

Lämpimästi tervetuloa Takaisin minuksi - valmennukseen!

Tämä valmennus on luotu juuri sinulle aikuinen nainen, jonka keho käy läpi muutosta samalla, kun yrität selvitä arjen paineista. Tämä on myös sinulle joka olet jo ehkä pahimman pyörityksen ohittanut, mutta muutosten jäljet tuntuvat kehossasi sekä mielesäsi. Tämä on myös niille naisille jotka vasta ovat astumassa tähän uuteen ajanjaksoon, jossa keho muuttuu välillä niin nopeasti, että mieli ei tahdo pysyä perässä.

Tämän ajanjakson ei tarvitse olla kirjaimellisesti hiki otsalla puskemista tai vain muutoksien pyörteisiin häviämistä. Tämä voi olla myös yhden elämän kukkeimman ajan alku!

Me kuljemme rinnallasi läpi tämän muutoksen, tukien ja auttaen!

Älä pelkää ottaa laittaa viestiä joko ryhmässä tai sitten sähköpostilla, jos jokin mietityttää.

Sähköpostiosoite on info@8viikkoa.fi

Ihanaa että olet mukana ♥

Viikko 1 – Syömisen rytmi

Aloitetaan yhdestä asiasta

Vaihdevuosien aikana kehossa tapahtuu paljon yhtä aikaa. Estrogeenitasot vaihtelevat ja vähitellen laskevat, mikä voi näkyä esimerkiksi kuumina aaltoina, hikoiluna, unen muutoksina, mielialan vaihteluina sekä muutoksina kehonkoostumuksessa.

Samaan aikaan elämä ympärillä ei välttämättä rauhoitu yhtään. Työt, perhe, huonosti nukutut yöt ja tavallinen arki jatkuvat.

Siksi emme yritä korjata kaikkea kerralla.

Ensimmäisellä viikolla teemme vain yhden isomman muutoksen: rakennamme syömiseen rytmin.

Tavoitteena on tehdä syömisestä hieman ennustettavampaa, jotta kova nälkä ja mieliteot eivät pääse ohjaamaan koko päivää.

Tämän viikon tehtävä: syö neljä kertaa päivässä

Pyri syömään **neljä kertaa päivässä suunnilleen samoihin aikoihin**.

Esimerkiksi:

aamupala klo 8 – lounas klo 12 – päivällinen klo 16 – iltapala klo 19

tai omaan päivärytmiisi sopivat neljä ateriaa.

Täydellisiä kellonaikoja ei tarvita. Tarkoitus on löytää sinun arkeesi rytmi, joka toistuu suurin piirtein samanlaisena päivästä toiseen.

Tässä vaiheessa sinun ei tarvitse alkaa muuttaa lautasesi sisältöä. Voit halutessasi syödä ensimmäisen viikon ajan juuri niitä ruokia, joita olet tottunut syömään.

Ensin laitamme rytmin kohdalleen. Ruoan koostumusta lähdemme rakentamaan myöhemmin.

Jos kaipaat samalla uusia ruokaideoita, voit hyödyntää mukana olevaa malliviikkoa ja sen reseptejä. Sitäkään ei tarvitse noudattaa kirjaimellisesti – poimi siitä omaan arkeesi sopivat ateriat ja ideat.

Tämän viikon tavoite

4 ateriaa päivässä. Suunnilleen samoihin aikoihin.

Siinä riittää tekemistä ensimmäiselle viikolle.



Muista tämä ensimmäisestä viikosta

Sinun ei tarvitse vielä syödä täydellisesti.

Sinun ei tarvitse kieltää mitään.

Sinun ei tarvitse aloittaa uutta ruokavaliota.

Harjoittelemme tällä viikolla yhtä asiaa: syömään säännöllisemmin.

Kun keho alkaa tietää, milloin seuraavan kerran tulee ruokaa, meillä on paljon parempi pohja lähteä rakentamaan seuraavia muutoksia.

Malliviikko ja reseptit

Olemme koonneet sinulle ensimmäiselle viikolle reseptejä, joita on helppo muokata ja jotka toimivat hyvänä pohjana sille, että voit ruveta muodostamaan niistä omanlaisia, maistuvia ja terveyttä tukevia reseptejä.

Jotta muutos solahtaisi osaksi arkeasi mahdollisimman helposti on tärkeää, että ruuanlaittamiseen ei menisi liikaa aikaa ja silti ruoka olisi maistuvaa.

Älä pelkää toistoa! Jos jokin maistuu sinulle, niin ei haittaa vaikka söisit sitä päivittäin vuodesta toiseen.

Malliviikko on nimensä mukaisesti vain malli ja voit joko noudattaa sitä sellaisenaan tai sitten vain ottaa siitä osia käyttöösi. Kaikki ateriat ovat ns. samanarvoisia, eli niissä on kaikissa riittävästi proteiinia ja hyvä määrä energiaa. Voit siis syödä aamupalaa iltapalana tai vaikka lounaana, jos se sopii sinulle paremmin.

Malliviikko on toteuttu, niin että voit ns. ”meal prepata” eli valmistaa ruokia ennakoon kaksi kertaa viikossa. Sinun ei kuitenkaan ole pakko toimia näin, vaan voit syödä ateriat eri järjestyksessä tai vain poimia itselle sopivat reseptit käyttöösi.

Annoksiin on merkitty erilaisia vaihtoehtoja proteiinin tai energian lähteiksi, sekä maustamiseen, eli muokkaa näistä juuri sinulle sopivia.

Annoksiin on merkitty seuraavilla tunnuksilla mitä lähdeä mikäkin ruoka-aine edustaa. Nämä ovat avuksi hahmottamaan, mitä ravintoainetta eri raaka-aineet edustaa.

Proteiinin lähde = P

Suojaravinne = S

Energian lähde = E (tämä voi olla joko hiilihydraattia tai rasvaa)

Loput aineista on mausteita ja niitä voit vaihdella mielesi mukaan.

Jos jokin näissä mietityttää älä pelkää kysyä, me autamme kyllä!

MALLIVIikko

	1. ATERIA	2. ATERIA	3. ATERIA	4. ATERIA
1. PÄIVÄ	Pika-aamiainen	Lounassalaatti 1. annos	Peltiruoka 1. annos	Ilta­palaleivät
2. PÄIVÄ	Pika-aamiainen	Lounassalaatti 2. annos	Peltiruoka 2. annos	Ilta­palaleivät
3. PÄIVÄ	Pika-aamiainen	Lounassalaatti 3. annos	Peltiruoka 3. annos	Ilta­palaleivät
4. PÄIVÄ	Aamupuuro	Lounas­keitto 1. annos	Perunalaatikko 1. annos	Pohjaton piirakka 1. annos
5. PÄIVÄ	Aamupuuro	Lounas­keitto 2. annos	Perunalaatikko 2. annos	Pohjaton piirakka 2. annos
6. PÄIVÄ	Aamupuuro	Lounas­keitto 3. annos	Perunalaatikko 3. annos	Pohjaton piirakka 3. annos
7. PÄIVÄ	Aamupuuro	Lounas­keitto 4. annos	Perunalaatikko 4. annos	Pohjaton piirakka 4. annos

Reseptit

Pika-aamiainen	6
Lounassalaatti	7
Peltiruoka	8
Ilta­palaleivät	9
Ostoslista kolme ensimmäistä päivää	10
Aamupuuro	11
Lounas­keitto	12
Perunalaatikko	13
Pohjaton piirakka	14
Ostoslista neljä seuraavaa päivää	15

Pika-aamiainen

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA



Nopea ateria syntyy, kun valitset yhden selkeän proteiininlähteen mitä ei tarvitse kypsentää, sen jälkeen lisäät päälle energiaksi esim. pähkinöitä tai siemeniä. Annos kruunataan mieleisilläsi marjoilla tai hedelmillä.

PROTEIININ LÄHDE:

150 g maitorahkaa tai rahkajogurttia tai rasvatonta kreikkalaista jogurttia (esim. Coop tai Salakis)

ENERGIAN LÄHDE:

40 g pähkinöitä tai siemeniä tai 100 g kermaviiliä tai normaalirasvasti turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia

SUOJARAVINTEET:

100 g sokeroimattomia marjoja (esim. mansikoita, mustikoita, puolukoita) tai omenaa tai päärynää tai appelsiinia

1. Kaada kulhoon valitsemasi proteiinin lähde. Jos käytät energianlähteenä kermaviiliä tai normaalirasvaista jogurttia sekoita se sekaan.
2. Lisää päälle valitsemasi suojaravinteet.
3. Jos käytät energianlähteenä pähkinöitä tai siemeniä lisää ne annoksen päälle.

Lounassalaatti

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA



Salaattiin voit myös valita mieluisen proteiininlähteen. Salaattiin tuo energiaa sinappinen salaatinkastike, mikä sopii hyvin kalalle, lihalle tai vaikka tofulle.

Osa salaatin energiasta tulee vinegretin öljystä.

Valitsemalla erilaisia yrttejä saat myös salaattiin paljon vaihtelua.

PROTEIININ LÄHDE (P)

300 g savukalaa tai kanaa (esim. Vuolukana valmis kanalastu tai voit myös paistaa kanafilettä tai suikaletta) tai kasvisproteiinisuikeita (esim. Gold&Green Mureat ja mehevät suikaleet Origina)

SALAATTI (S)

1 ruukku salaattia tai 1 ps valmis-ta salaattisekoitusta
3 tomaattia
1 kurkku
2 vartta kevätsipulia
1 omena
1 ruukku basilikaa

VINEGRETTI

20 g (n. 4 tl) öljyä (esim. oliivi- tai rypsiöljyä) (E)
2 rkl valkoviinietikkaa
½ tl suolaa
riipaus mustapippuria
1 tl kuivattua oreganoa

SINAPPIKASTIKE

60 g (n. 4 rkl) majoneesia (E)
2 tl sinappia
riipaus suolaa ja pippuria

1. Valmista ensin vinegretti sekoittamalla kaikki ainekset yhteen.
2. Sekoita sen jälkeen sinappikastikkeen ainekset yhteen toisessa pikkukulhossa tai vaikka pakastusrasiassa.
3. Pilko kurkku, tomaatti ja omena suupalloiksi.
4. Revi kulhoon salaatti ja lisää pilkotut vihannekset.
5. Hienonna basilika ja kevätsipuli sekä sekoita ne salaatin joukkoon.
6. Lisää salaatin joukkoon vinegretti. Sekoittele hyvin.
7. Lisää päälle valitsemasi proteiininlähde.
8. Syö salaatti yhdessä sinappikastikkeen kanssa.

Peltiruoka

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA



Peltiruokat on helppoja arjen pelastajia.

Voit kasata pellille kaikkia suosikkivihanneksiasi sekä kanaa tai kalaa tai vaikka tofua ja sivellä päälle herkullisen marinadin, uuni hoitelee loput.

PROTEIININ LÄHDE (P)

300 g kanafileitä tai kalafileitä tai tofua

JUUREKSET (S)*

1 kesäkurpitsa
200 g kukkakaalia
2 porkkanaa
1 paprika

MARINADI

20 g (n. 4 tl) öljyä (esim. oliivi- tai rypsiöljyä) (E)
1 rkl valkoviinietikkaa
1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
2 rkl ketsuppia (sokeroimaton)
2 valkosipulinkynttä tai 2 tl valmista valkosipulimurskaa

LISÄKSI (E)

60 g fetaa tai sinihomejuustoa

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Pilko kesäkurpitsa pitkiksi soiroiksi.
3. Kuori ja paloittele porkkana.
4. Paloittele paprika ja kukkakaali.
5. Levittele kasvikset leivinpaperoidulle pellille.
6. Laita pellille kana- tai lohifileet tai viipaloitu tofu.
7. Sekoita marinadin ainekset pienessä kulhossa. Sivele marinadi kasvien ja kana/kalan/tofun päälle.
8. Laita paistumaan noin 20-25 minuutiksi kunnes vihannekset ja kana/kala/tofu ovat kypsiä. Varo ettei tofu pääse kuivumaan, jos se ruskistuu aiemmin, ota tofuviipaleet pois aiemmin.
9. Lisää päälle feta- tai sinihomejuusto.

Iltapalaleivät

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA



Leivistä saat kasattua kelpo iltapalan, kun laitat päälle riittävän määrän proteiinia ja kasviksia.

PROTEIININ LÄHTEET (P)

50 g leikkelettä (lihapitoisuus yli 90%) tai kylmäsavustettua lohta tai tonnikalaa tai kasvisleikkelettä (esim. Bon Soya)*

30 g kevyt juustoa (rasvaa max. 10%)

1. Voitele leivät margariinilla tai öljyllä.
2. Lisää päälle leikkele/lohi/tonnikala/kasvisleikkele ja kevyt juusto.
3. Viipaloi kurkku ja tomaatti. Sekä hienonnonna kevätsipuli. Lisää kasvikset leivän päälle. Ne mitkä ei mahdu leivän päälle syö erikseen.

ENERGIANLÄHTEET (E)

2 viipaletta leipää esim. ruispaloja tai 100% kauraleipä tai vastaava gluteeniton leipä)

10 g (n. 2 tl) margariinia tai öljyä

SUOJARAVINTEET (S)

1 tomaatti

½ kurkku

muutama salaatinlehti

1 varsi kevätsipulia

*VINKKI!

Voit tehdä myös juustoleipiä tuplaamalla kevyt juuston määrän ja jättämällä leikkelet/kalat/kasvisleikkelet pois.

Ostoslista kolme ensimmäistä päivää

PROTEIINIINLÄHTEET

- ☐ 450 g maitorahkaa tai rahkajogurttia tai rasvatonta kreikkalaista jogurttia (esim. Coop tai Salakis)
- ☐ 300 g savukalaa tai kanaa (esim. Vuolukana valmis kanalastu tai voit myös paistaa kanafilettä tai suikaletta) tai kasvisproteiinisuikaleita (esim. Gold&Green Mureat ja mehevät suikaleet Origina)
- ☐ 300 g kanafileitä tai kalafileitä tai tofua
- ☐ 150 g leikkelettä (lihapitoisuus yli 90%) tai kylmäsavustettua lohta tai tonnikalaa tai kasvisleikkelettä (esim. Bon Soya)*
- ☐ 90 g kevyt juustoa (rasvaa max. 10%)

ENERGIANLÄHTEET:

- ☐ 60 g fetaa tai sinihomejuustoa
- ☐ 6 viipaletta leipää esim. ruispaloja tai 100% kauraleipä tai vastaava gluteeniton leipä)
- ☐ 30 g (n. 2 tl) margariinia tai öljyä
- ☐ 120 g pähkinöitä tai siemeniä tai 300 g kermaviiliä tai normaalirasvasti turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia
- ☐ 60 g majoneesia (e)
- ☐ 40 g oliivi- tai rypsiöljyä

SUOJARAVINTEET:

- ☐ 300 g sokeroimattomia marjoja (esim. mansikoita, mustikoita, puolukoita) tai omenaa tai päärynää tai appelsiinia
- ☐ 1 ruukku salaattia tai 1 ps valmista salaattisekoitusta
- ☐ 1 ruukku salaattia
- ☐ 6 tomaattia
- ☐ 3 kurkkua
- ☐ 2 vartta kevätspulia
- ☐ 1 omena
- ☐ 1 ruukku basilikaa
- ☐ 1 kesäkurpitsa
- ☐ 200 g kukkakaalia
- ☐ 2 porkkanaa
- ☐ 1 paprika
- ☐ 2 valkosipulinkynttä tai 2 tl valmista valkosipulimurskaa
- ☐ 3 vartta kevätspulia

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ valkoviinietikkaa
- ☐ kuivattua oreganoa
- ☐ ketsuppia (sokeroimaton)

Aamupuuro

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA



Puuro kuuluu monen aamupalapöytään ja se onkin loistava aamunaloitus. Siihen kannattaa kuitenkin lisätä proteiinia, niin se pitää nälkää loitolla pitempään.

PROTEIININ LÄHDE (P)

125 g raejuustoa tai 150 g maitorahkaa tai rahkajogurttia

PUURO

25 g (n. 0.7 dl) kaurahiutaleita tai riisihiutaleita (E)
1 ½ dl vettä
riipaus suolaa

SUOJARAVINTEET (S) *

100 g sokeroimattomia marjoja tai hedelmäsosetta tai hedelmiä

LISÄKSI (E)

20 g pähkinöitä tai siemeniä tai 50 g turkkilaista/kreikkalaista jogurttia (normaalirasvainen)

1. Laita kattilaan vesi ja lämmitä kiehuvaaksi.
2. Lisää kaurahiutaleet ja suola, hämmennä hyvin.
3. Käännä hella ykköselle ja anna puuron hetken hautua (noin 5 minuuttia).
4. Jos käytät hedelmiä, kuutioi hedelmät tai sulata marjat, jos käytät pakasteita.
5. Kaada puuro lautaselle.
6. Lisää päälle raejuusto/rahka, marjat/hedelmäsose/hedelmät, pähkinät/siemenet/jogurtti ja valitsemasi suojaravinteet.
7. Jos et halua yhdistää puuroa ja proteiinilähdettä niin voit hyvin syödä ne myös erikseen.

*VINKKI!

Voit myös laittaa vaikka 50 g hedelmäsosetta ja 50 g marjoja.

Lounaskeitto

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA



*Tämä on helppo keittopohja jota voit muokata makusi mukaiseksi.
Tässä reseptissä on annettu useita vaihtoehtoja energian lähteiksi.
Vaihtamalla persiljan esimerkiksi korianteriin tai tilliin saat myös uutta makua.*

PROTEIININ LÄHDE (P)

400 g jauhelihaa tai sei- tai lohi-
kuutioita tai tofua kuutioituna

KEITTO

1 l vettä
1 kasvisliemikuutio
600 g keittojuureksia (ilman peruna)
(s)*
3 rkl tomaattipyrettä (s)
½ ruukkua tuoretta persiljaa (s)
½ tl mustapippuria
riipaus suolaa

LISÄKSI ENERGIANLÄHTEET (E)

80 g siemeniä tai pähkinöitä tai 40
g öljyä
100 g riisiä tai riisinuudelia tai 60
g smetanaa tai ranskankermaa

1. Jos käytät energianlähteenä riisiä, niin huuhtelee riisit.
2. Mittaa kattilaan vesi ja laita kiehumään. Lisää riisi (jos käytät riisiä), keittojuurekset ja kasvisliemikuutio. Keitä n. 10 minuuttia.
3. Jos käytät proteiininlähteenä jauhelihaa, paista se pannulla.
4. Lisää keittoon tomaattipyree, hienonnettu persilja, öljy jos käytät öljyä energianlähteenä ja pippuri.
5. Lisää vielä valitsemasi proteiininlähde. Keitä muutama minuutti. Niin että myös proteiininlähde on kypsytynyt (sei vaatii vähän pitemmän kypsytysten).
6. Jos valitsit energianlähteeksi siemenet/pähkinät ja/tai smetanan/ranskankerman lisää ne annoksen päälle ennen syömistä.

*VINKKI!

voit myös käyttää tuoreita vihanneksia esim. porkkanaa, lanttua, purjoa ja sipulia.

Perunalaatikko

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 10 MINUUTTIA



Perunalaatikko on maukas ruoka joka sisältää runsaasti kasviksia. Voit lisätä siihen makua käyttämällä reippaammin yrttejä ja mausteita.

300 g vähärasvaista jauhelihaa
(rasvaa enintään 10 %) tai ka-
nanjauhelihaa tai vegejauhista tai
tonnikalaa vedessä (p)
480 g perunaa (e)
300 g porkkanaa (s)
300 g kesäkurpitsaa (s)
2 kananmunaa (p)
2 dl ruokakermaa (10 %)
1 dl vettä
1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
riipaus chilirouhetta
½ tl timjamia
½ ruukkua tuoretta persiljaa tai
tilliä (s)

1. Laita uuni lämpenemään 180 asteeseen.
2. Kuori ja viipaloi perunat sekä porkkanat ohuiksi viipaleiksi. Pilko kesäkurpitsa pieniksi paloiksi.
3. Jos käytät jauhelihaa, paista jauheliha tai kananjauheliha kevyesti pannulla kypsäksi. Mausta pienellä määrällä suolaa.
4. Levitä vuokaan perunat, porkkanat, kesäkurpitsa ja jauheliha/tonnikala/vegejauhis kerroksittain tai sekoitettuna.
5. Sekoita kulhossa kananmunat, ruokakerma ja vesi. Lisää mausteet ja puolet hienonnetusta tillistä/persiljasta.
6. Kaada seos vuokaan. Lisää päälle hie-
man tilliä tai persiljaa.
7. Paista uunissa noin 40–50 minuuttia, kunnes perunat ovat pehmeitä ja pinta on saanut vain kevyesti väriä.
8. Anna vetäytyä hetki ennen ruokailua.

Pohjaton piirakka

ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

KOKONAISSVALMISTUSAIKA 50 MINUUTTIA

Tämä piirakka sopii hyvin vaikka kahvipöytään tarjottavaksi tai evääksi retkelle tai sitten vain maukkaaksi iltapalaksi.

Voit tähän pohjaan vaihdella eri vihanneksia ja eri proteiininlähteitä.

Osan juustosta voi korvata vaikka fetalla ja taas olet saanut uudenlaisen makuelämyksen.



4 kananmunaa (P)
150 g rasvatonta kreikkalaista jogurtia (esim. Coop tai Salakis) (P)
1 dl vettä
1 tl suolaa
riipaus mustapippuria
100 g savupalvinkinkkua (lihapiitoisuus 90%) tai lohta tai tonnikalaa tai salaattijuustoa (rasvaa enintään 7%) (P)
50 g (n. 1 dl) kaura- tai riisijauhoa (E)
1 paprika (s)
200 g kesäkurpitsaa (s)
2 vartta kevätsipulia (s)
90 g juustoraastetta (normaalirasvaista esim. mozzarella) (E)

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteen.
2. Riko kulhoon kananmunat. Lisää joukkoon jogurtti sekä vesi. Lisää vielä suola ja mustapippuri.
3. Kuutioi paprika ja raasta kesäkurpitsa raastimen karkealla terällä.
4. Hienonna kevätsipuli.
5. Sekoita vihannekset sekä valitsemasi proteiininlähde taikinaan.
6. Kaada taikina leivinpaperoidulle pellille tai uunivuoalle.
7. Ripottele päälle juustoraaste.
8. Paista piirakkaa n. puoli tuntia niin että se on hyytynyt.
9. Anna vetäytyä hetki.

Ostoslista neljä seuraavaa päivää

PROTEIINIINLÄHTEET

- ☐ 500 g raejuustoa tai 600 g maitorahkaa tai rahkajogurttia
- ☐ 400 g jauhelihaa tai sei- tai lohikuutioita tai tofua kuutioituna
- ☐ 300 g vähärasvaista jauhelihaa (rasvaa enintään 10 %) tai kananjauhelihaa tai vegejauhista tai tonnikalaa vedessä
- ☐ 100 g savupalvinkinkkua (lihapitoisuus 90%) tai lohta tai tonnikalaa tai salaattijuustoa (rasvaa enintään 7%)
- ☐ 150 g rasvatonta kreikkalaista jogurttia (esim. Coop tai Salakis)
- ☐ 6 kananmunaa

ENERGIANLÄHTEET:

- ☐ 2 dl ruokakermaa (10 %)
- ☐ 90 g juustoraastetta (normaalirasvaista esim. mozzarella)
- ☐ 80 g pähkinöitä tai siemeniä tai 200 g turkkilaista/kreikkalaista jogurttia (normaalirasvainen)
- ☐ 80 g siemeniä tai pähkinöitä tai 40 g öljyä
- ☐ 100 g riisiä tai riisinuudelia tai 60 g smetanaa tai ranskankermää
- ☐ 480 g perunaa
- ☐ 50 g (n. 1 dl) kaura- tai riisijauhoa
- ☐ 100 g kaurahiutaleita tai riisihiutaleita
- ☐ 40 g oliivi- tai rypsiöljyä

SUOJARAVINTEET:

- ☐ 400 g sokeroimattomia marjoja tai hedelmäsosetta tai hedelmiä
- ☐ 600 g keittojuureksia (ilman perunaa)*
- ☐ 300 g porkkanaa
- ☐ 1 paprika
- ☐ 2 vartta kevätsipulia
- ☐ 500 g kesäkurpitsaa
- ☐ ½ ruukkua tuoretta persiljaa
- ☐ ½ ruukkua tuoretta persiljaa tai tilliä
- ☐ 3 rkl tomaattipyrettä

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ 1 kasvisliemikuutio
- ☐ chilirouhetta
- ☐ kuivattua timjamia