

RUOKAVALIO

1800–1900 kcal

Toivomme, että pidät KUNTO PLUS -ruokavaliosta, jonka ohjeet tulevat tässä. Syö joka päivä 3 terveellistä ja täyttävää pääateriaa. Lisäksi voit joka päivä syödä kaksi välipalaa ja kerran viikossa voit nauttia vapaavalintaisen annoksen.

Onnea matkaan!

Aamiainen	● 1 suuri lasillinen vettä (tarvittaessa sitruunan kera) ● 1 annos aamiaislialta
Välipala	● 1 annos välipalalialta
Lounas	● ½ lautasellista kasviksia (ks. kasvislista) ● 1 annos rasvaa (ks. rasvalista) ● 1 annos proteiinia (ks. proteiinilista) Halutessasi voit käyttää jotain tähän ruokavalioon kehitetyistä lounasruokaohjeista.
Välipala	● 1 annos välipalalialta
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.
Vapaa	● 1 annos viikossa vapaiden valintojen listalta

RUOKAVALIO

1800–1900 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

- 2 dl maustamatonta **jogurttia** (enintään 1,5 % rasvaa) + 1 kourallinen manteleita tai pähkinöitä + 1 hedelmä tai 1 kourallinen marjoja
- **Kaurapuuro**: 1 dl kaurahiutaleita ja vettä + 1 kourallinen manteleita tai pähkinöitä + ½ hedelmää tai 1 kourallinen marjoja
- **Munakas** 2 suuresta munasta, tilkka ykkösmaitoa ja reilu kourallinen kasviksia, esim. pinaattia tai sieniä. Paistamiseen tilkka oliiviöljyä, lisäksi kasviksia, esim. paprikaa ja tomaatteja.
- 1½ dl **kaurahiutaleita** ja 2–3 dl ykkösmaitoa + ½ hedelmää tai 1 kourallinen marjoja
- 1 **banaanilettu**: 1 banaani, 1 suuri muna ja 1 rkl kaurahiutaleita. Paista öljyssä ja nauti lisänä 1–2 rkl rahkaa ja/tai 1 rkl hilloa tai tuoreita marjoja
- **Smoothie**: 1 kourallinen pinaattia, pari jäistä parsakaalin kukintoa, 1 rkl jäisiä edamamepapuja, 1 dl tuoremehua, kylmää vettä, ½ banaania, 1–2 medjool-taatelia ja tarvittaessa 1 tl maapähkinävoita tai muuta pähkinävoita
- 1 viipale **ruisleipää** ja 2 viipaletta juustoa + kasviksia, esim. selleriä, paprikaa ja tomaattia
- **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 astiasa ja kaada kiehuva vesi 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

Viikonloppuna: Voit yhdistää välipalan pääateriaan, siis esimerkiksi aamiaiseen, ellei sinulla ole tarvetta syödä välipaloja. Näin saat halutesasi viikonlopun myöhäisemmälle aamiaiselle ylimääräisen lasillisen tuoremehua, ½ täysjyväsämpylää (suklaa)levitteellä tai 1 caffè latten.

RUOKAVALIO

1800–1900 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)
- Savoiijinkaali
- Sienet
- Sipuli
- Suippokaali
- Tomaatti
- Vihreät pavut

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

RUOKAVALIO

1800–1900 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 **haukimurekettä**
- 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 **grillimakkara**
- 1 pieni **kyljys**

Vältä: Paneroitua lihaa, kamaraa ja broilerin nahkaa

RUOKAVALIO

1800–1900 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

1800–1900 kcal

Hiilihydraatit

Tärkkelyspitoiset ruuat voi jättää kokonaan syömättä ja valita lautaselle enemmän kasviksia, vaikkapa kukkakaaliriisiin tapaan. Voit kuitenkin vapaasti 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 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**

Välipalat

Jos haluat onnistua, älä syö enempää kuin 2 välipalaa päivässä. Voit kuitenkin valita itse milloin nautit välipalan. Voit myös halutessasi yhdistää välipalat yhdeksi välipalaksi tai yhdistää yhden tai molemmat välipalat päivän pääaterioihin, jos sinulla ei ole tarvetta nauttia niitä välipaloina.

Vaihtoehdot

Leipä

- 1 viipale täysjyväruisleipää ja 2 viipaletta kevyttä leikkelettä, esim. kinkkua, broileria tai lihaleikettä
- ½ täysjyväämpylää ja kevyt leikkejä, esim. kinkkua tai broileria
- ½ viipaletta täysjyväruisleipää + 1 banaani
- 1 viipale täysjyvänäkkileipää + ½ avokadoa
- 1 viipale täysjyvänäkkileipää ja 1 viipale juustoa ja hiukan marmeladia
- 1 viipale täysjyväruisleipää raejuustolla ja kurkkua
- ½ täysjyväämpylää ja kasviksia, esim. pari porkkanaa, kurkkutankoja tai kukkakaalin kukintoja
- ½ viipaletta ruisleipää + 1 muna
- 1 kukkakaalisämpylä (ks. aamiaisreseptit) broilerileikkeellä tai kasviksilla
- ½ viipaletta kivikauden leipää
- 1 viipale näkkileipää raejuustolla ja paprikalla
- 1 viipale (täysjyvä)paahdoteleipää, 1 kinkkuviiipale, paahdettuja herkkusieniä, kurkkua tai paprikaa
- ½ viipaletta täysjyväruisleipää raejuustolla + 1 viinirypäleterttu

Kasvikset

- napostelukasviksia, esim. porkkanaa, kirsikkatomaatteja ja paprikaa sekä ½ dl dippikastiketta kreikkalaisesta jogurtista (2 %) tai raejuustosta ja yrteistä
- 1 suuri keitetty muna (ja vähän majoneesia) ja runsaasti kasviksia
- ½ avokadoa (ja haluttaessa 1 dl katkarapuja)

Täyttävät

- ½ dl paahdettuja kikherneitä
- 1 dl keitettyä riisiä, ohrasuurimoita tai spelttiä + kasviksia
- 1 dl keitettyä täysjyväpastaa ja kasviksia (salaatiksi sekoitettuna)
- 2 pientä tai 1 suuri peruna + kasviksia
- ½ täysjyvälettua ja ¼ avokadoa, runsaasti lehtivihanneksia ja hiukan makeaa chilikastiketta

Naposteltavat

- 1 pieni kourallinen pähkinöitä tai manteleita
- 20 oliivia
- 1 hedelmä, esim. omena tai päärynä, ja 10 pähkinää tai mantelia
- 3 medjool-taatelia
- 4 meloniviiipaletta
- 2 pientä palaa tummaa suklaata
- 2 täysjyväkeksiä
- 1 rasiallinen marjoja

Juomat

- 1 smoothie: 2½ dl ykkösmaitoa, ½ banaania, vaniljajauhetta ja jääkuutioita tai pieni kourallinen jäisiä marjoja
- 1 smoothie: 1 pieni banaani, jäisiä kasviksia kuten pinaattia ja parsakaalia sekä vettä, sitruunamehua ja 2 medjool-taatelia
- smoothie: banaani, 1 dl jäisiä herneitä ja jääkylmää vettä
- 1 latte tai chai latte
- 1 lasillinen ykkösmaitoa
- 1 lasillinen tuoremehua

Aamiaistyyppiset

- 1 pieni prk maustamatonta jogurttia myslin kera
- 2 dl maustamatonta jogurttia (sokeritonta) ja 1 rkl manteleita tai pähkinöitä
- 1½ dl jogurttia (maustamatonta), 2 rkl myslia ja ½ hedelmää
- 1½ dl jogurttia (maustamatonta), tilkka juoksevaa hunajaa ja 1 rkl pähkinöitä
- kaurapuuro: 1 dl kaurahiutaleita ja vettä ja ripaus kanelia
- 1 banaanilettu: 1 pieni banaani, 1 muna, 1 rkl kaurahiutaleita ja ripaus kardemummaa

RUOKAVALIO

1800–1900 kcal

Vapaa

Valitse tältä listalta 1 annos viikossa. Voit itse päättää, minä päivänä käytät vapaan valintasi. Kannattaa ehkä suunnitella asia etukäteen ja säästää vapaa valinta päiväksi, jolle on luvassa sosiaalisia tapaamisia. Voit myös puolittaa annoksen, ja nauttia esimerkiksi 4 pikkuleivän (cookie) sijaan 2 pikkuleipää yhtenä ja 2 olutta toisena päivänä.

Vaihtoehdot

- Korvaa yksi viikon aterioista jollain ruokavalioon sopimattomalla ruualla, **kuten sushilla**, lasagnella, pizzalla, piirakalla, kevätrullilla tai paneroidulla kalalla.
- Korvaa yksi viikon aamiaisista 2 **sämpylän aamiaisella**, jossa sämpylällä on esim. levitettä, juustoa, marmelaadia tai vastaavaa.
- 1 **muffini** tai paksu viipale kakkua
- 4 **pikkuleipää (cookie)**
- 1 **jälkiruoka**, esim. panna cotta, pannukakkupala tai vastaava
- 10 **keksiä** tai pientä pikkuleipää
- 1 pussi **makeisia**, sipsipussi tai 1 suklaapatukka
- 2 **jäätelöä**
- 5 lasia **viiniä** tai 3 drinkkiä
- 4 **olutta** tai limonadia (33 cl)