

ATERIAEHDOTUKSET



	AAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN
MAANANTAI	2–3 dl rahkaa, runsaasti marjoja* ja pieni kourallinen manteleita	Kaalisalaatti ja avokado-kuutioita +100–150 g paistettua broilerinfilettä	Banaani ja 25 hasselpähkinää	Grillattu lohifileepihvi, höyrytettyä kukkakaalia ja parsakaalia, keitetyjä perunoita ja hummusta
TIISTAI	2–3 munan munakas, jonka täytteenä on kourallinen oliiviöljyssä haudutettua pinaattia. Lisäksi viipale ruisleipää ja kevytjuustoa tai pestoa	Ruisleipää, tomaattimakrillia, teelusikallinen majoneesia ja runsaasti napostelukasviksia (kukkakaalia, paprikaa, porkkanaa yms.)	Puolikas tai kokonainen avokado ja raejuustoa	Spagetti, jossa on neljännes täysjyväpastaa ja loput kaalisuikaleita sekä jauhelihakastike säilyketo-maatista, sipulista, yrteistä ja broilerijauhelihasta tai lihankorvikkeesta
KESKIVIikko	100 g pakastemarjoja*, kiehaudettuna, jäädytettynä ja sekoitettuna 3–4 desiin maustamatonta jogurttia ja päälle pari rkl granolaa	Munakasrullat (2–3 munaa, vähän kaurahiutaleita ja tilkka maitoa/kasvimaitoa) voideltuna pestolla ja täytteenä savukalaa ja hienonnettuja kasviksia	Kourallinen kasvistankoja ja pari lusikallista hummusta	Kasviskeitto pavuilla
TORSTAI	Munakokkeli ja lohta, viipale ruisleipää paahdettuna ja napostelukasviksia	Raastesalaatti peston ja kikherneiden kanssa	Myslipatukka/energia-patukka kuivahedelmistä ja pähkinöistä	Kasvis-katkarapuvokki
PERJANTAI	Smoothie, jossa on pakastemarjoja*, banaani, pari lusikallista maustamatonta jogurttia, inkivääriä, maapähkinävoita ja tilkka mehua	Täysjyväpita täytettynä punakaali- ja suippokaalisuikaleilla, pestolla ja katkaravuilla tai broilerinfileellä	1–2 dl maustamatonta jogurttia tai skyriä, raastettua omenaa ja pari saksanpähkinää rouheena	Uunissa paistettu lohifileepihvi ja kaalisalaattia
LAUANTAI	Pehmeäksi keitetty muna, viipale ruisleipää ja juustoa, kirsikkatomaatteja ja pieni marja*smoothie	Ruisleipää, pestoa, rucolaa ja lohta	Raakapatukka kuivahedelmistä ja pähkinöistä tai vähän pähkinöitä ja kuivahedelmiä sinällään	Riisipata, johon tulee hiukan riisiä, broileria ja karria, ja runsaasti hedelmiä ja kasviksia ja pähkinöitä
SUNNUNTAI	Maustamatonta jogurttia, marjoja* ja granolaa	Ruisleipää ja savukalaa, munakokkeliä ja napostelukasviksia	Vihersmoothie lehtikaalista, omenasta, limetistä, inkivääristä ja maapähkinävoista tai oliiviöljystä	Sashimi-sushia ja wakameleväsalaattia

*Kiehauta ulkomaiset pakastemarjat, jos haluat varmistua niiden turvallisuudesta.

Ruokalista on tarkoitettu perusterveille aikuisille, jotka haluavat syödä matala-asteista tulehdusta hillitsevästi. Jos käytät säännöllistä lääkitystä, olet raskaana tai sinulla on muita varauksia terveydentilasi suhteen suosittelemme vahvasti lääkärin puoleen kääntymistä ennen matala-asteista tulehdusta hillitsevään ravitsemukseen siirtymistä. Yleisluontoisella ateriaehdotuksella ei ole mahdollista eikä pyritä kattamaan kaikkia erikoisruokavaliota, kuten vegaanista, gluteenitonta, laktoositonta, maidotonta tai FODMAP-ruokavaliota tms. Tämän ateriaehdotuksen tarkoitus on koota yhteen matala-asteista tulehdusta ehkäisevän ravitsemuksen perusperiaatteet, joiden pohjalta jokainen voi itse sovittaa ruokalistansa omiin tarpeisiinsa.