

2000 kcal ruokavalio

Viikko 4

*Kaikki ruokamäärät ovat raakamittoja

Päivä 1

Aamiainen • Smoothie, jossa $\frac{3}{4}$ dl proteiinijauhetta tai 1 prk rahkaa, 2 dl marjoja, $\frac{1}{2}$ pieni avokado, 1 banaani, vettä tai mantelimaitoa

Lounas • Kvinoa ja papukastiketta (yhteen annokseen $\frac{1}{3}$ papukastikkeesta, $\frac{3}{4}$ dl kvinoa) + 2 dl salaattia ja 2 tl öljyä

Välipala • 10 kpl pähkinöitä • 100 g raejuustoa • 1 omena

Päivällinen • Kasvis-kalakeitto (3 annosta: 300 g pakastekalakuutioita, 6 keskikokoista perunaa tai 500 g bataattia, 600 g pakastevihanneksia, 1 dl kookosmaitoa, tuoretta tilliä tai korianteria, mausteita, kasvisliemikuutio, vettä). 1 annos $\frac{1}{3}$ koko määrästä

Iltapala • 1,5 dl kauraleseitä (puuro) • 2 dl marjoja • 100 g raejuustoa (2 % rasvaa) • 1 tl rypsi-, kookos- tai pellavaöljyä puuroon

Päivä 2

Aamiainen • 2 viipaletta ruis- tai kauraleipää + 2 tl levitettä • kasviksia • munakas jossa 1 kananmuna ja 2 valkuaista • 1 pieni appelsiini

Lounas • Kasvis-kalakeitto 1/3 koko määrästä

Välipala • Smoothie (100 g soijarahkaa tai 1 dl mantelimaitoa ja 2 rkl proteiinijauhetta, 1 rkl maapähkinävoita tai tahinia, 2 dl marjoja, banaani, vettä)

Päivällinen • Meksikolaistyyppinen jauhelihasalaatti (yhteen annokseen 100 g jauhelihaa max 10%, 100 g pakastemaissia, tomaatti, pala paprikaa tai kurkkua, ½ punasipuli viipaleina, 1 dl mustapapuja, ½ pieni avokado, ruukkusalaattia, tuoretta korianteria tai persiljaa)

Iltapala • Tuorepuuro (1 dl kaurahiutaleita, 1 ½ dl manteli- tai tavallista maitoa, 1 rkl pellavarouhetta, ½ banaani tai omena raastettuna, 1 dl marjoja, 2-3 rkl proteiinijauhetta tai 125 g rahkaa)

Päivä 3

Aamiainen • Marjasmoothie (2 dl marjoja, puolikas päärynä tai banaani, 3 rkl kauraleseitä tai -hiutaleita, 1 dl maustamatonta jogurttia, 10 kpl pähkinöitä) sekä 1 viipale 100 % kaura- tai ruisleipää, 1 tl levitettä, 2 siivua vähärasvaista broileri- tai kalkkunaleikkelettä, runsaasti kasviksia

Lounas • Kasvis-kalakeitto 1/3 koko määrästä

Välipala • 150 g raejuustoa • 1 omena (pilkottuna) • 1 rkl pellavarouhetta • kanelia tai kardemummaa

Päivällinen • Meksikolaistyyppinen jauhelihasalaatti (yhteen annokseen 100 g jauhelihaa max 10%, 100 g pakastemaissia, tomaatti, pala paprikaa tai kurkkua, ½ punasipuli viipaleina, 1 dl mustapapuja, ½ pieni avokado, ruukkusalaattia, tuoretta korianteria tai persiljaa)

Iltapala • Kauralesepuuro (1,5 dl kauraleseitä, 1 dl manteli- tai tavallista maitoa, 2 dl vettä, 2 kananmunanvalkuaista, 1 tl kookos- tai muuta öljyä), 1 dl marjoja

Päivä 4

Aamiainen • 2 viipaleta ruis- tai 100 % kauraleipää, pieni puolikas avokado, 6 siivua vähärasvaista broileri- tai kalkkunaleikkelettä, reilusti kasviksia, 1 dl rahkaa tai jogurttia ja 1 dl marjoja

Lounas • Lohi-kasvismunakas: 2 kananmunaa, 75 g kylmäsavulohta, 1 pieni sipuli, kesäkurpitsaa, paprikaa, valkosipulia, mausteita +2 dl raastetta tai 2 porkkanaa

Välipala • Tuorepuuro: 150 g rahkaa, 1 dl kaurahiutaleita, 1 rkl pellavarouhetta, 1 dl marjoja, tarvittaessa hieman nestettä

Päivällinen • Tomaattinen linssikeitto, 3 annosta: 3 dl kuivattuja punaisia linssejä, 500 g tomaattimurskaa, 2 sipulia ja 4 valkosipulinkynttä, 1 paprika ja 3 porkkanaa kuutioituna, 1 kasvisliemikuutio, 1 mieto chilipalko, mausteita kuten juustokuminaa, currya, korianteria, persiljaa, kurkumaa ja/tai savupaprikaa, 1 rkl öljyä. Kuullota hienonnettuja kasviksia sekä chiliä öljyssä. Lisää huuhdellut linssit, liemikuutio, tomaattimurska ja 7 dl vettä. Anna kiehua hiljalleen kannen alla, kunnes linssit pehmenevät. Mausta. Voit halutessasi soseuttaa keiton. 1 annos 1/3 koko määrästä. (+20 g tummaa suklaata)

Iltapala • Smoothie (1 omena tai päärynä, pakastepinaattia, puolikas pieni avokado, ½ dl proteiinijauhetta tai 150 g raejuustoa, vettä, sitruunan tai limen mehua halutessa). Lisukkeeksi pilkottuja kasviksia ja 1 viipale 100 % ruis- tai kauraleipää + 1 tl levitettä

Päivä 5

Aamiainen • Smoothie (1,5 dl manteli- tai tavallista maitoa, 2 tl maapähkinävoita tai tahinia, 1 kypsä päärynä, 3 rkl proteiinijauhetta tai 150 g raejuustoa, kanelia tai kardemummaa) + 2 porkkanaa

Lounas • Tomaattinen linssikeitto (1/3 koko annoksesta) + 2 rkl siemeniä, reilu pala kurkkua tai muu kasvis

Välipala • Banaani ja 200 g soijarahkaa (mausteeksi kardemummaa tai vaniljajauhetta) • pilkottuja kasviksia

Päivällinen • Lohi-kvinoatto, yhteen annokseen 1 dl kvinoaa, 75 g kylmäsavulohta, 100 g pakasteherneitä, 150 g parsakaalia, mausteita. Keitä kvinoa kypsäksi. Kypsennä pieneksi pilkottua parsakaalia hetki höyryttämällä tai kiehauttamalla vesitilkassa. Lisää lohi, kasvikset ja mausteet kypsän kvinoan joukkoon, halutessasi myös 1 rkl kookosmaitoa. Kuumenna varoen niin, että herneet ja lohi hieman lämpenevät. Lisäksi 2 dl salaattia tai raastetta.

Ilta-pala • 1,5 dl kaurahiutaleita (puuro) • 2 dl marjoja • 100 g raejuustoa (2 % rasvaa) • 1 tl rypsi-, kookos- tai pellavaöljyä

Päivä 6

Aamiainen • Puuro (1,5 dl kaurahiutaleita + 1 dl manteli- tai tavallista maitoa ja 2 dl vettä) • 2 dl marjoja • 2 kananmunanvalkuaista (puuroon) tai 100 g raejuustoa • 1 tl rypsi-, kookos- tai pellavaöljyä

Lounas • Tomaattinen linssikeitto (1/3 koko annoksesta) + 2 rkl siemeniä, valinnainen tuore kasvis

Välipala • 10 kpl pähkinöitä • 100 g raejuustoa • 1 hedelmä

Päivällinen • Broileriwokki, yhteen annokseen 100 g maustamattomia broilerinsuikaleita, 50 g kikherne- tai täysjyvänuudeleita, ½ pss wokkivihanneksia, 100 g herkkusieniä. Paista broilerisuikaleet kypsiksi, lisää wokkivihannekset. Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan ja sekoita wokkiin. Mausta haluamallasi tavalla, viimeistele esim. rucolalla) +2 dl salaattia tai kaalisuikaleita

Ilta-pala • 1 keitetty kananmuna, kasviksia, 2 viipaletta ruis- tai kauraleipää, puolikas pieni avokado ja 4 siivua vähärasvaista leikkelettä + 100 g jäätelöä

30 päivän ruokavalio



Päivä 7

Aamiainen • 1 viipale ruis- tai 100 % kauraleipää + 1 tl levitettä • 1 kevyesti paistettu kananmuna • runsaasti kasviksia • 100 g raejuustoa • 2 dl marjoja

Lounas • Tofu-kvinoasalaatti (yhteen annokseen: 100 g paistettua tofua, 1/3 perjantaina kypsennetystä kvinoasta, reilusti ruukkusalaattia, yrttejä sekä muita haluamiasi kasviksia kuten varsiselleriä, päärynää, herneitä, paprikaa, tomaattia, kukkakaalia...)

Välipala • Tuorepuuro (1 dl kaurahiutaleita, 1,5 dl manteli- tai tavallista maitoa, 1 tl maapähkinävoita tai tahinia, 2 rkl proteiinijauhetta tai 100g rahkaa, puolikas banaani, kanelia), pilkottuja kasviksia

Päivällinen • Broileriwokki + 2 dl salaattia

Iltapala • Smoothie (½ banaani, 1,5 dl jäisiä mansikoita, 2 rkl proteiinijauhetta tai 100 g soijarahkaa, 1 dl maitoa tai kasvimaitoa, muutama kuutio pakastepinaattia, 5 kpl pähkinöitä)

Viikko 5

Päivä 1

Aamiainen • Marjasmoothie (2 dl marjoja, puolikas päärynä tai banaani, 2 rkl kauraleseitä tai -hiutaleita, 1 dl maustamatonta jogurtta, 5 kpl pähkinöitä) sekä 1 viipale 100 % kaura- tai ruisleipää, 1 tl levitettä, 2 siivua vähärasvaista broileri- tai kalkkunaleikkelettä, runsaasti kasviksia

Lounas • Tofu-kvinoasalaatti (yhteen annokseen: 100 g paistettua tofua, 1/3 perjantaina kypsennetystä kvinoasta, reilusti ruukkusalaattia, yrttejä sekä muita haluamiasi kasviksia kuten varsiselleriä, päärynää, herneitä, paprikaa, tomaattia, kukkakaalia...)

Välipala • 150 g raejuustoa • 1 omena (pilkottuna) • 1 rkl pellavarouhetta • kanelia tai kardemummaa

Päivällinen • Kasvissosekeitto (2 annokseen: 600 g valitsemasi juureksia ja vihanneksia, 1 kasvisliemikuutio, 1 rkl oliiviöljyä, mausteita kuten yrttejä, 5-7 dl vettä, (1/2 dl kaurakermaa). Pilko juurekset, levitä pellille öljyn ja mausteiden kanssa. Paahda 200 asteessa keskitasolla noin puoli tuntia kunnes (lähes) pehmeitä. Kuumenna sillä välin vesi kattilassa ja sekoita siihen kasvisliemikuutio. Lisää juurekset kattilaan ja soseuta. Viimeistele halutessasi kaurakermalla ja tuoreilla yrteillä.) 1 annos ½ koko määrästä + lauantailta ylijäänyt broileri

Iltapala • Kauralesepuuro (1 dl kauraleseitä, 1 dl manteli- tai tavallista maitoa, 2 dl vettä, 2 kananmunanvalkuaista, 1 tl kookos- tai muuta öljyä), 1 dl marjoja

Päivä 2

Aamiainen • 2 viipaletta ruis- tai 100 % kauraleipää, pieni puolikas avokado, 6 siivua vähärasvaista broileri- tai kalkkunaleikkelettä, reilusti kasviksia, 1 dl rahkaa tai jogurttia ja 1 dl marjoja

Lounas • Kasvissosekeitto + 100 g raejuustoa

Välipala • Tuorepuuro: 150 g rahkaa, 1 dl kaurahiutaleita, 1 rkl pellavarouhetta, 1 dl marjoja, tarvittaessa hieman nestettä

Päivällinen • Tofuwokki (yhteen annokseen 100g paistettua tofua, 50g kikherne- tai täysjyvänuudeleita, kasviksia kuten kesäkurpitsaa, porkkanaa, vihreitä papuja, parsakaalia, paprikaa, pakastepinaattia. Kypsennä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan. Paista kasviksia ja tofua 1 tl öljyä hetki kunnes hieman kypsyvät. Lisää nuudelit ja mausta halutessasi esim. soijakastikkeella tai mausteilla.) + 2 dl salaattia

Iltapala • Smoothie (1 banaani, pakastepinaattia, puolikas pieni avokado, ½ dl proteiinijauhetta tai 150 g raejuustoa, mantelimaitoa tai vettä). Lisukkeeksi pilkottuja kasviksia ja 1 rkl tahinia