

3 viikon tehokuuri

Viikko 1 Nyt totutellaan uusiin ruokarutiineihin. Näillä ohjeilla on helppo lähteä keventämään.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU	Ilman rasvaa paistettu muna tai kevytjuustoa (5%) ruispaahoteivällä.	Hedelmäviipaleita valintasi mukaan.	Makeuttamatonta myslä, soijamaitoa ja tuoreita marjoja.	Vihannesmehua ja lisäksi raakoja vihanneksia, jos olet nälkäinen.	Hedelmäsalaatti ja banaani, jos olet nälkäinen.	Yhden munan kokkeli ja palanen lohta.	Hedelmäsalaatti.
PÄIVÄ	Salaattia, jossa on avokadoa, salaattia, kurkkua ja varsiselleriä. Kastikkeeksi öljyä ja sitruunaa.	Reilu annos hummusta* (saa myös ostettua valmiina), raakoja vihanneksia ja vihreätä salaattia.	Itse tehtyä papuvihanneskeittoa **	Iso salaatti, jossa on lisänä kahvi- tai kikerheitä tai mungopapuja ja kastikkeeksi oliiviöljyä ja sitruunaa.	Edellisiltaista ohrapilاهvia.	Hummusta, näkkipää, kurkkua ja tomaattia.	Grillattua kananrintaa, ratatouillea *** ja tummaa riisiä.
ILTA	Grillattua kanaa, kokojyväriisiä ja parsakaalia.	Grillattua kalaa ja reilusti höyrytettyjä, vihreitä vihanneksia.	Curryllä maustettua bataattia, pakastesokeriherneitä, kukkakaalia ja tummaa riisiä.	Porkkanoiden ja cashewpähkinöiden kanssa keitetyä ohraa, vihreitä vihanneksia.	Reilu annos itse tehtyä papuvihanneskeittoa.	Grillattuja vihanneksia: bataattia, paprikkaa, valkosipulia, porkkanaa, sipulia ja tofua.	Kaksi viipaleta grillattua halloumi-juustoa täysjyväpaahoteivällä, salaattia.

* Sekoita tahini-tahnaan kahviherneitä, oliiviöljyä, valkosipulia ja sitruunamehua.

** Keitä lempivihanneksiasi kasvisliemessä. Unohda perunat, mutta käytä bataattia. Käytä paljon sipulia, sillä se puhdistaa kehoa.

*** Hauduta lohkontua tomaattia, munakoisoa, paprikkaa, kesäkurpitsaa ja sipulia pehmeäksi ja lisää yrttejä maun mukaan.

Viikko 2 Seitsemän päivää hedelmiä ja kasviksia. Älä panikoi vaan keskity ja käy toimeen.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU	Hedelmäsalaatti ja banaani.	Vihannesmehua ja reilusti raakoja vihanneksia.	Hedelmäviipaleita. Valitse mehukkaita hedelmiä.	Kulhollinen mustikoita, vadelmia ja mansikoita.	Hedelmäsalaatti ja banaani.	Vihannesmehua ja reilusti raakoja vihanneksia.	Kulhollinen marjoja ja kauhallinen soijajogurtia.
PÄIVÄ	Vihanneskeittoa. Heitä reilusti kasviksia kasvisliemeen ja hauduta.	Vihanneskeittoa. Kannattaa valmistaa reilu annos edellisenä iltana.	Raakasalaatti suikaloidusta kaalista, sipulista ja porkkanasta, tilkka öljyä.	Iso kulhollinen tuoretta salaattia kuten maanantaina illallisella.	Vihanneskeittoa ja reilusti rapeita vihanneksia.	Ratatouillea.	Iso kulhollinen vihannekeittoa.
ILTA	Salaatti, jossa on varsiselleriä, rucolaa, kirsikkatomaatteja, kurkkua. Pirs-kottele kastikkeeksi öljyä.	Iso lautasellinen höyrytettyjä vihanneksia: parsakaalia, porkkanaa, kukkakaalia ja kesäkurpitsaa.	Kupillinen vihannekeittoa ja reilusti raakoja vihanneksia.	Kypsennettyjä * sipuleita, pavunituja, kaalia, porkkanoita ja pakaste sokeriherneitä.	Ratatouillea **. Valmista reilusti myös seuraavaksi päiväksi.	Valmista keittoa reilusti. Käytä sipulia, se puhdistaa kehoa. Puhdistava salaatti maanantai-illallisen tapaan.	Grillattua lohta ja höyrytettyä parsaa ja parsakaalia.

* Kypsennä vihanneksia ja sieniä parissa lusikallisessa kasvisliemessä.

** Hauduta lohkontua tomaattia, munakoisoa, paprikkaa, kesäkurpitsaa ja sipulia pehmeäksi ja lisää yrttejä maun mukaan.

Kukin viikko käy myös yksistään kiinteytyskuurista!

Viikko 3 Skarppaa ja karppaa! Nyt varotaan hiilihydraatteja.

	MAANANTAI	TIISTAI	KESKIVIikko	TORSTAI	PERJANTAI	LAUANTAI	SUNNUNTAI
AAMU	Sokeritonta myslä, marjoja ja soijamaitoa.	Kaksi keitettua muna ja näkkileipää.	Mustikoita, mansikoita ja vadelmia.	Vihannesmehua, hummusta ja näkkileipää.	Hedelmäviipaleita. Valitse eksoottisia hedelmiä.	Ilman rasvaa paistettu muna tai raejuustoa ja ruisleipää.	Vähäsokerista myslä, marjoja ja soijamaitoa.
PÄIVÄ	Hummusta tai paputahnaa ja raakoja vihanneksia.	2 viipaleta grillattua halloumiä kokojyväleivällä, grillattuja tomaatteja.	Hummusta, raakoja vihanneksia, näkkileipää tai riisikakkuja.	Valmista kala- tai kasvissushia kaupasta.	Eilistä grillattua kanaa, ratatouillea ja salaattia.	Itse tehtyä papuvihanneskeittoa ja leipää (ei vehnää).	Iso annos salaattia. Katso toisen viikon maanantai-illallinen.
ILTA	Grillattua kalaa, reilu annos salaattia öljyllä ja sitruunamehulla.	Grillattua kanan- tai kalkkunanrintaa ja höyrytettyjä vihanneksia.	Grillattua lohta ja höyrytettyä parsaa ja parsakaalia.	Kanaa, ratatouillea ja vihanneksia. Tee myös seuraavaksi päiväksi.	Salaattia, tomaattia, sipulia, mustia oliiveja ja pieni tölkki tonnikalaa.	Uunilohta ja höyrytettyjä vihreitä vihanneksia.	Kanaa, höyrytettyjä vihanneksia ja loraus oliiviöljyä ja sitruunamehua.