

RUOKAVALIO

1300–1400 kcal

Toivomme, että pidät KUNTO PLUS -ruokavaliosta, jonka ohjeet tulevat tässä. Syö joka päivä 3 terveellistä ja täyttävää pääateriaa. Tässä ruokavaliossa on hyvin niukasti energiaa, joten suosittelemme, että sitä käytetään vain rajoitetun ajan, enintään pari kuukautta. Sen jälkeen voi halutessaan siirtyä muihin, enemmän energiaa sisältäviin ruokavalioihimme. Onnea matkaan!

Aamiainen

- 1 suuri lasillinen vettä (tarvittaessa sitruunan kera)
- 1 annos aamiaislialta

Lounas

- ½ lautasellista kasviksia (ks. kasvislista)
- 1 annos rasvaa (ks. rasvalista)
- 1 annos proteiinia (ks. proteiinilista)

Halutessasi voit käyttää jotain tähän ruokavalioon kehitetyistä lounasruokaohjeista.

Päivällinen

- Vähintään ½ lautasellista kasviksia (ks. kasvislista)
- 1 annos proteiinia (ks. proteiinilista)
- 1 annos hiilihydraattia (ks. hiilihydraattilista)
- 1 annos rasvaa (ks. rasvalista)

Halutessasi voit käyttää jotain tähän ruokavalioon kehitetyistä päivällisruokaohjeista.

Juomat

- Sammuta jano vedellä, kivennäisvedellä, kahvilla tai teellä, joihin on lisätty enintään pieni tilkka maitoa.

RUOKAVALIO

1300–1400 kcal

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** + **1 muna** + kasviksia, esim. paprikaa ja kirsikkatomaatteja
- 2 dl maustamatonta **jogurttia** (enintään 1,5 % rasvaa) + ½ hedelmää tai 1 kourallinen marjoja + 10 mantelia tai pähkinää
- **Kaurapuuro**: 1 dl kaurahiutaleita ja vettä + ½ hedelmää tai 1 kourallinen marjoja + 10 mantelia tai pähkinää
- 1 dl **kaurahiutaleita** ja 2 dl ykkösmaitoa + ½ hedelmää tai 1 kourallinen marjoja
- **Smoothie**: ½ banaania, 1 medjool-taatele, kourallinen jäisiä kasviksia, esim. pinaattia ja parsakaalia, 1 rkl jäisiä edamamepapuja, tilkka sitruunamehua, kylmää vettä ja ripaus kardemummaa, vaniljajauhetta ja/tai 1 tl maapähkinävoita
- **1 täysjyvänäkkileipä ja 1 viipale juustoa** ja 1 kinkkuviipale + kasviksia, esim. porkkanaa, kurkkua ja paprikaa
- 1½ dl maustamatonta **jogurttia** (enintään 1,5 % rasvaa) + 1 kourallinen (30 g) granolaa + 1 kourallinen tuoreitamarjoja, viinirypäleitä tai ½ hedelmää
- **Proteiiniletut**. Lettutaikinaan tulee 1 pieni kananmuna, 40 g raejuustoa ja 1 dl kaurahiutaleita. Voit syödä lettujen kanssa 1 rkl rahkaa ja kourallisen marjoja tai ½ hedelmää.
- **Chiapuuro**. Sekoita 2 rkl kaurahiutaleita ja 2 tl chiansiemeniä astiassa ja kaada kiehuvaa vettä päälle. Sekoita ja pane viileään jäähtymään seuraavaan päivään. Sekoita joukkoon seuraavana aamuna 1½ dl kreikkalaista jogurttia (2 % rasvaa) ja päälle tuoreita marjoja.

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

RUOKAVALIO

1300–1400 kcal

Kasvikset

Syö vähintään ½ lautasellista listan kasviksia sekä lounaalla että päivällisellä. Myös pakaste- ja säilykekasvikset kelpaavat siinä missä kypsät ja kypsentämättömätkin kasvikset.

Vaihtoehdot

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

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

RUOKAVALIO

1300–1400 kcal

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 rasia **tomaattimakrillia**, tonnikalaa tai muikkua
- 2 **kala-, kasvis-, broileri- tai lihapyöryköitä** (vähärasvaisesta lihasta)
- 6 viipaletta **kylmäsavulohta** tai -kirjolohta
- 30 **simpukkaa**
- 4 viipaletta **haikimureketta**
- 12 **mustekalarengasta** (ilman leivitystä)
- 1 iso **broilerinfilee** (ilman nahkaa) tai 3 broilerin sisäfilettä
- 2 viipaletta **kalkkunanfileettä** (ilman nahkaa)
- 2 **broilerivarras**
- 4 **falafelpyörykkää**
- 2 dl **raejuustoa**
- 2 isoa tai 3 pientä **munaa**
- 1½ dl keitettyjä **linssejä** (¾ dl kuivattuja)
- 2 dl **kikherneitä** tai papuja (tölkistä)
- 1½ dl **tofua**
- 8 viipaletta **pekonia**
- 2 viipaletta porsaan **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 porsaanpaistia (ilman läskiä)
- 160 g sisäelimiä, esi. maksaa tai **munuaista**
- 80 g **maksapateeta**
- 1 **grillimakara**
- 1 pieni **kyljys**

Vältä: Paneroitua lihaa, kamaraa ja broilerin nahkaa

RUOKAVALIO

1300–1400 kcal

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 **chilikatiketta**
- 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 **kermajuustoa**
- 8 rkl **raastettua** tai revittyä juustoa (esim. parmesania tai mozzarellaa)
- 3 viipaletta **juustoa** (leivälle), 1½ pientä palaa sinihomejuustoa

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

RUOKAVALIO

1300–1400 kcal

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 muussia tai 80 g lohkoporunoita
- 1½ dl **krutonkeja**
- 1 viipale **leipää** tai ½ hampurilaissämpylää tai ½ pitaleipää
- 3 rkl (**vehnä**)jauhoja
- 1 pieni **lettu/tortilla** tai ½ suurta
- 1 **hedelmä** tai 3 dl marjoja tai 2 rkl kuivattuja hedelmiä
- 1 dl **maissia**