




VIIKKO 4

	<ul style="list-style-type: none">✓ 300 g pakastekalakuutioita✓ 150 g kylmäsavulohta✓ 300 g maustamattomia broilerinsuikaleita✓ 300 g marinoitua tai kylmäsavutofua✓ Broileri- tai kalkkunaleikkelettä
	<ul style="list-style-type: none">✓ 3 prk (a' 250 g) maustamatonta rahkaa (voi korvata proteiinijauheella)✓ 7 prk (a' 200 g) raejuustoa (osan voi korvata proteiinijauheella)✓ 1 prk (400 g) soijarahkaa (Alpro)✓ 400 g maustamatonta jogurttia✓ 1 litra maitoa tai soija- tai mantelimaitoa✓ 13 kpl kananmunia
	<ul style="list-style-type: none">✓ Valinnaisia juureksia (ruokiin noin 1 kg, lisäksi raasteisiin ja kasvislisukkeiksi)✓ 6 kpl perunoita tai 500 g bataattia kalakeittoon✓ Salaattitarvikkeita, kuten ruukkusalaatteja, rucolaa, yrttejä, tomaattia, paprikaa, kurkkua, parsakaalia, kukkakaalia, varsiselleriä, purjoa, punasipulia, kaalia, punakaalia...)✓ Ruukku tilliä ja/tai korianteria ja persiljaa✓ Sipulia ja valkosipulia✓ Mieto chilipalko✓ Kesäkurpitsa✓ Parsakaali✓ 2 paprikaa✓ 200 g herkkusieniä✓ 600 g pakastevihanneksia (+ halutessasi kasvislisukkeiksi aterioille)✓ 1 pss wokkivihanneksia✓ 1 pss pakastepinaattia✓ 1 pss pakasteherneitä✓ 200 g pakastemaissia✓ 5-7 banaania✓ 4-5 omenaa✓ 3-4 päärynää✓ 1 appelsiini✓ 4 pienehköä avokadoa✓ (sitruuna tai limetti)

VIKKO 4



- ✓ 1 pkt kuivattuja punaisia linssejä
- ✓ Kaurahiutaleita ja -leseitä
- ✓ Kvinoa
- ✓ 150 g kikherne- tai täysjyvänuudeleita
- ✓ 500 g tomaattimurskaa
- ✓ 1 prk kypsiä mustapapuja
- ✓ (Kaurakermaa kasvissyökeeseen)
- ✓ Siemeniä ja/tai pähkinöitä
- ✓ 10-12 viipaletta 100 % ruis- tai kauraleipää