



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPALA	Banaani-kanelipuuro	Kahvi-suklaatuorepuuro	Kahvi-suklaatuorepuuro	Mustikka-banaanismoothiekuhlo	Kaurapuuro lisukkeilla (1 dl hiutaleita, 2-3 dl nestettä, 2 tl öljyä, lisäksi 1 dl raejuustoa ja 2 dl valitsemasi marjoja)	Siementuorepuuro / vanukas	Raejuustopannari
LOUNAS	Soijapapusalaatti Tee edellisenä iltana valmiiksi.	Kukkakaalirisotto	Kukkakaalirisotto	Nuudelipannu	Hedelmäinen pastasalaatti	Keltainen kasvissosekeitto	Itse tehty hampurilainen Pakasta ylijäävät pihvit.
(VÄLIPALA Huom! Välipala vain Ruokavalio 2)	Iso omena + 2 rkl pähkinöitä	1 prk rahkaa (n. 200g) + banaani	½ rs kirsikkatomaatteja + 2 rkl pähkinöitä	½ rs kirsikkatomaatteja + sokeroimaton jogurtti	1 dl proteiinijauhetta (voit sekoittaa 1 dl kasvimaitojuomaa) ja 2 dl marjoja	1 viipale leipää, 2 siivua juustoa, tomaattia	Päärynä ja 1 rkl pähkinätahnaa
PÄIVÄLLINEN	Kukkakaalirisotto Tee koko resepti kerralla, myös tiistaille ja keskiviikolle.	Nuudelipannu Valmista koko annos kerralla, myös keskiviikolle ja torstaille.	Nuudelipannu	Hedelmäinen pastasalaatti Tee kerralla koko annos, myös perjantain lounaaksi. Pakasta kaksi hyvänkokoista kypsää banaania viipaleina, niistä 1 ½ käytetään perjantaina ja ½ seuraavan viikon aikana.	Keltainen kasvissosekeitto (+ 20 g tummaa suklaata halutessasi) Tee koko reseptin annos, toinen annos lauontain lounaaksi. Sekoita lauontaiamuksi siementuorepuuro jääkaappiin turpoamaan.	Kasvispihvit ja uunijuurekset Tee kerralla koko reseptin annos. Valmista samalla uuninlämmityksellä raejuustopannari ilt- ja aamupaloiksi.	Tofu-juuressalaatti uunijuureksilla ja fetalla / aurajuustolla Käytä edellispäivän juureksia, tee koko annos reseptin mukaan, myös maanantain lounaaksi.
ILTAPALA	Kesäkurpitsalettu Sekoita kahvi-suklaatuorepuuro tiistai- ja keskiviikkoaamuiksi jääkaappiin.	Ruis- tai kauraleipää (2 viipaletta), juustoa (6 siivua), tomaattia (1-2 kpl) ja avokadoa (½)	Kauralesepuuro	Ruis- tai kauraleipää (2 viipaletta), juustoa (6 siivua), tomaattia (1-2 kpl) ja avokadoa (½)	Taatelijäätelö	Raejuustopannari	Kaakao-kauralesepuuro

Viikko 2



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPALA	Pähkinäinen päärynärahka	Porkkanaletut ja feta-jogurttikastike	Kerrosleipä hummuksella	Appelsiini-mangosmoothie	Kaurapuuro lisukkeilla (1 dl kaurahiutaleita, 1 dl kasvimaitojuomaa, 1 ½ dl vettä, suolaa, 2 tl öljyä sekä 1,5 dl proteiinipitoista jogurttia ja 2 dl marjoja)	Proteiinivanukas	Kasvismunakas
LOUNAS	Tofu-juuressalaatti fetalla tai aurajuustolla	Papupihvit ja paahdettua juuresmuusia	Chilinen kasviskulho	Kasvisrisotto ricottajuustolla	Kaalilasagne Lämmitä torstai-illalta jäänyttä ruokaa esimerkiksi paistinpannulla.	Kaalilasagne Lämmitä torstai-illalta jäänyttä ruokaa esimerkiksi paistinpannulla.	Nopea punajuuri-feta/aurajuustopasta Voit keittää punajuuret etukäteen, jolloin ruoka valmistuu nopeasti. Kypsennä samalla 1 punajuuri lisää myös seuraavan aamun smoothieen. Pakasta loppu feta/aurajuusto myöhempää käyttöä varten
(VÄLIPALA Huom! Välipala vain Ruokavalio 2)	1 pieni taateli-pähkinäpatukka TAI 2 kpl taateleita ja 2 rkl pähkinöitä	1 päärynä ja 2 rkl pähkinöitä	1 omena ja sokeroimaton jogurtti	1 prk rahkaa (200g) + banaani	2 kpl taateleita ja 1 rkl maapähkinävoita taateliin sisälle	Omena viipaleina + kanelia + 1 rkl maapähkinävoita tai tahinia	Päärynä + 2 rkl pähkinöitä
PÄIVÄLLINEN	Papupihvit ja lohkoperunat Laita pellille 2 ylimääräistä perunaa ja 2 porkkanaa sekä 2 valkosipulinkynttä. Soseuta ne tiistain lounaan juuresmuusiksi. Säästä puolet pavuista ja kikherneistä myöhempään käyttöön. Mikäli et ole ostanut valmista porkkanasosetta, kypsennä myös iltapalalettujen porkkanat n. 4 kpl ruuanlaiton yhteydessä joko uunissa, vähässä vedessä tai höyryttämällä.	Chilinen kasviskulho Valmista ohjeen mukaan 2 annosta, toinen keskiviikon lounaaksi.	Kasvisrisotto ricottajuustolla Valmista koko annos, puolet torstain lounaalle.	Kaalilasagne Ota sulamaan puolet viime viikolla pakastamistasi kasvispihveistä perjantain hampurilaista varten. Valmista illan proteiinivanukas hieman ennakoon, ja tee reseptin mukaan kaksi annosta, toinen lauantaille.	Itse tehty hampurilainen Käytä pakastimesta sulatettuja pihvejä, paista ne pannulla.	Bolognese täysjyvä- ja kesäkurpitsanuudeleilla Tee reseptin mukainen annos kastiketta, josta syöt ¼ nuudeliin kanssa. Ota erilleen ¼, joka käytetään sunnuntaina lämpimiin leipiin. Säästä loput eli puolet seuraavan viikon alkuun. Keitä samalla kattilassa 4 kpl, halutessasi useampia, punajuuria kuorineen.	Lämpimät leivät bolognesekastikkeella Käytä edellispäivän kastiketta. Valmista leipiä myös maanantain lounaaksi. Käytä juustoraastetta pakastimesta.
ILTAPALA	Porkkanaletut ja feta-jogurttikastike	Dippikasvikset ja hummus Valmista ohjeen mukaan 2 annosta hummusta, toinen annos keskiviikon aamupalalle.	Banaani-pannukakku	Avokado-kananmunaleipä (1 viipale leipää, ½ pieni avokado, 2 keitettyä kananmunaa, paprikaa, kurkkua)	Proteiinivanukas	½ dl proteiinijauhetta ja 2 dl jäätelöä. Sekoita proteiinijauhe veteen, lisää halutessasi marjoja. Jos et halua syödä jäätelöä, voit valmistaa iltapalaksi valitsemasi smoothien.	Mango-sitruunapehmis Käytä iltapalan pehmikseen viime viikolla pakastettu ½ kypsä banaani. Pakasta 1 kypsä banaani viipaleina seuraavalle aamulle.



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPALA	Punajuuri-marjasmoothie	Kaurapuuro lisukkeilla (1 dl hiutaleita, vettä ja suolaa, lisäksi 1 dl raejuustoa ja 2 tl maapähkinävoita sekä 2 dl valitsemasi marjoja)	Jogurttituorepuuro	Omenapiirakka	Kasvismunakas	Porkkanakakku-tuorepuuro	Nopea luumu-kaurapaistos
LOUNAS	Lämpimät leivät bolognesekastikkeella	Paimenen paistos	Suolainen porkkanapannari hellalla	Mausteinen kasvisriisi	Härkäpapupastavuoka	Härkäpapupastavuoka	Suolaiset letut linssitäytteellä Lämmitä letut halutessasi kevyesti pannulla.
(VÄLIPALA Huom! Välipala vain Ruokavalio 2)	200 g raejuustoa + 1 pieni pss (90g) 100% hedelmäsosetta	½ rs kirsikkatomaatteja + sokeroimaton jogurtti	½ rs kirsikkatomaatteja + 2 rkl pähkinöitä	1 banaani + 2 rkl pähkinöitä	1 päärynä + 1 prk rahkaa (200g)	1 päärynä viipaleina + 1 rkl pähkinätahnaa + kardemummaa tai kanelia	2 rkl pähkinöitä ja 2 kpl taateleita
PÄIVÄLLINEN	Paimenen paistos Käytä viikonlopulta jäänyt bolognesekastike. Säästä puolet paistoksesta tiistain lounaaksi	Suolainen porkkanapannari pannulla Jaa annos kahtia, toinen puolikas keskiviikon lounaaksi.	Mausteinen kasvisriisi Tee reseptin mukainen annos, ⅓ torstain lounaaksi ja ⅓ perjantain paistettuun riisiin.	Härkäpapupastavuoka Tee koko annos, myös perjantain ja lauantain lounaaksi.	Paistettu kasvisriisi Paista jäljellä oleva kasvisriisi tofun kanssa 1 tl:ssa oliiviöljyä. Syö lisän tuoreita kasviksia kuten tomaattilohkoja.	Suolaiset letut linssitäytteellä Valmista reseptin mukaiset kaksi annosta, toinen sunnuntain lounaaksi.	Kvinoapannu Valmista koko resepti, toinen annos maanantain lounaaksi. Ota reseptin mukaan talteen ylijäävä kvinoa seuraavalle viikolle.
ILTAPALA	Kreikkalaista tai islantilaista jogurttia (rasvaa 2-3%), banaaniviipaleita (1 banaani), marjoja (1,5-2 dl) ja pähkinöitä (2 rkl)	Suklaa-lakritsikulho Sekoita keskiviikko varten jogurttituorepuuro turpoamaan. Pakasta iltapalalta ylijäävä ½ banaani sunnuntaita varten ja lisäksi erikseen 2 kypsää banaania perjantaita ja sunnuntaita varten.	Omenapiirakka Valmista iltapalan omenapiirakkaa myös seuraavalle aamulle.	Dippilautanen jogurttidipillä + pala tummaa suklaata (kaakaota min. 80 %) halutessasi	Lakujäätelö tai pipari-taatelijäätelö Valmista lauantai-aamun porkkanakakku-tuorepuuro jääkaappiin turpoamaan.	200 g raejuustoa, 1 banaani viipaleina, 2 rkl pähkinöitä/manteleita rouhittuna ja 1 dl marjoja tai 2 dl jäätelöä + valinnainen hedelmä tai (tuoreita) marjoja	Mangopehmis Pakasta 1 viipaloitu kypsä banaani maanantai-ilttaa varten. Valmista helppo pikamysli pannulla halutessasi jo nyt aamua varten.



	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
AAMUPALA	Pikamysliä ja jogurttia	Juusto-tomaattileivät avokadolla (2 viipaletta kaura- tai ruisleipää, ½ avokado, 1-2 tomaattia, 6 viipaletta juustoa)	Pikamysliä ja jogurttia	Uuniriisipuuro tai riisifrutti	Uuniriisipuuro tai riisifrutti	Suklaamousse bataatista	Ricotta-hedelmäleipä maapähkinävoilla
LOUNAS	Kvinoapannu	Fetapaistos	Herniskeitto bataatilla	Herniskeitto bataatilla	Leipäjuustosalaatti	Tomaattinen linssikeitto	Tofu-kvinoasalaatti
(VÄLIPALA Huom! Välipala vain Ruokavalio 2)	½ rs kirsikkatomaatteja + 1 omena	1 prk (150g) sokeroimatonta jogurttia + ½ rs kirsikkatomaatteja	1 päärynä + 2 rkl pähkinöitä	1 banaani + 2 rkl pähkinöitä	1 viipale leipää, 2 viipaletta juustoa ja tomaatti	1 päärynä viipaleina, kanelia, 1 rkl pähkinätahnaa	½-1 dl proteiinijauhetta (voit sekoittaa 1 dl kasvimaitojuomaa) + 2 dl marjoja
PÄIVÄLLINEN	Fetapaistos Käytä loput sunnuntaina keitetystä kvinoasta.	Herniskeitto bataatilla Tee reseptin mukaiset 3 annosta kerralla. Pilko molemmat ostamasi bataatit ja käytä puolet keittoon ohjeen mukaan. Höyrytä tai kiehauta loput bataatit pienessä vesimäärässä kypsäksi sillä välin kun keitto valmistuu, jäähdytä bataatit ja pakasta perjantaita varten.	Lämpimät mozzarella-tomaattileivät Valmista samalla uuninlämmityksellä uuniriisipuuroa iltapalalle sekä torstain ja perjantain aamiaisille, jolloin voit nauttia sen myös riisifrutin tapaan, kts. vinkki reseptistä.	Leipäjuustosalaatti Valmista koko resepti, myös perjantain lounaaksi.	Tomaattinen linssikeitto Valmista koko resepti keittoa, myös lauantaille ja sunnuntaille.	Omatekoiset hampurilaiset paprikakastikkeella Valmista maukasta paprikakastiketta koko annos, myös tuleville päiville. Paista loppu tofu alkuvaihe varten. Kypsennä halutessasi kvinoa jo valmiiksi sunnuntain salaattia varten.	Tomaattinen linssikeitto
ILTAPALA	Makea puolukainen lakusmoothie	Paksu suklaasoothie	Uuniriisipuuro	Kananmunaleivät (2 viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää, 2 kananmunaa, suippopaprikaa, salaatinlehtiä)	Suklaamousse bataatista Valmista suklaamoussea myös lauantaiamulle. Käytä tiistaina pakastettuja bataattipaloja, ota ne jääkaappiin sulamaan keiton teon yhteydessä tai viimeistään hetki ennen valmistamista.	Banaanirahka	Pinaattivohvelit Valmista pinaattivohveleita myös maanantain aamupalaksi. Käytä lauantain paprikakastiketta.

Viikko 5



	MA	TI
AAMUPALA	Pinaattivohvelit	Tomaatti-herkkusienimunakas
LOUNAS	Tofu-kvinoasalaatti	Vihreä kasvissosekeitto & kylmäsavutofua Käytä lauantaina paistettua kylmäsavutofua
(VÄLIPALA Huom! Välipala vain Ruokavalio 2)	1 omena + 2 rkl pähkinöitä	200 g raejuustoa + 1 pss (90g) 100% hedelmäsosetta
PÄIVÄLLINEN	Vihreä kasvissosekeitto & kylmäsavutofua Käytä lauantaina paistettua kylmäsavutofua	Nopea tomaattinen ricottapasta Käytä sunnuntailta jäänyt ricotta. Lopun tomaattikastikkeen voit lisätä mihin tahansa ruokaan, se säilyy jääkaapissa lasipurkissa noin 3-4 päivää avaamisen jälkeen. Toinen vaihtoehto on pakastaa se myöhempään käyttöön vaikkapa lämpimien leipien kastikkeeksi.
ILTAPALA	Manteli-banaanipuuro	”Päärynäpiirakka”-smoothiekulho