

# RUOKAVALIO 2

~ 2000 KCAL + VHH 1800 KCAL + TANKKAUS 2300 KCAL

## TREENIPÄIVÄ (NORMAALI)

Valitse yksi asia jokaiselta riviltä. Voit myös valita ½ annosta kahta asiaa samasta kohdasta, esimerkiksi aamiaisella 125 g rahkaa ja ½ dl proteiinijauhetta.

\*Kaikki mitat ovat raaka- ja kuivamittoja

## AAMIAINEN



1 kokonainen kananmuna ja 3 valkuaista keitettynä tai paistettuna / 250 g maustamatonta rahkaa / 150 g raejuustoa / 1 dl proteiinijauhetta / 10 siivua normaalipaksuista vähärasvaista kinkkua tai kalkkunaleikkelettä / 30 g härkäpapuruoheseos / 200 g makeuttamaton alpro greek style



100 - 150 g vapaavalintaisia kasviksia: esim. paprikaa, sipulia, tomaattia, porkkanaa munakkaseen, leivälle tai sellaisenaan



1 viipale 100 % kaura- tai ruisleipää / ½ iso banaani / 0,5 dl kaurahiutaleita / 1,5 dl kauramaitoa



1,5 rkl siemeniä / 1 reilu rkl rouhittua pellavaa / 2 rkl (15 g) pähkinöitä / 2 tl (10 g) öljyä / ½ (50 g) pieni avokado / 1 rkl (15 g) pähkinävoita tai tahinia / 2 keltuaista



150 g marjoja / 1 pieni hedelmä (omena, päärynä, sitrushedelmä, persikka tai kiivi)

## LOUNAS



100 g (raakapaino) marinoimatonta kanaa / kalaa / mifusuikaleita / vähärasvaista max. 10 - 12 % jauhelihaa / broilerin tai kalkkunan jauhelihaa / 100 g tofua (Jalotofu) tai / 70 g Bean it-suikale tai rouhe (maustamaton) / 35 g soijarouhetta / herneproteiinirouhetta



250 g kasviksia: pakastevihanneksia / kasvistikkuja / salaattia / raastetta / uunivihanneksia / pilkottuja kasviksia



½ dl kvinoa / ½ dl täysjyväriisiä / 2/3 dl kuivattuja linssejä / 250 g uunijuureksia / 50 g täysjyväpastaa / 180 g bataattia / 200 g (3 keskikokoista) perunaa



2 tl (10 g) oliiviöljyä tai muuta kylmäpuristettua öljyä / ½ (50 g) avokado / 1,5 rkl (15 g) siemeniä / 0,5 dl kookosmaitoa (uunijuureksiin/uunivihanneksiin/salaattiin/riisiin/kvinoaan)  
Huom! Lohen tai 10 - 12 % jauhelihan kanssa ei tarvita rasvalisää

# RUOKAVALIO 2

## VÄLIPALA



150 g rahkaa / 100 g raejuustoa /  $\frac{3}{4}$  dl proteiinijauhetta (esim. smoothieen tai proteiinijäätelöön) / 7 normaalipaksuista viipaletta vähärasvaista kinkku- tai kalkkunaleikkelettä



1,5 dl marjoja / 100 g kasvistikkuja / 100 g kirsikkatomaatteja / pari kourallista salaatinlehtiä ja paprikaa (voit kääriä leikkelesiivuja ja paprikaa salaatinlehtiin)



$\frac{1}{2}$  iso banaani / 100 g mangoa / 150 g päärynää tai omenaa /  $\frac{1}{2}$  dl kauraleseitä tai -hiutaleita



$\frac{1}{2}$  (50 g) pieni avokado / 1,5 rkl (15 g) rouhittua pellavaa / 1,5 rkl (15 g) siemeniä / 2 rkl pähkinöitä / 1 rkl (15 g) pähkinävoita tai tahinia /  $\frac{1}{2}$  dl kookosmaitoa

## PÄIVÄLLINEN



100 g (raakapaino) marinoimatonta kanaa / kalaa / mifusuikaleita / vähärasvaista max. 10 – 12 % jauhelihaa / broilerin tai kalkkunan jauhelihaa / 100 g tofua (Jalotofu) tai 125 g (SoFine) / 70 g Bean it- suikale tai rouhe (maustamaton) / 35 g soijarouhetta / herneproteiinirouhetta



250 g kasviksia: pakastevihanneksia / kasvistikkuja / salaattia / raastetta / uunivihanneksia / pilkottuja kasviksia



$\frac{1}{2}$  dl kvinoaa /  $\frac{1}{2}$  dl täysjyväriisiä /  $\frac{2}{3}$  dl kuivattuja linssejä / 250 g uunijuureksia / 50 g täysjyväpastaa / 180 g bataattia / 200 g (3 kes kikokoista) perunaa



1 tl (5 g) oliiviöljyä tai muuta kylmäpuristettua öljyä /  $\frac{1}{4}$  (25 g) avokadoa / 1 rkl (10 g) siemeniä / 0,3 dl kookosmaitoa (uunijuureksiin/uunivihanneksiin/salaattiin/riisiin/kvinoaan)  
*Huom! Lohen tai 10 – 12 % jauhelihan kanssa ei tarvita rasvalisää*

## ILTAPALA



150 g raejuustoa / 250 g rahkaa / 1 dl proteiinijauhetta / 1 muna + 3 kananmunan valkuaista / 10 siivua broileri- tai kalkkunaleikkelettä / 125 g kotijuustoa 9 % (jätä seuraavan rivin rasva-annos pois) / 30 g härkäpapurouheseos / 200 g makeuttamaton alpro greek style



150 g kasviksia



150 g marjoja / 1 pieni hedelmä kuten mandariini, päärynä tai omena



1 dl kaurahiutaleita / 2 pientä viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää / 3 dl kaurajuomaa / 1 iso banaani / 200 g mangoa / 250 g tuoretta ananasta



2 tl kookos- tai oliiviöljyä tai voita esim. puuroon tai leivälle / 1 rkl (15 g) maapähkinävoita / 1,5 rkl (15 g) siemeniä / 2 rkl (15 g) cashew- tai hasselpähkinöitä /  $\frac{1}{2}$  (50 g) pieni avokado

## LEPOPÄIVÄ (VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN)

Valitse yksi asia jokaiselta riviltä. Voit myös valita ½ annosta kahta asiaa samasta kohdasta, esimerkiksi aamiaisella 125 g rahkaa ja ½ dl proteiinijauhetta.

\*Kaikki mitat ovat raaka- ja kuivamittoja

### AAMIAINEN



1 kokonainen muna ja 3 valkuaista keitettynä tai paistettuna / 250 g maustamatonta rahkaa / 150 g raejuustoa (2 %) / 1 dl proteiinijauhetta / 10 siivua normaalipaksuista vähärasvaista kinkku- tai kalkkunaleikkelettä / 150 g tofua



100 g valinnaisia kasviksia munakkaaseen / sellaisenaan lisänä



150 g marjoja / 150 g omenaa tai päärynää



2 munankeltuaista (eli voit käyttää yllä olevan yhden kokonaisen munan + valkuaisten sijaan kolme kokonaista munaa, älä kuitenkaan korvaa joka kerta rasvan osuutta näin) / 3 rkl (30 g) siemeniä / 4 rkl (30 g) cashewpähkinöitä / 4 tl öljyä / pieni (100 g) avokado / 2 rkl (30 g) pähkinävoita tai tahinia

### LOUNAS



150 g (raakapaino) marinoimatonta kanaa / kalaa / mifusuikaleita / vähärasvaista max. 12 % jauhelihaa / broilerin tai kalkkunan jauhelihaa / 150 g tofua / 100 g Bean it- suikale tai rouhe (maustamaton)



100 g raejuustoa / 100 g rahkaa (esim. kastikkeeksi mausteiden kanssa) / 3 valkuaista (voit lisätä valkuaiset esim. pannulle vihannesten sekaan paistumaan)



250 g kasviksia: pakaste- tai wokkivihanneksia / kasvistikkuja / salaattia / raastetta / uunivihanneksia / pilkottuja kasviksia



3 tl oliiviöljyä tai muuta kylmäpuristettua öljyä / 75 g avokadoa / 2 rkl siemeniä / 0,7 dl kookosmaitoa (voit lisätä rasvan esimerkiksi höyrytettyihin, tuoreisiin tai uunivihanneksiin /salaattiin / kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla tehtyihin kesäkurpitsa- / porkkananuudeleihin).  
*Huom! Lohen tai 10 - 12 % jauhelihan kanssa ei tarvita rasvalisää!*

## PÄIVÄLLINEN



150 g (raakapaino) marinoimatonta kanaa / kalaa / mifusuikaleita / vähärasvaista max. 12 % jauhelihaa / broilerin tai kalkkunan jauhelihaa / 150 g tofua / 100 g Bean it- suikale tai rouhe (maustamaton)



100 g raejuustoa / 100 g rahkaa (esim. kastikkeeksi mausteiden kanssa) / 3 valkuaista (voit lisätä valkuaiset esim. pannulle vihannesten sekaan paistumaan)



250 g kasviksia: pakaste- tai wokkivihanneksia / kasvistikkuja / salaattia / raastetta / uunivihanneksia / pilkottuja kasviksia



3 tl oliiviöljyä tai muuta kylmäpuristettua öljyä / 75 g avokadoa / 2 rkl siemeniä / 0,7 dl kookosmaitoa (voit lisätä rasvan esimerkiksi höyrytettyihin, tuoreisiin tai uunivihanneksiin /salaattiin / kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla tehtyihin kesäkurpitsa- / porkkananuudeleihin).  
*Huom! Lohen tai 10 - 12 % jauhelihan kanssa ei tarvita rasvalisää!*

## ILTAPALA



150 g raejuustoa / 250 g rahkaa / 1 dl proteiinijauhetta / 1 muna + 3 kananmunan valkuaista / 10 siivua broileri- tai kalkkunaleikkelettä / 125 g kotijuustoa 9 % (jätä seuraavan rivin rasva-annos pois) / 150 g tofua



150 g kasviksia



150 g marjoja / 1 pieni hedelmä kuten mandariini, nektariini, persikka tai kiivi



1 dl kaurahiutaleita / 2 pientä viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää / 3 dl kaurajuomaa / 1 iso banaani / 200 g mangoa / 250 g tuoretta ananasta



2 tl kookos- tai oliiviöljyä tai voita esim. puuroon tai leivälle / 1 rkl (15 g) maapähkinävoita / 1,5 rkl (15 g) siemeniä / 2 rkl cashew- tai hasselpähkinöitä / ½ (50 g) pieni avokado



# PÄIVÄN ESIMERKKIATERIAT

## TREENIPÄIVÄ (NORMAALI)

### AAMIAINEN

- Kasvismunakas (2 munaa + 2 valkuaista, sipulia, paprikaa, tomaattia, 1 tl öljyä)
- Kiivi

### LOUNAS

- Runsas kvinoa-kanasalaatti avokadolla, siemenillä ja kasviksilla

### VÄLIPALA

- Raejuusto, marjat ja pähkinät

### PÄIVÄLLINEN

- Unijuurekset
- Broileripyörökät (jauheliha+sipuli+mausteet)
- Salaatti

### ILTAPALA

- Banaani-mango-sitruuna-maapähkinävoi proteiinijäätelö
- Porkkana





## LEPOPÄIVÄ (VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN)

### AAMIAINEN

- Proteiinivahto (mansikat, päärynä, kookosmaito, pinaatti, heraproteiini)
- Tuoretta kukkakaalia

### LOUNAS

- Tofuwokki valkuaisilla ja oliiviöljyllä
- Tomaatti

### PÄIVÄLLINEN

- Raastesalaatti: porkkanaa ja punajuurta, mausteita, tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia, broilerin jauhelihaa, soijajogurtti/rahkakastike, avokadoa

### ILTAPALA

- Tattari puuro kookosöljyllä, raejuustolla ja marjoilla
- Kasvistikkuja

