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)l
- ☐ 300 g kanafileitä tai kalafileitä tai tofua
- ☐ 150 g leikkelettä (lihapitoisuus yli 90%) tai kylmäsavustettua lohta tai tonnikalaa tai kasvisleikkelettä (esim. Bon Soya)*
- ☐ 90 g kevyt juustoa (rasvaa max. 10%)

ENERGIANLÄHTEET:

- ☐ 60 g fetaa tai sinihomejuustoa
- ☐ 6 viipaletta leipää esim. ruispaloja tai 100% kauraleipä tai vastaava gluteeniton leipä)
- ☐ 30 g (n. 2 tl) margariinia tai öljyä
- ☐ 120 g pähkinöitä tai siemeniä tai 300 g kermaviiliä tai normaalirasvasti turkkilaista tai kreikkalaista jogurttia
- ☐ 60 g majoneesia (e)
- ☐ 40 g oliivi- tai rypsiöljyä

SUOJARAVINTEET:

- ☐ 300 g sokeroimattomia marjoja (esim. mansikoita, mustikoita, puolukoita) tai omenaa tai päärynää tai appelsiinia
- ☐ 1 ruukku salaattia tai 1 ps valmista salaattisekoitusta
- ☐ 1 ruukku salaattia
- ☐ 6 tomaattia
- ☐ 3 kurkkua
- ☐ 2 vartta kevätsipulia
- ☐ 1 omena
- ☐ 1 ruukku basilikaa
- ☐ 1 kesäkurpitsa
- ☐ 200 g kukkakaalia
- ☐ 2 porkkanaa
- ☐ 1 paprika
- ☐ 2 valkosipulinkynttä tai 2 tl valmista valkosipulimurskaa
- ☐ 3 vartta kevätsipulia

MAUSTEET:

- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ valkoviinietikkaa
- ☐ kuivattua oreganoa
- ☐ ketsuppia (sokeroimaton)

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista neljä seuraavaa päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 500 g raejuustoa tai 600 g maitorahkaa tai rahkajogurttia
- ☐ 400 g jauhelihaa tai sei- tai lohikuutioita tai tofua kuutioituna
- ☐ 300 g vähärasvaista jauhelihaa (rasvaa enintään 10 %) tai kananjauhelihaa tai vegejauhista tai tonnikalaa vedessä
- ☐ 100 g savupalvinkinkkua (lihapitoisuus 90%) tai lohta tai tonnikalaa tai salaattijuustoa (rasvaa enintään 7%)
- ☐ 150 g rasvatonta kreikkalaista jogurttia (esim. Coop tai Salakis)
- ☐ 6 kananmunaa

ENERGIANLÄHTEET:
- ☐ 2 dl ruokakermaa (10 %)
- ☐ 90 g juustoraastetta (normaalirasvaista esim. mozzarella)
- ☐ 80 g pähkinöitä tai siemeniä tai 200 g turkkilaista/kreikkalaista jogurttia (normaalirasvainen)
- ☐ 80 g siemeniä tai pähkinöitä tai 40 g öljyä
- ☐ 100 g riisiä tai riisinuudelia tai 60 g smetanaa tai ranskankermaa
- ☐ 480 g perunaa
- ☐ 50 g (n. 1 dl) kaura- tai riisijauhoa
- ☐ 100 g kaurahiutaleita tai riisihiutaleita
- ☐ 40 g oliivi- tai rypsiöljyä

SUOJARAVINTEET:
- ☐ 400 g sokeroimattomia marjoja tai hedelmäsosetta tai hedelmiä
- ☐ 600 g keittojuureksia (ilman perunaa)*
- ☐ 300 g porkkanaa
- ☐ 1 paprika
- ☐ 2 vartta kevätsipulia
- ☐ 500 g kesäkurpitsaa
- ☐ ½ ruukkua tuoretta persiljaa
- ☐ ½ ruukkua tuoretta persiljaa tai tilliä
- ☐ 3 rkl tomaattipyrettä

MAUSTEET:
- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ 1 kasvisliemikuutio
- ☐ chilirouhetta
- ☐ kuivattua timjamia

© 8 VIIKKOA OY