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 2
Lounassalaatti 3
Peltiruoka 4
Iltapalaleivät 5

Aamupuuro 6
Lounaskeitto 7
Perunalaatikko 8
Pohjaton piirakka 9

© 8 VIIKKOA OY

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.

© 8 VIIKKOA OY

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

SALAATTI (S)

1 ruukku salaattia tai 1 ps valmista 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
ripaus mustapippuria
1 tl kuivattua oreganoa

SINAPPIKASTIKE

60 g (n. 4 rkl) majoneesia (E)
2 tl sinappia
ripaus 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 suupaloiksi.
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.

© 8 VIIKKOA OY

Peltiruoka



ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

Peltiruoat 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
ripaus 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 kasvisten 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 sinihomomejuusto.

© 8 VIIKKOA OY

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%)

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

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

*VINKKI!
Voit tehdä myös juustoleipiä tuplaamalla kevyt juuston määrän ja jättämällä leikkeleet/kalat/kasvisleikkeleet pois.

© 8 VIIKKOA OY

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
ripaus 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 kiehuvaksi.
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 proteiininlähdettä niin voit hyvin syödä ne myös erikseen.

*VINKKI!
Voit myös laittaa vaikka 50 g hedelmäsosetta ja 50 g marjoja.

© 8 VIIKKOA OY

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 lohikuutioita tai tofua kuutioituna

KEITTO

1 l vettä
1 kasvisliemikuutio
600 g keittojuureksia (ilman perunaa)(s)*
3 rkl tomaattipyrettä (s)
½ ruukkua tuoretta persiljaa (s)
½ tl mustapippuria
ripaus 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 energianlahteenä riisiä, niin huuhtele riisit.
2. Mittaa kattilaan vesi ja laita kiehumaan. 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 persijla, öljy jos käytät öljyä energianlähteeänä ja pippuri.
5. Lisää vielä valitsemasi proteiininlähde. Keitä muutama minuutti. Niin että myös proteiinlähde on kypsynyt (sei vaatii vähän pitemmän kypsytyksen.
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.

© 8 VIIKKOA OY

Perunalaatikko



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 10 MINUUTTIA

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

300 g vähärasvaista jauhelihaa (rasvaa enintään 10 %) tai kananjauhelihaa 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
ripaus mustapippuria
ripaus 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 hieman 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.

© 8 VIIKKOA OY

Pohjaton piirakka



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 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 jogurttia (esim. Coop tai Salakis) (P)
1 dl vettä
1 tl suolaa
ripaus mustapippuria
100 g savupalvinkinkkua (lihapitoisuus 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 asteeseen.
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.

© 8 VIIKKOA OY