Ohjeet aterioiden koostamiseen

Tässä on vielä ohjeistus kuinka voit itse koota valmennuksen mukaisia reseptejä. Näitä ohjeita noudattamalla varmistat että saat jokaisella aterialla riittävästi proteiinia, mutta energian määrä pysyy kohtuullisella tasolla.

Suojaravinteita etenkin kasviksia kannattaa syödä reilusti, niin kuin jo aiemmin opettelimme.

Seuraavilta sivuilta löydät taulukot mistä näet eri ravintoaineiden määrät.

© 8 VIIKKOA OY

Aterioiden koostaminen

Ateriat koostetaan mallin mukaan:

- **1 x proteiiniannos**
- **2 x energia-annos**
- **1 x kuituja ja suojaravinteita oman tarpeen mukaan**

Energiaa (rasvat ja hiilihydraatit) voi valita tilanteen mukaan:

- kaksi rasva-annosta
- kaksi hiilihydraattiannosta
- tai molempia yksi

Tärkeintä on huomioida:

- pysyykö nälkä tasaisena
- miten vire toimii
- miten ruoansulatus reagoi

Energia-annosten kokoa voi säätää oman tilanteen mukaan. Esimerkiksi kuluttavan liikunnan jälkeen tai illalla unea tukemaan voit lisätä aterialle 1 annoksen lisäenergiaa.

Tarkoituksena ei ole osua joka aterialla grammalleen oikeaan.

Syöminen ei ole gramman tarkkaa. Päivien välillä saa ja kuuluu olla vaihtelua. Se voi olla aineenvaihdunnalle jopa eduksi.

© 8 VIIKKOA OY

Proteiinit

ANNOKSET ON GRAMMOINA, JOS MUUTA EI OLE ILMOITETTU.	1 ANNOS
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

© 8 VIIKKOA OY

Energia

2 annosta / ateria + energialisä tarvittaessa 1 annos

ANNOKSET ON GRAMMOINA	NAISEN ANNOS
RASVAN LÄHTEET	
PEHMEÄT RASVAT	
oliivi- tai rypsiöljy	10
pähkinä-, siemen- tai avokadoöljy	10
pähkinät ja siemenet (myös voit ja tahnat)	20
oliivit tai avokado	70
majoneesi	15
pesto	20
soija- ja auringonkukkalesitiini	10
KOVAT RASVAT	
rasvaiset juustot (rasvaa yli 17 %)	15
voi	5
kerma ja vastaavat tuotteet (yli 10 % rasvaa)	15
ruokakerma (rasvaa 10%)	50
rasvaiset jogurtit, kermaviili (rasvaa 10 %)	50
rasvainen liha (rasvaa yli 17 %)	15
tumma suklaa (yli 70% kaakaota)	10
kylmäpuristettu kookosöljy	5
kookosmaito	25
HIILIHYDRAATIN LÄHTEET	
kaura, ruis, ohra, vehnä	25
tattari ja muut viljat	25
riisi, riisinuudeli	25
peruna	120
bataatti	100
pasta	25
maissin jyvät	70
hirssi	25
kvinoa	25
leipä ja tortillat tuoteselosteen mukaan: hiilihydraatti määrä grammoina	15-20

HUOM!
Painot on tuore- tai raakapainoja.

© 8 VIIKKOA OY

Kuidut ja suojaravinteet

Tavoitemäärä tästä kategoriasta on 500 - 800 grammaa per päivä. Sopivasti tarkoittaa sitä määrää mikä on sopiva sinun ruuansulatuksellesi ja makuusi. Määrät koskee myös sokeroimattomia soseita.

ANNOKSET ON GRAMMOINA	1 ANNOS
KASVIKSET	
kurkku, tomaatti, paprika	sopivasti
porkkana, nauris, lanttu, punajuuri, palsterakka	sopivasti
salaatin lehdet, pinaatti, rucola	sopivasti
kesäkurpitsa, munakoiso	sopivasti
parsa- ja muut kaalit, tankoparsa	sopivasti
hapankaali, kimchi	sopivasti
sienet	sopivasti
retiisi, maa-artisokka	sopivasti
varsiselleri	sopivasti
idut (sinimailanen, mungopapu)	sopivasti
herne, herneenverso,	sopivasti
raparperi	sopivasti
yrtit, kuivamausteet (sokeroimattomat)	sopivasti
suola (grammaa / päivä)	5
MARJAT JA HEDELMÄT (VOIT VALITA 2 ANNOSTA / PÄIVÄ)	
mustikka, mansikka, vadelma	100
viinimarjat, puolukka, karpalo, lakka	100
omena, päärynä	100
mandariini/satsuma/klementiini/appelsiini/greippi	100
luumu, kiivi	100
verkko-, vesi-, hunaja- tai cantaloupemeloni	100
sato-, myski-, hokkaido- ja spagettikurpitsa	100
ananas, mango	80
kirsikka	80
banaani, viinirypäleet, granaatinomenansiemenet	60
persimon, khaki, sharon	60

© 8 VIIKKOA OY

Pavut ja linssit

Yleisesti **pavut ja linssit sisältävät reilusti hiilihydraatteja ja proteiineja**. Suuremmilla määrillä ne siis voivat toimia molempien lähteenä. Pieniä määriä makua ja tekstuuria tuomaan ei kannata lähteä laskemaan.

Seuraavassa **yleiset määrät, joilla tulee yksi hiilihydraatti- ja proteiiniannos täyteen. Tällöin ateriaan lisätään vain yksi energia-annos.**

Vihreä taitepapu ja edamame- eli soijapapu ovat poikkeuksia. **Vihreä taitepapu on suojaravinne**, eli sen määriä ei tarvitse laskea. **Soijapapu taas on vain proteiinin lähde.**

Säilötyistä pavuista voit tarkistaa ravintosisällön pakkauksen kyljestä. Viereiselle sivulle olemme laskeneet määrät yleisemmin käytössä oleville pavuille. Tavoitemäärä proteiinia per annos on naisilla 15-20 g ja miehillä 25-30 g.

ANNOKSET OVAT GRAMMOINA, JOS MUUTA EI OLE ILMOITETTU.	1 ANNOS
SUOJARAVINNE	
Vihreä taitepapu, tuore/pakaste	vapaasti
PROTEIINIIN LÄHDE	
Soija- eli edamame pavut tuore/pakaste	100
Soijapapu, kuivattu	70
PROTEIININ JA ENERGIAN LÄHTEET	
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

© 8 VIIKKOA OY

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

SUOJARAVINTEET:
50 g sokeroimattomia marjoja (esim. mansikoita, mustikoita, puolukoita)
⅓ 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 lisätttyä kuitua esim. lisäämällä sekaan selleriä tai vaikka kukkakaalia. Myös lusikallinen kaurakuitua tukemaan vatsan toimintaa sopii hyvin joukkoon.

© 8 VIIKKOA OY

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 kasvisproteiinisuikaleita (esim. Gold&Green Mureat ja mehevät suikaleet Origina)l

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
ripaus suolaa ja pippuria

1. Sekoita kastikeen 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.

© 8 VIIKKOA OY

Riisipannu



ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

Tämä yhden pannun helpon kana-riisipannun ainekset kootaan yhteen melkeinpä 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 soijarouhetta **(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 soijarouhetta laita pannulle vesi ja lisää hernis/soijarouhe. Anna hetki turvota matalalla lämmöllä.
3. Huuhtele 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 välillä 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.

© 8 VIIKKOA OY

Wrappi



ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

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

1 medium kokokonen tortillalettu **(E)**
salaatinlehtiä
basilikaa
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 jogurttia tai kermaviiliä

⅓ paprika kuutioituna (s)

1 varsi kevätsipulia hienonnettuna (s)

ripaus 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.

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista kolme ensimmäistä päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 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 savupalvikinkkusuikaletta 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 kaalisuikaletta 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

© 8 VIIKKOA OY

Munaleivät



ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

Munaleivissä on riittävästi proteiinia.
Lisää leivän päälle vielä reilu määrä kasviksia, niin saat monipuolisen ateian.

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 laitaa leivän päälle esim. 100 g tonnikalaa tai 60 g kevyt juustoa (rasvaa max. 10%)

© 8 VIIKKOA OY

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 vältyt 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 jauhelihaa tai sei- tai lohikuutioita tai tofua kuutioituna

KEITTO
n. 800 g kasviksia (esim. porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, juuriselleriä, kukkakaalia tai kesäkurpitsaa) tai pakasteesta kasvissekoituspussi (s)

460 g perunaa tai 80 g auringonkukansiemeniä **(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 kookosmaitoa 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 kiehuvaksi 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 ruokakakerma ja lopuista nesteistä sen verran, että saat haluamasi koostumuksen.
8. Jos käytät proteiinina 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.

© 8 VIIKKOA OY

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

LISÄKSI ENERGIANLÄHTEET

100 g pastaa (voi olla gluteenitonta)
60 g parmesania*

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 kastikkeen joukkoon.
7. Lisää päälle parmesania.

*VINKKI!
voit käyttää energiana myös pelkästään pastaa. Jätä silloin parmesan pois ja keitä pastaa kaksinkertainen määrä.

© 8 VIIKKOA OY

Tuorepuuro



ANNOKSET 1 ANNOS

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 10 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

Kaura auttaa tutkimusten mukaan saamaan hyvät yönet.
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.

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista neljä seuraavaa päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 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 kasvissekoituspussi
- ☐ 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

© 8 VIIKKOA OY