

ATERIASUUNNITELMA

VIKKO 8



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	Hedelmä- tuorepuuro	Katkarapukeitto 1. annos	Stroganoff 1. annos	Rapea pannupuuro
Päivä 2	Hedelmä- tuorepuuro	Katkarapukeitto 2. annos	Stroganoff 2. annos	Rapea pannupuuro
Päivä 3	Hedelmä- tuorepuuro	Katkarapukeitto 3. annos	Stroganoff 3. annos	Rapea pannupuuro
Päivä 4	Omenalettu	Burgerisalaatti 1. annos	Olivian kana 1. annos	Makaroni- laatikko 1. annos
Päivä 5	Omenalettu	Burgerisalaatti 2. annos	Olivian kana 2. annos	Makaroni- laatikko 2. annos
Päivä 6	Omenalettu	Burgerisalaatti 3. annos	Olivian kana 3. annos	Makaroni- laatikko 3. annos
Päivä 7	Omenalettu	Burgerisalaatti 4. annos	Olivian kana 4. annos	Makaroni- laatikko 4. annos

8. VIIKON RESEPTIT

Ostoslista kolmelle ensimmäiselle päivälle	4
Hedelmätuorepuuro	5
Katkarapukeitto	6
Stroganoff	7
Rapea pannupuuro	8
Ostoslista neljälle seuraavalle päivälle	9
Omenalettu	10
Burgerisalaatti	11
Olivian kana	12
Makaronilaatikko	13
Hedelmämoussekakku	14

OSTOSLISTA KOLMELLE ENSIMMÄISELLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 150 / 225 g marjoja tai hedelmiä tuorepuuron päälle
- ☐ 1 limetti
- ☐ 120 / 180 g banaania
- ☐ 1 sipuli
- ☐ 2 / 3 valkosipulin kynttä
- ☐ ½ / 1 vihreä paprika
- ☐ 1 (n. 500 g) / 1 (n. 700 g) kukkakaali
- ☐ nippu tuoretta lehtipersiljaa

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 75 / 120 g kaurahiutaleita

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 675 / 1260 g rahkaa
- ☐ 300 / 450 g naudan paistia suikaleina (tai 75 / 105 g Her-nis safkasuikaletta)
- ☐ 3 kananmunaa

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 30 / 45 g chian-siemeniä
- ☐ 30 / 45 g pellavasiemenrouhetta
- ☐ 60 / 90 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 40 / 60 g auringokukansiemeniä
- ☐ 150 / 300 g ruokakermaa (10 %)
- ☐ 75 / 150 g smetanaa
- ☐ 50 / 75 g oliivi- tai rypsiöljyä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ kuivattua persiljaa tai korianteria
- ☐ chilirouhetta
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ 1 kasvisliemikuutio
- ☐ halutessasi kardemummaa ja/tai vaniljajauhetta
- ☐

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 120 / 180 g mangosetta (sokeroimaton)
- ☐ 500 g paseerattua tomaattia yrteillä
- ☐ 2 / 3 rkl tomaattipyrettä
- ☐ 400 / 500 g tomaattimurskaa
- ☐ 1 iso / 2 isoa hapankurkkua (esim. venäläinen suolakurkku)
- ☐ 450 / 600 g wokki-vihanneksia
- ☐ 90 / 150 g mustikoita (voi olla myös tuoreita)

PROTEIINIINLÄHTEET PAKASTEET naiset / miehet:

- ☐ 450 / 600 g katkarapuja (tai 375 / 600 g raejuustoa)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN – päivät 1, 2 ja 3

HEDELMÄTUOREPUURO

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

150 g rahkaa
10 g chia-siemeniä
10 g pellavasiemenrouhetta
40 g mangososea (sokeriottomu)
riipaus suolaa

PÄÄLLE NAISEN ANNOS

50 g marjoja tai hedelmiä
20 g pähkinöitä tai siemeniä

MIEHEN ANNOS

250 g rahkaa
15 g chia-siemeniä
15 g pellavasiemenrouhetta
60 g mangososea (sokeriottomu)
riipaus suolaa

PÄÄLLE MIEHEN ANNOS

75 g marjoja tai hedelmiä
30 g pähkinöitä tai siemeniä

1. Sekoita mangosose, siemenet ja rahka. Mausta ripauksella suolaa.
2. Sekoita hyvin ja anna siementen turvota noin 10 minuutta tai vaikka yön yli.
3. Syö mieluisten hedelmien ja pähkinöiden tai siementen kanssa.



KATKARAPUKEITTO

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

Vinkki! Jos et halua syödä rapuja voit korvata ne kalalla. Silloin kalaa tulee naisen annokseen 300 g ja miehen annokseen 450 g, lohi, sei tai tonnikala sopii hyvin annokseen. Lohi tai sei kannattaa kypsyttää keiton seasssa.

NAISEN ANNOS

450 g wokki-vihanneksia
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
2,5 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
500 g paseerattua tomaattia yrteillä
1 rkl kuivattua persiljaa tai koriante-
ria
½ tl chilirouhetta
½ tl mustapippuria
150 g ruokakermaa (10 %)

PÄÄLLE NAISEN ANNOS

450 g katkarapuja (tai 375 g raejuus-
toa)
½ tl suolaa
riipaus pippuria
3 rkl limetin mehua
1 tl raastettua limetin kuorta
40 g auringokukansiemeniä

MIEHEN ANNOS

600 g wokki-vihanneksia
15 g oliivi- tai rypsiöljyä
3,5 dl vettä
1 kasvisliemikuutio
500 g paseerattua tomaattia yrteillä
1 ½ rkl kuivattua persiljaa tai korian-
teria
⅔ tl chilirouhetta
⅔ tl mustapippuria
300 g ruokakermaa (10 %)

PÄÄLLE MIEHEN ANNOS

600 g katkarapuja (tai 600 g raejuus-
toa)
⅔ tl suolaa
riipaus pippuria
5 rkl limetin mehua
1 ½ tl raastettua limetin kuorta
60 g auringokukansiemeniä

1. Ota katkaravut sulamaan (voit sulattaa myös aina yhden päivän annoksen ker-
rallaan, naiset 150 g / miehet 200 g). Voit
sulattaa ravut lämpimän veden alla.
2. Mausta ravut limetin mehulla, kuorella,
pippurilla ja suolalla. Siirrä sivuun maus-
tumaan.
3. Paahda wokki-vihanneksia öljyssä kattilan
pohjalla.
4. Lisää kattilaan vesi, kasvisliemikuutio ja
paseerattu tomaatti.
5. Lisää vielä mausteet ja anna kiehua noin
20 minuttia miedolla lämmöllä, tai niin
kauan että kasvikset ovat pehmenneet.
6. Lisää ruokakerma ja tarkista maku. Lisää
mausteita tarvittaessa.
7. Lisää keiton päälle katkaravut tai rae-
juusto ja auringokukansiemenet ennen
syömistä.



PÄIVÄLLINEN – päivät 1, 2 ja 3

STROGANOFF

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

300 g naudan paistia suikaleina (tai
75 g Hernis safkasuikaletta)
10 g oliivi- tai rypsiöljyä
1 sipuli
2 valkosipulin kynttä
½ vihreä paprika
1 tl suolaa
mustapippuria
1 tl paprikajauhetta
2 rkl tomaattipyrettä
400g tomaattimurskaa
75 g smetanaa
1 iso hapankurkku (esim. venäläinen
suolakurkku)
nippu tuoretta lehtipersiljaa

KUKKAKAALIRIISI NAISEN ANNOS

1 (n. 500 g) kukkakaali
vettä ja suolaa

MIEHEN ANNOS

450 g naudan paistia suikaleina (tai
105 g Hernis safkasuikaletta)
15g oliivi- tai rypsiöljyä
1 sipuli
3 valkosipulin kynttä
1 vihreä paprika
1 ½ tl suolaa
mustapippuria
1 ½ tl paprikajauhetta
3 rkl tomaattipyrettä
500g tomaattimurskaa
150g smetanaa
2 hapankurkkua (esim. venäläinen
suolakurkku)
nippu tuoretta lehtipersiljaa

KUKKAKAALIRIISI MIEHEN ANNOS

1 (n. 700 g) kukkakaali
vettä ja suolaa

1. Ruskista lihasuikaleet oliiviöljyssä keskikokoisessa kasarissa. Jos käytät Hernistä, lisää vettä ja turvota suikaleet.
2. Lisää joukkoon hienonnetut sipulit, paprika ja tomaattipyre. Kuullota muutama minuutti.
3. Mausta.
4. Lisää tomaattimurska. Anna kiehua keskilämmöllä kannen alla n. 20 min, kunnes suikaleet ovat mureita. Lisää vettä tarvittaessa.
5. Viimeistele smetanalla, hapankurkkusuikaleilla ja hienonnetulla persiljalla.
6. Tee kukkakaaliriisi. Murustele kukkakaali pieneksi veitsenkärjellä.
7. Kaada pannulle muutama sentti vettä ja lisää kukkakaalimuru. Paista niin kauan että vesi on haihtunut. Ripsauta päälle vähän suolaa.



ILLALLINEN - päivät 1, 2 ja 3

RAPEA PANNUPUURO

ANNOKSET 1 ANNOS

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

40 g banaania
25 g kaurahiutaleita
1 kananmuna
10 g rypsiöljyä
halutessasi kardemummaa ja/tai
vaniljajauhetta

LISÄKSI NAISEN ANNOS

75 g rahkaa
30 g mustikoita

MIEHEN ANNOS

60 g banaania
40 g kaurahiutaleita
1 kananmuna
15 g rypsiöljyä
halutessasi kardemummaa ja/tai
vaniljajauhetta

LISÄKSI MIEHEN ANNOS

170 g rahkaa
50 g mustikoita

1. Muussaa kuorittu banaani haarukalla kulhossa. Lisää joukkoon kaurahiutaleet ja kananmuna. Sekoita hyvin.
2. Mausta seos halutessasi kardemummalla ja vaniljajauheella.
3. Lorauta öljy pannulle. Paista puuroseosta pannulla miedolla lämmöllä hämmennellen, niin että puurosta tulee kullanruskeaa ja vähän rapsakkaa. Varo ettei seos kärehdä.
4. Nauti puuro rahkan ja mustikoiden kanssa.



OSTOSLISTA NELJÄLLE SEURAAVALLE PÄIVÄLLE

SUOJARAVINTEET TUOREET naiset/miehet:

- ☐ 280 / 400 g omenaa tai omenasosetta
- ☐ 120 / 200 g marjoja
- ☐ 3 / 4 tomaattia
- ☐ 150 / 200 g tuoreita herkkusieniä
- ☐ 1 ruukku salaattia
- ☐ ½ kesäkurpitsa
- ☐ 1 paprika
- ☐ 1 sipuli

HIILIHYDRAATIN LÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 100 / 160 g tummaa makaronia

PROTEIINIINLÄHTEET naiset / miehet:

- ☐ 10 / 15 kananmunaa
- ☐ 400 / 600 g jauhelihaa 10% (tai 280 / 400 g Härkistä)*
- ☐ 300 / 450 g jauhelihaa 10% (tai 300 / 450 g vegejauhista*)
- ☐ 400 / 600 g broilerin rintafileitä tai filepihvejä (tai 400 / 600 g tofua)

RASVANLÄHTEET naiset/miehet:

- ☐ 105 / 210 g juustoraastetta
- ☐ 200 / 300 g ruokakermaa (10%)
- ☐ 100 / 200 g creme fraichea (12%)
- ☐ 60 / 100 g majoneesia
- ☐ 60 / 90 g mantelijauhoa tai -jauhetta
- ☐ 80 / 120 g maapähkinävoita
- ☐ 40 / 50 g oliivi- tai rypsiöljyä

*Voit käyttää myös kananjauhelihaa.

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ chilirouhetta
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ timjamia
- ☐ leivinjauhetta
- ☐ kanelia
- ☐ soijakastiketta
- ☐ rosepippuria
- ☐ sinappia
- ☐ ketsuppia (makeuttamaton)
- ☐ valkoviinietikkaa

SUOJARAVINTEET PAKASTEET TAI SÄILYKKEET naiset/miehet:

- ☐ 100 / 150 g suolakurkkua (makeuttamaton)
- ☐ 400 / 600 g babyporkkanoita (pakaste)

HUOM!
Muista tarkistaa
kaapit ennen
kaupassa
käyntiä

AAMIAINEN – päivät 4, 5, 6 ja 7

OMENALETTU

ANNOKSET 1 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

70 g omenaa tai omenasosetta
2 kananmunaa
10 g mantelijauhoa tai -jauhetta
½ tl leivinjauhetta
riipaus suolaa
kanelia
5 g rypsiöljyä

PÄÄLLE NAISEN ANNOS

20 g maapähkinävoita
30 g marjoja

MIEHEN ANNOS

100 g omenaa tai omenasosetta
3 kananmunaa
15 g mantelijauhoa tai -jauhetta
½ tl leivinjauhetta
riipaus suolaa
kanelia
5 g rypsiöljyä

PÄÄLLE MIEHEN ANNOS

30 g maapähkinävoita
50 g marjoja

1. Jos käytät omenaa, niin raasta omena karkeaksi raasteeksi.
2. Riko kananmunat kulhoon ja sekoita.
3. Yhdistä mantelijauho, leivinjauhe sekä ripaus suolaa ja lisää seos kananmuiden joukkoon.
4. Sekoita hyvin. Lisää vielä omenaraaste tai -sose ja sekoita kaikki yhteen. Voit maustaa taikinaa vielä kanelilla.
5. Paista lettu pannulla miedolla lämmöllä öljyssä molemmin puolin. Paistamisessa maltti on valttia, eli mieto lämpö ja hiljalleen kypsyttäminen pitää letun kasassa, kun se ehtii kypsyä myös sisältä.
6. Syö lettu marjojen ja maapähkinävoin kanssa.



LOUNAS – päivät 4, 5, 6 ja 7

BURGERISALAATTI

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 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 jauhelihaa 10% (tai 280 g Härkistä)
½ tl suolaa
mustapippuria
chilirouhetta
60 g juustoraastetta
3 tomaattia
1 ruukku salaattia
100 g suolakurkkua (makeuttamaton)

KASTIKE NAISEN ANNOS

60 g majoneesia
2 tl sinappia
2 rkl ketsuppia (makeuttamaton)
1 tl valkoviinietikkaa

MIEHEN ANNOS

600 g jauhelihaa 10% (tai 400 g Härkistä)
1/2tl suolaa
mustapippuria
chilirouhetta
120 g juustoraastetta
4 tomaattia
1 ruukku salaattia
150 g suolakurkkua (makeuttamaton)

KASTIKE MIEHEN ANNOS

100 g majoneesia
3 tl sinappia
3 rkl ketsuppia (makeuttamaton)
2 tl valkoviinietikkaa

1. Ruskista jauheliha pannulla omassa rasvassaan. Mausta suolalla, pippurilla ja chilirouheella. Jos käytät Härkistä voit vain nopeasti pyöräyttää sen pannulla halutessasi.
2. Pilko suolakurkut ja tomaatit. Huuhtelee ja revi salaatti kulhoon. Lisää pilkotut suolakurkut, juustoraaste ja tomaatit.
3. Lisää vähän jäähtynyt jauheliha salaattiin. Voit halutessasi jakaa jauhelihan neljään osaan ja lisätä jauhelihan vasta annoksen päälle lämpimänä.
4. Sekoita pienessä kulhossa kastike, eli lisää majoneesi, sinappi, etikka ja ketsuppi.
5. Lisää kastike salaattiin ja sekoita kunnonolla. Syö tällä aterialla ¼ osa salaattista ja laita loput jääkaappiin.



PÄIVÄLLINEN - päivät 4, 5, 6 ja 7

OLIVIAN KANA

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

NAISEN ANNOS

400g broilerin rintafileitä tai filepih-
vejä (tai 400 g tofua)
20 g mantelijauhoja
10 g öljyä
150 g tuoreita herkkusieniä
400 g babyporkkanoita (pakaste)
200 g ruokakermaa (10%)
100 g creme fraichea (12%)
1 ½ rkl soijakastiketta
2 tl rosepippuria

MIEHEN ANNOS

600 g broilerin rintafileitä tai filepih-
vejä (tai 600 g tofua)
30 g mantelijauhoja
15 g öljyä
200 g tuoreita herkkusieniä
600 g babyporkkanoita (pakaste)
300 g ruokakermaa (10%)
200 g creme fraichea (12%)
2 ½ rkl soijakastiketta
3 tl rosepippuria

1. Leikkaa kanafileet puoliksi tai viipaloi tofu. Ripottele mantelijauhot kanaje/tofun päälle ja paista pannulla öljyssä. Kaada uunivuokaan.
2. Viipaloi herkkusienet ja paista kevyesti pannulla. Kaada sienet kana/tofupalojen sekaan vuokaan.
3. Lisää jäiset babyporkkanat.
4. Valmista kastike sekoittamalla kerma, creme fraiche, rosepippuri ja soijakastike keskenään.
5. Lisää kastike vuokaan.
6. Hauduta uunissa 175 asteessa noin 45 minuuttia kunnes kana on kypsää ja porkkanat pehmenneitä.



MAKARONILAATIKKO

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 10 MINUUTTIA

NAISEN ANNOS

100 g tummaa makaronia
1 sipuli
10 g öljyä
300 g jauhelihaa 10% (tai 300 g vege-
jauhista)
0,5 kesäkurpitsa
1 paprika
2 kananmunaa
2 dl vettä
1 tl suolaa
 $\frac{2}{3}$ tl mustapippuria
1 tl paprikajauhetta
1 tl timjamia
45 g juustoraastetta

MIEHEN ANNOS

160 g tummaa makaronia
1 sipuli
15 g öljyä
450 g jauhelihaa 10% (tai 450 g vege-
jauhista)
0,5 kesäkurpitsa
1 paprika
3 kananmunaa
3 dl vettä
1 $\frac{1}{3}$ tl suolaa
1 tl mustapippuria
1 $\frac{1}{3}$ tl paprikajauhetta
1 $\frac{1}{2}$ tl timjamia
90 g juustoraastetta

1. Keitä makaronit pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta kypsät makaronit lävikössä ja kaada uunivuokaan.
2. Poista paprikasta kanta ja siemenet. Pilko paprika pieniksi paloiksi. Suikaloi kesäkurpitsa pieniksi paloiksi.
3. Pilko sipuli ja kuullota öljyssä pannulla. Lisää pannulle jauheliha tai vegejauhis. Ruskista jauheliha.
4. Riko kananmunat kulhoon. Lisää mausteet ja vesi.
5. Kaada jauheliha makaronien sekaan. Lisää paprika ja kesäkurpitsa uunivuokaan sekä kaada munaseos päälle. Sekoita ainekset yhteen.
6. Kypsennä 175 asteisen uunin alimmalla tasolla noin 45 minuuttia. Lisää juustoraaste laatikon päälle kypsennyksen loppuvaiheessa.
7. Anna laatikon vetäytyä hetki ennen tarjoamista.



HEDELMÄMOUSSEKAKKU

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

ANNOKSET KOKO KAKUSSA ON N. 4 NAISEN
TAI 2,5 MIEHEN ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 30 MINUTTIA
KOKONAISVALMISTUSAIKA 4 TUNTIA

POHJA

20 g kookoshiutaleita
40 g cashew-pähkinöitä rouhittuna
30 g kookosöljyä

TÄYTE

5 liivatelehteä
2 kananmunan valkuaisista
200 g rahkaa
½ tl vaniljajauhetta
1 dl erytritolia
4 rkl limemehua
1 päärynä
200 g hedelmäistä tai vaniljaproteiinivaukasta (Esim. Ehrmann passionhedelmävanukas)

PÄÄLLE

Koristeeksi esim. päärynää, viinirypäleitä, mintunlehtiä, sitruunaa ja pensasmustikoita

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



1. Sulata kookosöljy. Sekoita kookosöljyyn cashew-pähkinärouhe ja kookoshiutaleet.
2. Taputtele seos leivinpaperoidun irtopohjavuon pohjalle (halkaisija noin 20 cm).
3. Laita vuoka jääkaappiin.
4. Laita liivatelehdet kylmään veteen likoamaan.
5. Kuori ja kuutioi päärynä.
6. Vatkaa valkuaisen kovaksi vaahdoksi.
7. Sekoita valkuaisvaahtoon vaniljajauhe, erytritoli ja rahka. Lisää vielä päärynäkuutiot.
8. Kuumenna limemehu, lisää puristellut liivatelehdet kuumaan mehuun. Älä keitä, vaan anna lehtien liueta mehuun. Anna seoksen jäähtyä hetki.
9. Lisää liivateseos täytteeseen ohuena nauhana ja sekoittele varovasti.
10. Ota kakkuvuoka jääkaapista. Lusikoi puolet täytteestä vuokaan. Lisää proteiinivanukas täyteen päälle ja nostele loput täytteestä päällimmäiseksi.
11. Anna kakun hyytyä jääkaapissa vähintään kolme tuntia tai yön yli.