



# *Fit & Well valmennuksen* **RESEPTIKIRJA**

Tästä reseptikirjasta löydät sekä ainesosat että valmiiksi lasketut kalorit päivän jokaiselle aterialle. Kirja sisältää kaikkinsa 35 erilaista gluteenitonta ja laktoositonta reseptiä päivän kaikille aterioille.



# AAMUPALARESEPTIT

Hyvä aamupala on sellainen joka on maukas, täyttävä ja se on suhteellisen nopea valmistaa. Juuri sängystä heränneenä ei kannata tehdä asiasta liian vaikeaa, vaan aamupalasta kannattaa rakentaa terveellinen arkea tukeva rutiini.

Alta löydät ohjeet sekä kalorilaskelmat viiteen erilaiseen aamupalareseptiin. Mikäli niihin kaipaa lisää vaihtelua, kannattaa muuttaa esim. munakkaan tai smoothien ainesosia.

Aamupalat kannattaa ehdottomasti suunnitella niin, että yhden viikon aikana pyrkii tekemään n. 2 erilaista aamupalaa. Seuraavalla viikolla mukaan voi ottaa yhden uuden tai vaihtoehtoisesti vaihtaa molemmat pois.

## VAIHTOEHTO 1 N. 560 KCAL

### Munakas + pähkinät + hedelmä:

- 5g Voi, paistoon (36 kcal)
- 2 kananmunaa (160 kcal)
- 40g juustoraastetta, laktoositon (150 kcal)
- Pinaattia (< 5kcal)
- Halkaistuja kirsikkatomaatteja (10 kcal)
- 25g saksanpähkinää (165 kcal)
- 1kpl kiivi (40 kcal)

## VAIHTOEHTO 2 N. 500 KCAL

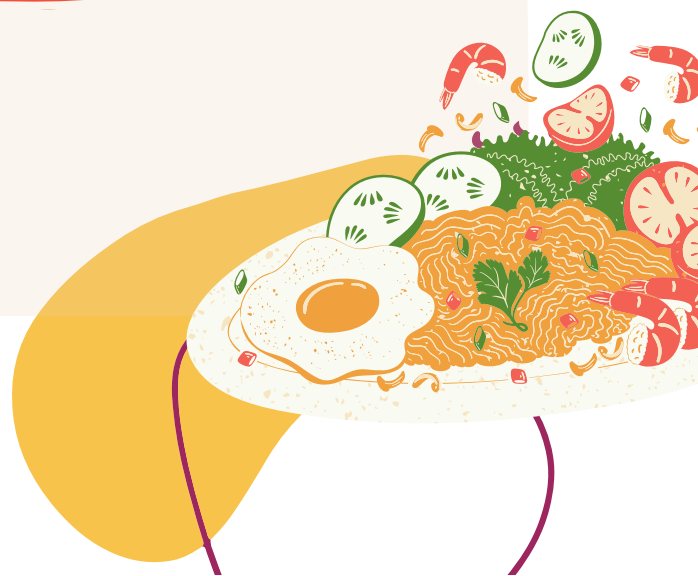
### Kaurapuuro + raejuusto + pähkinät + marjat

- 60g Kaurahiutale (225 kcal)
- 25g Saksanpähkinä (165 kcal)
- 100g Raejuusto (67 kcal)
- 100g Marjat (n. 50 kcal)

## VAIHTOEHTO 3 N. 600 KCAL

### Avokadoleipä + päälliset

- Gluteeniton leipä, 100g (n. 300 kcal)
- 1 avocado, n. 100g (200 kcal)
- Voi, 5g (36 kcal)
- Juusto, 21g (73 kcal)





## VAIHTOEHTO 4

N. 550 KCAL

### Jogurtti + pähkinä + marjat + kaurahiutaleet

- Turkkilainen jogurtti, 200g (250 kcal)
- Saksanpähkinä, 25g (165 kcal)
- Marjat, 100g (n. 50 kcal)
- Kaurahiutale, 25g (n. 94kcal)

## VAIHTOEHTO 5

N. 500 KCAL

### Pekoni + paistetut munat

- Kananmuna, 2kpl, 110g (n. 160 kcal)
- Voi, 5g (n. 37 kcal)
- Pekoni, 140g (320 kcal)

## VAIHTOEHTO 6

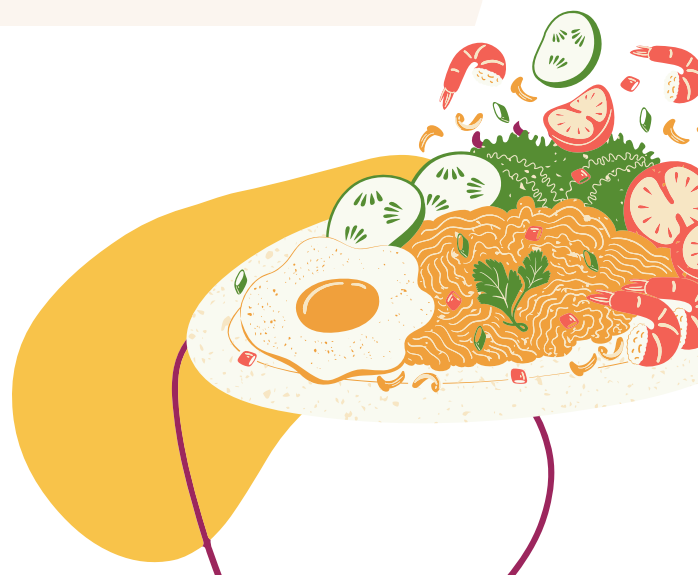
N. 630 KCAL /HLÖ

### Rahkavohvelit kahdelle henkilölle:

- 2kpl Kananmunaa, 110g (n. 160 kcal)
- 1kpl Maitorahka, 250g (n. 150 kcal)
- 2 dl gluteenitonta jauhoa, n. 130g (n. 200 kcal)
- Leivinjauhe
- Suola

### Lisukkeet:

- Marjat, 100g (n. 50 kcal)
- 2 dl Laktoositon kuohukerma (n. 660 kcal)
- Hillo, 40g (n. 60 kcal)





## VAIHTOEHTO 7

N. 450 KCAL

### Rahka-kaurahiutale smoothie

- 100 g Kuorittu banaani (87 kcal)
- 250 g Laktoositonta maitorahkaa (150 kcal)
- 100 g Marjoja (50 kcal)
- 40 g Gluteenittomia kaurahiutaleita (150 kcal)

## VAIHTOEHTO 8

N. KCAL

### Oma smoothieresepti:

## VAIHTOEHTO 9

N. KCAL

### Oma munakasresepti:





# VÄLIPALA

Välipalat ovat kaloripitoisuudeltaan suhteellisen pieniä aterioita, joten hyviä vaihtoehtoja on tarjolla runsaasti. Mikäli välipalasta haluaa tehdä hieman isomman aterian, silloin kaloreita kannattaa nipistää hieman lounaalla ja lisätä ne välipalan yhteyteen.

Aterian tarkoituksena on täydentää päivän aikana kulutettuja energiavarastoja lounaan ja päivällisen välissä ja siitä on iso apu erityisesti silloin jos tavoitteena on treenata heti töiden jälkeen.

## VAIHTOEHTO 1

N. 275 KCAL

### Gluteeniton leipä + päälliset

- 60 g Gluteeniton kauraleipä (140 kcal)
- 5 g Voi (37 kcal)
- 20 g Laktoositon juusto (80 kcal)
- 50 g kurkku (5 kcal)
- 50 g tomaatti (10 kcal)

## VAIHTOEHTO 2

N. 250 KCAL

### Hedelmä + pähkinät

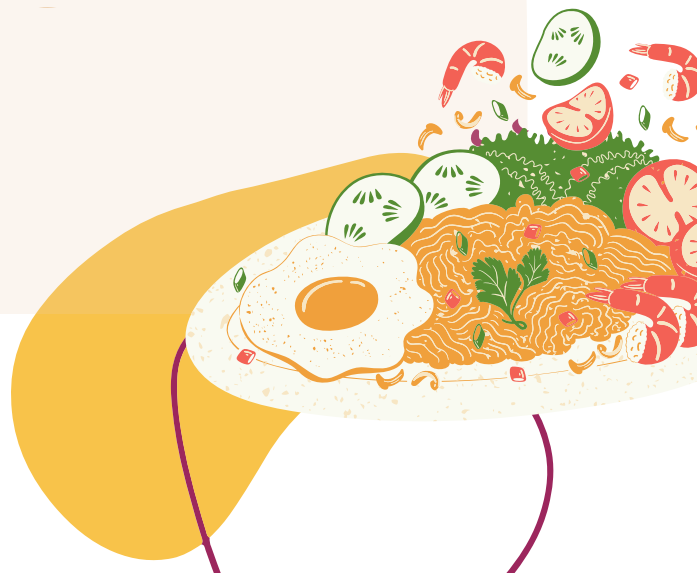
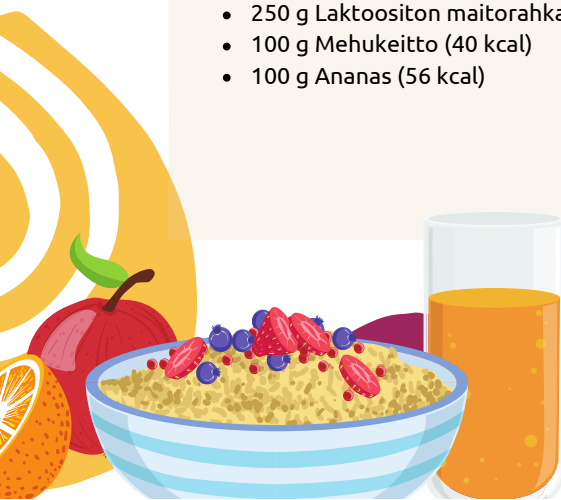
- 1 Keskikokoinen kuorittu banaani (87 kcal)
- 25 g Saksanpähkinä (n. 165 kcal)

## VAIHTOEHTO 3

N. 250 KCAL

### Maitorahka + mehukeitto + ananas

- 250 g Laktoositon maitorahka (150 kcal)
- 100 g Mehukeitto (40 kcal)
- 100 g Ananas (56 kcal)





## VAIHTOEHTO 4

N. 250 KCAL

**Laktoositon juusto (esim. gouda, parmesan, kermajuusto) + hedelmä**

- 50 g Gouda (190 kcal)
- 1 Appelsiini (n. 60 kcal)

## VAIHTOEHTO 5

N. 250 KCAL

**Laktoositon leipäjuusto + hillo (esim. lakkahillo)**

- 100 g Laktoositon leipäjuusto (220 kcal)
- 20 g Lakkahillo (32 kcal)

## VAIHTOEHTO 6

N. 200 KCAL

**Kasvikset + pähkinät**

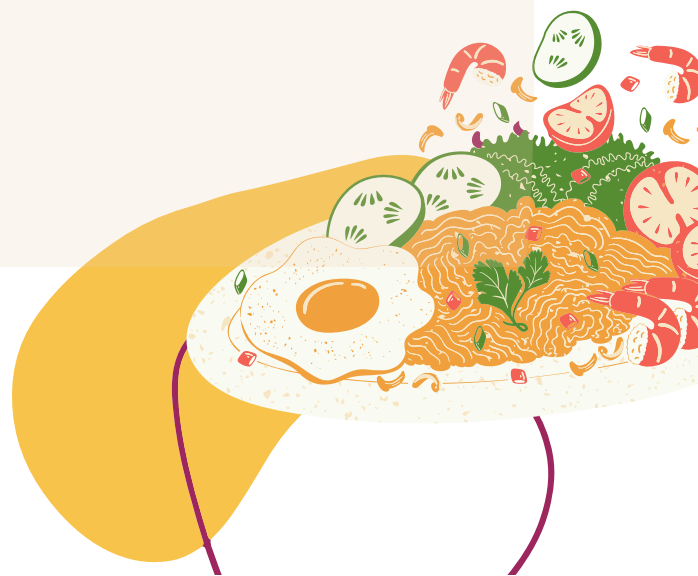
- 100 g Kurkku (11 kcal)
- 100 g Porkkana (33 kcal)
- 25 g Pekaanipähkinöitä (177 kcal)

## VAIHTOEHTO 7

N. 240 KCAL

**Riisikakut + päälliset**

- 30 g Riisikakku (110 kcal)
- 5 g Voi (37 kcal)
- 20 g Laktoositon juusto (80 kcal)
- 50 g tomaatti (11 kcal)
- 30 g kurkku (3 kcal)





# LOUNAS & PÄIVÄLLINEN

Lounas ja päivällinen ovat päivän kaksi lämmintä ateriaa ja ne noudattavat yleensä samaa kaavaa mitä resepteihin tulee. Tästä syystä nämä kaksi on myös yhdistetty omaksi kokonaisuudeksi.

Yleinen haaste monilla ihmisillä on se, että varsinkin lounaalla syödään liian suuret annokset. Parhaiden tuloksien ja pysyvien elintapojen muutoksen tavoittelussa on olennaista, että suurin osa päivän aterioista valmistetaan kotona. Tehdään ns. "meal prep".

Seuraavana lista Kuntosaliohjelma.comin suosituimmista gluteenittomista ja laktoosittomista vaihtoehtoista lounaalle ja päivälliselle. Ohjeet ja niiden sisältämät kalorit on laskettu niin, että ne pitävät sisällään 4-6 annosta.

## VAIHTOEHTO 1 N. 2660 KCAL

### Munakoisolasagne, 4-6 annosta (550 - 825 kcal per annos)

- 1 Keskikokoinen munakoiso (n. 120 kcal)
- 15 g Oliiviöljyä (n. 130 kcal)
- 400 g 10% Jauhelihaa (n. 1 000 kcal)
- 400 g Tomaattimurska (n. 100 kcal)
- 1 dl vettä (n. 0 kcal)
- Tuoretta basilikaa (n. 1 kcal)
- 250 g Laktoositon mascarpone juusto (n. 875 kcal)
- 150 g Parmesan juusto (n. 650 kcal)
- 9 kpl lasagnelevyjä (n. 370 kcal)
- 2 valkosipulinkynttä (n. 4 kcal)

### Mausteet:

- Suola, pippuri & basilika

### Ohje:

1. Siivuta munakoisot, levitä ne pellille, sivele oliiviöljyllä ja mausta suolalla
2. Paista n. 30min 200 asteessa
3. Paista jauheliha pannulla yhdessä pilkottujen valkosipulinkyntsen kanssa
4. Mausta tomaattimurska suolalla, pippurilla ja basilikalla
5. Yhdistä jauheliha ja maustettu tomaattimurska
6. Asettele kaikki ainekset vuokaan kolmessa kerroksessa (lasagne
  - a. Lasagnelevy alimmaiseksi, sitten jauheliha-tomaattikastikkeessa, munakoisosiivut, mascarpone ja parmesan.
7. Paista munakoisolasagnea 200 asteessa n. 50-55 min
8. Koristele kirsikkatomaateilla ja basilikalla



## VAIHTOEHTO 2

N. 3040 KCAL

### Sushi bowls, 4-6 annosta (505-760 kcal per annos)

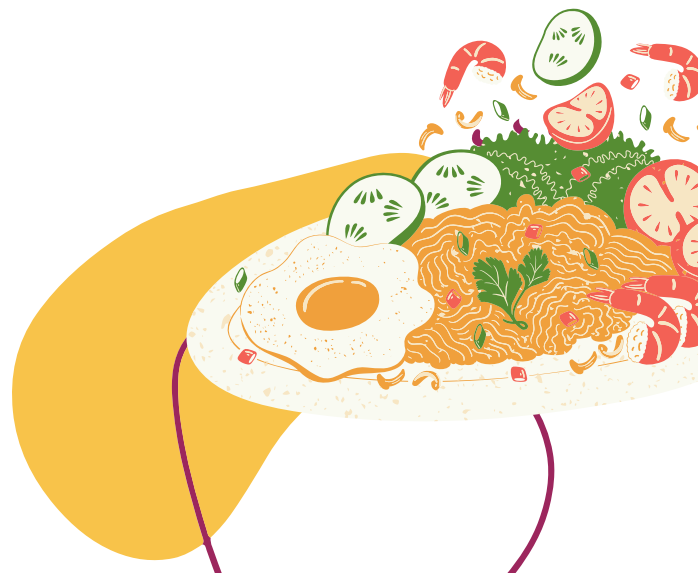
- 350 g Lohi (n. (n. 800 kcal)
- 400 g Sushiriisi (n. 1400 kcal)
- 6 dl Vettä
- 100 g Lehtikaali (n. 50 kcal)
- 380 g Kikherne (n. 485 kcal)
- 1 Keskipikoinen avocado (n. 160 kcal)
- 1 kurkku (n. 40 kcal)
- 30 g Pinaattia (n. 5 kcal)

### Mausteet (riisiviinietikka):

- 1 dl viinietikkaa (n. 30 kcal), 40 g Sokeria (n. 160 kcal), 5 g Suolaa (n. 0 kcal)

### Ohje:

1. Pese ylimääräinen tärkkelys riisistä kattilan avulla
  - a. Laita riisi kattilaan
  - b. Huuhtelee riisiä väljässä vedessä
  - c. Vaihda vesi 7-10 kertaa
  - d. Kun vesi on lähes kirkasta, siivilöi riisi
2. Laita riisi kattilaan ja lisää tarkasti mitattu kylmä vesi
  - a. Aseta liesi n. puolelle teholle
  - b. Kun riisi kiehuu aseta liesi miedolle lämmölle
  - c. Pidä kattila suljettuna koko keittämisen ajan
3. Riisin kiehuessa, valmista riisiviinietikka eli sekoita ainekset keskenään
4. Kaada valmis riisi laakeaan astiaan ja mausta se riisiviinietikalla
5. Pilko ja valmistelee muut ainekset
6. Paista kikherneet ja lohi pannulla
7. Höyrytä lehtikaali
8. Rakenna haluamasi määrä annoksia tulevalle viikolle



## VAIHTOEHTO 3

N. 2440 kcal

### Bataatti-Curry, 4-6 annosta (n. 400 - 600 kcal per annos)

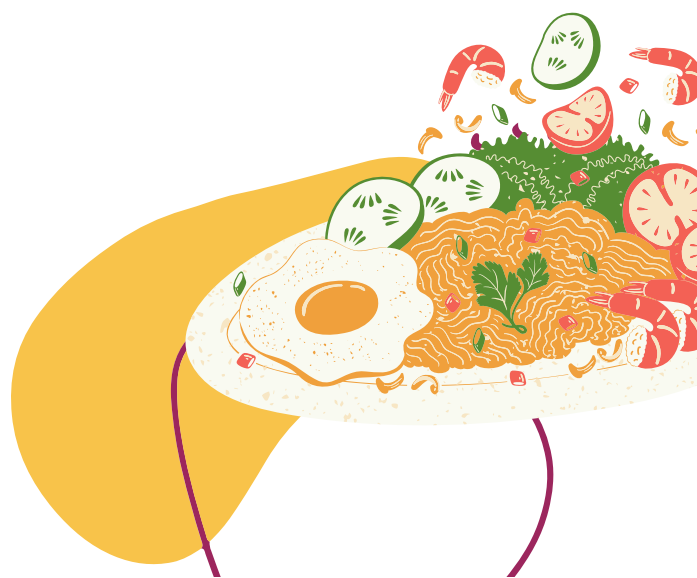
- 400 g Bataattia (340 kcal)
- 2 rkl Oliiviöljy (100 kcal)
- 20 g Inkivääri (20 kcal)
- 400 g Tomaattimurskaa (100 kcal)
- 1 rkl Tomaattipyrettä (10 kcal)
- 200 g Kookosmaito (340 kcal)
- 1 Sipuli (45 kcal)
- 1 Chilipaprika (5 kcal)
- 1 Valkosipulinkynttä (2 kcal)
- 400 g Basmatiriisi (1400 kcal)
- 40 g Punaisia linssejä (50 kcal)
- 1 Kasvisliemikuutio (30 kcal)

### Koristeluun ja mausteeksi:

- Korianteri
- Minttu
- Chilijauhe
- Paprikamauste
- Kaneli
- Suola

### Ohje:

1. Esivalmistele ainekset (kuori ja pilko bataatti, sipuli, chili sekä valkosipuli)
2. Paista sipulia ja valkosipulia pari minuuttia pannulla
3. Lisää bataatti, tomaattimurska, kookoskerma, chili, inkivääri, kasvisliemikuutio ja kiehauta ne
4. Mausta ja kypsennä keskilämmöllä kunnes bataatit ovat pehmeitä (n. 10-15min)
5. Keitä riisi



## VAIHTOEHTO 4

N. 2660 kcal

**Uunikasvikset, uunijuurekset ja halloumi-juusto, 4-6 annosta (n. 450 - 660 kcal per annos)**

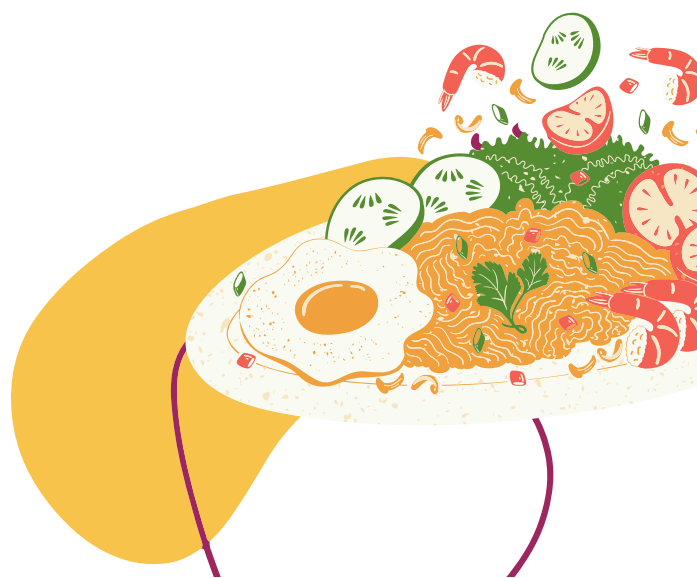
- 400 g Kesäkurpitsaa (70 kcal)
- 400 g Tomaattia (80 kcal)
- 400 g Paprikaa (120 kcal)
- 400 g Munakoisoa (100 kcal)
- 400 g Perunaa (250 kcal)
- 400 g porkkanaa (160 kcal)
- 450 g halloumi juusto (1440 kcal)

### Mausteeksi:

- 50 g oliiviöljyä (440 kcal)
- Suolaa
- Pippuria

### Ohje:

1. Pilko uunikasvikset ja uunijuurekset omille uunipelleilleen
2. Paista kiertoilmalla 180 asteessa n. 25-30 min
3. Lisää oliiviöljy sekä muut mausteet
4. Pilko halloumi ja paista se pannulla



## VAIHTOEHTO 5

N. 3830 KCAL

### Uunifetapasta, 6 annosta (n. 640 kcal per annos)

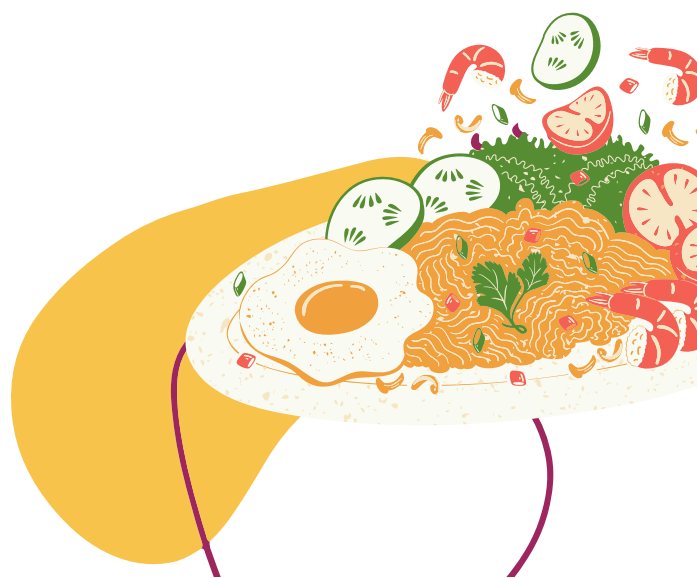
- 500g Gluteenitonta pastaa (1800 kcal)
- 400g Fetajuustoa (1040 kcal)
- 1dl Oliiviöljyä (880 kcal)
- 1 Chili (10 kcal)
- 500 Kirsikkatomaatteja (100 kcal)

### Mausteeksi:

- Pippuria
- Suolaa
- Basilikaa

### Ohje:

1. Lisää uunivuokaan tilkka oliiviöljyä, fetajuusto sekä chiliä fetan päälle
2. Laita päälle reilusti oliiviöljyä, lisää kirsikkatomaatit, pyörittele ne öljyssä ja lisää päälle suolaa sekä pippuria
3. Paista 200 asteessa n. 25min-30min
4. Tarkkaile paahtumista tarkkaan oliiviöljyn vuoksi!
5. Keitä pasta ohjeen mukaan ja sekoita ainekset keskenään



## VAIHTOEHTO 6

N. 2400 kcal

### Riisiuudelit ja kanakastike, 4-6 annosta (n. 460 - 690 kcal per annos)

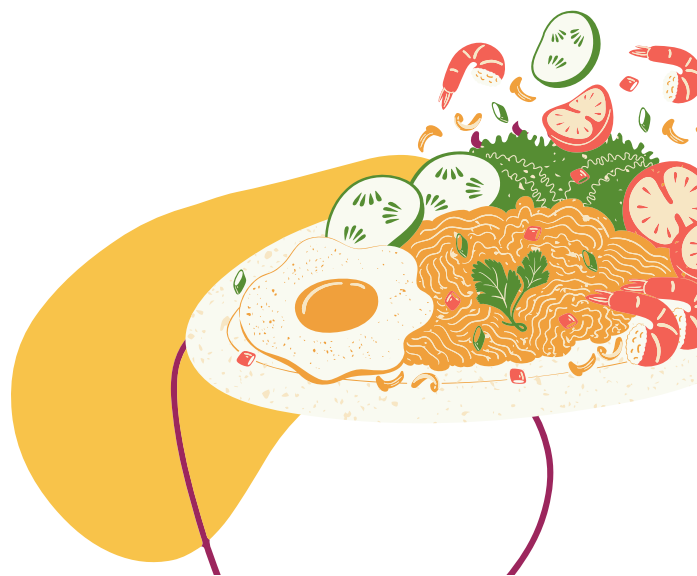
- 400 g Riisiuudelit (1400 kcal)
- 400 g Kanafilee (400 kcal)
- 200 g Laktoositon ruokakerma (320 kcal)
- 200 g Kesäkurpitsa (35 kcal)
- 200 g Porkkana (80 kcal)
- 200 g Parsakaali (70 kcal)
- 200 g Paprika (60 kcal)
- 50 g Voita paistamiseen (363 kcal)

#### Mausteet:

- Valkosipuli
- Suola
- Chili
- Paprikamauste

#### Ohje:

1. Esivalmistelee vihannekset (kuori ja pilko) ja aseta ne kulhoon
2. Keitä vettä, lisää riisiuudelit riittävän isoon kulhoon ja kaada kiehuva vesi niiden päälle (anna hautua n. 5min)
3. Paista kanafileet ja mausta ne paistamisen yhteydessä
4. Paista vihannekset pannulla ja lisää niiden joukkoon kanafileet sekä riisiuudelit
5. Lisää mausteita sekä ruokakerma ja anna aineksien muhia pienellä lämmöllä



## VAIHTOEHTO 7

N. 1900 KCAL

### Lohkoperunat + uunikasvikset + jauhelihipihvit, 4 annosta (n. 475 kcal per annos)

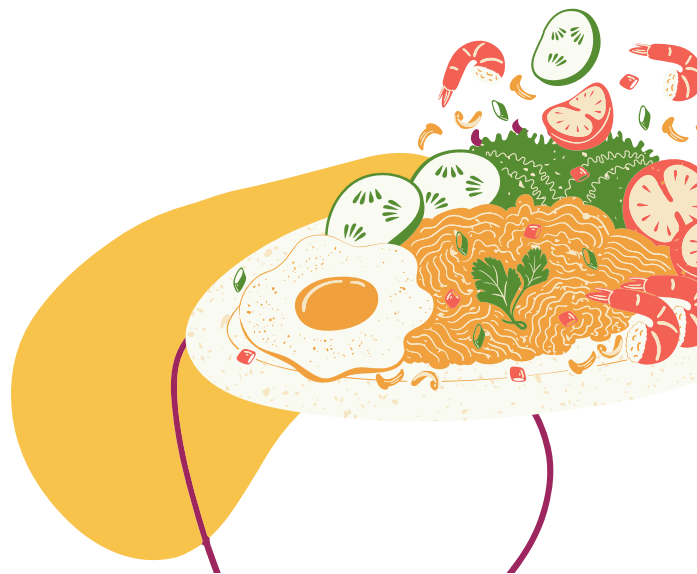
- 400 g Perunaa (250 kcal)
- 400 g Kesäkurpitsa (79 kcal)
- 400 g Paprika (120 kcal)
- 400 g Tomaatti (80 kcal)
- 400 g Parsakaali (140 kcal)
- 50 g Oliiviöljy (440 kcal)
- 400 g Naudan jauheliha (10%) (n. 680 kcal)
- 1 kananmuna (80 kcal)

#### Mausteet:

- Suola
- Pippuri
- Grillimauste

#### Ohje:

1. Esivalmistelee kasvikset ja perunat (kuori, pilko, yms.)
2. Asettele kasvikset omalle uunipellille ja perunat omalle uunipellille
3. Paista kasviksia ja perunoita n. 20-30 min 180 asteessa (kiertoilma)
4. Aseta jauheliha ja mausteet kulhoon, riko joukkoon kananmuna ja veivaa käsilläsi pihvitaikina
5. Muotoile pihvit uunipellille ja paista haluamasi aika n. 180 asteisessa uunissa
6. Lisää oliiviöljy sekä mausteet kasvien sekaan



## VAIHTOEHTO 8

N. 2900 KCAL

### Kikhernepasta, 4-6 annosta (n. 485 - 725 kcal per annos)

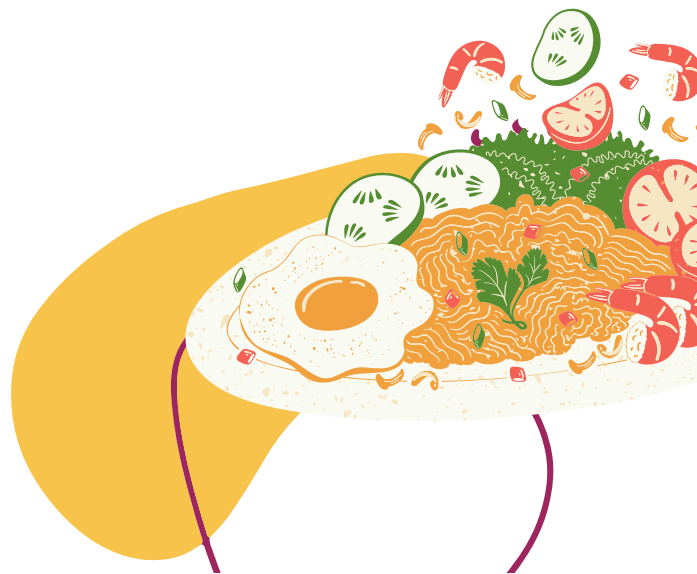
- 500 g Gluteenitonta pastaa (1800 kcal)
- 380 g Kikherneitä ( 485 kcal)
- 100 g Pinaattia (18 kcal)
- 1 Sitruuna (20 kcal)
- 4 Valkosipulinkynttä (8 kcal)
- 75 g Voita (545 kcal)

#### Mausteet:

- Suolaa
- Mustapippuria

#### Ohje:

1. Esivalmistelee ainekset (valkosipuli, sitruuna, kikherneet)
2. Kuullota valkosipuli voissa
3. Lisää kikherneet, paahda niitä pari minuuttia samalla sekoittaen, lisää sitten pinaatti ja odota, että se kutistuu n. puoleen
4. Mausta seos sitruunasta puristetulla mehulla, suolalla ja pippurilla (muista maistella välissä)
5. Keitä pasta ja lisää muut ainekset keitetyn pastan joukkoon



## VAIHTOEHTO 9

N. 3300 KCAL

### Liha-makaronilaatikko, 6 annosta (n. 550 kcal per annos)

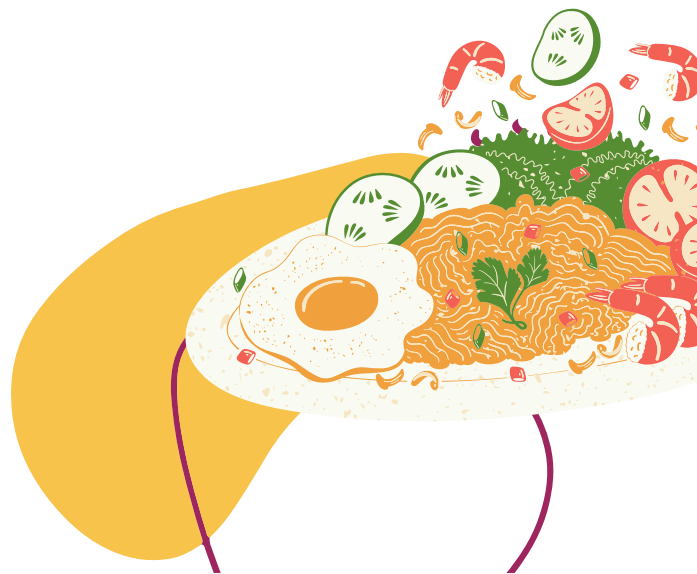
- 500 g Gluteeniton makaroni (1800 kcal)
- 1 l Laktoositonta maitoa (440 kcal)
- 4 Kananmunaa (320 kcal)
- 400 g 10% naudan jauheliha (n. 680 kcal)
- 250 g Kirsikkatomaattia (50 kcal)

#### Mausteet:

- Suola
- Pippuri
- Chilahiutale
- Tuoretta basilikaa

#### Ohje:

1. Esivalmistelee munamaito (sekoita maito, munat ja mausteet keskenään)
2. Keitä makaroni ohjeen mukaan
3. Ruskista jauheliha
4. Lisää ainekset uunivuokaan ja sekoita hyvin
5. Paista n. 1 tunti 200 asteisessa uunissa
6. Lisää tomaatti ja basilika koristeeksi



## VAIHTOEHTO 10

N. 2300 KCAL

### Kreikkalainen salaatti, 4-6 annosta (385 - 575 kcal per annos)

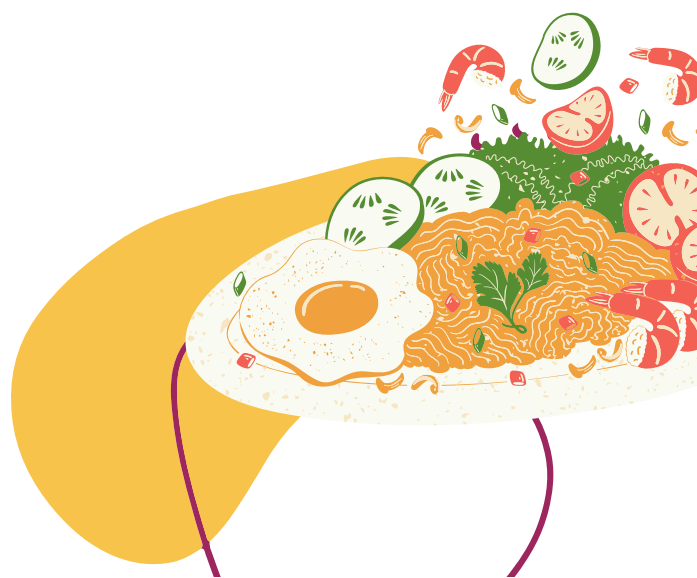
- 500 g Kypsiä tomaatteja (100 kcal)
- 150 g kurkkua (20 kcal)
- 1 Sipuli (30 kcal)
- 2 Paprikaa (120 kcal)
- 20 Oliivia (140 kcal)
- 400 g Fetajuustoa (1040 kcal)
- 100 g Oliiviöljyä (850 kcal)

#### Mausteet:

- Suola
- Pippuri
- Oliiviöljy

#### Ohje:

1. Pilko / lohko ainekset (paitsi feta)
2. Sekoita ainekset keskenään ja lisää oliiviöljy
3. Aseta kokonaiset fetalohkareet annosten päälle



## VAIHTOEHTO 11

N. 1800 KCAL

**Uunilohi + höyrytettyt kaalit + bataattilastut uunissa, 4 annosta (n. 450 kcal per annos)**

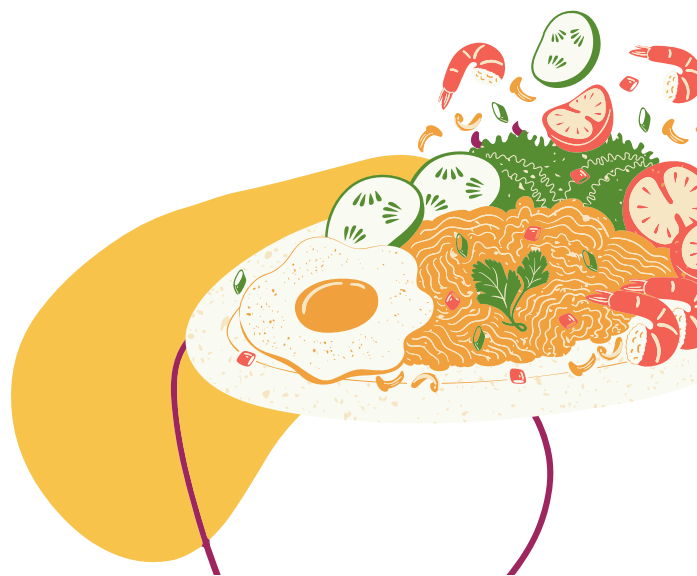
- 500 g Lohi (1150 kcal)
- 200 g Lehtikaali (80 kcal)
- 300 g Parsakaali (100 kcal)
- 600 sg Bataatti (480 kcal)

### Mausteet:

- Suola
- Pippuri

### Ohje:

1. Lämmitä uuni 180 asteeseen (kiertoilma)
2. Suolaa lohi ja pilko bataatit omille uunipelleilleen
3. Paista lohta 20-25min, bataatteja 25-30min
4. Pilko kaalit kattilaan, lisää pohjalle vettä, odota veden kiehumista ja höyrytä kasviksia kannen alla muutamia



## VAIHTOEHTO 12

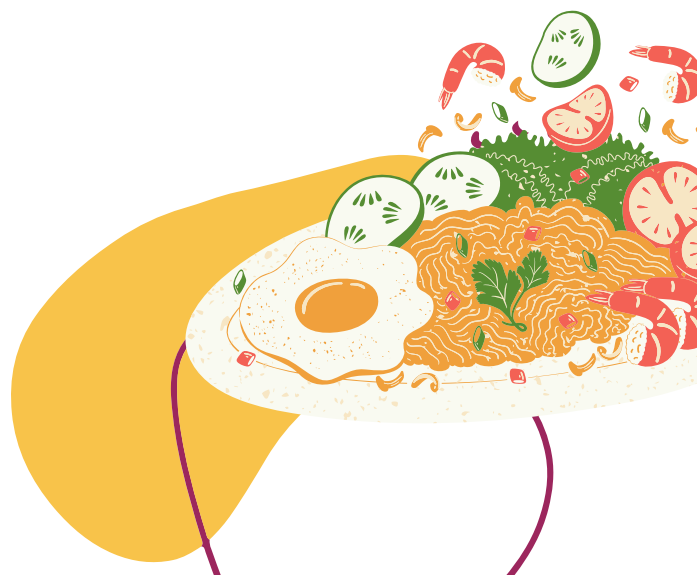
N. 1650 KCAL

### Pinaattirisotto, 4 annosta (n. 415 kcal per annos)

- 1 Sipuli (30 kcal)
- 1 Valkosipulinkynsi (2 kcal)
- 30 g Voita (220 kcal)
- 3 dl Risottoriisiä (920 kcal)
- 2 dl Kuivaa valkoviiniä (140 kcal)
- 7 dl Kasvislientä (40 kcal)
- 150 g Tuoretta pinaattia (25 kcal)
- 1 dl Parmesan juustoa (200 kcal)
- 2 rkl Pinjansiemeniä (n. 70 kcal)

### Ohje:

1. Esivalmistelee sipulit (kuori ja hienonna) ja kuullota ne sitten voissa
2. Lisää riisi ja sekoita sitä kunnes se on läpikuultavaa
3. Lisää kasvislientä pienissä erissä ja odota aina, että se ehtii imeytyä riisiin ja jatka tätä n. 20min kunnes riisi on kypsää
4. Lisää pinaatti, parmesan ja kuivalla pannulla paahdetut pinjansiemenet



## VAIHTOEHTO 13

N. 2050 KCAL

**Keitetyt perunat jauhelihakastikkeessa, 4-6 annosta (n. 340 - 515 kcal per annos)**

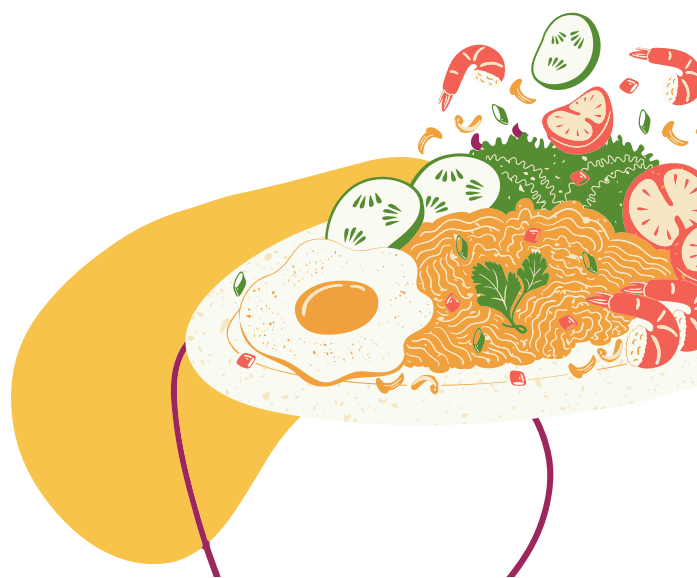
- 1,2 kg Perunaa (900 kcal)
- 600 g 10% Jauhelihaa (1020 kcal)
- 1 Sipuli (30 kcal)
- 500 g Tomaattimurskaa (130 kcal)
- 1 dl vettä

### Mausteet:

- Basilika
- Oregano
- Suola
- Pippuri
- Paprikamauste

### Ohje:

1. Keitä perunat
2. Ruskista jauheliha ja mausta se suolalla sekä pippurilla
3. Lisää kuorittu ja pilkottu sipuli, tomaattimurska, vesi ja loput mausteet
4. Lisää samaan astiaan keitettyjen perunoiden kanssa



## VAIHTOEHTO 14

N. 2325 KCAL

### Nuudelipannu, 4-6 annosta (390 - 580 kcal per annos)

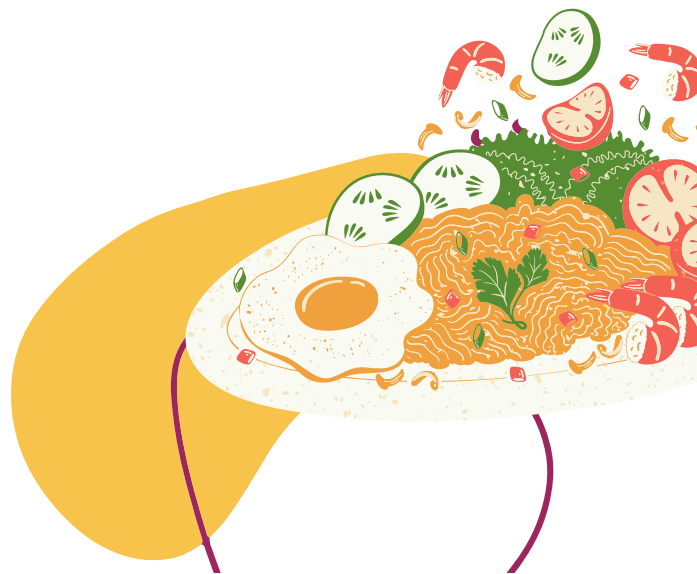
- 200 g Riisinuudeli (700 kcal)
- 400 g 10% Naudan jauheliha (680 kcal)
- 1 Paprika (60 kcal)
- 1 Sipuli (30 kcal)
- 500 g Tomaattimurskaa (130 kcal)
- 125 g Miniluumutomaatteja (25 kcal)
- 200 g Laktoositonta juustoraastetta (600 kcal)
- 50 g Laktoositonta creme fraichea (100 kcal)
- 3 dl vettä

### Mausteet:

- Suola
- Chililastuja
- Pippuri
- Persilja

### Ohje:

1. Ruskista jauheliha ja lisää joukkoon pilkotut sipuli sekä paprika, mausta seos
2. Lisää tomaattimurska ja vesi, palastele sen jälkeen mukaan myös nuudelit
3. Lisää tomaatit ja creme fraiche
4. Lisää juustoraaste tasaisesti päälle ja hauduta seosta kannen alla muutama minuutti
5. Koristele persiljalla ja tarjoile





# ILTAPALA

Iltapala on päivän viimeinen ateria. Sen tulee olla ravitseva, mutta ei kuitenkaan liian raskas, koska se voi vaikuttaa negatiivisesti unen laatuun.

Hyviä aineksia iltapalalle ovat erityisesti banaani, kananmuna, kaurahiutaleet, pähkinät, marjat ja erilaiset juustot. Nämä sisältävät hyvää yöunta edistävää ruoka-ainetta tryptofaania. Elimistö ei pysty itsenäisesti sitä valmistamaan, joten se on otettava ruoasta.

Tryptofaanin on useissa tutkimuksissa todettu edistävän laadukkaampaa yöunta, sillä siitä muodostuu elimistössä melatoniinia ja serotoniinia.

## VAIHTOEHTO 1 N. 350 KCAL

### Banaani-raejuustoletut + päälliset

- 1 banaania, n. 100g (87 kcal)
- 1 kananmuna (80 kcal)
- 100 g Laktoositonta raejuustoa (67 kcal)
- 20 g Gluteenittomia kaurahiutaleita (75 kcal)
- Suolaa

### Päälliset:

- Marjat, siirappi, jogurtti

## VAIHTOEHTO 2 N. 1200 KCAL

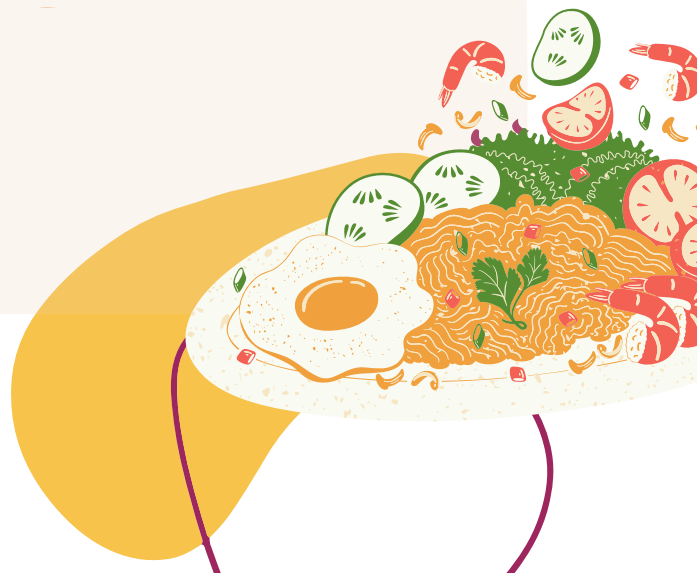
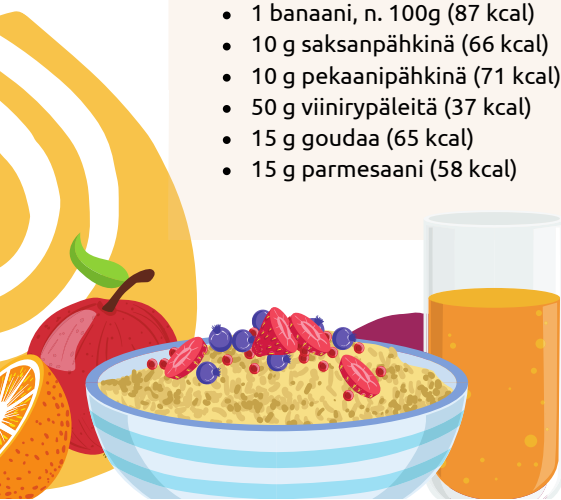
### Uunimunakas (4 annosta)

- 8 kananmunaa (640 kcal)
- 1 dl laktoositon ruokakerma (120 kcal)
- 100 g laktoositon juustoraaste (361 kcal)
- 250 g kirsikkatomaatteja (50 kcal)
- 50 g pinaattia (7 kcal)
- Mustapippuri + suola

## VAIHTOEHTO 3 N. 385 KCAL

### Lajitelma hedelmiä, juustoa ja pähkinöitä:

- 1 banaani, n. 100g (87 kcal)
- 10 g saksanpähkinä (66 kcal)
- 10 g pekaanipähkinä (71 kcal)
- 50 g viinirypäleitä (37 kcal)
- 15 g goudaa (65 kcal)
- 15 g parmesaani (58 kcal)





## VAIHTOEHTO 4

N. 225 KCAL

### Yöproteiinijuomajauhe

- 60 g Kaseiiniproteiinijauhetta (n. 225 kcal)
- 5 dl vettä

## VAIHTOEHTO 5

N. 300 KCAL

### Lämpimät gluteenittomat kauraleivät tonnikalalla ja tomaatilla

- 60 g Kauraleipää (150 kcal)
- 20 g Laktoositonta juustoa (72 kcal)
- 1 tomaatti (23 kcal)
- 50 g tonnikalaa (49 kcal)
- Ketsuppia

## VAIHTOEHTO 6

N. 225 KCAL

### Marjaisa tuorepuuro

- 1 dl gluteenittomia kaurahiutaleita (130 kcal)
- 1 dl laktoositon maito (46 kcal)
- 1 dl marjoja (40 kcal)
- 2 rkl marjamehua (10-20 kcal)
- 1-2 lehteä minttua

## VAIHTOEHTO 7

N. 260 KCAL

### Banaanipuuro

- 1 Banaani, n. 100g (87 kcal)
- 1 dl laktoositon maito (46 kcal)
- 1 dl gluteenittomia kaurahiutaleita (130 kcal)
- Suolaa

