

MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
						
Ruisleipä, kananmuna ja kurkku Yksinkertainen ja täyttävä iltapala, joka toimii kiireiseenkin iltaan.	Marjarahka ja täysjyväleipä Raikas ja proteiinipitoinen iltapala, joka pitää nälkää hyvin.	Kaurapuuro, maito ja marjat Lämmin iltapala rauhoittaa iltaa ja tuo pehmeää energiaa.	Jogurtti, mysli, marjat ja siemenet Helppo kulhoillaan silloin, kun haluat kevyen mutta ravitsevan vaihtoehdon.	Lämpimät kasvisjuustoleivät Viikonlopun kynnyksellä vähän ruokaisampi mutta silti helppo iltapala.	Munakas ja ruisleipä Proteiinipitoinen iltapala, joka sopii myös aktiiviseen päivään.	Raejuusto, hedelmä ja näkkileipä Raikas ja kevyt päätös viikolle.
n. 1,50 € n. 320 kcal P 17 g HH 24 g R 16 g	n. 1,80 € n. 350 kcal P 24 g HH 31 g R 11 g	n. 1,30 € n. 330 kcal P 15 g HH 42 g R 9 g	n. 1,70 € n. 380 kcal P 18 g HH 37 g R 14 g	n. 2,10 € n. 380 kcal P 17 g HH 32 g R 18 g	n. 1,90 € n. 340 kcal P 21 g HH 20 g R 18 g	n. 1,60 € n. 300 kcal P 22 g HH 24 g R 10 g
VAIHTELUVINKIT: ✓ Vaihda kananmunan tilalle kalkkunaleike ✓ Lisää vieren tomaattia tai paprikaa ✓ Kokeile myös näkkileivillä	VAIHTELUVINKIT: ✓ Vaihda marjat hedelmään ✓ Lisää siemeniä tai pähkinöitä ✓ Kokeile jogurtin kanssa	VAIHTELUVINKIT: ✓ Mausta kanelilla ✓ Vaihda marjat omena ✓ Lisää lusikallinen maapähkinävoita	VAIHTELUVINKIT: ✓ Käytä eri marjoja ✓ Vaihdelua saat pähkinöillä ✓ Lisää banaania tai omenaa	VAIHTELUVINKIT: ✓ Täytteiksi käy myös pesto ✓ Käytä eri kasviksia sesongin mukaan ✓ Lisää proteiinia kinkulla tai tofulla	VAIHTELUVINKIT: ✓ Lisää kasviksia täytteeksi ✓ Kokeile juustoraastetta ✓ Tarjoa hedelmän kanssa	VAIHTELUVINKIT: ✓ Vaihda hedelmä marjoihin ✓ Lisää kanelia tai hunajaa ✓ Kokeile myös omenan ja pähkinöiden kanssa

Näin rakennat monipuolisen iltapalan



Täysjyvää
esim. ruisleipä,
kaurapuuro tai
näkkileipä



Proteiinia
esim. kananmuna,
raejuusto, jogurtti
tai rahka



**Kasviksia, marjoja
tai hedelmiä**
esim. kurkku, tomaatti,
marjat, omena tai
banaani



Hyviä rasvoja
esim. pähkinät,
siemenet tai
avokado

Helpon makuvaihtelun iltapalaan

- Marjat + rahka
- Ruisleipä + kananmuna
- Puuro + omena + kaneli
- Jogurtti + mysli + siemenet
- Näkkäri + raejuusto + hedelmä

Muita vinkkejä arkeen

- ✓ Valmistele osa aineksista etukäteen
- ✓ Pidä kotona 2–3 varmaa iltapalavaihtoehtoa
- ✓ Hyödynnä samoja aineksia aamupalalla ja iltapalalla
- ✓ Säädä annoskoko omaan nälkään ja liikkumiseen sopivaksi

*Pieni iltapala – suuri vaikutus
hyvään huomiseen*

Aktiivisen aikuisen aamupalat



ENERGIAA, PROTEIINIA JA MAKUA – VIIKON VINKIT AIKUISILLE

*Esimerkkikalenteri
Voit muokata annostokoja ja
aineksia oman nälän, aktiivisuuden
ja muun päivän aterioiden
mukaan.*

MAANANTAI



Reilu puuroannos
rahkalla, marjoilla ja
pähkinöillä

Täyttävä aamupala
aktiiviseen päivään ja
hyvään starttiin.

n. 1,90 €

n. 520 kcal
P 28 g | HH 58 g | R 18 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Vaihda rahka jogurttiin
- ✓ Käytä eri marjoja
- ✓ Kokeile manteli- tai saksanpähkinöitä

TIISTAI



Munakas
kahdella täysjyväleivällä
ja jogurtilla

Ruokaisa kokonaisuus,
jossa on hyvin proteiinia
ja energiaa.

n. 2,20 €

n. 540 kcal
P 32 g | HH 42 g | R 24 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Lisää kasviksia munakkaaseen
- ✓ Vaihda leipä tortillaan
- ✓ Kokeile kylvien hedelmää

KESKIVIIKKO



Raejuustopannari
jogurtilla ja hedelmällä

Maukas aamupala, joka
sopii myös etukäteen
valmistettavaksi.

n. 2,00 €

n. 500 kcal
P 34 g | HH 46 g | R 16 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Tarjoa marjojen kanssa
- ✓ Vaihda hedelmä omena
- ✓ Mausta kanelilla

TORSTAI



Jogurttikulho
kauralla, marjoilla,
pähkinöillä ja leivällä

Helppo mutta riittävän
ruokaisa aamu kiireiseenkin
päivään.

n. 2,10 €

n. 510 kcal
P 24 g | HH 56 g | R 20 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Käytä siemeniä pähkinöiden sijaan
- ✓ Vaihdelua tuo banaani
- ✓ Vaihda jogurtti skyr-tyyppiseen

PERJANTAI



Munakokkeli
ruisleivällä ja kasviksilla

Proteiinipitoinen
perusaamiainen, joka
pitää hyvin liikkeessä.

n. 1,90 €

n. 470 kcal
P 27 g | HH 56 g | R 22 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Lisää avokadoa
- ✓ Vaihdoehdonta keitetty kananmuna
- ✓ Käytä eri kasviksia

LAUANTAI



Täysjyväpannakakut
rahkalla ja marjoilla

Viiikonlopun herkullinen
mutta tasapainoinen
aamu.

n. 2,10 €

n. 530 kcal
P 30 g | HH 58 g | R 16 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Kokeile banaanisiivuja
- ✓ Vaihda rahka jogurttiin
- ✓ Lisää pähkinärouhetta

SUNNUNTAI



Puuro
kananmunalla, hedelmällä
ja siemenillä

Tasainen, pehmeä ja
ravitseva päätös viikolle.

n. 1,80 €

n. 490 kcal
P 23 g | HH 55 g | R 16 g

VAIHTELUVINKIT:

- ✓ Vaihda hedelmä marjoihin
- ✓ Käytä pellavaa tai chiaa
- ✓ Mausta kardemummalla tai kanelilla

Näin rakennat aktiivisen aamupalan



Täysjyvää

esim. kaurapuuro,
täysjyväleipä tai myslä



Proteiinia

esim. kananmuna,
raejuusto, jogurtti
tai rahka



Kasviksia, marjoja tai hedelmiä

tuovat vitamiineja,
kuitua ja antioksidantteja



Hyviä rasvoja

esim. pähkinät,
siemenet tai
avokado

Helpon makuvaihtelut aamuun

- Kaneli + omenaraaste
- Vanilja + marjat
- Kaakao + banaani
- Kardemumma + päärynä
- Kookos + ananas
- Pähkinävoili + banaani
- Chiasiemenet + marjat

Muita vinkkejä arkeen

- ✓ Syö riittävästi myös treenipäivinä
- ✓ Samat raaka-aineet toimivat moneen
- ✓ Valmistele osa aamupalasta valmiiksi
- ✓ Säädä annoskoko aktiivisuuteen sopivaksi
- ✓ Kokeile uusia yhdistelmiä ja makuja
- ✓ Kuuntele nälän tuntua ja nauti rauhassa

*Hyvin tankattu aamu
kantaa pitkälle* ♥

Löydä lisää vinkkejä ja reseptejä arkeen
www.sannimontonen.fi

Fiksumpi ruokavuosi
SANNI MONTONEN