

|             | Aamiainen                                                                                                                                                                                                                        | Lounas                                                                                                                                                                           | Päivällinen                                                                                                                                                                                                | Liikunta                                                                                                                                              | Hyvinvointi                                                                                                                                                                                                    |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Maanantai   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Immuunishotti</b></li> <li>● <b>Vihreää teetä</b></li> <li>● <b>Keltainen smoothie</b>, jossa on esim. (pakastettua) mangoa, vettä, banaanin ja kukkakaalia.</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Linssipyörökät</b> täysjyvänaikkileivän ja peston tai hummuksen kera.</li> </ul>                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Risotto</b> kvinoasta, selleristä, sienistä ja kukkakaalista. Lisäksi salaatti lehti-kaalista, savulohesta, granaattiomenan siemenistä ja yrteistä.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10 000 askelta</b></li> <li>● <b>15 min</b> sykettä kohottavaa <b>kestävyystreeniä</b></li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Meditaatio</b>, 3 min aamulla + 3 min illalla</li> <li>● <b>Laadi lista</b> sinulle tärkeimmistä arvoista</li> </ul>                                               |
| Tiistai     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Immuunishotti</b></li> <li>● <b>Vihreää teetä</b></li> <li>● <b>Punainen smoothie</b>, jossa on esim. parsakaalia, punajuurta, vadelmia, jogurtia, vettä ja tilkka öljyä.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Suippokaali-salaatti</b>, lohta ja oliivitapenadea.</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Intialainen linssimuhennos</b>, jossa on paljon kasviksia. Hapanleipää ja jogurttikastike.</li> </ul>                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10 000 askelta</b></li> <li>● <b>15 min lihasharjoittelua</b></li> </ul>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Meditaatio</b>, 3 min aamulla + 3 min illalla</li> </ul>                                                                                                           |
| Keskiviikko | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Immuunishotti</b></li> <li>● <b>Vihreää teetä</b></li> <li>● <b>Violetti smoothie</b> jossa on esim. pakastemarjoja, banaanin, vettä ja tilkka öljyä.</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Salaatti</b>, jossa on suippokaalia, rucolaa, paprikaa, avokadoa, parmesaanilastuja ja saksanpähkinää. Lisäksi savulohda.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Broilerinmaksapyörökät</b>, maa-artisokkasalaattia, paahdettuja sieniä ja villiriisiä.</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10 000 askelta</b></li> <li>● <b>15 min</b> sykettä kohottavaa <b>kestävyystreeniä</b></li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Meditaatio</b>, 3 min aamulla + 3 min illalla</li> <li>● <b>Laske päivittäinen ruutuaikasi</b>. Onko se yli 3 tuntia? Mieti, miten voit lyhentää sitä.</li> </ul>  |
| Torstai     | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Immuunishotti</b></li> <li>● <b>Vihreää teetä</b></li> <li>● <b>Vihreä smoothie</b>, jossa on esim. pakastepinaattia, edemamepapuja, mangoa, vettä ja tilkka oliiviöljyä.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Loput</b> broilerinmaksapyörökät, maa-artisokkasalaatti ja jogurttikastike.</li> </ul>                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Höyrytettyä lohta</b>, uunijuureksia ja kaalilaattia.</li> </ul>                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10 000 askelta</b>, mieluiten ulkona luonnossa</li> </ul>                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Meditaatio</b>, 3 min aamulla + 3 min illalla</li> </ul>                                                                                                           |
| Perjantai   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Immuunishotti</b></li> <li>● <b>Vihreää teetä</b></li> <li>● <b>Munakas</b>, jossa on runsaasti kasviksia, esim. pinaattia, parsaa sekä sieniä.</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Täysjyvänaikkileipää</b>, maksapasteijaa, sieniä ja napostelukasviksia.</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalapyörökät</b>, höyrytettyjä kasviksia ja oliivitapenadea.</li> </ul>                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10 000 askelta</b></li> <li>● <b>15 min</b> sykettä kohottavaa <b>kestävyystreeniä</b></li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Meditaatio</b>, 3 min aamulla + 3 min illalla</li> <li>● <b>Mieti, mitkä seikat</b> kuormittavat sinua eniten ja mistä taas saat eniten voimia arkeesi.</li> </ul> |
| Lauantai    | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Immuunishotti</b></li> <li>● <b>Vihreää teetä</b></li> <li>● <b>Ohukaisia</b> raejuustosta, munasta ja psylliumista. Koristeet maun mukaan.</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Salaatti</b>, jossa on rucolaa, kurkkua, kypsää kvinoaa, omenaa, parmesaanilastuja ja paahdettuja manteleita.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kalakeitto</b>, jossa on runsaasti kasviksia. Lisäksi hapanjuureen leivottua täysjyväleipää.</li> </ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10 000 askelta</b>, mieluiten ulkona luonnossa</li> <li>● <b>15 min lihaskuntoharjoittelua</b></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Meditaatio</b>, 3 min aamulla + 3 min illalla</li> <li>● <b>Keskity kiitollisuuteen</b>. Huomaa päivässäsi 3 seikkaa, joista voit olla kiitollinen.</li> </ul>     |
| Sunnuntai   | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Immuunishotti</b></li> <li>● <b>Vihreää teetä</b></li> <li>● <b>Kaurapuuro</b>, jossa on porkkanaraastetta, marjoja ja pähkinöitä.</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kulho-salaatti</b>, jossa on linssejä, kaalia, ituja, kikherneitä ja avokadoa.</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kana-kasviskeitto</b>, jossa on yrtejä. Lisäksi hapanjuureen leivottua täysjyväleipää.</li> </ul>                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>10 000 askelta</b></li> <li>● <b>15 min</b> sykettä kohottavaa <b>kestävyystreeniä</b></li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Meditaatio</b>, 3 min aamulla + 3 min illalla</li> <li>● <b>Keskustele</b> perheenjäsenen tai läheisen ystävän kanssa.</li> </ul>                                  |