

Onnittelut KUNTO PLUS -ruokavalion valinnasta. Toivottavasti viihdyt sen parissa. 1 300–1 400 kcal:n ruokavaliolla voit syödä päivittäin 3 täyttävää pääateriaa ja 2 terveellistä välipalaa. Todella tehokas painonpudotus.

Nautiskele!

Aamu	● 1 suuri lasillinen vettä (haluttaessa sitruunan kanssa) ● 1 vaihtoehto aamiaislistalta
Aamupäivä	● 1 suuri lasillinen vettä tai kivennäisvettä ● 1 vaihtoehto välipalalialta
Lounas	● 1 suuri lasillinen vettä tai kivennäisvettä ● ¼ lautasellinen kasviksia (katso kasvislista) ● 1 proteiinin lähde (katso proteiinilista) ● 1 rasvan lähde (katso rasvalista)
Iltapäivä	● 1 suuri lasillinen vettä tai kivennäisvettä ● 1 vaihtoehto välipalalialta
Päivällinen	● 1 suuri lasillinen vettä tai kivennäisvettä ● ½ lautasellista kasviksia (katso kasvislista) ● 1 proteiinin lähde (katso proteiinilista) ● 1 rasvan lähde (katso rasvalista) ● 1 hiilihydraatin lähde (katso hiilihydraattilista) Voit myös valita aterian päivällisresepteistä, jotka on suunniteltu juuri tähän ruokavalioon.
Juomat	● Juo vettä, kivennäisvettä, kahvia ja/tai teetä, johon voit lisätä ihan pienen tilkan maitoa.

Aamiainen

Aloita päiväsi juomalla suuri lasillinen vettä (mausta tarvittaessa sitruunalla) ja nauti sen jälkeen yksi aamiaisannos alla olevalta listalta.

Voit vaihdella aamiaista tai nauttia aina saman aamiaisen makusi mukaan. Toiset pitävät vaihtelusta, toiset rutiineista.

Vaihtoehdot

- 1 viipale **täysjyväruisleipää** tai **näkkileipää** + 1 muna + vihanneksia, esim. paprikaa ja kirsikkatomaatteja.
- 2 dl maustamatonta **jogurttia** tai rahkaa (enintään 1,5 % rasvaa) + ½ hedelmää tai 1 kourallinen marjoja + 10 mantelia tai pähkinää.
- 1 dl **kaurahiutaleita**, 2 dl rasvatonta maitoa + ½ hedelmää tai 1 kourallinen marjoja.
- **Greenie**: ½ banaania, 2 dl rasvatonta maitoa, 5 palaa pakastettua pinaattia ja/tai parsakaalin nuppuja, 1 rkl pakastettuja edamamepapuja, hieman sitruunamehua ja maun mukaan mahdollisesti hieman kardemummaa, vaniljajauhetta ja/tai 1 tl maapähkinävoita.
- 1 pala **täysjyvänäkkileipää**, 1 viipale juustoa ja 1 viipale kinkkua + vihanneksia esim. porkkanaa, kurkkua ja paprikaa.
- 1½ dl maustamatonta **jogurttia** tai rahkaa (enintään 1,5 % rasvaa) + 2 rkl (20 g) granolaa + 1 kourallinen tuoreita marjoja, viinirypäleitä tai ½ hedelmää.
- **Lettu**, joka on valmistettu yhdestä pienestä munasta, 40 grammasta raajjuustoa ja 1 dl:sta kaurahiutaleita. Lisukkeeksi haluttaessa 1 rkl rahkaa ja kourallinen marjoja tai ½ hedelmää.
- **Chiapuuro**: Sekoita 2 rkl **kaurahiutaleita** ja 2 tl **chiansiemeniä** ja ½ dl kiehuvaa vettä. Sekoita ja pane yöksi jääkaappiin. Lisää seuraavana aamuna 1½ dl kreikkalaista jogurttia (2 %) ja koristele tuoreilla marjoilla.

Juo lisäksi: Vettä ja kahvia tai teetä, tarvittaessa maitotilkan kera

Kasvikset

Syö vähintään ¼ lautasellista kasviksia listalta lounaalla ja ½ lautasellista kasviksia päivällisellä. Voit hyvin syödä pakaste- tai säilykevihanneksia, ja sekä raa'at että kypsennetyt kasvikset lasketaan mukaan.

Vaihtoehdot

- Artisokka
- Babypinaatti
- Fenkoli
- Herneet
- Idut
- Juuripersilja
- Kesäkurpitsa
- Kiinankaali
- Kukkakaali
- Kurkku
- Kurpitsa
- Lehtikaali
- Lehtiselleri
- Maa-artisokka
- Palsternakka
- Paprika
- Parsa
- Parsakaali
- Pinaatti
- Porkkana
- Punajuuri
- Punakaali
- Purjo
- Retiisi
- Rucola
- Ruusukaali
- Salaatti (kaikenlaiset)
- Savoiijinkaali
- Sienet
- Sipuli
- Suippokaali
- Tomaatti
- Valkokaali
- Vihreät pavut

Ei lasketa kasvikseksi: Peruna, maissi, oliivi, avokado, hedelmät, kuivatut pavut

Proteiini

Valitse 1 lounaalle ja 1 iltaruualle. Voit myös valita 2 puolikasta annosta 1 annoksen sijasta – esimerkiksi 1 suuri kananmuna ja 150 g katkarapuja.

Vaihtoehdot

- 300 g **äyriäisiä**, esim. katkarapuja tai ravunpyrstöjä
- 3 annospalaa **vähärasvaista kalaa** (leivittämättä), esim. kuhaa, haukea, turskaa, seitiä tms.
- 1 annospala esim. **lohta, kirjolohta, nieriää, muikkua, silakkaa, siikaa, silliä, makrillia**
- 1 purkki **tomaattimakrillia**, tonnikalaa tai muikkua
- 2 **kala-, kasvis-, broileri- tai lihapyörkkää** (vähärasvaisesta lihasta)
- 6 viipaletta **kylmäsavulohta** tai -kirjolohta
- 30 **simpukkaa**
- 4 viipaletta **haukimurekettä**
- 12 **mustekalarengasta** (ilman leivittystä)
- 1 iso **broilerinfilee** (ilman nahkaa) tai 3 broilerin sisäfilettä
- 2 viipaletta **kalkkunanfileettä** (ilman nahkaa)
- 2 **broilerivarras**
- 4 **falafelpyörkkää**
- 2 dl **raejuustoa**
- 2 isoa tai 3 pientä **munaa**
- 1½ dl keitettyjä **linssejä** (2/3 dl kuivattuja)
- 2 dl **kikherneitä** tai papuja (tölkistä)
- 125 g (noin 1½ dl) **tofua**
- 8 viipaletta **pekonia**
- 2 viipaletta porsaana **ulkofilettä**
- 6 viipaletta (**parman**)**kinkkua**, suolalihaa tai leikkelemakkaraa
- 1 **jauhelihapihvi** tai 110 g vähärasvaista (alle 10 % rasvaa) kanan-, naudan-, sikanautajauhelihaa
- 1 **fileepihvi**
- 1 viipale **paahtopaistia**, lampaanpaistia tai porsaampaistia (ilman läskiä)
- 160 g sisäelimiä, esi. maksaa tai **munuaista**
- 80 g **maksapateeta**
- 1 **grillimakkara**
- 1 pieni **kyljys**

Vältä: Paneroitua lihaa, kamaraa ja broilerin nahkaa

Rasva

Valitse 1 lounaalle ja 1 päivälliselle. Voit myös valita ateriaa kohti 2 puolikasta 1 kokonaisen sijasta, eli 2 rkl hummusta ja puolikas avokado.

Vaihtoehdot

- 2 rkl **ruokaöljyä**, majoneesia tai voita
- 1 pieni **avokado** tai ½ suurta
- 1½ dl **guacamolea**
- 4 rkl **hummusta**
- 2½ rkl **pestoa**
- 2 rkl **maapähkinävoita** tai muuta pähkinävoita
- 1 dl **siemeniä** (esim. kurpitsan, seesamin, auringonkukan tms.)
- 30 **mantelia** tai **pähkinää** (vastaa n. kourallista)
- 25 **oliivia**
- 20 **anjovista**
- 4 rkl **remouladekastiketta**
- 6 rkl **creme fraichea**
- 8 rkl **barbecue-** tai **chilikastiketta**
- 1½ dl **kreikkalaista jogurttia** (10 % rasvaa) tai 2 ½ dl (2 % rasvaa)
- 2 dl **peruskastiketta**, esim. ruskeaa kastiketta, valkokastiketta
- 1 dl **kookosmaitoa**
- 1 ½ dl **kahvikermää** tai ½ dl vispikermää
- 5 rkl **fetajuustoa**
- 6 rkl **tuorejuustoa**
- 8 rkl **juustoraastetta** (esim. parmesaania tai mozzarellaa)
- 3 viipaletta (kovaa) **juustoa**, 1½ pientä palaa sinihomejuustoa

Käytä vapaasti: Soijakastike, sitruunamehu, kaprikset, etikka, sinappi, inkivääri, mausteet, mausteyrtit, osterikastike, kalakastike, lihaliemi, piparjuuri, hiukan ketsuppia, hiukan marjoja/granaattiomenaa, marinoitu punasipuli/punajuuri/kurkku sekä ripaus sokeria tai hunajaa esim. kastikkeeseen

Hiilihydraatit

Tärkkelyspitoiset ruuat voi jättää kokonaan syömättä ja valita lautaselle enemmän kasviksia, vaikkapa kukkakaaliriisiin tapaan. Voit kuitenkin valita yhden annoksen hiilihydraattia päivälliselle. Voit myös puolittaa annoksen 2 puolikkaaksi, ja syödä esimerkiksi ½ viipaletta ruisleipää ja 1 rkl:n rusinoita.

Vaihtoehdot

- 1½ dl keitettyä pastaa (n. ½ dl raakana)
- 1 dl keitettyä riisiä, kuskusia, spelttihelmiä tai ohrasuurimoita (n. 25 g raakana)
- 1½ dl kvinoa tai bulguria (2½ rkl raakana)
- 2 keitettyä perunaa tai 1 dl perunamuusia tai 80 g lohko-perunoita
- 1½ dl krutonkeja
- 1 viipale leipää tai ½ (hampurilais)sämpylää tai pitaleipää
- 3 rkl jauhoja
- 1 pieni lettu/tortilla tai ½ suurta
- 1 hedelmä tai 3 dl marjoja tai 2 rkl kuivattuja hedelmiä
- 1 dl maissia

Välipalalista

Hyviä välipaloja silloin, kun ruoka EI MAISTU

Laihdutuslääkkeet vähentävät ruokahalua. Se on lääkkeen tarkoitus, mutta jos syö hyvin vähän, on erittäin tärkeää, että ruoka sisältää välttämättömiä ravintoaineita – kuten proteiinia, joka on kehon rakennusaine. Siksi kaikki alla olevat välipalat sisältävät runsaasti proteiinia ja ravintoaineita

- **Smoothie**, joka sisältää 2 ½ dl rasvatonta maitoa, ½ pakastettua banaania ja kourallisen tuoreita tai pakastettuja marjoja. Voit käyttää tätä reseptiä:
kuntoplus.fi/mansikkasmoothie
- ½ **avokado** täytettynä 1 dl:lla katkarapuja
- 1 pieni purkki maustamatonta **jogurttia** myslin kera
- 2 dl maustamatonta **jogurttia** tai rahkaa ja 1 rkl manteleita
- 1 dl **raejuustoa** ja 1 kourallinen marjoja tai ½ hedelmää
- 1 iso **kananmuna** (kovaksi tai pehmeäksi keitetty)
- 1 kourallinen **pähkinäsekoitusta**
- 1 pala **täysjyväleipää** ja raejuustoa tai juustoviipale + mahdollisesti hieman marmeladia tai paprikaa
- 1 viipale **ruisleipää** ja päälle tonnikalaa vedessä, mausteeksi sitruunamehua ja mahdollisesti hieman majoneesia
- 1 wrap **kaalinlehdessä**, 2 kinkunsivusta ja juustonviipaleesta
- 1 annos **chiapuuroa** aamiaislistalta

Hyviä välipaloja PAHOINVOINNISTA kärsiville

Jos sinulla on pahoinvointia, muista juoda runsaasti (esimerkiksi kivennäisvettä, koska se voi saada röyhtäisemään, mikä voi helpottaa pahoinvointia).

Vaikka ruoka ei tunnu maistuvan, älä jätä aterioita kokonaan väliin, koska tyhjä vatsa voi pahentaa pahoinvointia siitä missä liian täysi vatsakin.

Alla olevat välipalat on suunniteltu pahoinvoinnista kärsiville. Monet niistä ovat kylmiä ja suolaisia eivätkä tuoksu kovin voimakkaasti. Syö hitaasti ja huolehdi, että saat myös raitista ilmaa päivän aikana.

- 2 **ruiskeksiä**, juustoa ja vähän kasviksia, esim. paprikaa
- ½ viipaletta **ruisleipää** ja 1 viipale juustoa
- 1 viipale paahdettua **ruisleipää**, vähän tuorejuustoa ja tomaattiviipaleita, viipale kinkkua tai banaaniviipaleita
- 1 pala **näkkileipää**, hummusta ja marinoitua punasipulia
- ½ viipaletta paahdettua **ruisleipää**, maksamakkaraa ja maustekurkkua
- 1 **kaaliwrap** täytteenä ½ tölkkiä tonnikalaa sekä maustekurkkua
- 1 dl **maustamatonta rahkaa**, kourallinen tuoreita marjoja ja 1 tl hunajaa
- 1 dl **raejuustoa**, ruohosipulia ja kourallinen kirsikkatomaatteja
- 1 kourallinen **suolapähkinöitä**
- 1 dl **rahkaa**, 1 raastettu omena ja hieman kanelia
- 1 pala **siemennäkkileipää**, maapähkinävoita ja 1 omena raastettuna
- 1 annos **niccreamia**, valmistetaan 1 pakastetusta banaanista, ¼ dl:sta maitoa ja ripauksesta vaniljajauhetta

Hyviä välipaloja UMME-TUKSESTA kärsiville

Jos sinun on ponnisteltava voimakkaasti ulostaessasi tai sinulla on tunne, että suolistosi ei tyhjene kunnolla, kärsit todennäköisesti ummetuksesta.

Muista juoda runsaasti vettä ja liikkua edistääksesi suoliston toimintaa. Jos sinulla on kipuja ja turvonnut olo, vältä sokerittomien pastillien ja purukumin syöntiä, sillä ne voivat aiheuttaa vatsakipua. Alla olevat välipalat on suunniteltu helpottamaan ummetusta.

- **Lettu**, johon tulee noin 100 g kaurapuuroa (tähteet), pieni ripaus perunajauhoa, pieni ripaus sokeria ja vaniljajauhetta + 1 muna
- **Napostelukasviksia**, esimerkiksi porkkanaa, kurkkua, paprikaa ja kukkakaalin nuppuja, ja dippikastiketta, johon tulee 1 dl kreikkalaista jogurttia (2 %) maustettuna esimerkiksi ketsupilla, paprikalla, suolalla ja pippurilla
- **Greenie**: 1 kourallinen pakastettua parsakaalia, ½ avokadoa, 1 medjool-tatelia ja esimerkiksi hieman kanelia ja jääkylmää vettä
- **Dippikastike** soseutetuista herneistä ja raejuustosta, lisäksi napostelukasviksia
- 3 **taateli-mantelipalloa** tämän reseptin mukaan: **kuntoplus.fi/taatelipallot**
- 1 viipale **täysjyväruisleipää** ja 2 siivua kalkkunaleikettä
- **Smoothie**, jossa on ½ avokadoa, 1 kourallinen pakastettua pinaattia, 1 tl chiansiemeniä, pari senttiä inkivääriä ja 1 dl omenamehua (lisää vettä, jos haluat ohuemman koostumuksen)
- **Smoothie**, jossa on 2 luumua, 1 rkl tuoretta inkivääriä, ¼ banaania ja ¼ dl rahkaa tai maustamatonta jogurttia sekä haluttaessa 2 tl nestemäistä hunajaa. Sekoita jääkuutioiden kanssa.
- 1 ½ dl **luumukiisseliä**
- **Kaurapuuro**, keitetty veteen 1 dl:sta kaurahiutaleita, päälle 5 mantelia tai pähkinää
- 1 **caffè latte**