

Takaisin minuksi

Viikko 2

Painonpudotus

Rakennetaan ateriat niin, että paino voi lähteä laskuun ilman jatkuvaa nälkää tai mahdollisimman vähällä syömistä.

Ensimmäisellä viikolla rakensimme syömiseen rytmiä. Tällä viikolla pidämme kiinni samasta neljän aterian rytmistä ja lisäämme siihen seuraavan palasen.

Emme aloita painonpudotusta sillä, että yritämme syödä mahdollisimman vähän.

Vaihdevuosien aikana lihasmassan säilyttämisestä tulee entistä tärkeämpää. Ikään-tyminen ja hormonitoiminnan muutokset voivat vaikuttaa kehonkoostumukseen, ja painonpudotuksen aikana vaarana on, että rasvan lisäksi menetetään myös lihasmassaa.

Siksi tämän viikon tärkein muutos on **proteiini**.

Viikko 2 – Proteiini

Tämän viikon tavoite: proteiiniannos jokaiselle aterialle

Pidä ensimmäisellä viikolla rakennettu neljän aterian rytmi ja lisää jokaiselle aterialle sellainen proteiininlähde, josta saat noin 15–20 grammaa proteiinia.

Proteiinista on painonpudotuksessa hyötyä erityisesti siksi, että se:

- auttaa ylläpitämään lihasmassaa painonpudotuksen aikana
- lisää aterian kylläisyyttä
- auttaa pitämään nälkää hallinnassa aterioiden välillä
- kuluttaa ruoansulatuksessa hieman enemmän energiaa kuin rasvan tai hiilihydraattien käsittely.

Tässä vaiheessa sinun ei tarvitse laskea koko päivän proteiinimäärää eikä punnita kaikkea syömääsi.

Harjoitteleminen vain tunnistamaan, miltä **15–20 grammaa proteiinia sisältävä proteiininlähde näyttää omalla lautasella**. Löydät sivulta 3 listan eri proteiininlähteistä.



Tarkoituksena ei ole osua joka aterialla grammalleen oikeaan.

15–20 grammaa on suunta, ei suoritus.

Kun proteiinin lisääminen alkaa tapahtua automaattisesti, olemme tehneet yhden tärkeän muutoksen ilman, että koko ruokavaliota on tarvinnut laittaa kerralla uusiksi.

ELÄINPERÄISET LÄHTEET	
kana, kalkkuna	100
jauheliha (rasvaa max 17 %)	100
kokolihapihvit ja paistit	100
lihaleikkeleet (lihapitoisuus yli 90%)	100
maksa	100
kala	100
katkarapu	150
mäti	80
kananmuna (kpl)	2
raejuusto	125
maitorahka, rahkajogutti, proteiinivanukkaat	150
Mifu jauhis/suikale	80
juustot (rasvaa max 10%)	60
salaattijuusto (rasvaa max 7%)	100
proteiinijauheet	25
KASVIPERÄISET LÄHTEET	
tofu	100
soijarouhe tai -suikaleet	40
Nyhtökaura, Vöner-lastu, Härkis	70
Hernis	25
quorn	125
Alpro Greek Style (no sugars)	250
Alpro natural (no sugars)	400
kasvisleikkele Bon vegan tai Muu	100
vegejauhis Pirkka	100
kasvisnakki Bon Vegan	100
PALKOKASVIT	
Kidney, borlotti, musta, ruskea, ja valkoinen papu suolaliemessä	230
Kikherneet ja linssit suolaliemessä	230
Härkäpapu, tuore	200
Kidney, borlotti, musta, ruskea, ja valkoinen papu kuivattu	80
Kikherneet ja linssit kuivatut	70
Härkäpapu kuivattu	60
Soija- eli edamame pavut tuore/pakaste	100
Soijapapu, kuivattu	70

Mitä viikosta 2 pitää muistaa?

Sinun ei tarvitse optimoida aineenvaihduntaasi, laskea jokaista mikrogrammaa tai hankkia kaappiin uusia ravintolisiä.

Jatkamme edelleen pienillä muutoksilla.

- 1. Syö neljä kertaa päivässä.**
- 2. Ota jokaiselle aterialle proteiininlähde, josta saat noin 15–20 g proteiinia.**
- 3. Vaihda kotona käyttämäsi suola jodioituun suolaan – älä lisää suolan kokonaismäärää.**

Siinä on tämän viikon työ.

Kun nämä asiat alkavat sujua, olemme parantaneet aterioiden kylläisyyttä, tukeneet lihasmassan säilymistä ja samalla huolehtineet muutamista elimistön normaalin toiminnan kannalta tärkeistä rakennusaineista.

Painonpudotuksen ei tarvitse alkaa siitä, että syödään vähemmän ja vähemmän.

Ensin rakennetaan ruokavalio, jonka kanssa on mahdollista syödä vähemmän energiaa ilman, että koko päivä menee nälkää vastaan taistellessa.

Toinen malliviikko ja reseptit

Olemme koonneet sinulle myöä toiselle 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	Aamusmoothie	Nopea kaalisalaatti 1. annos	Riisipannu 1. annos	Wrappi
2. PÄIVÄ	Aamusmoothie	Nopea kaalisalaatti 2. annos	Riisipannu 2. annos	Wrappi
3. PÄIVÄ	Aamusmoothie	Nopea kaalisalaatti 3. annos	Riisipannu 3. annos	Wrappi
4. PÄIVÄ	Munaleivät	Samettinen sosekeitto 1. annos	Pasta bolognese 1. annos	Tuorepuuro
5. PÄIVÄ	Munaleivät	Samettinen sosekeitto 2. annos	Pasta bolognese 2. annos	Tuorepuuro
6. PÄIVÄ	Munaleivät	Samettinen sosekeitto 3. annos	Pasta bolognese 3. annos	Tuorepuuro
7. PÄIVÄ	Munaleivät	Samettinen sosekeitto 4. annos	Pasta bolognese 4. annos	Tuorepuuro

Sisältö

Aamusmoothie	7
Nopea coleslaw-salaatti	8
Riisipannu	9
Wrappi	10
Ostoslista kolme ensimmäistä päivää	11
Munaleivät	12
Samettinen sosekeitto	13
Pasta bolognese	14
Tuorepuuro	15
Ostoslista neljä seuraavaa päivää	16

Aamusmoothie

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA



*Smoothiet ovat helppoja ja nopeita aterioita.
Niihin saa hyvin vaihtelua eri hedelmillä ja marjoilla.
Jos et halua tehdä aamiaisesta juotavaa voit vaan kasata komponentit kulhoon
ja lusikoida sen syötävänä versiona.*

PROTEIININ LÄHDE:

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

ENERGIAN LÄHTEET:

20 g pähkinöitä tai siemeniä tai 50 g kermaviiliä tai normaалirasvasti turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia

20 g pellavasiemenrouhetta tai chian-siemeniä tai 50 g kermaviiliä tai normaалirasvasti turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia

SUOJARAVINTEET:

50 g sokeroimattomia marjoja (esim. mansikoita, mustikoita, puolukoita)

$\frac{1}{3}$ banaania tai omenaa tai päärynää tai appelsiinia

1-2 dl vettä tai sokeroimatonta mantelimaitoa

1. Sekoita kaikki ainekset yhteen kulhoon tai tehosekoittimen astiaan. Kannattaa laittaa neste pohjalle. Jos käytät chian-siemeniä tai pellavasimenrouhetta kannattaa nestettä laittaa vähän enemmän. Nesteen määrä myös määrittää kuinka juotavaa smoothiesta tulee.
2. Aja smoothie tasaiseksi sauva- tai tehosekoittimella. Lisää nestettä jos haluat siitä juoksevampaa.
3. Jos käytit chian- tai pellavasiemenrouhetta on hyvä antaa smoothien hetki (n. 10-15 minuuttia) turvota.

*VINKKI!

Smoothieen saa helposti lisättyä kuitua esim. lisäämällä sekaan selleriä tai vaikka kukkakaalia. Myös lusikallinen kaurakuitua tukemaan vatsan toimintaa sopii hyvin joukkoon.

Nopea coleslaw-salaatti

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA



Coleslaw on todella helppo ja maukas lisuke proteiinille. Kaali on raaka-aineena taloudellinen ja riittoisa ja kun siihen sekoittaa kastikkeen, niin siitä tulee todellinen herkku.

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 pussi valmista kaalisuikaletta tai 400 g kaalia ja 2 raastettua porkkanaa
½ ruukkua persiljaa

SALAATINKASTIKE:

150 g kermaviiliä (E)
45 g (n. 3 rkl) majoneesia (E)
2 tl sinappia
1 rkl valkoviinietikkaa tai sitruunamehua
riipaus suolaa ja pippuria

1. Sekoita kastikkeen ainekset tilavassa kulhossa.
2. Jos käytät kokonaista kaalia, niin leikkaa kaali erittäin ohuiksi suikaleiksi esimerkiksi juustohöylällä. Raasta kuoritut porkkanat. Hienonna persilja.
3. Lisää salaattiainekset kulhoon kastikkeen joukkoon ja sekoita hyvin.
4. Syö yhdessä valitsemasi proteiininlähteen kanssa.
5. Jos käytät raakoja kanasuikaleita/fileitä, niin paista ne pannulla ja mausta suolalla ja pippurilla.

Riisipannu

ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA



Tämä yhden pannun helpon kana-riisipannun ainekset kootaan yhteen melkein täysin ilman pilkkomista. Tämä on herkullista arkiruokaa parhaimmillaan.

Jos et halua käyttää currytahnaa, voit lisätä paprikaa, chiliä ja yrttejä makusi mukaan.

300 g kanasuikaleita tai 75 g Hernis-safkasuikaleita tai 120 g soijajouhetta (P) ja 1 ½ dl vettä

75 g (n. 1 dl) riisiä (E)

2 dl vettä

2 -3 tl currytahnaa tai 2 tl grillimaustetta tai muita mausteita makusi mukaan

400 g wokkikasviksia (pakaste) (S)

¾ tl suolaa

½ tl mustapippuria

150 g kookosmaitoa tai ruokakermaa (8-10% rasvaa) (E)

2 vartta kevätsipulia (S)

1. Ruskista kanasuikaleet nopeasti pannulla.
2. Jos käytät hernistä tai soijajouhetta laita pannulle vesi ja lisää hernis/soijajouhe. Anna hetki turvota matalalla lämmöllä.
3. Huuhtelee riisi siivilässä. Lisää huuhdeltu riisi sekä vesi pannulle.
4. Mausta currytahnalla tai muilla mausteilla. Lisää wokkikasvikset.
5. Anna hautua niin kauan että riisi on kypsää (n. 10-15 minuuttia). Tarkista vöillä ettei riisi kuivu ja lisää vettä tarvittaessa.
6. Mausta suolalla ja pippurilla.
7. Lisää lopuksi kookosmaito/ruokakerma ja kiehauta vielä kerran.
8. Silppua lopuksi päälle kevätsipulia.

Wrappi

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA



*Wrapit on helppo ja nopea iltapala tai vaikka lounas.
Vaihtelee eri kasviksia ja proteiineja, niin saat vaihtelua.*

1 medium kokokonen tortillalettu
(E)
salaatinlehtiä
basilikkaa
halutessasi muita kasviksia esim.
tomaattia ja kurkkua

TAHNA

100 g leikkelettä (lihapitoisuus yli
90%) tai 100 g savupalvikinkku-
suikaletta tai 100 g tonnikalaa tai
100 g salaattijuustoa* (P)

50 g kreikkalaista jogurtia tai
kermaviiliä

$\frac{1}{3}$ paprika kuutioituna (s)

1 varsi kevätsipulia hienonnettuna
(s)

riipaus suolaa ja pippuria

2 rkl sitruunamehua (s)

1. Tee ensin tahna. Hienonna paprika.
Valuta tonnikala jos käytät tonnikalaa
jos käytät leikkelettä, niin hienonna
leikkele. Sekoita kaikki tahnan ainekset
keskenään.
2. Levitä tortillojen pohjalle salaattia. Lisää
päälle tahnaa ja haluamasi kasviksia.
Viimeistele tuoreella basilikalla.
3. Taita alareunaa hieman täytteen päälle
ja kääri sivut rullaksi.

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 leikkelettä (lihapitoisuus yli 90%) tai 300 g savupalvikinkkusuikeletta tai 300 g tonnikalaa tai 300 g salaattijuustoa rasvaa max. 7%* (p)
- ☐ 300 g kanasuikaleita tai 75 g Hernis-safkasuikaleita tai 120 g soijarouhetta

ENERGIANLÄHTEET:

- ☐ 60 g pähkinöitä tai siemeniä tai 150 g kermaviiliä tai normaalirasvasti turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia
- ☐ 60 g pellavasiemenrouhetta tai chian-siemeniä tai 150 g kermaviiliä tai normaalirasvasti turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia
- ☐ 150 g kermaviiliä
- ☐ 150 g kreikkalaista jogurttia tai kermaviiliä
- ☐ 150 g kookosmaitoa tai ruokakermaa (8-10% rasvaa)
- ☐ 45 g majoneesia
- ☐ 3 medium kokoista tortillalettua
- ☐ 75 g riisiä

SUOJARAVINTEET:

- ☐ 150 g sokeroimattomia marjoja (esim. mansikoita, mustikoita, puolukoita)
- ☐ 1 banaani tai omena tai päärynä tai appelsiini
- ☐ 1 pussi valmista kaalisuikeletta tai 400 g kaalia ja 2 raastettua porkkanaa
- ☐ 400 g wokkikasviksia (pakaste)
- ☐ 1 ruukku salaattia
- ☐ 1 paprika
- ☐ tomaattia ja kurkkua wrapin väliin
- ☐ ½ ruukkua persiljaa
- ☐ tuoretta basilikaa
- ☐ 5 vartta kevätsipulia
- ☐ 6 rkl sitruunamehua
- ☐ 3-6 dl vettä tai sokeroimatonta mantelimaitoa

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ sinappia
- ☐ valkoviinietikkaa tai sitruunamehua
- ☐ currytahnaa tai grillimaustetta tai muita mausteita makusi mukaan

Munaleivät

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA



Munaleivissä on riittävästi proteiinia.

Lisää leivän päälle vielä reilu määrä kasviksia, niin saat monipuolisen aterian.

PROTEIININ LÄHDE (P)

2 kananmunaa*

ENERGIANLÄHTEET (E)

2 viipaletta leipää esim. ruispaloja
tai 100% kauraa tai vastaavaa
gluteiinitonta leipää
15 g (n. 1 rkl) majoneesia

SUOJARAVINTEET (S) *

kurkkua, tomaattia ja salaattia
halutessasi myös yrttejä sekä ituja

1. Keitä kaksi kananmunaa. Jos haluat munista kovat, niin keitä noin 8 minuuttia. Muista säikäyttää kananmunat kylmän veden alla.
2. Voitele leivät kevyesti majoneesilla.
3. Lisää leivälle salaattia. Kokoa päälle kananmunaa ja vihanneksia.

*VINKKI!

Jos et halua käyttää kananmunia, niin voit laittaa leivän päälle esim. 100 g tonnikalaa tai 60 g kevyt juustoa (rasvaa max. 10%)

Samettinen sosekeitto

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA



Tähän keittoon on voit upottaa jääkaapista löytyvät kasvikset tai sitten voit valita kaupasta suosikkejasi. Voit myös oikaista ja ostaa kasvikset pakasteena, niin välttyt pilkkomiselta. Voit lisätä keittoon myös yrttejä tai vaikka chiliä, jos kaipaat ruokaan potkua. Paahtamalla auringonkukansiemenet pannulla saat keittoon mukavan paahteista makua.

PROTEIININ LÄHDE (P)

500 g raejuustoa tai 400 g jauhe-
lihaa tai sei- tai lohikuutioita tai
tofua kuutioituna

KEITTO

n. 800 g kasviksia (esim. pork-
kanaa, lanttua, palsternakkaa,
juuriselleriä, kukkakaalia tai kesä-
kurpitsaa) tai pakasteesta kasvis-
sekoituspusseja (s)

460 g perunaa tai 80 g auringon-
kukansiemeniä (E)

1 sipuli (s)

1 valkosipulinkynsi (s)

10 g (n. 2 tl) oliivi- tai rypsiöljyä (e)

1 l 3 dl vettä

1 kasvisliemikuutio

3 tl provencale-mausteseosta

1 tl suolaa

½ tl mustapippuria

150 g ruokakermaa tai kookos-
maitoa 10 % (E)

1. Pese, kuori ja paloittele kasvikset suurinpiirtein samankokoisiksi paloiksi.
2. Jos käytät perunaa niin pilko ja kuutioi myös perunat.
3. Kuori ja paloittele sipuli ja valkosipuli.
4. Kuumenna kattilassa öljy ja kuullota siinä kasviksia noin minuutin ajan.
5. Kaada joukkoon vesi. Lisää kasvisliemikuutio ja mausteet. Kuumenna kiehuvaan ja keitä noin 30 minuuttia tai kunnes kasvikset ovat kokeiltaessa pehmeitä.
6. Ota osa nesteestä erikseen. Soseuta keitto varovasti sauvasekoittimella tai muussinuijalla tai tehosekoittimessa.
7. Lisää ruokakerma ja lopuista nesteistä sen verran, että saat haluamasi koostumuksen.
8. Jos käytät proteiininä jauhelihaa, kalaa tai tofua, niin paista ne pannulla ja mausta makusi mukaan.
9. Kuumenna keitto uudelleen. Syö valitsemasi proteiininlähteen kanssa ja auringonkukansiementen kera, jos valitsit ne energianlähteeksi.

*VINKKI!

Saat vaihtelua keittoon käyttämällä maustamiseen eri yrttejä ja vaihtelemalla kasviksia.

Pasta bolognese

ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA



Alunperin italialainen bolognese on nykyään jo vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa ruokakulttuurissa. Tämä kastike on loistava pohja, jota voit muunnella vaihtelemalla eri kasviksia ja mausteita.

KASTIKE

2 sipulia (s)

2 valkosipulinkynttä (s)

400 g jauhelihaa rasvaa (max. 10 %) tai 160 g soijarouhetta (kuivapaino) (P)

800 g tomaattimurskaa (s)

2 porkkanaa (s)

4 rkl tomaattipyreetä (s)

1 liha/kasvisliemikuutio

2 dl vettä

2 tl kuivattua basilikaa

½ tl mustapippuria rouhittuna

1. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli.
2. Kuori ja raasta porkkanat.
3. Laita jauheliha pannulle ja paista kypsäksi. Jos käytät soijarouhetta, niin liota soijarouhe pakkauksen ohjeen mukaan. Pyöräytä liotettu soijarouhe pannulla.
4. Lisää sipulit ja valkosipulit pannulle, paista 2–3 minuuttia.
5. Sekoita loput ainekset jauhelihaseokseen ja hauduta kannen alla noin 20 minuuttia. Voit myös hauduttaa pitempään, niin että maku ehtii tiivistyä.
6. Keitä pasta kypsäksi pakkauksen ohjeen mukaan. Valuta pasta ja sekoita kastikkeeseen joukkoon.
7. Lisää päälle parmesania.

LISÄKSI ENERGIANLÄHTEET

100 g pastaa (voi olla gluteeniton-ta)

60 g parmesania*

*VINKKI!

voit käyttää energia-na myös pelkäs-tään pastaa. Jätä silloin parmesan pois ja keitä pastaa kaksinkertainen määrä.

Tuorepuuro

ANNOKSET 1 ANNOS

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

KOKONAISSVALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA



Kaura auttaa tutkimusten mukaan saamaan hyvät yöunet.

Tuorepuuro on hyvä vaihtoehto iltaan.

Voit tehdä sen jo etukäteen ja antaa jääkaapissa turvota hetken aikaa.

Vaihtelua puuroon saat eri marjoista ja hedelmistä.

25 g (n. 0,7 dl) kaura- tai tattari- tai riisihiutaleita (e)

1 dl makeuttamatonta mantelimaitoa tai vettä (s)

20 g chian-siemeniä tai pellavasiemenrouhetta tai muita siemeniä (e)

ripaus suolaa

150 g rahkaa tai rahkajogurttia tai rasvatonta kreikkalaista jogurttia tai 250 g Alpro Greek style No sugar -jogurttia (p)

100 g marjoja tai hedelmiä (esim. omenaa tai päärynää raastettuna) (s)

Halutessasi mausteeksi kardemummaa tai kanelia

1. Sekoita yhteen kaurahiutaleet, mantelimaito/vesi ja valitsemasi proteiinilähde.
2. Mausta ripauksella suolaa, voit halutessasi lisätä myös kardemummaa tai kanelia.
3. Lisää marjat tai hedelmät. Sekoita hyvin.
4. Anna turvota vähintään 15 minuuttia tai yön yli.

Ostoslista neljä seuraavaa päivää

PROTEIINIINLÄHTEET

- ☐ 500 g raejuustoa tai 400 g jauhelihaa tai sei- tai lohikuutioita tai tofua kuutioituna
- ☐ 600 g rahkaa tai rahkajogurttia tai rasvatonta kreikkalaista jogurttia tai 1 000 g Alpro Greek style No sugar -jogurttia
- ☐ 400 g jauhelihaa rasvaa (max. 10 %) tai 160 g soijarouhetta (kuivapaino)
- ☐ 8 kananmunaa

ENERGIANLÄHTEET:

- ☐ 8 viipaletta leipää esim. ruispaloja tai 100% kauraa tai vastaavaa gluteiinitonta leipää
- ☐ 60 g majoneesia
- ☐ 460 g perunaa tai 80 g auringonkukansiemeniä
- ☐ 150 g ruokakermaa tai kookosmaitoa (rasva max. 10 %)
- ☐ 100 g pastaa (voi olla gluteenitonta)
- ☐ 100 g kaura- tattari tai riisihiutaleita
- ☐ 60 g parmesania
- ☐ 80 g chian-siemeniä tai pellavasiemenrouhetta tai muita siemeniä
- ☐ 10 g oliivi- tai rypsiöljyä

SUOJARAVINTEET:

- ☐ kurkkua, tomaattia ja salaattia halutessasi myös yrttejä sekä ituja leipien päälle
- ☐ n. 800 g kasviksia (esim. porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, juuriselleriä, kukkakaalia tai kesäkurpitsaa) tai pakasteesta kasvissekoituspusseri
- ☐ 3 sipulia
- ☐ 3 valkosipulinkynttä
- ☐ 800 g tomaattimurskaa
- ☐ 2 porkkanaa
- ☐ 400 g marjoja tai hedelmiä (esim. omenaa tai päärynää raastettuna)
- ☐ 4 rkl tomaattipyreetä
- ☐ 4 dl makeuttamatonta mantelimaitoa tai vettä (s)

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ provencale-mausteseosta
- ☐ kuivattua basilikaa
- ☐ Halutessasi puuroon mausteeksi kardemummaa tai kanelia
- ☐ kasvisliemikuutio
- ☐ 1 liha/kasvisliemikuutio