Viikko 5
Sinun oma pysyvä mallisi

Kootaan toimivista asioista oma arjen malli, jota et kyllästy noudattamaan valmennuksen päätyttyäkään.

Viimeisten viikkojen aikana olemme rakentaneet palasia yksi kerrallaan. Olemme puhuneet syömisen rytmistä, proteiinista, palautumisesta, kuidusta, makeanhimosta ja siitä, miten syömistä voi rakentaa toimivammaksi ilman jatkuvaa kontrollointia.

Nyt on aika yhdistää palaset.

Tavoitteena ei ole lähteä valmennuksesta täydellisen ruokavalion tai uuden sääntölistan kanssa. Tavoitteena on, että ymmärrät paremmin, **mitkä asiat vaikuttavat omaan oloosi, painoosi ja jaksamiseesi – ja mitä niistä sinun kannattaa omassa arjessasi tehdä.**

Pysyvän mallin pitää olla riittävän hyvä, ei täydellinen.

Jos malli toimii vain silloin, kun elämä on rauhallista, nukut kahdeksan tuntia, ehdit treenata ja jääkaappi on täynnä valmiiksi pilkottuja kasviksia, se ei ole kovin pysyvä malli.

Sen pitää toimia myös tavallisena tiistaina.

© 8 VIIKKOA OY

Ymmärrä energiaa – älä pelkää sitä

Painonhallinnan taustalla vaikuttaa lopulta energia.

Elimistö tarvitsee energiaa hengittämiseen, lämmöntuotantoon, aivojen toimintaan, hormonitoimintaan, ruoansulatukseen, liikkumiseen ja kaikkeen siihen huomaamattomaan työhön, jota kehossasi tapahtuu ympäri vuorokauden.

Energiaa saadaan ruoasta ja energiaa kulutetaan elämiseen.

Painonpudotuksessa energiankulutuksen täytyy pitkällä aikavälillä olla energiansaantia suurempaa. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että ratkaisu olisi yksinkertaisesti **syödä mahdollisimman vähän**.

Liian niukaksi vedetty syöminen voi näkyä nälkänä, väsymyksenä, mielitekoina, huonompana palautumisena ja vähentyneenä arkiaktiivisuutena. Silloin suunnitelma voi näyttää paperilla tehokkaalta, mutta käytännössä siitä tulee vaikea ylläpitää.

Siksi olemme rakentaneet ensin syömisen perustaa.

Kun aterioissa on riittävästi proteiinia ja kuitua, syöminen on säännöllistä ja ruoka pitää kylläisenä, energiansaanti voi asettua sopivalle tasolle ilman jatkuvaa nälkää ja ruoan ajattelemista.

Sinun ei tarvitse ajatella energiaa pelkkinä kaloreina.

Ajattele mieluummin kokonaisuutta:

Mitä syön, kuinka paljon syön, kuinka hyvin ruoka pitää minut kylläisenä ja kuinka paljon kehoni saa päivän aikana liikettä?

© 8 VIIKKOA OY

Liike ei tarkoita vain treenaamista

Liikunnasta puhuttaessa ajatukset menevät helposti kuntosalille, lenkille tai ohjatulle tunnille.

Ne ovat erinomaisia asioita, mutta vain pieni osa päivän liikkeestä.

Myös kävely kauppaan, portaiden käyttäminen, koiran ulkoiluttaminen, pihan hoitaminen, tavaroiden kantaminen, lasten kanssa touhuaminen, ruoanlaitto ja kodin siivoaminen ovat liikkumista.

Tätä kaikkea voidaan kutsua **arkiaktiivisuudeksi**.

Yksittäinen pieni teko ei kuluta valtavasti energiaa. Mutta kun pieniä tekoja kertyy aamusta iltaan ja päivästä toiseen, niiden yhteisvaikutus voi olla suuri.
Siksi yksi tämän valmennuksen viimeisistä ajatuksista on:

Älä yritä tehdä elämästäsi mahdollisimman helppoa. Tee siitä sopivan aktiivista.

Kävele silloin kun voit.
Käytä portaita.
Nouse välillä ylös.
Kanna kauppakassit.
Siivoa koti.
Tee pihatöitä.
Lähde pienenkin matkan vuoksi ulos.

Liikettä ei tarvitse aina pukea treenivaatteisiin, mitata kellolla tai kirjata harjoituspäiväkirjaan, jotta siitä olisi hyötyä.

Hyvä harjoittelu täydentää aktiivista elämää. Se ei korvaa sitä.

© 8 VIIKKOA OY

Pidä kiinni asioista, joilla on eniten merkitystä

Kun valmennus loppuu, kaikkea ei tarvitse muistaa.

Muista nämä perusasiat.

Pidä syömisessä rytmi.

Sinun ei tarvitse syödä kellontarkasti, mutta älä päästä päivää jatkuvasti tilanteeseen, jossa huomaat illalla olevasi valtavan nälkäinen. Useimmille toimiva lähtökohta on edelleen noin neljä ruokailua päivässä suurin piirtein samoihin aikoihin.

Muista proteiini.

Pyri saamaan jokaiselle varsinaiselle aterialle kunnollinen proteiininlähde. Se tukee kylläisyyttä ja auttaa ylläpitämään lihasmassaa. Etenkin keski-iässä lihasmassasta huolehtiminen on yksi tärkeimmistä asioista, joita voit tehdä toimintakyvyn ja kehonkoostumuksen eteen.

Syö kuitua ja kasvikunnan tuotteita monipuolisesti.

Kasvikset, marjat, hedelmät, täysjyväviljat, palkokasvit, siemenet ja pähkinät eivät ole vain keino tehdä annoksesta suurempi. Ne tuovat ruokavalioon kuitua ja valtavan joukon elimistölle tärkeitä ravintoaineita sekä ruokkivat suoliston mikrobistoa.

Pidä mukana edellisen viikon ajatus monipuolisuudesta: erilaisia kasvikunnan tuotteita kannattaa kerätä viikon aikana mahdollisimman laajasti.

Liiku joka päivä jollakin tavalla.

Kaikkien päivien ei tarvitse olla treenipäiviä. Sen sijaan mahdollisimman monen päivän olisi hyvä olla päiviä, joissa keho saa liikettä.

Ja palaudu.

Uni ja palautuminen eivät ole asioita, jotka ansaitaan vasta kun kaikki muu on tehty.

Ne ovat osa kokonaisuutta.

Väsyneenä liikkuminen vähenee helposti, nälän ja mielitekojen hallitseminen vaikeutuu ja pienetkin arjen vastoinkäymiset tuntuvat suuremmilta.

Siksi palautuminen ei ole pois tavoitteestasi.

Se auttaa sinua pysymään siinä.

© 8 VIIKKOA OY

Viikolla 5 kasataan kaikki yhteen Rakenna nyt sinun mallisi

Tämän viikon tehtävä

Valmennuksen jälkeen sinun ei tarvitse noudattaa minun malliani.
Tee omasi.

Pohdi tämän viikon aikana:

Millainen ateriarytmi toimii minulla parhaiten?

Mistä saan helpoimmin riittävästi proteiinia?

Mitkä ovat minulle mieluisimmat kuidun ja kasvisten lähteet?

Miten saan tavallisiin päiviini enemmän liikettä ilman, että kaiken täytyy olla harjoittelua?

Mistä tunnistan, että tarvitsen enemmän palautumista?

Mitkä asiat tekevät hyvistä valinnoista minulle helppoja?

Ja ehkä tärkeimpänä:

Mitkä tämän valmennuksen aikana tekemistäni muutoksista tuntuvat niin luonnollisilta, että voisin kuvitella tekeväni niitä vielä vuoden päästä?

Ne ovat todennäköisesti juuri niitä asioita, joihin kannattaa tarttua.

Sinun ei tarvitse suorittaa terveellistä elämää täydellisesti.

Rakennetaan mieluummin elämä, jossa riittävän hyvät valinnat tapahtuvat useimmiten melkein itsestään.

Siitä syntyy pysyvä muutos.

© 8 VIIKKOA OY

Viides malliviikko ja reseptit

Viidennellä viikolla on edelleen helppoja mutta maistuvia arkiruokia. Näet myös miten paljon vaihtelua mahtuu terveelliseen syömiseen.

Reseptit on edelleen helppoja ja joustavasti muokattavia.

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 ennakkoon 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 lähdettä 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!

© 8 VIIKKOA OY

MALLIVIIKKO

	1. ATERIA	2. ATERIA	3. ATERIA	4. ATERIA
1. PÄIVÄ	Hapankaali-munakas	Paahdettu palsternakka-salaatti 1. annos	Mäiskyperunat lohimoussella 1. annos	Mannapuuro marjoilla
2. PÄIVÄ	Hapankaali-munakas	Paahdettu palsternakka-salaatti 2. annos	Mäiskyperunat lohimoussella 2. annos	Mannapuuro marjoilla
3. PÄIVÄ	Hapankaali-munakas	Paahdettu palsternakka-salaatti 3. annos	Mäiskyperunat lohimoussella 3. annos	Mannapuuro marjoilla
4. PÄIVÄ	Japanilaiset pannukakut	Naimakana-kaalikeitto 1. annos	Tomaattinen makaronilaatikko 1. annos	Shangahai-tacot
5. PÄIVÄ	Japanilaiset pannukakut	Naimakana-kaalikeitto 2. annos	Tomaattinen makaronilaatikko 2. annos	Shangahai-tacot
6. PÄIVÄ	Japanilaiset pannukakut	Naimakana-kaalikeitto 3. annos	Tomaattinen makaronilaatikko 3. annos	Shangahai-tacot
7. PÄIVÄ	Japanilaiset pannukakut	Naimakana-kaalikeitto 4. annos	Tomaattinen makaronilaatikko 4. annos	Shangahai-tacot

Reseptit

Hapankaalimunakas 8
Paahdettu palsternakkasalaatti 9
Mäiskyperunat lohimoussella 10
Mannapuuro marjoilla 11
Ostoslista kolme ensimmäistä päivää 12

Japanilaiset pannukakut 13
Naimakana-kaalikeitto 14
Tomaattinen makaronilaatikko 15
Shanghai-tacot 16
Ostoslista neljä seuraavaa päivää 17

© 8 VIIKKOA OY

Hapankaalimunakas



ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

Yksinkertainen ja vatsaa hellivä munakas syntyy hapankaalista ja juustosta.

PROTEIININ LÄHDE:
2 kananmunaa

ENERGIAN LÄHTEET:
15 g juustoraastetta
10 g öljyä paistamiseen

SUOJARAVINTEET:
80 g hapankaalia tai muuta kasvista esim. porkkanaraastetta tai paprikakuutioita
munakkaan kanssa tomaattia ja sipulia

MAUSTEET:
ripaus mustapippuria ja suolaa

1. Riko kananmunat kulhoon ja sekoita rakenne rikki haarukalla.
2. Sekoita munien joukkoon hapankaali tai kasvikset sekä mausta suolalla ja pippurilla.
3. Lorauta öljy pannulle ja kaada munakastaikina pannulle.
4. Paista munakasta miedolla lämmöllä. Ripottele juustoraaste munakkaan päälle.
5. Paista kunnes munakas on hyytynyt ja juusto sulanut.
6. Syö kasvisten kanssa.

© 8 VIIKKOA OY

Paahdettu palsternakkasalaatti



ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

Paahdetut palsternakat saavat makua kanelista. Täyteläisyyttä salaattiin tuo sinihomejuusto ja ihanaa kirpeyttä granaattiomenavinaigrette.

400 g palsternakkoja tai muuta juuresta esim. porkkanaa tai punajuurta (S)

10 g öljyä (E)

1 tl kanelia

½ tl suolaa

¼ tl mustapippuria

100 g salaattisekoitusta (S)

80 g sinihomejuustoa tai fetaa (E)

300 g kanasuikaletta tai 240 g Mifu-suikaletta tai 300 g lohta (P)

suolaa

mustapippuria

garam masalaa

GRANAATTIOMENAVINAIGRETTE

50 g granaattiomenansiemeniä (pakaste tai tuore) (s)

10 g öljyä (E)

1 rkl punaviinietikkaa

ripaus suolaa

ripaus mustapippuria

1. Kuori palsternakat ja leikkaa ne pitkiksi lohkoiksi ja levitä leivinpaperin päälle pellille. Ripottele päälle öljyä, kanelia, suolaa ja mustapippuria. Paahda 200 asteessa noin 35 minuuttia. Anna jäähtyä.
2. Paista kana/Mifu-suikaleet/lohi. Mausta suolalla ja garam masalalla.
3. Laita granaattisiemenet kulhoon ja painele niitä hieman esimerkiksi kauhalla, jotta niistä irtoaa noin 1/4 dl mehua. Sekoita granaattiomenoiden joukkoon muut kastikkeen ainekset.
4. Levitä salaattisekoitus laakealle tarjoiluvadille.
5. Pyörittele vinaigrette salaatin joukkoon juuri ennen tarjoamista. Nostele pinnalle palsternakat ja reiluiksi paloiksi murennettu sinihomejuusto ja kanasuikaleet.

© 8 VIIKKOA OY

Mäiskyperunat lohimoussella



ANNOKSET 3 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

Mäiskyperunoiden viehätys on niden rapeassa pinnassa. Perunoiden kaveriksi tehdään yrttinen lohimousse. Voit lohen sijasta käyttää myös vaikka savupalvikinkkusuikaletta tai salaattijuustoa.

360 g perunoita (keitettynä) (E)

10 g öljyä (E)

ripaus suolaa

1 kurkku (s)

LOHIMOUSSE

300 g kylmäsavustettua lohta tai 300 g salaattijuustoa (rasvaa max. 7%) tai 100 g savupalvikinkkusuikaletta (P)

100 g creme fraiche 12% (E)

kourallinen tuoreita yrttejä (esim. ruohosipulia, tilliä, persiljaa) (s)

ripaus suolaa

ripaus mustapippuria

3 rkl sitruunamehua (s)

1. Pese ja keitä perunat kypsiksi.
2. Laita perunat leivinpaperoidulle pellille ja paina ne lyttyyn esim. lusikan tai kauhan pohjalla.
3. Ripottele päälle öljyä ja suolaa. Paista perunoita uunissa 225 asteessa ylätasolla noin 20 minuuttia.
4. Hienonna yrtit hienoksi. Silppua kylmäsavulohi tai muussaa salaattijuusto.
5. Sekoita kaikki moussen ainekset yhteen.
6. Viipaloi kurkku.
7. Syö perunat moussen ja kurkun kanssa.

© 8 VIIKKOA OY

Mannapuuro marjoilla



ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

Pehmeä mannapuuro saa päälleen raikkaita marjoja, raejuustoa ja ripauksen maapähkinävoita.

25 g (n. 0,35 dl) (tummia)mannasuurimoita (E)

2 dl makeuttamatonta mantelmaitoa tai vettä

ripaus suolaa

125 g raejuustoa (P)

100 g marjoja (s)

20 g maapähkinävoita tai pähkinöitä tai siemeniä (E)

1. Kaada vesi tai mantelimaito kattilaan ja lämmitä kiehuvaksi.
2. Lisää mannasuurimot. Anna hautua 10 minuuttia ihan matalalla lämmöllä. Mausta ripauksella suolaa.
3. Lisää päälle raejuusto, marjat sekä maapähkinävoi.

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista kolme ensimmäistä päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 300 g kanasuikaletta tai 240 g Mifu-suikaletta tai 300 g lohta
- ☐ 300 g kylmäsavustettua lohta tai 300 g salaattijuustoa (rasvaa max. 7%) tai 100 g savupalvikinkkusuikaletta
- ☐ 375 g raejuustoa
- ☐ 6 kananmunaa

ENERGIANLÄHTEET:
- ☐ 45 g juustoraastetta
- ☐ 80 g sinihomejuustoa tai fetaa
- ☐ 100 g creme fraiche 12%
- ☐ 75 g (tummia)mannasuurimoita
- ☐ 360 g perunoita
- ☐ 60 g maapähkinävoita tai pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 60 g (oliivi)öljyä

SUOJARAVINTEET:
- ☐ 240 g hapankaalia tai muuta kasvista esim. porkkanaraastetta tai paprikakuutioita
- ☐ munakkaan kanssa tomaattia ja sipulia
- ☐ 400 g palsternakkoja tai muuta juuresta esim. porkkanaa tai punajuurta
- ☐ 100 g salaattisekoitusta
- ☐ 1 kurkku
- ☐ kourallinen tuoreita yrttejä (esim. ruohosipulia, tilliä, persiljaa)
- ☐ 300 g marjoja
- ☐ 3 rkl sitruunamehua
- ☐ 6 dl makeuttamatonta mantelmaitoa tai vettä
- ☐ 50 g granaattiomenansiemeniä (pakaste tai tuore)

MAUSTEET:
- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ kanelia
- ☐ garam masalaa
- ☐ punaviinietikkaa

© 8 VIIKKOA OY

Japanilaiset pannukakut



ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

Ihanan kuohkeat ja täyteläiset japanilaiset pannukakut on herkullinen päivän aloitus. Pannukakkujen salaisuus on vatkatut valkuaiset.

2 munaa (P)
⅓ dl mantelimaitoa (makeuttamaton) tai vettä
¼ tl vaniljajauhetta
20 g (3 rkl) mantelijauhoa (E)
¼ tl leivinjauhetta
ripaus suolaa
1 tl hunajaa tai erytritolia
10 g (n. 2 tl) rypsiöljyä (E)

PÄÄLLE
100 g marjoja (sokeroimattomia) (S)

1. Erottele keltuaiset ja valkuaiset huolellisesti.
2. Vatkaa keltuaiset, mantelimaito/vesi ja vaniljajauhe sekaisin hyvin.
3. Lisää taikinaan mantelijauhe, leivinjauhe, hunaja/erytritoli ja ripaus suolaa.
4. Vatkaa valkuaiset kunnolla vaahdoksi.
5. Nostele valkuaisvaahto varovasti taikinan sekaan. Älä vatkaa.
6. Paista pannukakut öljyssä.
7. Nauti marjojen kanssa.

© 8 VIIKKOA OY

Naimakana-kaalikeitto



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 25 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 15 MINUUTTIA

Kaalikeittoon sopii loistavasti naimakanan makumaailma.
Tämä keitto vie kielen mennessään.

600 g valkokaalia (s)

3 lehtisellerin vartta (s)

2 porkkanaa (s)

1 sipuli (s)

2 valkosipulinkynttä (s)

n. 80 g aurinkokuivattuja tomaatteja mausteliemessä (s)

10 + 10 g öljyä paistamiseen (E)

400 g broilerin fileesuikaleita tai 160 g soijarouhetta (P)

3 rkl tomaattipyreetä (s)

1 rkl timjamia

1 tl chilirouhetta

1 l vettä

2 kanaliemikuutiota

2 dl ruokakermaa 10% (E)

½ tl suolaa

½ tl mustapippuria rouhittuna

lehtipersiljaa (halutessasi)

1. Hienonna kaali veitsellä. Paloittele lehtisellerin varret. Kuori ja hienonna sipulit. Kuori ja paloittele porkkanat. Hienonna valutetut aurinkokuivatut tomaatit.
2. Kuullota kasviksia isossa kasarissa öljyssä noin 10 minuuttia, kunnes ne ovat hieman pehmeitä ja saaneet kauniin värin. Siirrä kasvikset kattilaan.
3. Ruskista broilerin fileesuikaleet öljyssä ja siirrä kattilaan. Jos käytät soijarouhetta liota se ja lisää kattilaan.
4. Lisää kattilaan hienonnetut aurinkokuivatut tomaatit, tomaattipyree, timjami, chilirouhe, vesi ja kanaliemikuutiot. Keitä 45 minuuttia kannen alla miedolla lämmöllä.
5. Viimeistele keitto kermalla, suolalla ja mustapippurilla. Lisää päälle halutessasi hieman lehtipersiljaa.

© 8 VIIKKOA OY

Tomaattinen makaronilaatikko



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

Mehevä makaronilaatikko valmistuu ilman kananmunaa ja maustetaan reilulla määrällä yrttejä.

400 g naudan jauhelihaa tai 400 g vegejauhista (p)

1 sipuli (s)

2 porkkanaa (s)

800 g yrttitomaattimurskaa (s)

1 tl suolaa

1 tl oreganoa

1 tl basilikaa

100 g makaronia (E)

60 g mozzarellajuustoraastetta (E)

1. Kuori ja kuutioi sipuli. Kuori ja raasta porkkana karkeaksi raasteeksi.
2. Keitä makaroni pussin ohjeen mukaan, mutta ota liedeltä paria minuuttia aiemmin mitä pussissa sanotaan.
3. Ruskista jauheliha paistokasarissa. Lisää sipulit ja porkkanat. Kaada joukkoon tomaattimurska.
4. Mausta suolalla, oreganolla ja basilikalla.
5. Sekoita jauhelihaseoksen joukkoon pasta. Kaada seos vuokaan kahdessa erässä. Ripottele väliin puolet juustoraasteesta. Loppu juustoraaste tulee pinnalle.
6. Paista 200 asteessa uunin alimmalla tasolla noin 30 minuuttia. Anna laatikon vetäytyä hetki ennen tarjoamista.
7. Syö yhdessä kurkun ja salaatin kanssa.

© 8 VIIKKOA OY

Shanghai-tacot

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA



Shangai-tacot on ihanan raikas ja helppo ateria.
Teimme tästä trendikkäästä annoksesta hivenen kevyemmän version.

2 pientä tortillalettua (E)

150 g katkarapuja tai 125 g raejuustoa tai 100 g salaattijuustoa (rasvaa max. 7%) (P)

½ limen mehu (s)

ripaus chiliä, suolaa ja mustapippuria

30 g avokadoa (E)

salaattisekoitusta (s)

muutama oksa korianteria tai lehtipersiljaa (s)

ituja (s)

limen lohkoja (s)

Jos haluat tulisuutta voit lisätä päälle tuoretta chiliä tai chilirouhetta

MAJONEESIKASTIKE

10 g majoneesia (E)

1 rkl ketsuppia

makusi mukaan srirachaa tai chiliä

1. Sulata katkaravut.
2. Sekoita katkrapujen/juuston joukkoon limen mehu, chiliä, suolaa ja mustapippuria.
3. Leikkaa avokado viipaleiksi. Säilytä loppu avokado jääkaapissa, voi puristaa sen päälle vähän limen mehua, niin se ei tummu.
4. Sekoita majoneesikastikkeen ainekset. Voit tehdä kastiketta myös kolminkertaisen määrän ja sitten jakaa sen seuraaville ateriointikerroille.
5. Kokoa tacot laittamalla pohjalle salaattia ja katkarapuja., lisää päälle avokadoa, yrttejä, ituja ja lopuksi kastike.
6. Syö limelohkojen kanssa.

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista neljä seuraavaa päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 8 kananmunaa
- ☐ 400 g broilerin fileesuikaleita tai 160 g soijarouhetta
- ☐ 600 g katkarapuja tai 500 g raejuustoa tai 400 g salaattijuustoa (rasvaa max. 7%)
- ☐ 400 g naudan jauhelihaa tai 400 g vegejauhista

ENERGIANLÄHTEET:
- ☐ 2 dl ruokakermaa 10%
- ☐ 100 g makaronia
- ☐ 8 pientä tortillalettua
- ☐ 60 g mozzarellajuustoraastetta
- ☐ 120 g avokadoa
- ☐ 40 g majoneesia
- ☐ 80 g mantelijauhoa
- ☐ 40 g rypsiöljyä
- ☐ 20 g oliivi- tai rypsiöljyä

SUOJARAVINTEET:
- ☐ 400 g marjoja (sokeroimattomia)
- ☐ 600 g valkokaalia
- ☐ 3 lehtisellerin vartta
- ☐ 4 porkkanaa
- ☐ 2 sipulia
- ☐ 2 valkosipulinkynttä
- ☐ lehtipersiljaa (halutessasi keittoon)
- ☐ 2 limeä
- ☐ 60 g salaattisekoitusta
- ☐ muutama oksa korianteria tai lehtipersiljaa
- ☐ n. 100 g ituja
- ☐ 800 g yrttitomaattimurskaa
- ☐ 3 rkl tomaattipyreetä
- ☐ n. 80 g aurinkokuivattuja tomaatteja mausteliemessä
- ☐ 1 ⅓ dl mantelimaitoa (makeuttamaton) tai vettä

MAUSTEET:
- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ timjamia
- ☐ chilirouhetta
- ☐ oreganoa
- ☐ basilikaa
- ☐ srirachaa tai chiliä
- ☐ ketsuppia
- ☐ 2 kanaliemikuutiota
- ☐ vaniljajauhetta
- ☐ leivinjauhetta
- ☐ hunajaa tai erytritolia

© 8 VIIKKOA OY