



RESEPTIT VIIKKO 3

PÄIVÄT 1-3			PÄIVÄT 4-5			PÄIVÄT 6-7		
AAMUPALA 🕒 klo 7-9								
 VALMISTA 1. PÄIVÄNÄ AAMUPALAT S. 3 OHJEEN MUKAAN			 VALMISTA 4. PÄIVÄNÄ AAMUPALAT S. 6 OHJEEN MUKAAN			 VALMISTA 6. PÄIVÄNÄ AAMUPALAT S. 6 OHJEEN MUKAAN		
 Juo 2 lasia vettä  Syö 1 annos val- mistamastasi aa- miaisesta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä			 Juo 2 lasia vettä  Syö 1 annos val- mistamastasi aa- miaisesta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä			 Juo 2 lasia vettä  Syö 1 annos val- mistamastasi aa- miaisesta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä		
LOUNAS 🕒 klo 11-13								
 VALMISTA 1. PÄIVÄNÄ ATERIAT S. 4 OHJEEN MU- KAAN			 VALMISTA 4. PÄIVÄNÄ ATERIAT S. 7 OHJEEN MU- KAAN			 VALMISTA 6. PÄIVÄNÄ ATERIAT S. 7 OHJEEN MU- KAAN		
 Syö 1 annos val- mistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä			 Syö 1 annos val- mistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä			 Syö 1 annos val- mistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä  Juo 1 kuppi kahvia/teetä		
PÄIVÄLLINEN 🕒 klo 15-17								
 Syö 1 annos val- mistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä			 Syö 1 annos val- mistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä			 Syö 1 annos val- mistamastasi ruoasta  Juo 1 lasi vettä		
ILTAPALA 🕒 klo 19-21								
 Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan  Syö valmistamasi ateria  Juo 1 lasi vettä			 Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan  Syö valmistamasi ateria  Juo 1 lasi vettä			 Valmista ateria s. 5 ohjeen mukaan  Syö valmistamasi ateria  Juo 1 lasi vettä		

VIKKO 3 – päivät 1, 2 ja 3

Pinaattiuunimunakas

AKTIVOINTI – AAMUPALA

NAISEN ANNOS

6 kananmunaa
225 g pinaattia, pakaste
6 tl rypsiöljyä
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
 $\frac{2}{3}$ tl mustapippuria

MIEHEN ANNOS

9 kananmunaa
300 g pinaattia, pakaste
3 rkl rypsiöljyä
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
 $\frac{2}{3}$ tl mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Sulata pinaatti, joko mikrossa sulatusteholla tai kattilassa vesihöyryssä, eli laita kattilaan vettä ja kuumenna se kiehuvaaksi liedellä. Laita kattilan päälle kulho missä on pinaatit, anna veden kiehua hiljalleen ja sulattaa pinaatti.
3. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
4. Riko kananmunat kulhoon.
5. Lisää kananmunien joukkoon öljy, suola, sulaneet pinaatit ja mustapippuri.
6. Sekoita kananmunaseos haarukalla.
7. Kaada munaseos uunipellille.
8. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
9. Paista munakasta noin 15 minuuttia, niin kauan että munat ovat hyytyneet.
10. Jaa munakas kolmeen osaan.
11. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



VIKKO 3 - päivät 1, 2 ja 3

Kanaa ja porkkanaa pestolla

KEVYEN OLON - LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

NAISEN ANNOS

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

MIEHEN ANNOS

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

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Jos käytät tuoreita porkkanoita kuori kuori ne ja pilko kiekoiksi.
3. Jos käytät pakasteita sulata vähän pussia lämpöisen veden alla.
4. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
5. Levittele porkkanat pellin päälle.
6. Ota jauhelihasta ruokalusikalla paloja ja levittele ne porkkanoiden 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 porkkanat ovat pehmenneet.
11. Jaa ruoka kuuteen osaan pakasterasioihin tai lautasille.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



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

(valmistetaan joka ilta)

Vadelmapuuro

HYVÄ UNI -ILTAPALA

NAISEN ANNOS

1 dl (30 g) kaurahiutaleita
2 ½ dl vettä
2 dl (100 g) vadelmia
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) vadelmia
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. Halutessasi sulattaa marjoja voit lisätä ne hautumaan kattilaan haudutuksen puolivälissä.
5. Kaada puuro lautaselle.
6. Lisää päälle raejuusto ja vadelmat.



VIKKO 3 – päivät 4-5 ja 6-7

(ateria valmistetaan kaksi kertaa päivinä 4 ja 6)

Pinaattiuunimunakas

AKTIVOINTI – AAMUPALA

NAISEN ANNOS

4 kananmunaa
150 g pinaattia
4 tl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

MIEHEN ANNOS

6 kananmunaa
200 g pinaattia
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Sulata pinaatti, joko mikrossa sulatusteholla tai kattilassa vesihöyryssä, eli laita kattilaan vettä ja kuumenna se kiehuvaaksi liedellä. Laita kattilan päälle kulho missä on pinaatit, anna veden kiehua hiljalleen ja sulattaa pinaatti.
3. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
4. Riko kananmunat kulhoon.
5. Lisää kananmunien joukkoon öljy, suola, sulaneet pinaatit ja mustapippuri.
6. Sekoita kananmunaseos haarukalla.
7. Kaada munaseos uunipellille.
8. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
9. Paista munakasta noin 15 minuuttia, niin kauan että munat ovat hyytyneet.
10. Jaa munakas kahteen osaan.
11. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



VIKKO 3 – päivät 4-5 ja 6-7

(ateria valmistetaan kaksi kertaa päivinä 4 ja 6)

Kanaa ja porkkanoita pestolla

KEVYEN OLON – LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

NAISEN ANNOS

400 g broilerin jauhelihaa
800 g porkkanoita
4 (60 g) rkl vihreää pestoa
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa

MIEHEN ANNOS

600 g broilerin jauhelihaa
800 g porkkanoita
8 (120 g) rkl vihreää pestoa
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Jos käytät tuoreita porkkanoita kuori kuori ne ja pilko kiekoiksi.
3. Jos käytät pakasteita sulata vähän pussia lämpöisen veden alla.
4. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
5. Levittele porkkanat pellin päälle.
6. Ota jauhelihasta ruokalusikalla paloja ja levittele ne porkkanoiden 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 porkkanat ovat pehmenneet.
11. Jaa ruoka neljään osaan pakasterasioihin tai lautasille.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.

