



# RESEPTIT VIIKKO 1

| PÄIVÄT 1-3                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | PÄIVÄT 4-5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | PÄIVÄT 6-7                                                                          |                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
|                                | VALMISTA 1. PÄIVÄNÄ<br>AAMUPALAT S. 3 OHJEEN MUKAAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | VALMISTA 4. PÄIVÄNÄ<br>AAMUPALAT S. 6 OHJEEN MUKAAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  | VALMISTA 6. PÄIVÄNÄ<br>AAMUPALAT S. 6 OHJEEN MUKAAN |
| AAMUPALA<br><br>klo 7-9        |  Juo 2 lasia vettä<br> Syö 1 annos valmistamastasi aamiaisesta<br> Juo 1 lasi vettä<br> Juo 1 kuppi kahvia/teetä |  Juo 2 lasia vettä<br> Syö 1 annos valmistamastasi aamiaisesta<br> Juo 1 lasi vettä<br> Juo 1 kuppi kahvia/teetä |  Juo 2 lasia vettä<br> Syö 1 annos valmistamastasi aamiaisesta<br> Juo 1 lasi vettä<br> Juo 1 kuppi kahvia/teetä |                                                                                     |                                                     |
|                                | VALMISTA 1. PÄIVÄNÄ<br>ATERIAT S. 4 OHJEEN MUKAAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | VALMISTA 4. PÄIVÄNÄ<br>ATERIAT S. 7 OHJEEN MUKAAN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  | VALMISTA 6. PÄIVÄNÄ<br>ATERIAT S. 7 OHJEEN MUKAAN   |
| LOUNAS<br><br>klo 11-13        |  Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta<br> Juo 1 lasi vettä<br> Juo 1 kuppi kahvia/teetä                                                                                                            |  Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta<br> Juo 1 lasi vettä<br> Juo 1 kuppi kahvia/teetä                                                                                                            |  Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta<br> Juo 1 lasi vettä<br> Juo 1 kuppi kahvia/teetä                                                                                                              |                                                                                     |                                                     |
| PÄIVÄLLINEN<br><br>klo 15-17 |  Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta<br> Juo 1 lasi vettä                                                                                                                                                                                                                      |  Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta<br> Juo 1 lasi vettä                                                                                                                                                                                                                      |  Syö 1 annos valmistamastasi ruoasta<br> Juo 1 lasi vettä                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |                                                     |
| ILTAPALA<br><br>klo 19-21    |  Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan<br> Syö valmistamasi ateria<br> Juo 1 lasi vettä                                                                                                        |  Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan<br> Syö valmistamasi ateria<br> Juo 1 lasi vettä                                                                                                        |  Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan<br> Syö valmistamasi ateria<br> Juo 1 lasi vettä                                                                                                          |                                                                                     |                                                     |

## VIKKO 1 – päivät 1, 2 ja 3

### Tomaattiuunimunakas AKTIVOINTI – AAMUPALA

#### NAISEN ANNOS

6 kananmunaa  
6 (450 g) tomaattia  
6 tl rypsiöljyä  
 $\frac{2}{3}$  tl suolaa  
 $\frac{2}{3}$  tl mustapippuria

#### MIEHEN ANNOS

9 kananmunaa  
6 (450 g) tomaattia  
3 rkl rypsiöljyä  
 $\frac{2}{3}$  tl suolaa  
 $\frac{2}{3}$  tl mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Huuhtelee tomaatit. Pilko tomaatit kuutioiksi.
3. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
4. Riko kananmunat kulhoon.
5. Lisää kananmunien joukkoon öljy, suola ja mustapippuri.
6. Sekoita kananmunaseos haarukalla.
7. Levittele tomaatit uunipellille tai uunivuoalle.
8. Kaada munaseos tomaattien päälle.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista munakasta noin 15 minuuttia, niin kauan että munat ovat hyytyneet.
11. Jaa munakas kolmeen osaan.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.





## VIKKO 1 – päivät 1, 2 ja 3

### Kanaa ja kukkakaalia pestolla

## KEVYEN OLON – LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

#### NAISEN ANNOS

600 g broilerin jauhelihaa  
2 (1200 g) kukkakaalia  
6 (90 g) rkl vihreää pestoa  
1 tl suolaa

#### MIEHEN ANNOS

900 g broilerin jauhelihaa  
2 (1200 g) kukkakaalia  
12 (180 g) rkl vihreää pestoa  
1 tl suolaa

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Jos käytät tuoretta kukkakaalia, poista lehdet ja pilko kukkakaali suupaloiksi.
3. Jos käytät pakasteita sulata vähän pussia lämpöisen veden alla.
4. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuon päälle.
5. Levittele kukkakaalit pellin päälle.
6. Ota jauhelihasta ruokalusikalla paloja ja levittele ne kukkakaalien päälle.
7. Lisää päälle pestokastike ja suola.
8. Sekoittele aineksia niin että pestokastike ja suola leviää.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista ruokaa noin 20 minuuttia, niin kauan että jauheliha on kypsytynyt ja kukkakaalit ovat pehmenneet.
11. Jaa ruoka kuuteen osaan pakasterasioihin tai lautasille.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



# VIKKO 1 – päivät 1, 2, 3, 4, 5, 6 ja 7

(valmistetaan joka ilta)

## Mustikkapuuro

## HYVÄ UNI -ILTAPALA

### NAISEN ANNOS

1 dl (30 g) kaurahiutaleita  
2 ½ dl vettä  
2 dl (100 g) mustikoita  
1 ¼ dl (125 g) raejuustoa  
1 ½ rkl pellavasiemenrouhetta  
¼ tl suolaa

### MIEHEN ANNOS

1 ½ dl (50 g) kaurahiutaleita  
3 ½ dl vettä  
2 ½ dl (150 g) mustikoita  
200 g raejuustoa  
1 ½ rkl pellavasiemenrouhetta  
¼ tl suolaa

1. Laita kattilaan vesi ja lämmitä kiehuvaaksi.
2. Lisää kaurahiutaleet, pellavasiemenrouhe ja suola, hämmennä hyvin.
3. Käännä hella ykköselle ja anna puuron hetken hautua (noin 5 minuuttia).
4. Kaada puuro lautaselle.
5. Lisää päälle raejuusto ja mustikat.





# VIKKO 1 – päivät 4-5 ja 6-7

(ateria valmistetaan kaksi kertaa päivinä 4 ja 6)

## Tomaattiuunimunakas

### AKTIVOINTI -AAMUPALA

#### NAISEN ANNOS

4 kananmunaa  
4 (300 g) tomaattia  
4 tl rypsiöljyä  
½ tl suolaa  
½ tl mustapippuria

#### MIEHEN ANNOS

6 kananmunaa  
4 (300 g) tomaattia  
2 rkl rypsiöljyä  
½ tl suolaa  
½ tl mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Huuhtelee tomaatit. Pilko tomaatit kuutioiksi.
3. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
4. Riko kananmunat kulhoon.
5. Lisää kananmunien joukkoon öljy, suola ja mustapippuri.
6. Sekoita kananmunaseos haarukalla.
7. Levittele tomaatit uunipellille tai uunivuoalle.
8. Kaada munaseos tomaattien päälle.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista munakasta noin 15 minuuttia, niin kauan että munat ovat hyytyneet.
11. Jaa munakas kahteen osaan.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



# VIKKO 1 - päivät 4-5 ja 6-7

(ateria valmistetaan kaksi kertaa päivinä 4 ja 6)

## Kanaa ja kukkakaalia pestolla

## KEVYEN OLON - LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

### NAISEN ANNOS

400 g broilerin jauhelihaa  
1 ½ (800 g) kukkakaalia  
4 (60 g) rkl vihreää pestoa  
⅔ tl suolaa

### MIEHEN ANNOS

600 g broilerin jauhelihaa  
1 ½ (800 g) kukkakaalia  
8 (120 g) rkl vihreää pestoa  
⅔ tl suolaa

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Jos käytät tuoretta kukkakaalia, poista lehdet ja pilko kukkakaali suupalloiksi.
3. Jos käytät pakasteita sulata vähän pussia lämpöisen veden alla.
4. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
5. Levittele kukkakaalit pellin päälle.
6. Ota jauhelihasta ruokalusikalla paloja ja levittele ne kukkakaalien päälle.
7. Lisää päälle pestokastike ja suola.
8. Sekoittele aineksia niin että pestokastike ja suola leviää.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista ruokaa noin 20 minuuttia, niin kauan että jauheliha on kypsynyt ja kukkakaalit ovat pehmenneet.
11. Jaa ruoka neljään osaan pakasterasioihin tai lautasille.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.

