijauhetta
- ☐ provencale-mausteseosta
- ☐ muskottipähkinää
- ☐ kaakaojauhetta (makeuttamaton)
- ☐ vaniljajauhetta
- ☐ valkoviinietikkaa
- ☐ (dijon)sinappia
- ☐ (erytritolia tai steviaa jos haluat makeutusta)

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 170 / 220 g mustikoita
- ☐ 2 / 3 rkl tomaattipyrettä
- ☐ 400 / 600 g vadelmia

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AURINKOISET MUNAT JA LIME-TOMAATTISALSA

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

SALSA NAISEN ANNOS

3 tomaattia
3 kevätsipulia
1 lime
tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa
riipaus suolaa
riipaus chiliä

AURINKOISET MUNAT NAISEN ANNOS

8 kananmunaa
20 g oliivi- tai rypsiöljyä
riipaus suolaa
riipaus provencale-mausteseosta

LISÄKSI NAISEN ANNOS

45 g juustoa (jos jääkaappiin on jäänyt joku juuston loppu, kannattaa käyttää sitä)
40 g siemeniä tai pähkinöitä

SALSA MIEHEN ANNOS

5 tomaattia
5 kevätsipulia
2 limeä
tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa
riipaus suolaa
riipaus chiliä

AURINKOISET MUNAT MIEHEN ANNOS

12 kananmunaa
30 g oliivi- tai rypsiöljyä
riipaus suolaa
riipaus provencale-mausteseosta

LISÄKSI MIEHEN ANNOS

90 g juustoa (jos jääkaappiin on jäänyt joku juuston loppu, kannattaa käyttää sitä)
60 g siemeniä tai pähkinöitä

1. Pilko tomaatti kuutioiksi ja hienonna kevätsipuli. Sekoita yhteen ja Purista päälle limen mehu. Silppua päälle persiljaa tai korianteria makusi mukaan. Mausta vielä ripauksella suolaa ja chili-rouhetta.
2. Voit paistaa kananmunat aina aamuisin ennen syömistä (naiset 2 ja miehet 3 munaa). Paista pannulla pienessä määrässä öljyä kananmunat häränsilmiksi. Ripottele päälle suolaa ja provencale-mausteseosta.
3. Nauti munat sekä salsa juuston ja pähkinöiden tai siemenien kanssa.



MUSTIKKAINEN KANASALAATTI

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

Vinkki! Jos haluat syödä salaatin raikkaampana, puolita annos ja tee kahdessa erässä 1. erä päivänä 4 ja toinen erä päivänä 6.

NAISEN ANNOS

400 g kanasuikaleita tai 320 g Mi-fu-suikaleita
mustapippuria
suolaa
1 ruukku salaattia (esim. tammenlehti- tai jääsalaattia)
½ kurkku
1 omena
100g mustikoita
75g sinihomejuustoa

MUSTIKKAVINAIGRETTE NAISEN ANNOS

30 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 rkl valkoviinietikkaa
½ tl suolaa
70g mustikoita

MIEHEN ANNOS

600 g kanasuikaleita tai 500 g Mi-fu-suikaleita
mustapippuria
suolaa
1 ruukku salaattia (esim. tammenlehti- tai jääsalaattia)
1 kurkku
2 omenaa
150g mustikoita
150g sinihomejuustoa

MUSTIKKAVINAIGRETTE MIEHEN ANNOS

45 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 ½ rkl valkoviinietikkaa
½ tl suolaa
100g mustikoita

1. Paista kanasuikaleet pannulla ja mausta suolalla sekä pippurilla.
2. Valmista mustikkainen vinaigrette soseuttamalla mustikat sauvasekoittimella. Lisää loput ainekset ja sekoita tasaiseksi.
3. Kuutioi omenat, kurkku ja sinihomejuusto. Levitä revitty salaatti, kanasuikaleet, omenat, kurkku ja sinihomejuusto laakealle tarjoiluvadille. Ripottele pinnalle mustikat. Syö mustikkavinaigretten kanssa.



KUKKAKAALISOSELAATIKKO

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

NAISEN ANNOS

1 (n. 600 g) kukkakaali
ripaus suolaa ja pippuria
ripaus muskottipähkinää
2 sipulia
30 g Koskenlaskija ruoka & dippi

LIHAKERROS NAISEN ANNOS

400 g jauhelihaa tai 160 g soijarouhetta
½ tl valkosipulijauhetta
½ tl chilihiutaleita
1 tl suolaa
½ tl mustapippuria
2 rkl tomaattipyrettä

JUUSTOKASTIKE NAISEN ANNOS

90 g Koskenlaskija ruoka & dippi
1 rkl (dijon) sinappia

MIEHEN ANNOS

1 ½ (yht. n. 900 g) kukkakaalia
ripaus suolaa ja pippuria
ripaus muskottipähkinää
3 sipulia
60 g Koskenlaskija ruoka & dippi

LIHAKERROS MIEHEN ANNOS

600 g jauhelihaa tai 240 g soijarouhetta
⅔ tl valkosipulijauhetta
⅔ tl chilihiutaleita
1 ½ tl suolaa
⅔ tl mustapippuria
3 rkl tomaattipyrettä

JUUSTOKASTIKE MIEHEN ANNOS

180 g Koskenlaskija ruoka & dippi
2 rkl (dijon) sinappia

1. Kuori ja pilko kukkakaali ja sipulit lohkoiksi. Laita kiehumaan kattilaan niin että vesi juuri peittää kasvikset. Anna kiehua niin kauan, että kasvikset ovat pehmenneet. Jos näyttää että vettä on vielä paljon, niin kaada ylimääräinen vesi pois. Mausta kasvikset ja lisää Koskenlaskija. Soseuta sauva- tai tehosekoittimella tai muussinujalla.
2. Paista jauheliha ja mausta tai käytä pannulla liotettu soijarouhe ja mausta.
3. Sekoita juustokastikkeen ainekset.
4. Kaada kukkakaalisose uunivuoan pohjalle.
5. Lisää seuraavaan kerrokseen jauheliha tai soijarouhe
6. Kaada jauhelihan päälle juustokastike.
7. Paista laatikkoa 200 asteessa reilu puoli tuntia.



KOLMEN KERROKSEN VADELMAKLAUKULHO

ANNOKSET 2 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

Vadelmasuklaakulho valmistetaan kahdeksi illaksi kerrallaan, eli kaksi kertaa viikon aikana.

POHJA NAISEN ANNOS

50 g kaurahiutaleita
1 rkl kaakaojauhetta (makeuttamaton)
150 g rahkaa
40 g maapähkinävoita tai tahinia

VADELMAKERROS NAISEN ANNOS

200 g vadelmia
(1 tl ksantaania)

RAHKAKERROS NAISEN ANNOS

150 g rahkaa
vaniljajauhetta
1 rkl kaakaojauhetta (makeuttamaton)
(1 rkl erytritolia tai steviaa)
(2 rkl vettä (lisää vähitellen että saat oikean koostumuksen))

POHJA MIEHEN ANNOS

80 g kaurahiutaleita
1 ½ rkl kaakaojauhetta (makeuttamaton)
250 g rahkaa
60 g maapähkinävoita tai tahinia

VADELMAKERROS MIEHEN ANNOS

300 g vadelmia
(1 ½ tl ksantaania)

RAHKAKERROS MIEHEN ANNOS

250 g rahkaa
vaniljajauhetta
1 ½ rkl kaakaojauhetta (makeuttamaton)
(1 ½ rkl erytritolia tai steviaa)
(3 rkl vettä (lisää vähitellen että saat oikean koostumuksen))

1. Sekoita kaikki pohjan ainekset yhteen.
2. Painele vuoan tai vaikka laakean pakastevuoan pohjalle.
3. Muussaa vadelmat. Jos käytät ulkomaisia pakastevadelmia, voit kuumentaa vadelmat ja ripauttaa sekaan teelusikallisen ksantaania, niin saat niistä hilomaisen. Anna silloin hetki vadelmien jäähtyä.
4. Levitä vadelmat pohjan päälle.
5. Sekoita rahka ja vaniljajauhe. Levitä se vadelmahillon päälle.
6. Voit joko ripotella kaakaojauheen rahkan päälle tai tehdä suklaa"kastikkeen". Kastikkeen saat tehtyä sekoittamalla kaakaojauheen, erytritolin ja veden. Lisää vähitellen vettä että saat oikeanlaisen koostumuksen mikä valuu. Lisää se vielä rahkan päälle.



NAPOSTELUTARJOTIN

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

ANNOKSET KOKO TARJOTTIMELLA ON 3 NAISEN TAI 2 MIEHEN ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

AINEOSAT

60g kevyt juustoa (esim. Polar 10%)
100g ilmakuivattua kinkkua
1 kurkku
100g kirsikkatomaatteja
100g kukkakaalia
1 päärynä
1 mango
100g pensasmustikoita

TOMAATTI-CHILIDIPPI

200g kermaviiliä
1 rkl punaviinietikkaa
1/2 tl suolaa
1/2 tl chilirouhetta
2 rkl tomaattisosetta
1/2 tl mustapippuria

SUKLAADIPPI

200g suklaaproteiininivanukasta
(esim. Profeel)

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



1. Sekoita dipin ainekset keskenään. Jätä hetkeksi maustumaan.
2. Suikaloi kurkku sopiviksi dipattaviksi suikaleiksi. Pieni kukkakaali suupaloiksi.
3. Kuutioi juusto.
4. Pese ja viipaloi päärynä sekä mango.
5. Kasaa naposteltavat tarjottimelle.