



RESEPTIT VIIKKO 1

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		

Tomaattiuunimunakas

AKTIVOINTI – AAMUPALA

NAISEN ANNOS

6 kananmunaa
6 (450 g) tomaattia
6 tl rypsiöljyä
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
 $\frac{2}{3}$ tl mustapippuria

MIEHEN ANNOS

9 kananmunaa
6 (450 g) tomaattia
3 rkl rypsiöljyä
 $\frac{2}{3}$ tl suolaa
 $\frac{2}{3}$ tl mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Huuhtelev tomaatit. Pilko tomaatit kuutioiksi.
3. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuolan päälle.
4. Riko kananmunat kulhoon.
5. Lisää kananmunien joukkoon öljy, suola ja mustapippuri.
6. Sekoita kananmunaseos haarukalla.
7. Levittele tomaatit uunipellille tai uunivuolalle.
8. Kaada munaseos tomaattien päälle.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista munakasta noin 15 minuuttia, niin kauan että munat ovat hyytyneet.
11. Jaa munakas kolmeen osaan.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



VIKKO 1 – päivät 1, 2 ja 3

Kanaa ja kukkakaalia pestolla

KEVYEN OLON – LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

NAISEN ANNOS

600 g broilerin jauhelihaa
2 (1200 g) kukkakaalia
6 (90 g) rkl vihreää pestoa
1 tl suolaa

MIEHEN ANNOS

900 g broilerin jauhelihaa
2 (1200 g) kukkakaalia
12 (180 g) rkl vihreää pestoa
1 tl suolaa

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Jos käytät tuoretta kukkakaalia, poista lehdet ja pilko kukkakaali suupaloiksi.
3. Jos käytät pakasteita sulata vähän pussia lämpöisen veden alla.
4. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
5. Levittele kukkakaalit pellin päälle.
6. Ota jauhelihasta ruokalusikalla paloja ja levittele ne kukkakaalien 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 kukkakaalit ovat pehmenneet.
11. Jaa ruoka kuuteen osaan pakasterasioihin tai lautasille.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



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

(valmistetaan joka ilta)

Mustikkapuuro

HYVÄ UNI -ILTAPALA

NAISEN ANNOS

1 dl (30 g) kaurahiutaleita
2 ½ dl vettä
2 dl (100 g) mustikoita
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) mustikoita
200 g raejuustoa
1 ½ rkl pellavasiemenrouhetta
¼ tl suolaa

1. Laita kattilaan vesi ja lämmitä kiehuvaksi.
2. Lisää kaurahiutaleet, pellavasiemenrouhe ja suola, hämmennä hyvin.
3. Käännä hella ykköselle ja anna puuron hetken hautua (noin 5 minuuttia).
4. Kaada puuro lautaselle.
5. Lisää päälle raejuusto ja mustikat



VIKKO 1 – päivät 4-5 ja 6-7

(ateria valmistetaan kaksi kertaa päivinä 4 ja 6)

Tomaattiuunimunakas

AKTIVOINTI – AAMUPALA

NAISEN ANNOS

4 kananmunaa
4 (300 g) tomaattia
4 tl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

MIEHEN ANNOS

6 kananmunaa
4 (300 g) tomaattia
2 rkl rypsiöljyä
½ tl suolaa
½ tl mustapippuria

1. Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen.
2. Huuhtelev tomaatit. Pilko tomaatit kuutioiksi.
3. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
4. Riko kananmunat kulhoon.
5. Lisää kananmunien joukkoon öljy, suola ja mustapippuri.
6. Sekoita kananmunaseos haarukalla.
7. Levittele tomaatit uunipellille tai uunivuoalle.
8. Kaada munaseos tomaattien päälle.
9. Työnnä uunipelti tai vuoka uuniin keskitasolle.
10. Paista munakasta noin 15 minuuttia, niin kauan että munat ovat hyytyneet.
11. Jaa munakas kahteen osaan.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.



VIKKO 1 – päivät 4-5 ja 6-7

(ateria valmistetaan kaksi kertaa päivinä 4 ja 6)

Kanaa ja kukkakaalia pestolla

KEVYEN OLON – LOUNAS JA PÄIVÄLLINEN

NAISEN ANNOS

400 g broilerin jauhelihaa
1 ⅓ (800 g) kukkakaalia
4 (60 g) rkl vihreää pestoa
⅔ tl suolaa

MIEHEN ANNOS

600 g broilerin jauhelihaa
1 ⅓ (800 g) kukkakaalia
8 (120 g) rkl vihreää pestoa
⅔ tl suolaa

1. Laita uuni lämpenemään 225 asteeseen.
2. Jos käytät tuoretta kukkakaalia, poista lehdet ja pilko kukkakaali suupaloiksi.
3. Jos käytät pakasteita sulata vähän pussia lämpöisen veden alla.
4. Laita leivinpaperi uunipellille tai korkeareunaisen uunivuoan päälle.
5. Levittele kukkakaalit pellin päälle.
6. Ota jauhelihasta ruokalusikalla paloja ja levittele ne kukkakaalien 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 kukkakaalit ovat pehmenneet.
11. Jaa ruoka neljään osaan pakasterasioihin tai lautasille.
12. Säilytä ruokaa jääkaapissa.

