

Ruokapäivä esimerkit

Sekasyöjän ruokapäivä	
Aamiainen	1,5 dl kaurahiutaleita (puuro), 2 dl marjoja, 100 g raejuustoa (2 % rasvaa), 1 tl rypsi-, kookos- tai pellavaöljyä
Lounas	Pastasalaatti (yhteen annokseen 1 broilerin rintafilee suikaloituna, 40 g täysjyväpastaa, 200 g kasviksia, 1 rkl öljyä)
Välipala	1,5 dl maustamatonta jogurttia, ½ dl kaurahiutaleita, 1 rkl pellavarouhetta, 1 dl marjoja, (1 rkl proteiinijauhetta)
Päivällinen	Kylmäsavulohi-kasvismunakas (yhteen annokseen 2 kananmunaa, 50 g kylmäsavulohta, 150 g kasviksia kuten paprikaa, herneitä, sipulia, pinaattia), 2 dl juuresraastetta tai juurestikkuja
Iltapala	Smoothie (1,5 dl manteli- tai tavallista maitoa, 2 tl tahinia, 1 kypsä banaani, 3 rkl proteiinijauhetta tai 150 g raejuustoa, kanelia tai kardemummaa), pilkottuja kasviksia

Kasvissyöjän ruokapäivä	
Aamiainen	Kauralesepuuro soijamaitoon (1dl kauralesettä + 2,5 dl soijamaitoa), 1 dl marjoja, 1 rkl siemeniä
Lounas	Tomaattista nyhtökaura-kasviskastiketta (60 g nyhtökauraa / annos), 1,5 dl keitettyä täysjyväriisiä tai kvinoaa, 2 dl juuresraastetta, 1 rkl camelina- tai pellavaöljyä
Välipala	200 g soijajogurttia, 1,5 dl marjoja tai 1 hedelmä, 1 rkl pellavarouhetta, ½ dl kaurahiutaleita
Päivällinen	Lämmin kikherne-parsakaalisalaatti (1 dl kypsiä kikherneitä ja 200 g höyrytettyä parsakaalia / annos + reilusti tuoreita vihanneksia ja yrttejä), 1 rkl kylmäpuristettua öljyä, viipale 100 % kaura- tai ruisleipää + ½ pieni avokado
Iltapala	Smoothie: pieni banaani tai päärynä, 1-2 dl mantelimaitoa, 1 rkl maapähkinävoita, kanelia, kourallinen (pakastettua) pinaattia, 2 rkl hampuproteiinijauhetta

200 kcal lisäykset

Esimerkkejä annoksista, jotka sisältävät noin 200 kcal
(kaikki annokset sisältävät pääosin hiilihydraattia ja proteiinia)

- Keskipikoinen banaani & 150 g rahkaa tai soijarahkaa
- Smoothie: 2 dl marjoja, ½ banaani, 25 g proteiinijauhetta, 1-2 dl vettä (maustamiseen 1 tl lakritsi- tai kaakaojauhetta, kardemummaa, kanelia, vaniljaa, minttua...)
- Ruispala, 50 g kalkkunaleikkelettä ja pieni avokadonpuolikas
- Viipale 100 % kauraleipää, 1 tl levitettä, keitetty kananmuna, tomaatti
- Munakas, jossa 1 kokonainen kananmuna ja 1 valkuainen, 1 tl oliiviöljyä, 100 g herne-maissi-paprikaa, mausteita
- 100 g raejuustoa (2%), 2 dl mansikoita & 3 rkl sokeroimatonta myslää
- 125 g bataattia tai perunaa & marinoimaton broilerin rintafilee tai 75 g tofua
- Annos puuroa (1 dl hiutaleita) ja 1 dl raejuustoa tai ½ dl kasviproteiinijauhetta
- Tuorepuuro: ½ dl kaurahiutaleita, 1 ½ dl maustamatonta luonnonjogurttia (2,5%) tai soijajogurttia ja 1 dl mustikoita

Ei-niin-hyvät nostot

- 2 lasia viiniä ja pari palaa maitosuklaata
- Puolikas (100 g) mikropizza
- Keskiolut 33 cl ja 1 dl perunalastuja
- 2 viipaleta vehnäpaahtoleipää meetvurstilla, juustolla ja suolakurkulla