

	MA	TI	KE	TO	PE	LA	SU
Aamiainen	Haudutetut mansikkakaurahiutaleet	Jogurttiaamiaiskulho	Munakokkeli sienillä ja kevätsipulilla	Chia- ja kurpitsansiemenvanukas	Jogurttiaamiaiskulho	Munakokkeli sienillä ja kevätsipulilla	Savulohi-kananmunafrittata
Lounas	Espanjalainen munakas	Tonnikalapita	Kreikkalaista kanaa riisillä	Paahdettua kanaa kasviksilla	Tonnikalapita	Espanjalainen munakas	Paahdettua kanaa kasviksilla
Päivällinen	Ricotta-kanapasta	Kana-kuskussalaatti	Paneroitua lohta kvinoan ja parsan kanssa	Katkarapu- ja kvinoasalaatti	Kana-kuskussalaatti	Ricotta-kanapasta	Katkarapu- ja kvinoasalaatti
Välipala	Omenaviipaleita mantelivoilla	Keitetty kananmuna	Raejuustoa omenan kanssa	Omenaviipaleita mantelivoilla	Hedelmäsmoothie	Kreikkalaista jogurttia	Keitetty kananmuna
Kalorit	1442 kcal	1451 kcal	1482 kcal	1548 kcal	1517 kcal	1513 kcal	1473 kcal

Ainekset ja ravintoarvot:

Aamiainen

ATERIA	AINESOSAT	VALMISTUS	PROTEIINI	RASVA	HIILIHYDRAATIT	KALORIT
Aamiaisjogurtti	180 g vähärasvaista kreikkalaista jogurttia, 150 g mustioita, 15 g maapähkinöitä, 1 rkl kurpitsansiemeniä, 2 tl hunajaa	Tarjoile kreikkalainen jogurtti kulhossa ja lisää mukaan marjoja, saksanpähkinöitä ja kurpitsansiemeniä. Ripottele päälle hunajaa.	23,5 g	16,7 g	39,3 g	370
Yön yli haudutetut mansikkakaurahiutaleet	½ kupia kaurahiutaleita, ½ pilkottuja mansikoita. ¼ kuppia kreikkalaista jogurttia, 1 rkl hunajaa, ½ rkl vaniljauutetta	Aseta kaikki ainekset astiaan ja sekoita, kunnes sakeaa. Suojaa korkilla ja pidä jääkaapissa koko yön (tai pari tuntia). Sekoita päälle hunajaa ja nauti!	9 g	4 g	40 g	236
Munakokkeli sienillä ja kevätsipulilla	2 isoa kananmunaa, 50 g viipaloituja sieniä, 20 g kevätsipulia, 1 tl oliiviöljyä, ¼ avokado, 1 viipale täysjyväleipää	Kuumenna öljy pannulla keskilämmöllä, lisää sienet ja kevätsipuli ja paista 5 min. Lisää munat ja kypsennä kiinteäksi. Tarjoile leivän ja avokadon kera.	20,7 g	24,8 g	26,1 g	387
Chia- ja kurpitsansiemenvanukas	200 ml soijamaitoa, 15 g chian siemeniä, 2 rkl kurpitsansiemeniä, 1 pieni banaani	Sekoita maito ja siemenet kuppiin. Anna tekeytyä 10 min tai yön yli. Lisää paloiteltu banaani ennen syömistä.	15,6 g	20 g	29,9 g	338
Savulohi-kananmunafrittata	60 g savulohta, 1 iso kananmuna, 50 g rucolaa, 1 tl neitsytoliiviöljyä, 1 viipale täysjyväleipää	Lisää pannulle oliiviöljyä, paista lohi kunnes se punertaa ja paista sekoitetut kananmunat kunnes ne ovat kiinteitä. Tarjoa täysjyväleivän ja rucolan kera.	26,8 g	20,6 g	20,8 g	366

Ainekset ja ravintoarvot:

Lounas

ATERIA	AINESOSAT	VALMISTUS	PROTEIINI	RASVA	HIILIHYDRAATIT	KALORIT
Espanjalainen munakas	3 kananmunaa, 100 g perunaa, 100 g kesäkurpitsaa, 50 g sipulia, 3 tl oliiviöljyä	Höyrytä perunat kunnes pehmeitä ja laita sivuun. Lämmitä öljy pannulla ja paista sipuli ja kesäkurpitsa. Lisää perunat ja kananmunat ja paista vielä muutaman minuutin.	21,9 g	30,5 g	23,3 g	445
Tonnikalapita	1 täysjyväpita, 100 g tonnikalaa, 5 tl majoneesia, 20 g kevätsipulia, 100 g salaattisekoitusta	Sekoita tonnikala, majoneesi ja sipuli keskenään. Tarjoa pitaleivässä salaatin kanssa.	34,9 g	18,2 g	38,8 g	450
Paahdettua kanaa kasviksilla	130 g kananreisiä, 150 g paprikaa, 1 pieni punasipuli, 150 g kesäkurpitsaa, 3 tl oliiviöljyä, 130 g vaaleita perunoita	Lämmitä uuni 180°C asteeseen. Laita öljy ja kana uunivatiin. Lisää viipaloitunut kasvikset ja perunat, mausta oman maun mukaan. Paista uunissa n. 40 min, kunnes kana on kypsä ja kasvikset pehmeitä.	30,1 g	21 g	43,1 g	472
Kreikkalaista kanaa riisillä	100 g kananreisiä, 1 sitruuna, 1 tl ekstra-neitsytoliiviöljyä, ¼ punasipuli, 1 valkosipulinkynsi, 40 g riisiä, 200 ml kanalientä, 10 vihreää oliivia, 10 g fetaa, 50 g vihreitä papuja, mausteita*	Lämmitä uuni 180°C asteeseen. Lisää mausteet ja sitruunan kuori kanaan, ruskista ja laita sivuun. Paista sipuli ja valkosipuli. Lisää riisi ja paista 1 min. Lisää liemi ja anna seoksen kiehua. Lisää sitruunamehu. Aseta kana päälle, paista uunissa 20–25 min. Lisää fetajuusto, oliivit ja persilja. Tarjoile vihreiden papujen kanssa.	25,2 g	20,1 g	50,1 g	447

*Käytimme maustamiseen puolikkaan teelusikallisen kuivattua oreganoa ja valkosipulijauhetta, 1 tl tuoretta persiljaa ja suolaa ja pippuria

Ainekset ja ravintoarvot:

Päivällinen

ATERIA	AINESOSAT	VALMISTUS	PROTEIINI	RASVA	HIILIHYDRAATIT	KALORIT
Paneroitu lohi, kvinoaa parsaa	80 g lohifilee, 25 g korppujauhoja, 100 g kvinoaa, 100 g parsaa, 1 tl ekstra-neitsytoliiviöljyä	Pyörittele lohi öljyssä ja korppujauhossa. Paista uunissa tai airfryerissä 10-12 min. Tarjoile keitetyn kvinoan ja parsan kanssa.	28,5 g	18,8 g	44,4 g	450
Kana-kuskussalaatti	100 g kanaa, 120 g kuskusia, 70 g kirsikkatomaatteja, 2 rkl hummusta, 100 g kurkkua, 50 g salaattisekoitusta, 2 tl ekstra-neitsytoliiviöljyä	Valmista kuskus ohjeiden mukaan ja aseta tilavaan kulhoon. Paista kana pannulla, lisää haluamasi yrtit tai mausteet. Yhdistä kaikki ainekset.	31,1 g	17,9 g	40,6 g	443
Naudan jauhelihapullat riisillä ja parsakaalilla (tupla-annos)	100 mg naudan jauhelihaa, 200 g purkkitomaatteja, 45 g täysjyväriisiä, 120 g parsakaalia, 1 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä	Kuumenna öljy pannulla ja lisää lihapullat. Paista kunnes pinnaltaan kullanruskeaa. Lisää tomaatit ja anna hautua kunnes seos on sakeaa. Höyrytä sillä aikaa parsakaali ja keitä riisi. Tarjoile yhdessä.	28 g	18,5 g	45,5 g	450
Katkarapu-kvinoasalaatti	120 g jättikatkarapuja, ½ sipuli, 2 valkosipulinkynttä, 4 tl ekstra-neitsytoliiviöljyä, 100 g punaista ja 100 g keltaista paprikaa, 70 g vihreitä papuja, 100 g kvinoaa	Keitä vihreät pavut ja kvinoa. Paista sipuli ja valkosipuli oliiviöljyssä. Lisää paprikat ja paista 5 min. Lisää katkaravut ja paista molemmin puolin. Yhdistä ja tarjoile yhdessä vihreiden papujen kanssa.	24,2 g	23,3 g	43,5 g	447
Ricotta--kanapasta (tupla-annos)	40 g kananrintaa, 30 g vähärasvaista pekonia, 30 g ricottajuustoa, 2 tl parmesaania, 1 valkosipuli, 1 tl oliiviöljyä, 60 g fusillipastaa, 2 rkl sitruunamehua, 50 g pinaattia, mausteita*	Paista kana ja pekoni oliiviöljyssä ja leikkaa pieniksi paloiksi. Mausta kana ja ruskista kunnes kypsää. Keitä pasta ja laita keitinvetä sivuun. Vatkaa keitinvesi, ricotta, sitruunamehu ja -kuori ja ½ raastettua parmesaania isossa kulhossa tasaiseksi. Paista murskattu valkosipuli. Lisää ricottaseos ja anna kiehua kunnes kastike paksuuntuu. Lisää joukkoon pasta, kana ja pekoni ja sekoita.	31,8 g	18 g	47,3 g	470

Ainekset ja ravintoarvot:

Välipalat

VÄLIPALA	AINESOSAT	PROTEIINI	RASVA	HIILIHYDRAATIT	KALORIT
Hedelmäsmoothie	½ pakastettu banaani, ½ kuppi mustikoita, 1 kuorittu appelsiini (viipaloitu), 1 rkl silputtua kookosta, 1 kuppi mantelimaitoa, 2-3 jääpalaa	4,2 g	13,4 g	39,2 g	254
Keitetty kananmuna	1 iso kananmuna, 1 tl majoneesia, 1 viipale täysjyväleipää	10 g	9 g	17.8 g	188
Omenaviipaleet mantelivoilla	1 keskikokoinen omena, 32 g mantelivoita	7 g	18 g	31 g	291
Raejuustoa omenan kanssa	120 g raejuustoa, 1 keskikokoinen omena	13,3 g	5,2 g	23,4 g	198
Kreikkalaista jogurttia	4 rkl täysrasvaista kreikkalaista jogurttia, 2 rkl kurpitsansiemeniä, 100 g mustikoita	11,8 g	13,1 g	13,3 g	211