

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIIKKO	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
Kaurahiutaleita Raejuustoa Reilusti marjoja "Voisilmä"	Smoothie, jossa 30g heraproteiinia, banaani, 2 lehtikaalin lehteä, 1/2 avocado, reilusti mustikoita	Purkillinen maustamatonta rahkaa Sokeritonta myslää Reilusti marjoja Siemensekoitusta Mandariini	2-3 munan munakas Reilusti kasviksia (esim. tomaatti, paprika, pinaatti) Leipä, levite, leikkele Porkkana, kiivi	Smoothie, jossa 30g heraproteiinia, banaani, päärynää, reilusti marjoja, pellavansiemenrouhetta, kauralese	2kpl tummaa leipää Puolikas avocado 6 sivua kalkkuna-leikkelettä Kasviksia reilusti (kurkku, tomaatti..)	Brunssi / runsaampi aamiainen kiireettömästi
Hedelmä, rahka + pieni kourallinen pähkinöitä	Puoli purkkia raejuustoa + hedelmä	Valmis kaupan smoothie Pieni kourallinen pähkinöitä	Riisikakkuja Nokare pähkinävoita, 4 siivua kalkkuna-leikkelettä	Vähänsokerinen proteiinirahka, esim. skyr / maitokolmio	Joku viikon välipaloista / voi jättää pois kokonaan	Joku viikon välipaloista / voi jättää pois kokonaan
Lautasmallin mukainen lounas työpaikan ruokalassa tai lounasravintolassa	Ruokaisa salaatti, jossa kanaa, kourallinen kvinoaa, salaattia, tomaattia tms. vähintään 200g	Itsetehtyä kasvisosekeittoa + kourallinen raejuustoa + ruisleipä kasviksilla	Kaupasta noutosalaatti, jossa 1-2 proteiinin lähde + rasvan lähde (esim. avocado/kananmuna)	Kauhallinen lihaa/kanaa/kalaa + nyrkin kokoinen annos riisiä/pastaa/perunaa + kasviksia	Lautasellinen kotiruokaa, esim. lohta+ lohkoperoita + iso annos vihersalaattia	2-3 Kananmunan munakas + reilusti kasviksia + hedelmä jälkiruoaksi
Riisikakkuja Pieni nokare mantelivoita Banaani	2 keitettyä kananmuna, hedelmiä	Vähänsokerinen proteiinirahka, esim. skyr / propud + hedelmä + manteleita	Vihersmoothie, jossa 30g heraa, ananasta, avokadoa, pakastemangoa ja pinaattia	Vähänsokerinen proteiinipatukka, esim. Guest Bar, FAST patukat tai Barabells	Joku vaihtoehto viikon välipaloista	Joku vaihtoehto viikon välipaloista
Kanafile Bataattilohkoja Raikasta salaattia puoli lautasellista	Lohisalaatti täysjyväpastalla ja isolla kasalla kasviksia	Jauhelihaa Riisiä Pakastevihanneksia	Itsetehtyä kasvisosekeittoa, jossa esim. bataattia, myskikurpitsaa, porkkanaa ja paprikaa + mausteista kanaa / jauhelihaa	Kotiruokaa lautasmallin mukaisesti, esim. lasagnea / makaronilaatikkaa + höyrytettyjä vihanneksia	Ravintolailallinen / noutoruokaa / kotona herkku-ruokaa tai vaihtoehtoisesti normaalin kotiruoan perään pieni jälkiruoka	Ruokaisa salaatti, jossa broileria, fetajuustoa, avocadoa, melonia, viinirypäleitä, pinaattia, rucolaa, tomaattia yms.
Munakas kasviksilla Riisikakkuja avocadolla ja mausteilla	Puuro + raejuustoa + reilusti marjoja Maapähkinävoita	Maustamatonta jogurttia + sokeritonta myslää + reilusti marjoja + pari pähkinää	Maitorahka 250g + marjoja/hedelmä + pähkinä-siemensekoitusta	Smoothie, jossa maustamatonta jogurttia, kaurahiutaleita, banaani ja marjoja	Dippivihanneksia + itsetehtyä guacamolea / hummusta	Ruisleipää + kinkkua + salaattia, tomaattia, kurkkua