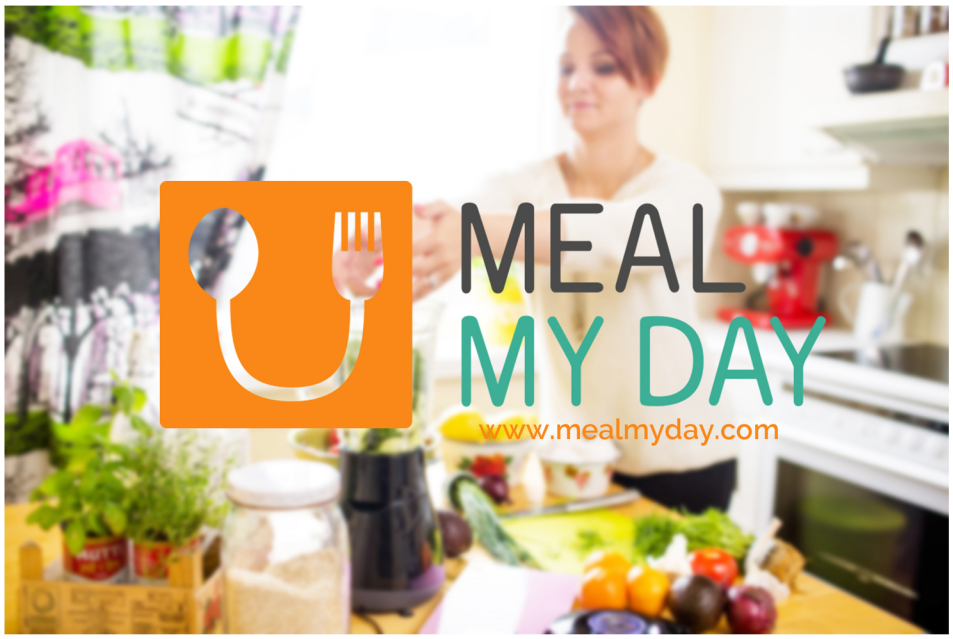
Painonpudottajan ruokavalion reseptit 4 viikkoa

Yhteistyössä:
Huippukunto & Meal My Day

Rakenna oma ruokavaliosi osoitteessa
www.mealmyday.com



Aamiaistoastit 4 henkilölle

Nämä voileivät ovat hyvä startti päivälle.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 212
- Proteiini 7
- Hiilihydraatit 28
- Rasvaa 3

Ainekset

- 8 siivua kokojyvä paahtoleipää
- 80 g kinkkua
- 80 g juustoa

Valmistusohjeet

Aseta paahtoleivvälle juustoa ja kinkkua. Aseta päälle toinen paahtoleipä. Kuumenna paahtoleipää leipägrillillä tai paistinpannulla molemmin puolin. Tarkista, että juusto on sulanut. Tarjoile kokonaisena tai kolmioksi leikattuna.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Aamun energiasmoothie 4 henkilölle

Tämä smoothie herättää ja antaa energiaa päivään.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 333
- Proteiini 9
- Hiilihydraatit 29
- Rasvaa 18

Ainekset

- 4 kpl verigreippiä
- 2 kpl banaania
- 2 kpl avokadoa
- 300 g pakastemustikoita
- 2 kpl kanamunaa

Valmistusohjeet

Kuori avokado ja lusikoi hedelmäliha tehosekoittimeen. Lusikoi hedelmäliha myös greipeistä joukkoon ja purista niistä kaikki mehu sekaan. Pilko banaani mukaan sekä pakastemansikat. Lopuksi riko kananmuna ja kaada päälle. Sekoita mahdollisimman tasaiseksi. Nauti kylmänä!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Anopin kesäkurpitsavuoka 4 henkilölle

Anopin voi yllättää helpolla kesäkurpitsavuoalla.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 205
- Proteiini 17
- Hiilihydraatit 9
- Rasvaa 10

Ainekset

- 300 g kesäkurpitsaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 0,52 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria
- 4 kpl valkosipulinkynttä
- 200 g raejuustoa
- 400 g tomaattimurskaa
- 30 g basilikaa
- 1 rkl oreganoa

Päälle

- 100 g juustoraastetta

Paistamiseen

- 13 g margariinia

Valmistusohjeet

Meal My Day | www.mealmyday.com

Viipaloi kesäkurpitsa 0,5-1 sentin viipaleiksi. Ruskista viipaleet kevyesti pannulla tilkassa öljyä. Mausta suolalla ja pippurilla. Lado kesäkurpitsaviipaleet, viipaloidut valkosipulit ja raejuusto kerroksittain voideltuun vuokaan. Mausta tomaattimurska basilikalla, oreganolla ja mustapippurilla ja kaada vuokaan. Ripottele pinnalle reilusti juustoraastetta. Kypsennä 200 asteisessa uunissa reilu 40 minuuttia.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Avokado-munakokkelileipä 4 henkilölle

Tämä sopii parhaiten aamuun.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 392
- Proteiini 18
- Hiilihydraatit 2
- Rasvaa 34

Ainekset

- 8 kpl kananmunaa
- 2 kpl avokadoa
- 3 rkl voita
- 100 g ranskankermaa
- 30 g ruohosipulia
- 0,52 tl suolaa
- 0,52 tl pippuria

Tarjoile lisäksi

- 4 siivua paahtoleipää

Valmistusohjeet

Riko kanamunat kulhoon ja sekoita haarukalla. Sulata voi paistinpannulla ja kaada munaseos pannuun. Sekoittele koko ajan munaseosta lastalla. Kun munaseos alkaa jähmettymään niin lisää joukkoon ranskankerma ja jatka sekoittelua. Nosta pannu liedeltä ennen kuin seos täysin valmis, mutta anna seoksen jatkaa hyytymistä pannussa Silppua ruohosipuli ja lisää joukkoon. Halkaise ja pilko avokado viipaleiksi. Lisää avokado viipaleet pehmeän munakokkelin päälle. Mausta suolalla ja

Meal My Day | www.mealmyday.com

pippurilla ja tarjoa paahtoleipien päällä.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Banaaniletut 4 henkilölle

Proteiinipitoinen ja superherkullinen!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 339
- Proteiini 17
- Hiilihydraatit 22
- Rasvaa 20

Ainekset

- 8 kpl kananmunaa
- 4 kpl banaania
- 2 rkl kookosöljyä

Valmistusohjeet

Muussaa banaanit haarukalla tai tehosekoittimessa. Sekoita joukkoon kananmunat. Sekoita kunnolla, jotta taikinasta tulee tasainen, kannattaa käyttää esim. sauvasekoitinta. Paista letut lettupannulla kookosöljyssä. Älä kuumenna pannua liikaa, sillä letut palavat helposti. Tarjoile marjojen tai hedelmien kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Banaani-pähkinä-proteiinismoothie 4 henkilölle

Proteiini pitää nälän loitolla.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 541
- Proteiini 44
- Hiilihydraatit 44
- Rasvaa 21

Ainekset

- 4 kpl banaania
- 2 dl proteiinijauhetta
- 8 rkl sokeroimatonta maapähkinävoita
- 6 dl kreikkalaista jogurttia
- 8 dl rasvatonta maitoa

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa mahdollisimman sileäksi.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Banaani-viinirypäle smoothie 4 henkilölle

Proteiinipitoinen ja maukas välipalajuoma.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 320
- Proteiini 20
- Hiilihydraatit 56
- Rasvaa 2

Ainekset

- 4 kpl banaania
- 400 g viinirypälettä
- 800 g maitorahkaa
- 2 rkl hunajaa

Valmistusohjeet

Viipaloi banaani ja pakasta muutama tunti pakkasessa halutessasi. Pane kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi.

MealMyDay | www.mealmyday.com

Broileri-sienisalaatti 4 henkilölle

Tämä on täydellinen lounassalaatti, kanat voit valmistaa jo edellisenä iltana.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Siipikarja

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 432
- Proteiini 27
- Hiilihydraatit 10
- Rasvaa 31

Ainekset

- 300 g kananrintafileetä
- 100 g sieniä
- 120 g jääsalaattia
- 50 g parmesanjuustoa
- 1 dl ranskankermaa

Marinadi

- 1 rkl soijakastiketta
- 1 rkl hunajaa
- 2,52 rkl valkoviinietikkaa
- 3 rkl rypsiöljyä
- 30 g persiljaa

Kastike

- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 0,52 dl vettä
- 20 g anjoviksia

Meal My Day | www.mealmyday.com

- 2 rkl worcesterkastiketta

Valmistusohjeet

Sekoita keskenään marinadin ainekset. Kaada 2/3 marinointiliemestä kanojen päälle kulhoon ja anna marinoitua jääkaapissa mielellään yön yli. Suikaloi herkkusienet ja pane ne kulhoon. Kaada päälle loput marinadista. Valuta kanat ja paista pannulla kypsäksi molemmin puolin. Pilko salaattiainekset kulhoon. Sekoita keskenään ranskankerma, vesi, pilkotut anjovisfileet, silputtu valkosipuli ja worcesterkastike. Sekoita kastike salaattien sekaan ja lisää juustoraaste. Pane sekaan suupaloiksi leikatut broileripalat, valutetut herkkusieniviipaleet ja sekoita nopeasti ennen tarjoilua.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Broiler-pistaasisalaatti 4 henkilölle

Paljon proteiinia ja hyviä rasvoja.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Siipikarja

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 345
- Proteiini 25
- Hiilihydraatit 12
- Rasvaa 23

Ainekset

- 200 g salaattisekoitusta
- 1 kpl punasipulia
- 1 kpl sitruunaa
- 1 rkl seesamiöljyä
- 1 rkl hunajaa
- 0,52 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria
- 250 g kurkkua
- 60 g kuorittuja pistaasipähkinöitä
- 450 g broilerinfileetä

Valmistusohjeet

Suikaloi ensiksi sipuli ohuiksi renkaiksi. Pane ne kulhoon. Purista kulhoon sitruunasta mehu ja kaada sekaan myös öljy, hunaja sekä mausteet. Sekoittele ja laita sivuun odottamaan. Paista broilerinfileitä pannulla tilkassa öljyä 3-5 minuuttia per puoli, riippuen fileen paksuudesta. Mausta suolalla ja pippurilla. Asettele tarjoiluvatiin salaattisekoitus sekä pilkottu kurkku. Kaada sipuli seos kastikkeineen päälle ja sekoittele. Asettele päälle broilerifileet ja ripottele pinnalle vielä kuivalla

Meal My Day | www.mealmyday.com

pannulla paahdetut kuoritut pistaasipähkinät.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Hedelmä 4 henkilölle

Jokaiselle löytyy oma suosikkinsa!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 100
- Proteiini 1
- Hiilihydraatit 13
- Rasvaa 5

Ainekset

- 4 kpl hedelmiä (banaani , omena , appelsiini , avokado , päärynä , kiivi jne.)

Valmistusohjeet

Hedelmiä pitäisi syödä joka päivä 2-3 kappaletta. Ravintoarvot ovat tässä keskiarvo kaikista hedelmistä. Valitse siis mikä tahansa joka miellyttää eniten. Muista kokeilla myös sellaisia mitä et ole ennen maistanut!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Hedelmäjogurtti 4 henkilölle

Nopea, helppo ja herkullinen aamupala.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 132
- Proteiini 5
- Hiilihydraatit 26
- Rasvaa 1

Ainekset

- 2 kpl kiiviä
- 2 kpl banaania
- 8 dl maustamatonta jogurttia

Valmistusohjeet

Kuori ja pilko kiivi ja banaani. Huom! voit käyttää mitä tahansa hedelmiä! Sekoita kaikki lautaselle. Kaada hunajaa päälle haluttaessa . Nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Hedelmämurot 4 henkilölle

Raikas ja kevyt vaihtoehto normaaleille muroille.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 307
- Proteiini 7
- Hiilihydraatit 47
- Rasvaa 9

Ainekset

- 4 kpl omenaa
- 2 kpl banaania
- 8 rkl kuivattuja karpaloita
- 4 rkl manteleita
- 2 tl kanelia
- 0,52 tl jauhettua inkivääriä
- 8 dl mantelimaitoa

Valmistusohjeet

Kuori ja pilko omena sekä banaani suuhunsopiviksi paloiksi. Sekoita kaikki ainekset yhteen kulhoon , ja nauti heti

Meal My Day | www.mealmyday.com

Hedelmä-pähkinäjogurtti 4 henkilölle

Kuivatut sekä tuoreet hedelmät vastakkain.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 310
- Proteiini 10
- Hiilihydraatit 49
- Rasvaa 8

Ainekset

- 8 dl maustamatonta jogurttia
- 2 kpl banaania
- 100 g viinirypäleitä
- 100 g kuivattuja hedelmiä
- 100 g cashewpähkinöitä

Valmistusohjeet

Kaada jogurttia lautasille. Ripottele päälle viipaloitua banaania, viinirypäleitä, pieneksi pilkottuja kuivattuja hedelmiä sekä pähkinöitä. Nauti heti!

MealMyDay | www.mealmyday.com

Hedelmä-pähkinäsalaatti 4 henkilölle

Värikäs välipalasalaatti.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 330
- Proteiini 8
- Hiilihydraatit 32
- Rasvaa 18

Ainekset

- 80 g pähkinöitä
- 30 g mantelilastuja
- 800 g mansikoita
- 800 g cantaloupemelonia
- 60 g kuivattuja hedelmiä

Valmistusohjeet

Paahda pähkinät ja mantelit kuivalla pannulla n. 2 min. Varo niiden polttamista. Siirrä pähkinät lautaselle jäähtymään. Puolita mansikat. Halkaise meloni ja poista siemenet. Kuori melonin puolikkaat ja leikkaa ne suupaloiksi ja sekoita mansikoiden kanssa kulhoon. Lisää paahdetut pähkinät, kuivatut hedelmät ja sekoita. Nauti.

MealMyDay | www.mealmyday.com

Hedelmärahka 4 henkilölle

Vaihtamalla rahkan kermaan saat täydellisen jälkiruuan.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 230
- Proteiini 23
- Hiilihydraatit 31
- Rasvaa 1

Ainekset

- 800 g maitorahkaa
- 300 g marjoja
- 2 tl vaniljasokeria

Valmistusohjeet

Pilko valitsemasi hedelmät. Sekoita maitorahka sekä vaniljasokeri keskenään kulhossa. Lusikoi kippoon hedelmiä,marjoja ja maitorahkaa. Nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Höyrytetyt kasvikset 4 henkilölle

Valitse haluamasi kasvikset ja nauti.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 57
- Proteiini 6
- Hiilihydraatit 4
- Rasvaa 1

Ainekset

- 300 g parsakaalia
- 300 g kukkakaalia
- 200 g ruusukaalia

Valmistusohjeet

Valitse halaumasi kasvikset. Voit käyttää esim. parsakaalia, kukkakaalia, ruusukaalia, porkkanaa, perunaa jne. Kuori kasvikset tarvittaessa ja pilko suupaloiksi. Käytä höyrystyskattilaa tai tavallisen kattilan pohjalle laitettavaa höyrystysritilää. Kaada kattilan pohjalle vettä niin että pohja täyttyy vedellä noin 3-5 cm verran, aseta ritilä ja ritilän päälle kasvikset. Aseta kansi päälle ja höyrystä kasviksia n. 15-20 min, riippuen kasviksista. Voit halutessasi valmiiden kasvisten päälle laittaa ruokalusikallisen voita. Nauti höyryävän kuumana.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Inkivääri-punajuurismoothie 4 henkilölle

Tekee pelkää hyvää keholle!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 140
- Proteiini 2
- Hiilihydraatit 28
- Rasvaa 1

Ainekset

- 3 kpl omenaa
- 2 kpl porkkanaa
- 300 g punajuuria
- 3 kpl verigreippiä
- 2 rkl limetinmehua
- 3 cm inkivääriä

Valmistusohjeet

Kuori tarvittaessa punajuuret, omenat, inkivääri ja porkkanat. Tämän jälkeen raasta ne. Sekoita tehosekoittimessa raasteet sekä limetin mehu. Lisää joukkoon myös verigreipin hedelmäliha sekä -mehu. Nauti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Itse tehty ketsuppi 4 henkilölle

Itse tehdyssä ketsupissa on puolet vähemmän sokeria ja puolet enemmän makua.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 77
- Proteiini 1
- Hiilihydraatit 7
- Rasvaa 4

Ainekset

- 1 kpl päärynää
- 1 rkl rypsiöljyä
- 0,52 rkl oreganoa
- 0,52 rkl sokeria
- 100 g tomaattipyreetä
- 0,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Kuori ja raasta päärynät raastimella. Käytä mahdollisimman hienoa rautaa. Kuumenna öljy pannulla ja paista oreganoa ja sokeria 1 minuutti. Lisää tomaattipyree ja päärynäraaste. Mausta suolalla ja pippurilla ja anna hautua n. 4 minuuttia. Purkita ketsuppi ja säilytä sitä jääkaapissa. Ketsuppi säilyy viikon verran.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Janssoninkiusaus 4 henkilölle

Peruna-anjovisvuoka.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 185
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 21
- Rasvaa 6

Ainekset

- 100 g anjovista
- 1 kpl sipulia
- 500 g perunaa
- 2 kpl kananmunaa
- 3 dl kevytmaitoa
- 1 tl suolaa
- 1 tl pippuria
- 50 g juustoraastetta

Valmistusohjeet

Kuori perunat ja pilko ne suikaleiksi. Silppua anjovisfileet ja sipuli pieneksi. Voitele uunivuoka ja pane puolet perunasuikaleista pohjalle. Lisää sitten perunoiden päälle anjovikset ja sipulit. Aseta päällimmäiseksi loput perunat. Sekoita haarukalla keskenään munat ja maito sekä suola ja pippuri. Kaada seos vuokaan. Ripottele päälle vielä juustoraastetta. Paista 180 asteisessa uunissa keskitasolla n.30-35 minuuttia. Niin että perunat tuntuvat pehmeiltä eli ovat kypsyneet. Tarjoa raikkaan kurkkusalaatin kanssa (kts. ohje.)

Meal My Day | www.mealmyday.com

Jauhelihavartaat 4 henkilölle

Hyvänmakuiset vartaat niin uuniin kuin kesällä grilliinkin

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 275
- Proteiini 20
- Hiilihydraatit 2
- Rasvaa 21

Ainekset

- 400 g naudan jauhelihaa
- 100 g ranskankermaa
- 1 kpl sipulia
- 0,24 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria
- 1 rkl oliiviöljyä
- 8 kpl varrastikkua

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 225 asteeseen tai sytytä grilli. Laita varrastikut veteen likoamaan. Kuori ja silppua sipuli ja kuullota sipuli öljyssä pannulla. Sekoita kulhossa jauheliha, ranskankerma, kuullotettu sipulisilppu ja mausteet. Muotoile jauhelihaseoksesta pitkulaisia palloja varrastikkujen ympärille ja laita uuniin. Anna olla uunissa tai grillissä noin 10 minuuttia.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Jogurtti pähkinöillä ja hedelmillä 4 henkilölle

Täydellinen välipala, kun tarvitset jotain nopeaa ja helppoa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 280
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 22
- Rasvaa 15

Ainekset

- 8 dl maustamatonta jogurttia
- 80 g pähkinöitä
- 320 g hedelmäsosetta

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki keskenään ja nauti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Jogurtti-muromaljat 4 henkilölle

Nopeaa ja hyvää.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 341
- Proteiini 14
- Hiilihydraatit 20
- Rasvaa 23

Ainekset

- 8 dl kreikkalaista jogurttia
- 4 kpl aprikooseja
- 4 dl kauramuroja
- 4 rkl pellavarouhetta

Valmistusohjeet

Kokoa maljat niin, että pohjalle tulee jogurtti, sitten marjat tai pilkotut hedelmät ja lopuksi kauramuroja sekä pellavarouhetta. Nauti heti.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Jogurttipirtelö 4 henkilölle

Maistuu iltapalana myös lapsille!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 273
- Proteiini 17
- Hiilihydraatit 43
- Rasvaa 5

Ainekset

- 400 g pakastemansikoita
- 6 dl maustamatonta jogurttia
- 4 dl rasvatonta maitoa
- 2 dl kauraleseitä
- 0,76 dl kaakaojauhetta

Valmistusohjeet

Laita mansikat tehosekoittimeen tai kulhoon, jos käytät sauvasekoitinta. Kaada sekaan jogurtti, maito, kauraleseet ja raakakaakaojauhe. Sekoita ainekset tasaiseksi ja nauti viileänä.

MealMyDay | www.mealmyday.com

Kaakaosmoothie 4 henkilölle

Kuin suklaapirtelö.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 414
- Proteiini 33
- Hiilihydraatit 33
- Rasvaa 14

Ainekset

- 1000 g maitorahkaa
- 1 dl kaakaojauhetta
- 5 dl rasvatonta maitoa
- 1 rkl vaniljasokeria
- 1 rkl kookosöljyä

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki ainekset blenderissä sekaisin. Nauti kylmänä!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kahvi-banaanipirtelö 4 henkilölle

Korvaa normaali kahvihetkesi herkuttelulla.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 310
- Proteiini 12
- Hiilihydraatit 46
- Rasvaa 8

Ainekset

- 6 dl rasvatonta maitoa
- 8 rkl pikakahvia
- 300 g vaniljajäätelöä
- 3 kpl banaania

Valmistusohjeet

Sekoita pikakahvi maitoon kunnolla. Kaada se sitten tehosekoittimeen ja lisää banaanin palat osissa. Lisää lopuksi jäätelö ja sekoita nopeasti. Tarjoile heti kylmänä! Huom, voit halutessasi käyttää pakastettuja banaaneja.

MealMyDay | www.mealmyday.com

Kanankoivet uunissa 4 henkilölle

Kestosuosikki ruokaa!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Siipikarja

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 313
- Proteiini 38
- Hiilihydraatit 1
- Rasvaa 15

Ainekset

- 4 kpl kanankoipia
- 0,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Aseta kanankoivet uunivuokaan ja sirottele pinnalle suolaa. Paista uunissa 180 asteessa 1 tunnin ajan. Tarjoile keitetyn riisin ja vihersalaatin kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kananmunahampurilainen 4 henkilölle

Karppaajan unelma hampurilainen.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 391
- Proteiini 31
- Hiilihydraatit 8
- Rasvaa 26

Ainekset

Taikina

- 800 g naudan jauhelihaa
- 1 kpl kananmunaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 1,52 tl soijakastiketta
- 1 rkl sinappia

Tarjoile lisäksi

- 400 g salaattisekoitusta
- 4 kpl tomaattia
- 4 kpl kananmunaa

Kastike

- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl maustamatonta jogurttia
- 1 kpl valkosipulinkynttä

Meal My Day | www.mealmyday.com

- 20 g korianteria
- 0,24 tl suolaa

Valmistusohjeet

Valmista ensiksi pihvit. Sekoita kaikki ainekset käsin ja muotoile pihvejä. Paista pihvejä pannulla, tilkassa oliiviöljyä noin 3 minuuttia per puoli. Voit myös valmistaa pihvit uunissa 200 asteessa n.10 minuuttia. Valmista sitten kananmunat. Voit joko paistaa kananmunat pannulla tai sitten valmistaa uppomunia. (Katso munaohjeet erikseen). Valmista salaattikastike sekoittamalla kaikki ainekset voimakkaasti sekaisin. Jaa salaatti lautasille, aseta keskelle pihvi ja sen päälle tomaattisiivuja sekä kananmuna. Voit halutessasi paistaa päälle vielä sipulia. Kaada lopuksi kastiketta päälle.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kana-sinihomejuustomunakas 4 henkilölle

Tarjoile rakkaalle miehellesi herkullinen munakas.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Siipikarja

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 258
- Proteiini 20
- Hiilihydraatit 5
- Rasvaa 20

Ainekset

- 8 kpl kananmunaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 120 g kypsää broilerinrintafileettä
- 50 g sinihomejuustoa
- 0,52 tl suolaa
- 0,52 tl chilijauhetta
- 1 tl timjamia

Valmistusohjeet

Riko munat kulhoon ja sekoita haarukalla niin, että keltuaiset hajoavat. Kuumenna oliiviöljyä pannulla ja kaada munat joukkoon. Laske lämpötila keskitasolle ja ripottele päälle kypsiä kanansuikaleita sekä sinihomejuuston murusia. Kypsennä pannulla keskilämmöllä n. 15 minuuttia tai kunnes pinta on täysin hyytynyt. Mausta suolalla, chilillä ja timjamilla maun mukaan.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kasvislautanen ja dippi 4 henkilölle

Kevyttä ja terveellistä herkkua

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 160
- Proteiini 5
- Hiilihydraatit 12
- Rasvaa 10

Ainekset

- 1 kpl kurkkua
- 300 g kukkakaalia
- 500 g porkkanaa
- 200 g selleriä

Kastike

- 300 g kermaviiliä
- 0,52 tl mausteita: suolaa, pippuria, chiliä, paprikajauhetta

Valmistusohjeet

Voit myös vaihdella juureksia ja kasviksia oman maun mukaan. Sekoita kastike ainekset keskenään.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Katkarapu-avokadovälipala 4 henkilölle

Raikas ja täyttävä välipala.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 342
- Proteiini 18
- Hiilihydraatit 2
- Rasvaa 27

Ainekset

- 4 kpl avokadoa
- 400 g katkarapuja
- 4 kpl limetti
- 2 tl oliiviöljyä
- 60 g korianteria
- 0,24 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria
- 0,52 tl kuivattua chiliä

Valmistusohjeet

Kuutioi avokadon hedelmäliha lautasille, kaada päälle katkaravut, limetin mehu, oliiviöljy, ripaus suolaa, pippuria ja kuivattua chiliä. Koristele runsaasti korianterilla.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kauralesepuuro 4 henkilölle

Kauraleseet hellivät vatsaasi!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 222
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 29
- Rasvaa 4

Ainekset

- 4 dl vettä
- 4 dl rasvatonta maitoa
- 3 dl kauraleseitä
- 1 tl suolaa

Valmistusohjeet

Kaada maito ja vesi kattilaan, kuumenna keskilämmöllä. Kun höyry alkaa nousta sekoita sekaan kauraleseet ja suola . Kypsennä puuroa 10-15 minuuttia sekoittaen sitä koko ajan. Varo ettei se pala pohjaan. Lisää tarvittaessa lopuksi tilkka vettä joukkoon. Nauti puuro esimerkiksi marjojen tai voinokareen kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kaura-omenasmoothie 4 henkilölle

Korvaa puuron!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 313
- Proteiini 6
- Hiilihydraatit 46
- Rasvaa 9

Ainekset

- 1000 g omenaa
- 500 g mansikoita
- 2 dl kaurahiutaleita
- 4 dl vettä
- 1 dl kookoshiutaleita

Valmistusohjeet

Pilko omenat ja sekoita kaikki tehosekoittimessa. Nauti kylmänä!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kaurapuuro 4 henkilölle

Kaurapuuro on sopii aamuun, päivään ja iltaan.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 232
- Proteiini 14
- Hiilihydraatit 35
- Rasvaa 3

Ainekset

- 10 dl rasvatonta maitoa
- 4 dl kaurahiutaleita
- 1,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Lämmitä maito miedolla lämmöllä kattilassa kiehuvaksi välillä sekoittaen. Kaada joukkoon kaurahiutaleet ja keitä kannen alla matalalla lämmöllä n. 8-10 minuuttia aina välillä sekoittaen. Mausta puuro suolalla!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Keitetty gluteeniton pasta 4 henkilölle

Aina maistuva lisuke.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 333
- Proteiini 6
- Hiilihydraatit 59
- Rasvaa 8

Ainekset

- 300 g pastaa
- 2 l vettä
- 2 tl suolaa

Päälle

- 2 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Kaada vesi kattilaan ja kuumenna kiehuvaksi. Lisää suola ja pasta. Keitä, kunnes pasta on kypsää, laadusta riippuen 5-15 minuuttia. Testaa kypsyyttä maistamalla keittämisen lomassa. Ota keitinvettä sivuun 1 dl ennenkuin kaadat siivilän läpi. Älä huuhtele pastaa vaan kaada se takaisin kattilaan siivilästä ja kaada joukkoon sivuun otettu keitinvesi sekä oliiviöljy. Sekoita ja tarjoile heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Keitetty kananmuna 4 henkilölle

Päätä vain miten kypsää haluat.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 86
- Proteiini 8
- Hiilihydraatit 0
- Rasvaa 6

Ainekset

- 4 kpl kananmunaa

Valmistusohjeet

Kiehauta vesi kattilassa. Kun vesi kiehuu, laita muna veteen. Veden tulisi olla vähintään siinä määrin, että muna on täysin veden peitossa. Kun laitat munan veteen, aseta munakello, tai seuraa keittämis aikaa, että saat haluamasi koostumuksen munaan. 3 minuuttia = löysä keltuainen 7 minuuttia = melkein hyytynyt keltuainen 10 minuuttia = täysin kypsä muna

Meal My Day | www.mealmyday.com

Keitetty riisi 4 henkilölle

Klassikkolisuke esimerkiksi kanan kanssa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 215
- Proteiini 5
- Hiilihydraatit 47
- Rasvaa 1

Ainekset

- 250 g riisiä
- 6 dl vettä
- 1 tl suolaa

Valmistusohjeet

Mittaa riisi kattilaan, lisää vesi ja suola. Laita kattila liedelle ja kuumenna vesi kiehuvaksi. Alenna lämpöä ja anna riisin poreilla hiljalleen 20 minuuttia. Tarkista, että kaikki vesi on imeytynyt riisiin, keitä muuten vielä hetki. Ota kattila liedeltä ja anna riisin seistä kannen alla 5-10 minuuttia. Sekoita riisiin ilmavuutta haarukalla ennen tarjoilua.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Keitetyt perunat 4 henkilölle

Keitetyt perunat ovat täydellinen lisuke mille tahansa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 142
- Proteiini 3
- Hiilihydraatit 24
- Rasvaa 3

Ainekset

- 600 g perunaa
- 0,52 tl suolaa
- 15 g voita

Valmistusohjeet

Kuori perunat ja laita suolalla maustettuun veteen. Anna kiehua niin kauan, kunnes perunat ovat kypsiä, n.30 minuuttia. Kaada vesi pois kattilasta ja laita voinokare kattilaan. Pyörittele varovasti perunoita voissa ja tarjoile heti.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kinkku-ananasmunakas 4 henkilölle

Ihan kuin suomalaisten lempipizza: kinkku-ananas!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 438
- Proteiini 43
- Hiilihydraatit 15
- Rasvaa 22

Ainekset

- 8 kpl kananmunaa
- 500 g ananasta
- 400 g kinkkua
- 100 g juustoraastetta
- 1 rkl oreganoa
- 0,52 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Sekoita haarukalla kananmunat ja kinkkusuikaleet keskeään. Kaada kuumalle pannulle oliiviöljy, sitten muna-kinkkuseos. Anna kuplia keskilämmöllä 4 minuuttia ja ripottele päälle ananaspalat sekä juustoraaste. Aseta kansi päälle ja anna paistua n.7-10 minuuttia tai kunnes pinta on hyytynyt. Mausta oreganolla.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kirkas lohikeitto 4 henkilölle

Kirkkaan lohikeiton salaisuus löytyy tuoreesta lohesta!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 385
- Proteiini 35
- Hiilihydraatit 7
- Rasvaa 25

Ainekset

- 10 dl vettä
- 200 g porkkanaa
- 250 g purjoa
- 420 g perunaa
- 500 g kirjolohifileetä
- 1 kpl kasvisliemikuutiota
- 1 rkl kalakastiketta
- 6 kpl maustepippuria
- 20 g tilliä
- 0,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Kuori ja pilko porkkanat. Leikkaa purjosta ohuita renkaita. Kun vesi kiehuu kattilassa, laita joukkoon porkkanat, perunat ja purjo. Sillä välin kun kasvikset kiehuvat, poista lohifileestä mahdolliset ruodot ja fileoi se poistamalla nahka terävällä veitsellä. Pilko fileoitu lohi suupaloiksi. Kun kasvikset alkavat tuntua lähes kypsiltä, laita joukkoon liemikuutio, kalakastike, kalakuutiot, mausteet ja silputut yrtit. Anna porista vielä 10-15 minuuttia. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Ripottele päälle vielä

Meal My Day | www.mealmyday.com

lisää tilliä ja tarjoile leivän kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kookos-limejuoma 4 henkilölle

Virkistää!

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 312
- Proteiini 3
- Hiilihydraatit 28
- Rasvaa 22

Ainekset

- 8 dl hedelmämehua
- 4 dl kookosmaitoa
- 2,52 dl limetinmehua
- 20 g minttua
- 4 dl jääpaloja

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki nesteet keskenään, lisää jäämurska tai jääpalat ja koristele mintunlehdillä. Nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kookos-vesimelonimehu 4 henkilölle

Raikas ja kesäinen koko perheen suosikki mehu välipalaksi tai aamuksi.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 355
- Proteiini 11
- Hiilihydraatit 19
- Rasvaa 26

Ainekset

- 400 g kookosmaitoa
- 800 g vesimelonia
- 2 kpl limettiä
- 50 g pellavansiemeniä
- 4 dl jääpaloja

Valmistusohjeet

Sekoita ainekset tehosekoittimessa ja viilennä juoma jääpaloilla. Nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kourallinen marjoja 4 henkilölle

Marjat ovat luonnon omaa super ruokaa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 32
- Proteiini 1
- Hiilihydraatit 5
- Rasvaa 0

Ainekset

- 320 g marjoja

Valmistusohjeet

Valitse mitä tahansa marjoja ja syö ne sellaisenaan tai esimerkiksi, jogurtin, myslin tai puuron kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kukkakaalikeitto ja basilikaöljy 4 henkilölle

Samettinen kukkakaalikeitto kruunataan basilikaöljyllä.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 333
- Proteiini 4
- Hiilihydraatit 18
- Rasvaa 26

Ainekset

- 1 kpl sipulia
- 120 g perunaa
- 500 g kukkakaalia
- 25 g margariinia
- 4 dl vettä
- 1,52 dl omenamehua
- 0,52 tl suolaa
- 0,52 dl kikhernejauhoja (voit käyttää myös manteli- tai vehnäjauhoja)
- 1 dl kuohukermaa
- 0,52 rkl valkoviinietikkaa

Kastike

- 70 g basilikaa
- 3 rkl oliiviöljyä
- 3 rkl rypsiöljyä
- 0,24 tl suolaa

Valmistusohjeet

Meal My Day | www.mealmyday.com

Valmista ensiksi basilikaöljy sekoittamalla kaikki tehosekoittimessa. Jätä maustumaan jääkaappiin. Kuori ja kuutio sipuli. Kuori ja pilko perunat. Leikkaa kukkakaalista kukinnot. Sulata voi kattilassa ja sekoita joukkoon kukkakaalin kukinnot, sipulit ja perunat. Sekoittele hetki. Kaada sitten joukkoon, omenamehu, vesi sekä suola. Keitä kasviksia kunnes peruna ja kukkakaali ovat pehmenneet kunnolla, noin 20 minuuttia. Lisää lopuksi kikhernejauho, ja soseuta keitto joko tehosekoittimessa, tai sauvasekoittimella. Vaahdota kerma vispilällä ja sekoita sitten soseutetun keiton joukkoon. Älä anna keiton jäähtyä. Tarjoile annos basilikaöljyn kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kukkakaali-kvinoapihvit 4 henkilölle

Gluteenitonta ja herkullista.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 294
- Proteiini 20
- Hiilihydraatit 10
- Rasvaa 14

Ainekset

- 700 g kukkakaalia
- 120 g kvinoaa
- 3 kpl kananmunaa
- 50 g persiljaa
- 100 g juustoraastetta
- 2 tl suolaa
- 1 tl pippuria
- 1 tl chiliä

Valmistusohjeet

Hienonna kukkakaali tehosekoittimessa pieneksi muruksi. Valmista kvinoa pakkauksen mukaan. Sekoita keskenään kukkakaali, valmis kvinoa, kananmunat, juustoraaste, silputtu persilja sekä mausteet. Anna maustua 15 minuuttia. Ota käsin pieniä kourallisia taikinaa ja muotoile palloiksi leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Painele käsin pallot pieniksi pihveiksi. Paista pihvejä keskitasolla 200 asteessa noin 35 minuuttia.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kukkakaali-porkkanamuusi 4 henkilölle

Kukkakaali-porkkanamuusi sopii erityisesti kalan lisukkeeksi sekä itämaisten makujen kanssa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 56
- Proteiini 3
- Hiilihydraatit 9
- Rasvaa 1

Ainekset

- 400 g porkkanaa
- 450 g kukkakaalia
- 30 g persiljaa
- 0,24 tl suolaa

Valmistusohjeet

Keitä kukkakaali ja porkkana pehmeiksi. Kaada keitinvesi pois, lisää suola ja mahdollisesti tilkka maitoa ja sekoita sauvasekoittimella muusiksi. Kun olet saavuttanut haluamasi koostumuksen, sattumiakin saa jäädä, tarkista maku ja lisää joukkoon silputtu, tuore persilja. Kokoa annos ja nauti!

MealMy Day | www.mealmyday.com

Kvinoa-kanasalaatti 4 henkilölle

Runsaasti poteiinia sisältävä gluteeniton salaatti.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Siipikarja

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 414
- Proteiini 32
- Hiilihydraatit 31
- Rasvaa 18

Ainekset

- 300 g broilerinfileesuikaleita
- 0,52 tl suolaa
- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 2 dl kvinoa
- 200 g fetajuustoa
- 250 g kirsikkatomaatteja
- 150 g kurkkua
- 1 kpl punasipulia
- 0,52 dl aurinkokuivattuja tomaatteja
- 20 g minttua

Kastike

- 2 rkl oliiviöljyä
- 1,52 rkl sitruunamehua

Valmistusohjeet

Paista broilerin suikaleet kypsiksi pannulla öljyssä valkosipulimurskan ja suolan kera. Valmista

Meal My Day | www.mealmyday.com

kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan. Pilko kasvikset, valuta feta ja aurinkokuivatut tomaatit. Sekoita kaikki ainekset kulhossa. Mausta silputuilla tuoreilla yrteillä, öljyllä, pippurilla ja sitruunamehulla.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Lantturaaste 4 henkilölle

Maailman helpoin lisuke terästetään sokerilla.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 70
- Proteiini 2
- Hiilihydraatit 12
- Rasvaa 1

Ainekset

- 800 g lanttua
- 1 rkl sokeria
- 0,24 dl vettä

Valmistusohjeet

Kuori lanttu ja raasta se karkeaksi raastimella. Pane esimerkiksi pakasterasiaan, ripottele päälle sokeri ja kaada vesi. Sekoita hyvin ja laita raaste pakastimeen 5 minuutiksi. Tarjoile esimerkiksi porsaanleikkeen kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Lindströminpihvit 4 henkilölle

Lindströmin pihvit olivat koulussa kaikkien herkkua.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 220
- Proteiini 23
- Hiilihydraatit 6
- Rasvaa 12

Ainekset

- 400 g jauhelihaa
- 320 g punajuuria
- 1 kpl kananmunaa
- 1 tl suolaa
- 0,52 tl pippuria

Valmistusohjeet

Raasta kuoritut punajuuret. Sekoita raaste jauhelihaan ja riko sekaan kananmuna. Mausta suolalla ja pippurilla. Vaivaa taikina käsin kunnolla sekaisin. Muotoile taikinasta pihvejä 6-7 cm halkaisijaltaan. Kuumenna uuni 220 asteeseen ja paista pihvejä noin 20 minuuttia uunin keskitasolla. Tarjoile perunoiden ja esimerkiksi pippurikastikkeen kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Linssikeitto 4 henkilölle

Linssikeitto lämmittää syksyllä ja maistuu taivaalliselta vielä seuraavanakin päivänä.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 138
- Proteiini 10
- Hiilihydraatit 20
- Rasvaa 1

Ainekset

- 160 g punaisia linssejä
- 2 kpl sipulia
- 130 g porkkanaa
- 10 dl vettä
- 2 rkl sirtuunamehua
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 1 tl suolaa

Valmistusohjeet

Huuhtele linssejä jonkin aikaa siivilässä viileällä vedellä. Kuori ja paloittele sipulit ja porkkanat. Laita vesi, linssit, sipuli, porkkana ja tomaattipyree kattilaan. Keitä n. 30 min, kunnes raaka-aineet ovat pehmenneet. Lisää suolaa makusi mukaan (esim. 1 tl) ja ripaus mustapippuria. Soseuta sauvasekoittimella, jos haluat oikein tasaisen keiton. Vettä lisäämällä tai vähentämällä saat keiton paksuuden mieleiseksesi. Lisää valmiiseen keittoon sitruunamehu ja kiehauta. Keiton päälle voi ripotella chilirouhetta tai kuivattua minttua. Nauti kuumana. Huom.! Keiton maku paranee ajan kuluessa, joten sitä voi huoletta nauttia vielä kolmenkin päivän jälkeen valmistamisesta, kun sen säilyttää jääkaapissa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Linssipyörykät 4 henkilölle

Rapeita kasvispyöryköitä!

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 467
- Proteiini 32
- Hiilihydraatit 46
- Rasvaa 17

Ainekset

- 2,52 dl vihreitä linssejä
- 1 kpl sipulia
- 1 tl juustokuminaa
- 0,52 tl suolaa
- 0,52 tl pippuria
- 100 g pähkinöitä
- 4 rkl korppujauhoja
- 20 g persiljaa
- 1 kpl kananmunaa
- 80 g raastettua juustoa

Valmistusohjeet

Huuhtele linssit ja keitä kypsäksi 5 dl vettä, noin 10 minuuttia. Valuta ja jäähdytä. Sekoita tehosekoittimessa sipuli, pähkinät ja mausteet. Lisää joukkoon korppujauhot, persilja sekä linssit. Pyöräytä kaikki vielä hetken aikaa tehosekoittimessa. Sekoita taikinaan vielä kananmuna ja raastettu juusto. Anna turvota 10 minuuttia. Pyöritä käsillä pieniä pullia ja paista niitä 200 asteessa 15-20 minuuttia, kunnes ovat saaneet kauniin ruskean värin pintaan.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Lohimedaljongit ja fenkolisalaatti 4 henkilölle

Lohimedaljongit ja fenkolisalaatti tuovat uutta raikkautta.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 597
- Proteiini 41
- Hiilihydraatit 23
- Rasvaa 39

Ainekset

- 800 g lohta
- 250 g fenkolia
- 100 g rucolaa
- 4 kpl retiisiä
- 2 rkl balsamiviinietikkaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 70 g tilliä

Kastike

- 0,24 tl pippuria

Tarjoile lisäksi

- 480 g perunaa

Valmistusohjeet

Pese fenkoli hyvin ja poista siitä kova keskiosa. Leikkaa fenkoli ohuiksi siivuiksi. Pese ja kuivaa

Meal My Day | www.mealmyday.com

rucola. Pese ja siivuta retiisit. Aseta kasvikset tarjoiluvadille. Sekoita balsamiviinietikka sekä oliiviöljy keskenään ja kaada salaatin päälle juuri ennen tarjoilua. Leikkaa lohi niin, että teet n. 1 cm:n välein terävällä veitsellä viillon kalaan. Joka toinen viilto osuu nahkaan asti ja joka toinen leikkaa myös nahan läpi. Näin saat 4 palaa lohta joissa jokaisen keskellä menee viilto nahkaan asti. Taita palat niin, että nahkapuolet asettuvat vastakkain. Kuumenna pannu keskilämmölle ja lorota päälle oliiviöljyä. Pannu ei saa olla liian kuuma, jottei kala pala kiinni. Mausta kalat pippurilla sekä suolalla ja paista n. 3 minuuttia per puoli. Aloita paistaminen avonaiselta nahkapuolelta. Tarjoa lohi, perunat ja fenkolisalaatti tillisilpun ja sitruunalohkojen kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Lämmin marokkolainen salaatti 4 henkilölle

Vaihtelua salaatteihin mureasta lampaasta. Itämaiseen tunnelmaan pääset mausteilla.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 291
- Proteiini 21
- Hiilihydraatit 7
- Rasvaa 20

Ainekset

- 4 kpl tomaattia
- 2 tl paprikajauhetta
- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 1 tl kuminaa
- 3 tl garam masala
- 1 rkl oliiviöljyä
- 400 g lampaanpaistia
- 1 kpl punasipulia
- 150 g kurkkua
- 100 g rucolaa

Kastike

- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl balsamiviinietikkaa
- 2,52 rkl sitruunamehua
- 0,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kuumenna uuni 180-asteiseksi. Aseta pellille leivinpaperi. Viipaloi tomaatti ja poista kannat. Pane viipaleet leivinpaperin päälle ja mausta pippurilla. Paahda tomaatteja uunissa 20 minuuttia. Anna tomaattien jäähtyä. Sekoita kulhossa paprikajauhe, valkosipuli, kumina, garam masala sekä oliiviöljy. Pyörittele lihaa mausteseoksessa ja grillaa tai paista pannulla, kunnes se on puolikypsää tai makusi mukaista (3-5 minuuttia per puoli). Peita liha foliolla ja anna vielä vetäytyä viisi minuuttia. Sekoita kastike aineet kulhossa. Laita kulhoon rucola, kurkku, sipuli ja kaada päälle kastike. Sekoita ainekset. Annostele salaatti lautasille ja nosta päälle tomaatit sekä siivutettu liha. Nauti tuoreen leivän kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Lämmin vuohenjuusto-juuressalaatti 4 henkilölle

Herkullinen lounassalaatti.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 303
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 11
- Rasvaa 24

Ainekset

- 3 kpl porkkanaa
- 1 kpl punasipulia
- 250 g kesäkurpitsaa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 200 g vuohenjuustoa
- 200 g salaattisekoitusta
- 80 g cashewpähkinöitä

Kastike

- 1 rkl balsamiviinietikkaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 0,24 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria

Valmistusohjeet

Meal My Day | www.mealmyday.com

Kuori ja suikaloi porkkanat. Viipaloi kesäkurpitsa. Leikkaa sipuli lohkoiksi. Aseta kasvikset leivinpaperilla vuoratulle uunipellille ja kaada päälle oliiviöljy. Sekoittele kasviksia hiukan. Paahda kasviksia 225 asteessa noin 20 minuuttia tai kunnes ovat paahtuneet kunnolla. Varo etteivät ne pala. Sekoita paahtamisen välillä muutaman kerran. Paista vuohenjuustoviipaleet kuivalla paistinpannulla noin 1 minuutti per puoli. Aseta jokaiselle lautaselle nyt salaattisekoitusta, paahtuneita ja jäähtyneitä kasviksia sekä 2 viipaletta vuohenjuustoa per henkilö. Ripottele päälle vielä pähkinät. Sekoita kastike ainekset hyvin ja ripottele pinnalle juuri ennen tarjoilua.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Lämpimät kinkkuvoileivät 4 henkilölle

Lämpimät voileivät on paras iltapala.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 381
- Proteiini 35
- Hiilihydraatit 28
- Rasvaa 13

Ainekset

- 8 siivua ruisleipää
- 400 g kinkkua
- 4 rkl kapriksia
- 80 g sulatejuustoa
- 80 g juustoraastetta
- 30 g korianteria

Valmistusohjeet

Pane kinkkuviipaleet, kaprikset ja sulatejuusto leivälle. Ripottele juustoraaste ja paista mikrossa 2 minuuttia tai uunissa niin pitkään, että juusto sulaa. Koristele tuoreella korianterilla.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Makkara-munapannu 4 henkilölle

Hemmottelu aamupala rakkaallesi.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 267
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 10
- Rasvaa 18

Ainekset

- 1 kpl sipulia
- 3 kpl valkosipulinkynttä
- 2 kpl paprikaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 150 g chorizo-makkaraa
- 0,52 rkl savustettua paprikajauhetta
- 0,52 kpl chiliä
- 1 rkl sokeria
- 400 g tomaattimurskaa
- 1 dl vettä
- 4 kpl kananmunaa
- 1 tl suolaa
- 0,52 tl pippuria

Päälle

- 30 g basilikaa

Valmistusohjeet

Meal My Day | www.mealmyday.com

Hienonna sipuli ja murskaa valkosipulinkynnet. Pilko paprika pieneksi. Kuumenna öljy, uuniin soveltuvalla pannulla ja kuullota sipuleita 5 minuuttia. Lisää paprikat ja jatka paistamista noin 5 minuuttia. Leikkaa makkarat ja lisää ne pannulle mausteiden kanssa. Sekoita hyvin. Lisää tomaattimurska, vesi, tomaattiviipaleet ja anna seoksen paistua puoli lämmöllä 15 minuuttia. Riko lopuksi munat suoraan pinnalle, älä sekoita. Lisää silputtu basilika ja paista 225 asteisessa uunissa noin 5 minuuttia tai kunnes munat ovat kypsiä. Nauti heti !

Meal My Day | www.mealmyday.com

Maksalaatikko 4 henkilölle

Perinteinen maksalaatikko on helppo valmistaa.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 270
- Proteiini 17
- Hiilihydraatit 32
- Rasvaa 8

Ainekset

- 1 dl puuroriisiä
- 4 dl vettä
- 1 kpl sipulia
- 1 rkl voita
- 2 dl rasvatonta maitoa
- 1 dl kermaviilihä
- 250 g jauhettua maksaa
- 1 kpl kanamunaa
- 2 rkl siirappia
- 0,52 tl suolaa
- 0,52 tl valkopippuria
- 0,52 tl meiramia

Valmistusohjeet

Keitä riisiä suolalla maustetussa kiehuvassa vedessä n.10 min. Kuullota hienonnetut sipulit voissa. Yhdistä kaikki aineksetja sekoita tasaiseksi, vellimäisen löysäksi seokseksi. Kaada seos voideltuun (n. 2,5 l:n vetoiseen) uunivuokaan. Kypsennä 200 asteessa n.1t Tarjoile vihersalaatin sekä puolukkahillon

Meal My Day | www.mealmyday.com

kanssa. HUOM! Voit halutessasi lisätä seoksen joukkoon rusinoita.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Mansikka-banaanipirtelö 4 henkilölle

Mansikka-banaanipirtelö sopii myös jälkiruuaksi, mutta maistuu parhaiten treenin jälkeen.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 346
- Proteiini 8
- Hiilihydraatit 28
- Rasvaa 22

Ainekset

- 2 kpl banaania
- 300 g mansikoita
- 400 g kookosmaitoa
- 200 g maitorahkaa
- 0,76 rkl hunajaa

Valmistusohjeet

Siivuta ja pakasta banaani jo edellisenä päivänä tai vähintään 3 tuntia aikaisemmin. Laita kaikki kerralla tehosekoittimeen. Sekoita seoksesta mahdollisimman silkkistä. Tarjoile heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Marja-hedelmäsmoothie 4 henkilölle

Kesäinen ja herkullinen smoothie.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 143
- Proteiini 2
- Hiilihydraatit 29
- Rasvaa 0

Ainekset

- 600 g marjoja
- 2 kpl banaania
- 1 dl appelsiinimehua
- 2 rkl limetinmehua
- 2 dl kivennäisvettä

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa. Nauti viileänä!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Marjoja ja raejuustoa 4 henkilölle

Makea raejuusto sopii myös jälkiruuaksi.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 81
- Proteiini 7
- Hiilihydraatit 9
- Rasvaa 1

Ainekset

- 500 g marjoja
- 200 g raejuustoa
- 1 rkl sokeria
- 2 rkl sitruunamehua

Valmistusohjeet

Annostele marjat ja hedelmät tarjoiluastioihin. Sekoita raejuuston joukkoon sokeri sekä sitruunamehu. Nosta raejuustoseosta marjojen päälle. Tarjoile välipalana tai jälkiruokana.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Mausteiset kikherneet 4 henkilölle

Nämä mausteiset kikherneet ovat vaihtoehto chilipähkinöille

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 226
- Proteiini 10
- Hiilihydraatit 30
- Rasvaa 8

Ainekset

- 600 g kikherneitä
- 1 rkl oliiviöljyä
- 0,52 tl suolaa
- 0,52 tl cayennepippuria
- 0,52 tl valkosipulijauhetta
- 2 rkl savustettua paprikajauhetta

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Vuoraa uunipelti leivinpaperilla. Laita huuhdellut kikherneet kulhoon ja lisää oliiviöljy ja mausteet. Sekoita hyvin. Levitä maustetut kikherneet leivinpaperille erilleen toisistaan. Paista uunissa noin 15 minuuttia minkä jälkeen sekoita herneitä kunnolla. Laita ne takaisin uuniin noin 10 minuutiksi tai niin, että herneet ovat ruskeita ja rapeita. Nauti lämpimänä tai kylmänä!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Meksikonpata 4 henkilölle

Tässä annoksessa pääosissa on chili ja paprika.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 330
- Proteiini 20
- Hiilihydraatit 39
- Rasvaa 11

Ainekset

- 1 rkl rypsiöljyä
- 300 g jauhelihaa
- 1 kpl sipulia
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 2 kpl chiliä
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 tl juustokuminaa
- 0,52 tl cayennepippuria
- 1 tl suolaa
- 5 dl vettä
- 1 kpl lihaliemikuutioita
- 1,52 dl pitkäjyväistä riisiä
- 300 g tomaattimurskaa
- 1 kpl paprikaa
- 70 g pakasteherneitä
- 70 g maissia
- 150 g kidneypapuja

Meal My Day | www.mealmyday.com

Valmistusohjeet

Pilko sipuli, valkosipulit ja chili pieniksi paloiksi. Kuumenna öljy paistinpannulla ja lisää silputut sipulit, valkosipulit ja chilit. Kuullota hetki ja lisää jauheliha. Ruskista ja lisää mausteet (voit käyttää myös valmiin taco-maustepussin). Mittaa kattilaan vesi ja lisää liemikuutio. Kiehauta ja lisää joukkoon riisi, paistettu jauhelihaseos ja tomaattimurska. Hauduta kannen alla 15 minuuttia. Lisää vettä tarvittaessa. Pilko paprika paloiksi ja lisää se padan sekaan. Lisää myös herneet ja maissit sekä kidneypavut. Hauduta vielä viitisen minuuttia ja tarkista maku. Riisi imee makua itseensä, joten mausteita voit joutua lisäämään vielä tässä vaiheessa. Tarjoa lisänä nokare ranskankermaa (taittaa tulisuuden).

Meal My Day | www.mealmyday.com

Meloni-cashewsalaatti 4 henkilölle

Uskomattoman hyvää!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 262
- Proteiini 6
- Hiilihydraatit 20
- Rasvaa 17

Ainekset

- 500 g hunajamelonia
- 1 kpl kurkkua
- 200 g kirsikkatomaatteja
- 50 g korianteria
- 35 g cashewpähkinöitä

Kastike

- 2 rkl seesamiöljyä
- 2 rkl limetinmehua
- 1 rkl ruokosokeria
- 0,24 tl suolaa

Valmistusohjeet

Kuori ja pilko meloni. Kuutioi kurkku ja silppua korianteri. Puolita kirsikkatomaatit ja paahda cashewpähkinät kuivalla pannulla kullan ruskeiksi. Sekoita kastikkeen ainekset Sekoita kaikki ainekset kulhossa sekaisin ja nauti heti.

MealMyDay | www.mealmyday.com

Minttu-hedelmäjuoma 4 henkilölle

Kun kaipaat jotain raikasta.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 374
- Proteiini 23
- Hiilihydraatit 41
- Rasvaa 13

Ainekset

- 4 kpl omenaa
- 2 kpl banaania
- 1000 g maitorahkaa
- 8 dl mustikkakeittoa
- 3 rkl kookosöljyä
- 40 g minttua

Valmistusohjeet

Kaikki ainekset tehosekoittimeen ja mahdollisimman tasaiseksi.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Munasuikaleet tomaatilla 4 henkilölle

Upeaa vaihtelua munakkaalle.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 245
- Proteiini 16
- Hiilihydraatit 10
- Rasvaa 16

Ainekset

Kastike

- 7 kpl tomaattia
- 1 kpl sipulia
- 4 kpl valkosipulinkynttä
- 0,52 tl suolaa
- 0,52 tl paprikajauhetta
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 0,52 tl sokeria

- 8 kpl kananmunaa

Paistamiseen

- 1 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Silppua sipuli ja murskaa valkosipuli. Voit silputa myös chiliä halutessasi joukkoon. Kuutioi tomaatit.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Paista sipuleita (ja chiliä) tilkassa oliiviöljyä, 3 minuuttia. Laita sekaan myös tomaattikuutiot, tomaattipyree sekä mausteet. Anna seoksen paistua miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia tai kunnes neste alkaa haistumaan. Sekoita haarukalla kananmunien rakenne kunnolla rikki. Paista laakealla pannulla ohuita munalettuja. Paista tarvittaessa kahdessa osassa jotta saat ohuita lettuja. Leikkaa veitsellä munaletuista suikaleita ja sekoita varovasti tomaattiseoksen joukkoon. Koristele korianterilla.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Mustaherukkasmoothie 4 henkilölle

Paljon hyviä vitamiineja.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 192
- Proteiini 7
- Hiilihydraatit 35
- Rasvaa 1

Ainekset

- 400 g mustaherukoita
- 2 kpl banaania
- 6 dl rasvatonta maitoa
- 2 rkl hunajaa

Valmistusohjeet

Paloittele banaani tehosekoittimeen ja lisää muut ainekset. Soseuta tasaiseksi.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Mustikka-rahkaletut 4 henkilölle

Rahkaletut ovat kevyitä, mutta herkullisia.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 227
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 34
- Rasvaa 4

Ainekset

- 2 kpl kananmunaa
- 250 g maitorahkaa
- 1 rkl hunajaa
- 70 g mustikoita
- 2 dl vehnäjauhoja (voit käyttää myös gluteenitonta jauhoseosta)

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki hyvin keskenään käyttäen apunasi haarukkaa. Anna taikinan vetäytyä 10 minuuttia. Paista lettupannulla voissa. 1 rkl taikinaa riittää per lettukolo. Taikina palaa helposti joten älä kuumenna pannua liian kuumalle. Kääntämistä voi myös joutua alkuun harjoittelemaan. Nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Nakki-tomaattikeitto 4 henkilölle

Jokaisen lapsen herkkukeitto.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 417
- Proteiini 15
- Hiilihydraatit 13
- Rasvaa 35

Ainekset

- 1 kpl sipulia
- 1 kpl paprikaa
- 2 rkl oliiviöljyä
- 800 g tomaattimurskaa
- 0,52 tl suolaa
- 400 g nakkeja

Valmistusohjeet

Silppua sipuli ja leikkaa paprika pieneksi kuutioiksi. Kaada öljy kattilaan ja kuullota kasviksia öljyssä, kunnes ne ovat pehmenneet. Lisää tomaattimurska ja kuumenna kiehuvaksi. Sekoita sauvasekoittimella ja lisää tarvittaessa vettä. Mausta suolalla ja pippurilla. Leikkaa nakit haluamallasi tavalla ja paista ne nopeasti pannulla niin, että saavat väriä. Pane paistetut nakit keittoon ja anna keiton porista alhaisella lämmöllä vielä 10 minuuttia. Nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Nopea katkarapupasta 4 henkilölle

Katkarapupasta syntyy nopeasti ja helposti!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 495
- Proteiini 18
- Hiilihydraatit 69
- Rasvaa 15

Ainekset

- 400 g täysjyväpastaa
- 180 g katkarapuja
- 1 kpl limettiä
- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 1 kpl sipulia
- 2 dl kuohukermaa
- 0,24 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria
- 30 g tilliä

Valmistusohjeet

Keitä kattilassa reilusti vettä. Kun vesi kiehuu lisää 1 rkl suolaa ja pasta. Laske keskilämmölle. Tällä välin paista pannulla tilkassa oliiviöljyä silputtu sipuli ja valkosipuli. Kuullota sipuleita muutama minuutti ja lisää kerma joukkoon. Purista limetin mehu ja raasta kuori sekaan. Anna porista 5 minuuttia keskilämmöllä ja lisää sitten katkaravut. Anna porista hiljalleen vielä 5 minuuttia miedolla lämmöllä ja mausta suolalla ja pippurilla. Ota nyt talteen pastan keitinvettä 1 dl. Kaada pasta muuten siivilään. Sekoita pasta pannulla olevan seoksen kanssa ja kaada mukaan myös 1 dl keitinvettä. Anna

Meal My Day | www.mealmyday.com

vielä 3 minuuttia kaiken porista yhdessä ja tarjoile heti silputun tillin kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Omenapuuro 4 henkilölle

Ei ole parempaa tapaa aloittaa aamu.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 409
- Proteiini 17
- Hiilihydraatit 60
- Rasvaa 9

Ainekset

- 4 kpl omenaa
- 4 dl kaurahiutaleita
- 8 dl rasvatonta maitoa
- 0,52 kpl sitruunaa
- 80 g ranskankermaa
- 0,24 tl kanelia

Valmistusohjeet

Kuori ja raasta omena. Laita kaurahiutaleet, maito, raastettu sitruunan kuori ja raastettu omena kattilaan. Kuumenna seos kiehuvaksi ja vähennä lämpöä ja anna hautua n. 10 minuuttia. Lisää lusikallinen ranskankermaa, ripaus kanelia ja tarjoile.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Paahdetut mantelit ja mustikkajogurttilla 4 henkilölle

Maukas jälkiruoka mustikoista ja jogurtista

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 190
- Proteiini 6
- Hiilihydraatit 15
- Rasvaa 12

Ainekset

- 250 g mustikoita
- 4 rkl mantelilastuja
- 2 dl turkkilaista jogurttia
- 2 rkl hunajaa

Valmistusohjeet

Paahda kevyesti mantelilastuja paistinpannulla ilman rasvaa, kunnes lastut ovat kullanruskeita. Vahdi etteivät mantelilastut pala. Kaada valmiit mantelilastut kulhoon jäähtymään. Laita mustikat pannulle ja lisää päälle loraus vettä ja anna mustikoiden miedosti lämmetä pannulla muutaman minuutin ajan. Kaada mustikat kulhoon jäähtymään. Sekoita jogurtti ja hunaja keskenään kulhossa ja kaada joukkoon ¾ mustikoista. Jaa jogurtti-mustikkaseos annoskulhoihin ja laita kulhot jääkaappiin jäähtymään. Laita jäähtyneiden annosten päälle ⅓ mustikoista ja paahdetut mantelit.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Paistettu kananrintafilee 4 henkilölle

Lisää pastaa, riisiä, salaattia tai vaikka leivän päälle.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Siipikarja

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 168
- Proteiini 28
- Hiilihydraatit 1
- Rasvaa 7

Ainekset

- 480 g kananrintafileetä
- 4 tl oliiviöljyä
- 0,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Paista kananrintafileitä pannulla, tilkassa oliiviöljyä 3-7 minuuttia per puoli, riippuen fileen paksuudesta. Mausta suolalla.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Paistetut tofupihvit 4 henkilölle

Voit vaihdella mausteita oman maun mukaan.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 264
- Proteiini 17
- Hiilihydraatit 13
- Rasvaa 16

Ainekset

- 500 g kiinteää tofua
- 1 dl vehnäjauhoja
- 1 tl suolaa
- 0,52 tl pippuria
- 1 tl savustettua paprikajauhetta

Paistamiseen

- 2 rkl rypsiöljyä

Valmistusohjeet

Sekoita lautaselle jauhot ja mausteet. Leikkaa tofu pitkittäin n. 1,5 cm siivuiksi. Pyörittele varovasti tofusiivut jauhoseoksessa. Paista voissa keskilämpöisellä pannulla molemmilta puolilta niin, että ne saavat väriä.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Perinteinen jauhelihakastike 4 henkilölle

Perinteinen jauhelihakastike sopii erityisesti keitettyjen perunoiden kanssa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 207
- Proteiini 20
- Hiilihydraatit 2
- Rasvaa 13

Ainekset

- 400 g naudan jauhelihaa
- 1 kpl sipulia
- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 15 g margariinia
- 2 rkl vehnäjauhoja
- 5 dl vettä
- 0,52 dl kermaa

Valmistusohjeet

Silppua sipuli ja murskaa valkosipuli. Paista sipuleita tilkassa oliiviöljyä pannulla 3 minuutin ajan. Lisää pannulle jauheliha ja ruskista se. Mausta suolalla ja pippurilla. Laita jauheliha-sipuliseos odottamaan sivuun. Pyyhkäise pannu ja pane siihen margariini. Anna margariinin sulaa ja hiukan ruskistua. Kun margariini on ruskistunut laske lämpötilaa keskilämmölle ja lisää jauhot margariinin sekaan. Sekoita hyvin puuhaarukalla, ettei jää paakkuja. Ala nyt lisäämään vettä 1 desilitra kerrallaan pannuun. Sekoita koko ajan ettei jää paakkuja. Aina kun voi-jauhoseos tiivistyy tarpeeksi, lisää vettä. Kun kastike ei “ime” vettä enää itseensä, kaada pannulle vielä kerma ja sekoita hyvin. Lisää joukkoon vielä jauheliha-sipuliseos ja anna porista 5 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile

Meal My Day | www.mealmyday.com

esimerkiksi keitettyjen perunoiden ja vihersalaatin kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Perunamuusi 4 henkilölle

Perunamuussi sopii loistavasti kaiken kanssa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 150
- Proteiini 5
- Hiilihydraatit 25
- Rasvaa 4

Ainekset

- 750 g perunaa
- 15 g voita
- 2 dl kevytmaitoa
- 0,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Kuori perunat. Paloittele ne lohkoiksi. Laita perunat kattilaan ja valuta vettä päälle niin, jotta ne peittyvät. Lisää keitinveteen suolaa ja keitä perunat kypsiksi. Valuta vesi pois ja survo perunat survimella tai sähkövatkaimella. Lisää maito, voi ja suola.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Pestobroileri 4 henkilölle

Helppo kuin mikä!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Siipikarja

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 439
- Proteiini 50
- Hiilihydraatit 0
- Rasvaa 26

Ainekset

- 800 g broilerinfileetä
- 190 g pestoa
- 1 tl mustapippuria

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Laita broilerifileet vuokaan. Mausta pippurilla. Levitä pesto fileiden päälle. Paista uunin keskitasossa n.20 minuuttia. Tarjoile esimerkiksi perunoiden ja raikkaan salaatin kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Pinaattiletut 4 henkilölle

Pinaattiletut maistuvat yksinkertaisesti ihan sellaisenaan.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 307
- Proteiini 9
- Hiilihydraatit 35
- Rasvaa 11

Ainekset

- 150 g pakastepinaattia
- 3 kpl kananmunaa
- 5 dl rasvatonta maitoa
- 3 dl vehnäjauhoja
- 20 g voita
- 0,52 tl suolaa

Paistamiseen

- 10 g voita

Valmistusohjeet

Sulata pinaatti. Lisää joukkoon muut ainekset ja sekoita tasaiseksi. Paista lettupannulla (Ø 18 cm) voissa. Tarjoile perunamuussin ja puolukkahillon kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Polentaa hunajalla ja jogurtilla 4 henkilölle

Nopea ja herkullinen aamupala korvaamaan normaali aamupuuro.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 341
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 53
- Rasvaa 8

Ainekset

- 5 dl vettä
- 5 dl rasvatonta maitoa
- 0,24 tl suolaa
- 2,52 dl polentaa
- 3 dl kreikkalaista jogurttia
- 0,52 dl hunajaa
- 200 g vadelmia

Valmistusohjeet

Lämmitä vesi, maito sekä suola kattilassa keskilämmöllä ja kaada polenta joukkoon. Sekoita jatkuvasti, ettei pala pohjaan. Kypsennä 2-5 minuuttia, kunnes seos alkaa paksuuntua. Ota kattila liedeltä ja anna hautua kannen alla vielä 5 minuuttia. Sekoita hunaja ja jogurtti keskenään. Pistä lautaselle polentaa ja päälle jogurttihunajaseosta sekä vadelmia.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Possupihvit 4 henkilölle

Helpot pihvit grilliin tai pannulle.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 250
- Proteiini 32
- Hiilihydraatit 0
- Rasvaa 14

Ainekset

- 600 g porsaan ulkofileetä
- 0,24 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria

Paistamiseen

- 20 g voita
- 1 rkl rypsiöljyä

Valmistusohjeet

Ota liha huoneenlämpöön vähintään tunti ennen paistoa. Leikkaa liha noin kahden sentin paksuisiksi viipaleiksi. Paista pihvit kuumassa pannussa öljy-voiseoksessa, 1-2 min per puoli. Mausta suolalla ja pippurilla kääntäessä. Possupihvi täytyy paistaa täysin kypsäksi, mutta ei kuivaksi. Jos olet epävarma kypsyydestä, leikkaa pihvi keskeltä veitsellä ja tarkista kypsyys. Laita pihvit paiston jälkeen folioon hetkeksi vetäytymään (huom! pihvi kypsyy hieman vielä foliossa).

Meal My Day | www.mealmyday.com

Puolukkatuorepuuro 4 henkilölle

Voit tehdä puuron valmiiksi jo edellisenä päivänä.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 238
- Proteiini 10
- Hiilihydraatit 23
- Rasvaa 10

Ainekset

- 6 dl maustamatonta jogurttia
- 120 g puolukoita
- 2 rkl kookosöljyä
- 2 dl kauraleseitä

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki ainekset tasaiseksi sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa. Jaa valmiiksi annosastioihin ja pane ne vetäytymään jääkaappiin vähintään 3 tunniksi. Voit tehdä puuron valmiiksi jo edellisenä iltana. Tarjoile sellaisenaan tai maidon kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Puuroa ja banaania 4 henkilölle

Vaihtelua perus puuroon.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 230
- Proteiini 7
- Hiilihydraatit 41
- Rasvaa 3

Ainekset

- 10 dl vettä
- 4 dl kaurahiutaleita
- 0,52 tl suolaa
- 2 kpl banaania
- 2 rkl siirappia

Valmistusohjeet

Kuumenna vesi ja lisää sekaan kaurahiutaleet sekä suola. Voit halutessasi käyttää myös maitoa veden sijaan. Keitä puuro miedolla lämmöllä, välillä sekoittaen n. 10-15 minuuttia. Lisää lopussa halutessasi vettä. Siivuta kuuman puuron päälle banaania. Viimeistele siirapilla.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Pähkinä-kesäkurpitsalasagne 4 henkilölle

Taivaallinen vaihtoehto perinteiselle lasagnelle.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 282
- Proteiini 11
- Hiilihydraatit 13
- Rasvaa 22

Ainekset

- 400 g kesäkurpitsaa
- 100 g pähkinöitä
- 400 g tomaattimurskaa
- 1 kpl sipulia
- 2 dl kevyt kermaa
- 70 g parmesan juustoa
- 0,52 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Siivuta kesäkurpitsa juustohöylällä. Murskaa pähkinät pyyhkeen sisällä, esimerkiksi kaulimella nuijimalla. Silppua sipuli. Kuullota sipuli tilkassa oliiviöljyä. Lisää tomaattimurska ja keitä sitä kasaan n. 5 minuutin ajan. Mausta suolalla, pippurilla ja paprikamausteella. Lisää pannuun kerma ja raastettu parmesaani. Anna porista vielä 10 minuutin ajan, lisää joukkoon pähkinät. Tarkista maku. Voitele uunivuoka tilkalla oliiviöljyä. Aloita lasagnen kasaaminen. Alimmaiseksi muutama kauhallinen pähkinäseosta ja tasaisesti päälle kesäkurpitsasiivut; siivuja saa laittaa reippaasti per kerros. Siivut saavat mennä toistensa päälle. Lisää taas kesäkurpitsojen päälle muutama kauhallinen seosta jne. Määrästä tulee n. 4 kerrosta, riippuu uunivuoan koosta. Jätä päällimmäiseksi

Meal My Day | www.mealmyday.com

pähkinäseoskerros. Paista 180 asteessa keskitasolla uunissa n. 40–45 minuuttia. Anna vetäytyä uunista ottamisen jälkeen 5–10 minuuttia.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Pähkinäsekoitus 4 henkilölle

Kourallinen näitä päivässä auttaa sinua saamaan hyviä rasvoja.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 144
- Proteiini 5
- Hiilihydraatit 5
- Rasvaa 12

Ainekset

- 100 g pähkinöitä

Valmistusohjeet

Kourallinen pähkinäsekoitusta kerran päivässä, auttaa sinua saamaan hyviä rasvoja. Samalla täytät vatsaasi.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Päärynä-raejuustoleipä 4 henkilölle

Makea päärynä ja suolainen raejuusto täydentävät toisiaan.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 280
- Proteiini 11
- Hiilihydraatit 47
- Rasvaa 4

Ainekset

- 120 g raejuustoa
- 4 tl hunajaa
- 4 kpl päärynää
- 2 rkl sitruunamehua
- 8 siivua täysjyvä paahtoleipää
- 0,24 tl kanelia

Valmistusohjeet

Sekoita raejuusto, kaneli ja hunaja tehosekoittimessa tasaiseksi tahnaksi. Kuori päärynät, poista varsi ja ydin. Leikkaa päärynä ohuiksi viipaleiksi. Lisää sitruunamehu päärynä viipaleiden päälle. Paahda leipä ja levitä raejuustoseos niiden päälle. Lisää päärynä viipaleet päällimäiseksi.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Päärynäsmoothie 4 henkilölle

Maistuu jälkiruokanakin.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 177
- Proteiini 2
- Hiilihydraatit 32
- Rasvaa 2

Ainekset

- 800 g päärynää
- 3 kpl omenaa
- 6 dl mantelimaitoa

Valmistusohjeet

Pese päärynät ja omenat. Leikkaa hedelmälihat ja pane ne tehosekoittimeen. Kaada joukkoon mantelimaito ja hurauta tasaiseksi.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Raakapastaa ja fetajuustoa 4 henkilölle

Super trendikäs raakapasta syntyy kesäkurpitsasta.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 367
- Proteiini 10
- Hiilihydraatit 5
- Rasvaa 34

Ainekset

- 600 g kesäkurpitsaa
- 6 rkl oliiviöljyä
- 4 rkl sitruunamehua
- 6 rkl lehtipersiljaa
- 4 rkl minttua
- 0,24 tl oreganoa
- 0,52 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria

Päälle

- 200 g fetajuustoa

Valmistusohjeet

Leikkaa kesäkurpitsa mahdollisimman ohuiksi pitkiksi suikaleiksi. Sekoita sitruunamehu, silputut yrtit ja mausteet öljyyn. Kaada mausteöljy kesäkurpitsan joukkoon ja sekoita hyvin. Murenna päälle feta ja nauti heti tuoreen leivän kanssa!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Rae "puuro" 4 henkilölle

Raejuustosta valmistettu “puuro” sisältää paljon proteiinia ja maistuu herkulliselta.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 284
- Proteiini 17
- Hiilihydraatit 23
- Rasvaa 12

Ainekset

- 400 g Turkkilaista jogurttia
- 400 g raejuustoa
- 2 kpl omenaa
- 8 tl hunajaa
- 0,52 tl kanelia

Valmistusohjeet

Pilko omena pienehköiksi paloiksi. Sekoita ainekset keskenään ja nauti. Jos haluat rasvattoman version, voit korvata jogurtin rasvattomalla jogurtilla tai maitorahkalla

Meal My Day | www.mealmyday.com

Raejuusto annos 4 henkilölle

Proteiinipitoinen lisuke päivän annoksiin.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 80
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 2
- Rasvaa 2

Ainekset

- 400 g raejuustoa
- 0
- 0

Valmistusohjeet

Raejuusto sopii puuroon, marjojen kanssa tai vaikka ihan sellaisenaan.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Raejuusto-pinaatti-tomaattimunakas 4 henkilölle

Kun tarvitset energiaa koko päiväksi.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 180
- Proteiini 19
- Hiilihydraatit 4
- Rasvaa 10

Ainekset

- 6 kpl kananmunaa
- 1 dl rasvatonta maitoa
- 200 g raejuustoa
- 200 g pinaattia
- 1 kpl sipulia
- 2 kpl tomaattia

Valmistusohjeet

Vatkaa munat ja neste kevyesti sekaisin. Pilko sipuli. Revi pinaatteja hieman ja laita ne sipulien kanssa paistinpannulle pariksi minuutiksi pehmenemään miedolla lämmöllä. Ota sen jälkeen pannu pois liedeltä. Kuumenna toista pannua levyllä, joka on täysillä. Lisää pannulle halutessasi öljyä, mikäli pannun pinnoite sen vaatii. Laske lämpötila pienemmäksi ja kaada munaseos pannulle. Laske samantien lämpö miedolle ja anna munakkaan olla rauhassa pannulla noin 15 minuuttia: tällä välin voit pilkkoa tomaatit ja ottaa raejuuston esiin. Anna munakkaan olla liedellä rauhassa niin kauan, että sen pinta on hyytynyt. Irrota lastalla reunat ja käännä.Anna hetki paistua. Laita täytteet toiselle puolen

Meal My Day | www.mealmyday.com

munakasta ja taita toinen puoli päälle, jos haluat. Nauti sellaisenaan.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Rahkaa hedelmäsoseella 4 henkilölle

Nopein ja helpoin proteiinivälipala.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 215
- Proteiini 22
- Hiilihydraatit 31
- Rasvaa 1

Ainekset

- 1000 g maitorahkaa
- 400 g hedelmäsosetta

Valmistusohjeet

Sekoita ainekset ja nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Margherita-rahkapizza 4 henkilölle

Tämä korvaa taidokkaasti tavallisen pizzan. Voittaa keveydellään mennen tullen!

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 482
- Proteiini 35
- Hiilihydraatit 36
- Rasvaa 22

Ainekset

Taikina

- 500 g maitorahkaa
- 2 kpl kananmunaa
- 1 dl vehnäjauhoja
- 1 dl ruisjauhoja
- 2 tl suolaa
- 2 tl leivinjauhetta

Kastike

- 2 kpl sipulia
- 2 kpl valkosipulinkynsi
- 400 g paseerattua tomaattia
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 2 rkl hunajaa
- 4 tl oreganoa
- 1 tl cayennepippuria
- 1 tl suolaa

Meal My Day | www.mealmyday.com

Päälle

- 360 g mozzarellaa
- 2 kpl tomaattia

Tarjoile lisäksi

- 30 g basilikaa

Valmistusohjeet

Pohja: Sekoita vehnä- ja ruisjauhot leivinjauheeseen. Sekoita eri kulhossa muna, rahka ja suola keskenään. Yhdistä seokset ja sekoita tasaiseksi. Laita taikina leivinpaperilla vuorattuun vuokaan ja levitä tasaiseksi. Kastike: Leikkaa sipuli ja valkosipuli pieneksi ja kuullota pannulla tilkassa oliiviöljyä. Kaada paseerattu tomaatti ja tomaattipyree sekaan. Laske levyn lämpö pienelle. Lisää hunaja/sokeri ja mausteet. Levitä kastike pizzapohjan päälle esimerkiksi lusikalla nostellen. Kuorrutus: Soseuta raejuusto ja valkuainen sauvasekoittimella tasaiseksi kastikkeeksi. Lisää haluamasi täytteet ja kaada lopuksi juustokuorrutetta tasaisesti pizzan päälle. Paista n. 40 minuuttia 200 asteessa uunin keskitasolla. HUOM: Voit tehdä pizzapohjan myös kokonaan ruis- tai vehnäjauhoista. Myös täysjyvävehnäjauho sopii.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Riisikakku avokadolla ja raejuustolla 4 henkilölle

Kevyttä ja gluteenitonta.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 166
- Proteiini 8
- Hiilihydraatit 7
- Rasvaa 11

Ainekset

- 4 kpl riisikakkua
- 200 g raejuustoa
- 1 kpl avokadoa

Valmistusohjeet

Lusikoi riisikakun päälle raejuusto sekä siivutettua avokadoa. Mausta ripauksella suolaa ja pippuria.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Riisikakku juustolla ja tomaatilla 4 henkilölle

Helppoa ja kevyttä gluteenittomasta.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 141
- Proteiini 8
- Hiilihydraatit 8
- Rasvaa 9

Ainekset

- 4 siivua riisikakkua
- 4 tl voita
- 100 g juustoa
- 2 kpl tomaattia

Valmistusohjeet

Voitele riisikakku ja aseta päälle juusto viipaleet sekä tomaattisiivut.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Riisikakku pähkinävoilla ja banaanilla 4 henkilölle

Gluteeniton ja kevyt.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 147
- Proteiini 5
- Hiilihydraatit 12
- Rasvaa 9

Ainekset

- 4 kpl riisikakkua
- 4 rkl maapähkinävoita
- 1 kpl banaania

Valmistusohjeet

Levitä pähkinävoi riisikakulle ja viipaloi banaania päälle.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Riisivanukas 4 henkilölle

Kuka ei pitäisi riisivanukkaasta!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 193
- Proteiini 8
- Hiilihydraatit 37
- Rasvaa 1

Ainekset

- 7 dl kevytmaitoa
- 85 g riisiä
- 3 rkl sokeria
- 1 tl vaniljasokeria
- 200 g marjoja

Valmistusohjeet

Kuumenna kattilassa riisi ja maito. Anna kiehua sekoitellen minuutin ajan, ja laske sitten lämpö keskilämmölle. Keitä 30-35 minuuttia vähän väliä sekoitellen. Sekoita keittäessä kunnolla, jotta seos ei tarttuisi kattilan reunoihin. Seoksesta tulee paksua ja puuromaista. Sekoita sitten joukkoon sokerit. Kaada sitten riisiseos kulhoon ja peitä se kelmulla niin, että kelmu on täysin seoksen pinnassa kiinni. Näin estät pinnan kuivumisen. Anna riisivanukkaan jäähtyä näin. Tarjoile marjojen tai esimerkiksi mehukeiton kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Sienimunakas 4 henkilölle

Sienimunakas on syksyinen ja herkullinen aamupala.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 191
- Proteiini 13
- Hiilihydraatit 4
- Rasvaa 13

Ainekset

- 6 kpl kananmunaa
- 2 dl rasvatonta maitoa
- 200 g sieniä
- 4 tl oliiviöljyä
- 0,24 tl suolaa

Valmistusohjeet

Sekoita haarukalla kulhossa kananmunat ja maito. Paista kuivalla pannulla ensiksi sienet. Paista niin kauan, että niistä muodostunut neste haihtuu, noin 4 minuuttia. Siirrä sienet sivuun lautaselle ja kaada pannulle oliiviöljy. Alenna lämpö keskilämmölle ja kaada pannulle munamaitoseos. Anna munakkaan paistua 5 minuuttia pannulla ja ripottele päälle sienet sekä ripaus suolaa ja pippuria. Anna munakkaan vielä paistua pannulla noin 5 minuuttia tai kunnes pinta on hyytynyt. Nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Sieni-sipulimunakas 4 henkilölle

Helppo maidoton munakas.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 226
- Proteiini 17
- Hiilihydraatit 3
- Rasvaa 16

Ainekset

- 1 kpl sipulia
- 8 kpl kananmunaa
- 300 g sieniä
- 0,52 tl suolaa
- 1 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Puhdista sienet ja viipaloi tai hienonna ne. Hienonna sipuli. Kuumenna öljy paistinpannulla. Lisää sienet ja sipuli. Paista, kunnes sienten neste on haihtunut. Mausta suolalla ja pippurilla. Riko munat kulhoon ja sekoita niiden rakenne rikki haarukalla. Kaada munat sienien päälle pannulle. Paista munakasta miedolla lämmöllä n.10-15 minuuttia. Vähennä hyydyttämisen aikana lämpöä.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Silakkarullat 4 henkilölle

Yllättävän helppoa!

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 339
- Proteiini 25
- Hiilihydraatit 1
- Rasvaa 27

Ainekset

- 600 g silakoita
- 1,52 tl suolaa
- 20 g tilliä
- 2 rkl sitruunamehua
- 1,52 dl kuohukermaa

Valmistusohjeet

Käytä valmiiksi perattuja ja fileroituja silakoita. Lado silakkafileet, nahkapuoli alaspäin leivinpaperin päälle niin, että kalan sisus näkyy kokonaan. Mausta sitruunalla, tillillä ja suolalla. Rullaa fileet pieneksi rulliksi. Aseta rullat voideltuun vuokaan vierivierekkäin. Kaada kerma päälle ja ripottele pinnalle halutessasi korppujauhoja, Paista 190 asteessa 35 minuuttia.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Silkkinen marjasmoothie 4 henkilölle

Ranskankerma ja marjat takaavat upeat maut.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 279
- Proteiini 5
- Hiilihydraatit 20
- Rasvaa 19

Ainekset

- 200 g mustikoita
- 200 g vadelmia
- 200 g ranskankermaa
- 2 dl kevytmaitoa
- 1 dl mantelimaitoa
- 2 rkl hunajaa

Valmistusohjeet

Kaikki vaan sekaisin tehosekoittimeen ja nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Siskonmakkara-kasvissosekeitto 4 henkilölle

Lasten ehdoton suosikkikeitto!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 421
- Proteiini 18
- Hiilihydraatit 28
- Rasvaa 23

Ainekset

- 15 dl vettä
- 150 g keittokasviksia
- 1 kpl kasvisliemikuutioita
- 0,52 tl suolaa
- 0,24 tl cayennepippuria
- 0,52 tl curryjauhetta
- 500 g siskonmakkaraa
- 250 g pakastemaissia

Tarjoile lisäksi

- 70 g basilikaa

Valmistusohjeet

Kiehauta vesi kattilassa. Lisää kuutioidut kasvikset, liemikuutio ja mausteet. Hauduta kannen alla keskilämmöllä noin 20 minuuttia, kunnes kasvikset ovat täysin pehmenneet. Soseuta kasvikset kattilassa sauvasekoittimella tasaiseksi. Lisää nyt sosekeittoon siskonmakkarat, pursottamalla makkarapötköstä peukalonpään kokoisia pullia suoraan keittoon. Lisää lopuksi myös maissi. Anna

Meal My Day | www.mealmyday.com

keitoksen porista vielä 5 minuuttia ja tarjoile basilika silpun kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Sitruunaperunat 4 henkilölle

Perunat, sitruuna ja yrtit luovat taivaallisen yhdistelmän uunissa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 129
- Proteiini 2
- Hiilihydraatit 17
- Rasvaa 6

Ainekset

- 500 g perunaa
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 2 kpl sitruunaa
- 30 g rosmariinia
- 0,52 tl suolaa
- 1,52 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Pese ja kuori perunat tarvittaessa. Leikkaa perunat 4 osaan lohkoiksi. Murskaa valkosipuli. Leikkaa sitruunat 6 osaan lohkoiksi. Sekoita kulhossa keskenään perunat, sitruunat, valkosipuli, rosmariini, mausteet ja oliiviöljy. Sekoita kunnolla. Kaada kaikki uunipellille ja levittele tasaisesti ne. Paahda uunissa 30 minuuttia tai niin kauan että perunat ovat pehmenneet ja saaneet väriä pintaan. Kääntele puolessa välissä paistamista. Tarjoile sellaisenaan dippikastikkeen kanssa tai esimerkiksi liha lisukkeena.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Soijachili 4 henkilölle

Toimii ihan yhtä hyvin kuin lihaversio, ellei paremminkin.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 204
- Proteiini 18
- Hiilihydraatit 30
- Rasvaa 1

Ainekset

- 2 dl tummaa soijarouhetta
- 4 dl vettä
- 400 g kidneypapuja
- 1 kpl chiliä
- 1 kpl sipulia
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 0,52 tl suolaa
- 1 tl paprikajauhetta
- 400 g tomaattimurskaa

Valmistusohjeet

Silppua sipuli ja murskaa valkosipuli. Paista sipuleita pannulla 3 minuuttia oliiviöljyssä ja lisää sitten mausteet, silputtu chilipaprika sekä soijarouhe. Sekoita hyvin. Kaada pannulle nyt vesi ja anna sen imeytyä soijaan kunnolla. Kaada sitten sekaan huuhdellut pavut sekä tomaattimurska. Anna porista miedolla lämmöllä kannen alla 25 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää tarvittaessa vettä. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa mausteita. Tarjoile lisäksi keitettyä riisiä sekä lusikallinen kermaviiliä.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Tomaattinen makaronilaatikko 4 henkilölle

Perinteinen makaronilaatikko saa vaihtelua tomaatista.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 459
- Proteiini 30
- Hiilihydraatit 46
- Rasvaa 17

Ainekset

- 300 g naudan jauhelihaa
- 1 kpl sipulia
- 300 g täysjyvämakaronia
- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 400 g tomaattimurskaa
- 120 g raejuustoa

Kastike

- 2 kpl kananmunaa
- 3 dl kevytmaitoa
- 0,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Kuullota silputut sipulit uunipannussa tilkassa oliiviöljyä muutaman minuutin ajan ja lisää jauheliha. Ruskista liha ja kaada sekaan tomaattimurska. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää raaka makaroni ja sekoita se hyvin seokseen. Ota pannu pois liedeltä ja anna hiukan jäähtyä. Sekoita sillä välin keskenään kananmunat sekä maito. Mausta seos suolalla ja ripauksella valkopippuria. Sekoita nyt

Meal My Day | www.mealmyday.com

raejuusto makaroniseoksen sekaan. Kaada viimeisenä munamaito uunipannuun ja laita 200-asteiseen uuniin keskitasolle. Paista laatikkoa n. 10 minuuttia ja sitten sekoita kauhalla seosta. Laita takaisin uusiin ja paista vielä n. 30 minuuttia. Nauti vihersalaatin kera!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Tonnikalakuskus 4 henkilölle

Nopeaa ja helppoa!

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 362
- Proteiini 29
- Hiilihydraatit 55
- Rasvaa 3

Ainekset

- 3 dl kuskusta
- 400 g tonnikalaa
- 1 dl kuivattuja karpaloita
- 60 g basilikaa
- 1 kpl sipulia
- 1 tl suolaa

Valmistusohjeet

Keitä kuskus paketin ohjeen mukaan. Silppua sillä välin sipuli. Paista sipulisilppua muutama minuutti oliiviöljyssä ja lisää tonnikala. Kääntele niin kauan, kala lämpenee. Sekoita valmis kuskus, tonnikala-sipuliseos sekä mausta suolalla ja silputulla basilikalla. Sekoita lopuksi joukkoon myös karpalot. Tarjoile heti.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Tropicana-juoma 4 henkilölle

Vitamiineja täynnä oleva juoma hellii elimistöä.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 247
- Proteiini 3
- Hiilihydraatit 56
- Rasvaa 1

Ainekset

- 2 kpl mangoa
- 6 kpl kiiviä
- 8 dl ananasmehua
- 35 g minttua

Valmistusohjeet

Kuori mangot ja kiivit. Leikkaa hedelmäliha ja laita tehosekoittimeen. Lisää ananasmehu ja mintunlehdet. Sekoita tasaiseksi. Nauti heti!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Täytetyt kesäkurpitsat 4 henkilölle

Helppo ruoka ja maistuu varmasti koko perheelle.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 370
- Proteiini 19
- Hiilihydraatit 30
- Rasvaa 19

Ainekset

- 200 g sulatejuustoa

Täyte

- 1 kpl paprikaa
- 1 kpl sipulia
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 kpl valkosipulinkynttä
- 400 g naudan jauhelihaa
- 500 g tomaattimurskaa
- 70 g tomaattipyreetä
- 100 g juustoraastetta

Tarjoile lisäksi

- 100 g rucolaa
- 100 g kurkkua
- 2 kpl tomaattia

Meal My Day | www.mealmyday.com

Valmistusohjeet

Tämä huippupäivällinen on täyttävä ja terveellinen! Puolita kesäkurpitsat pitkittäin ja koverra jokaisesta lusikalla pehmeä, mauton sisus pois. Reunaa jää kurpitsaan kuitenkin 0,5–1 cm. Paista pannulla oliiviöljyssä sipulit, jauheliha, tomaattimurska ja pyree. Mausta seos oman maun mukaan; itse käytän aina suolaa, pippuria ja paprikamaustetta. Suolaa täytyy käyttää, sillä kesäkurpitsa on itsessään aika mautonta. Täytä kurpitsan puolikkaat kukkuralleen jauhelihaseoksella ja ripottele päälle kuutioitu paprika sekä juustoraaste. Paista 210 asteessa 20 minuuttia.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Täytetyt munakoisot 4 henkilölle

Täyteläiset munakoisot maistuvat parhaiten uunissa paahdettuna.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 410
- Proteiini 26
- Hiilihydraatit 14
- Rasvaa 27

Ainekset

- 650 g munakoisoa
- 6 rkl oliiviöljyä
- 1 tl suolaa
- 0,52 tl pippuria

Kastike

- 500 g tomaattimurskaa
- 1,52 rkl balsamiviinietikkaa
- 1,52 kpl valkosipulinkynsi
- 0,52 tl suolaa
- 30 g basilikaa

Päälle

- 100 g juustoraastetta
- 50 g parmesan juustoa

Valmistusohjeet

Meal My Day | www.mealmyday.com

Halkaise munakoisot pitkittäin ja laita uuni 200 asteeseen. Vedä halkaisupintaan ristiviiltoja ja levitä pinnalle öljyä. Mausta suolalla ja pippurilla. Nosta munakoisot uunivuokaan halkaisupinnat ylöspäin ja peitä foliolla. Paista 200 asteessa n. 45 minuuttia. Kaada tomaattimurska kattilaan. Lisää balsamiviinietikka, hienonnettu valkosipuli, suola ja pippuri. Keitä ilman kantta n. 15 minuuttia. Mausta basilikalla. Ota munakoisot uunista ja lusikoi niiden pinnalle tomaattikastike. Ripottele päälle molemmat juustoraasteet. Jatka paistamista ilman foliota vielä n. 30 minuuttia. Tarjoa kasvisruokana tai lihan lisukkeena.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Uunilohi ja vihreät pavut 4 henkilölle

Helpon ja herkullisen lohiruuan voit nauttia uusien perunoiden kanssa.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 60 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 398
- Proteiini 36
- Hiilihydraatit 6
- Rasvaa 25

Ainekset

- 800 g kirjolohifileetä
- 15 g tilliä
- 0,52 tl sitruunapippuria
- 1 tl suolaa
- 1 rkl sinappia
- 3 rkl sitruunamehua
- 2 dl kuohukermaa

Tarjoile lisäksi

- 250 g vihreitä papuja
- 0,52 tl suolaa
- 1 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Laita lohifilee uunivuokaan (nahka alaspäin, jos siinä on sellainen). Pilko tilli ja ripottele se kalan pintaan. Sekoita ruokakerman sekaan sitruunapippuri, sitruunamehu, suola ja sinappi. Kaada maustettu seos vuokaan kalan päälle tasaisesti. Kypsennä uunin alaosassa 175 asteessa 35–40

Meal My Day | www.mealmyday.com

minuuttia. Kalan ollessa uunissa voit valmistaa pavut: Huuhdo pavut huolellisesti ja katkaise mahdolliset varrenjämät pois. Keitä papuja suolatussa vedessä 10 minuuttia. Laita astiaan jääkylmää vettä odottamaan. Kun pavut ovat kypsiä, kaada kuuma vesi pois ja laita pavut kylmään veteen. Paista papuja pannulla oliiviöljyssä n. 2 minuuttia lämmittääksesi ne uudelleen.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Uunilohi 4 henkilölle

Todella helppo valmistaa ja maistuu herkulliselta.

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Merenelävät

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 391
- Proteiini 38
- Hiilihydraatit 0
- Rasvaa 27

Ainekset

- 700 g kirjolohifilee

Valmistusohjeet

Aseta lohifilee vuokaan. Ripottele pinnalle suolaa ja pippuria. Paista 200 asteisessa uunissa 15-30 minuuttia. Paistoaika riippuu lohifileen koosta. Voit kokeilla kypsyyttä haarukalla.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Uunissa paahdetut kasvikset 4 henkilölle

Lisuke yksinkertaisimmilaan.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 120
- Proteiini 5
- Hiilihydraatit 4
- Rasvaa 8

Ainekset

- 250 g parsakaalia
- 250 g kukkakaalia
- 250 g ruusukaalia
- 2 rkl rypsiöljyä
- 0,52 tl suolaa

Valmistusohjeet

Valitse haluamasi kasvikset, kuten parsakaali, kukkakaali, porkkanaa, ruusukaali jne. Pese, kuori tarvittaessa ja pilko isoiksi suupaloiksi. Asettele uunivuokaan ja kaada päälle rypsiöljy. Sekoittele ja mausta suolalla sekä pippurilla. Paista uunissa 200 asteessa 20-30 minuuttia, riippuen kasviksista.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Uunitomaatteja ja mozzarellaa 4 henkilölle

Uunitomaatit ovat parhaita pehmeän mozzarellan kanssa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 189
- Proteiini 6
- Hiilihydraatit 10
- Rasvaa 15

Ainekset

- 750 g kirsikkatomaatteja
- 125 g mozzarellaa
- 2 kpl kevätsipulia
- 100 g basilikaa
- 1 rkl sokeria
- 1 tl suolaa
- 2 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Puolita ensiksi kaikki kirsikka tomaatit ja aseta ne leivinpaperilla peitetylle uunipellille. Ripottele päälle sokeri ja suola, sekoittele kunnolla. Paista tomaatteja 150 asteisessa uunissa 45 minuuttia. Anna jäähtyä. Asettele tomaatit tarjoiluvadille, revi mozzarella päälle ja kaikki basilikan lehdet. Lorauta oliiviöljyä päälle ja nauti heti tuoreen leivän kanssa!

Meal My Day | www.mealmyday.com

Vihersalaatti 4 henkilölle

Vihersalaatti on lisukesalaatti omista suosikeistasi.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegaani

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 26
- Proteiini 2
- Hiilihydraatit 4
- Rasvaa 1

Ainekset

- 500 g salaattisekoitusta
- 150 g kurkkua
- 1 kpl kevätsipulia

Valmistusohjeet

Huuhtele salaatti ja revi suupaloiksi. Pilko kurkku ja silppua kevätsipulin varret joukkoon. Nauti heti. Voit varioida salaattia lisäämällä esim. tomaattia tai paprikaa.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Vihreä herne-papusalaatti 4 henkilölle

Kun keho kaipaa vihreää.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 161
- Proteiini 11
- Hiilihydraatit 6
- Rasvaa 10

Ainekset

- 250 g vihreitä papuja
- 250 g sokeriherneitä
- 150 g salaattisekoitusta
- 3 rkl seesaminsiemeniä
- 4 kpl kananmunaa

Kastike

- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 rkl balsamiviinietikkaa

Valmistusohjeet

Keitä kananmunat koviksi 7-10 minuuttia. Paista sillä välin oliiviöljyssä pavut ja sesaminsiemenet. Paista niin kauan, että siemenet saavat hiukan väriä ja pavut vähän pehmenevät. Asettele lautasille salaattisekoitusta, sokeriherneen palot, pavut ja seesaminsiemenet. Ripottele päälle balsamiviinietikkaa sekä lohkotut kananmunat.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Viinirypäle-smoothie 4 henkilölle

Viinirypäle tuo kirpeyttä smoothieen.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 336
- Proteiini 12
- Hiilihydraatit 47
- Rasvaa 11

Ainekset

- 4 kpl banaania
- 500 g viinirypälettä
- 2 kpl kananmunaa
- 5 dl mantelimaitoa

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Itse suosin pakastettuja viinirypäleitä, jotta smoothie olisi kylmä heti.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Voimajuoma 4 henkilölle

Antaa voimia ja piristää

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 175
- Proteiini 8
- Hiilihydraatit 18
- Rasvaa 6

Ainekset

- 4 kpl kananmunaa
- 6 dl appelsiinimehua
- 4 dl sitruunamehua
- 4 tl hunajaa

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa ja nauti heti.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Yrttijuustomunakas 4 henkilölle

Mehevin munakas vähään aikaan.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 261
- Proteiini 18
- Hiilihydraatit 5
- Rasvaa 20

Ainekset

- 200 g maustamatonta tuorejuustoa
- 60 g basilikaa
- 6 kpl kananmunaa
- 2 dl rasvatonta maitoa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 0,24 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria

Valmistusohjeet

Riko kananmunat kulhoon ja kaada maito sekaan. Sekoita kunnolla tasaiseksi haarukalla. Kuumenna pannulla oliiviöljyä ja kaada munaseos joukkoon. Silppua munan paistuessa yrtit pieneksi. Notkista haarukalla tuorejuusto ja sekoita siihen yrttisilppu. Paista munakasta molemmin puolin 5 minuuttia keskilämmöllä. Lusikoi sitten tuorejuustosta nokareita munakkaan puolikkaalle ja taita toinen puoli päälle. Anna paistua vielä 5 minuuttia ja nauti lämpimänä.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Yrtti-kermaviili 4 henkilölle

Yrteillä maustettu kermaviili sopii erinomaisesti lihan kanssa.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 68
- Proteiini 3
- Hiilihydraatit 6
- Rasvaa 4

Ainekset

- 400 g kermaviiliä
- 60 g basilikaa
- 1 tl suolaa
- 0,24 rkl sokeria
- 0,24 rkl sitruunamehua

Valmistusohjeet

Hienonna yrtit pieneksi silpuksi. Sekoita kaikki ainekset keskenään kulhossa ja anna maustua 15 min jääkaapissa. Tarjoa esimerkiksi Lihamurekkeen kanssa (kts. ohje).

Meal My Day | www.mealmyday.com

Yrttimunakokkelia ja avokadosalaattia 4 henkilölle

Maistuvaa munakokkelia ja raikasta avokadosalaattia.

- **Hinta:** Edullinen €
- **Valmistusaika** Alle 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Vegetaarinen

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 392
- Proteiini 20
- Hiilihydraatit 5
- Rasvaa 33

Ainekset

- 5 kpl kananmunaa
- 1,52 dl rasvatonta maitoa
- 60 g basilikaa
- 1 rkl oliiviöljyä

Kasvikset

- 2 kpl avokadoa
- 150 g salaattisekoitusta
- 1 kpl punasipulia
- 2 rkl sitruunamehua
- 100 g fetajuustoa
- 1 rkl valkoviinietikkaa
- 0,24 tl suolaa
- 0,24 tl pippuria

Valmistusohjeet

Meal My Day | www.mealmyday.com

Sekoita kulhossa haarukalla kananmunat, maito sekä silputut yrtit. Kuori avokadot ja poista niistä kivet. Lohko hedelmäliha. Leikkaa sipuli ohuiksi renkaiksi. Upota sipulirenkaat sitruunamehuun odottamaan. Kaada munaseos kuumalle pannulle ja paista tilkassa oliiviöljyä koko ajan puuhaarukalla sekoittaen. Paista kananmunaa niin kauan, että seos on muuttunut rakeiseksi ja kananmuna on kunnolla hyytynyt. Mausta ripauksella suolaa. Asettele lautaselle munakokkelia, salaattisekoitusta ja avokadot. Kaada punasipuli liemineen joukkoon ja murenna päälle vielä fetajuusto.

Meal My Day | www.mealmyday.com

Yrttiset lihapullat 4 henkilölle

Itse tehdyt lihapullat toimivat aina parhaiten!

- **Hinta:** Keskiverto €€
- **Valmistusaika** Yli 20 minuuttia
- **Pääraaka-aine** Liha

Ravintoarvot (yhdelle hengelle)

- Kalorit 288
- Proteiini 26
- Hiilihydraatit 14
- Rasvaa 13

Ainekset

- 1,52 dl kauraleseitä
- 1,52 dl vettä
- 1 kpl sipulia
- 2 kpl valkosipulinkynttä
- 1 kpl kananmunaa
- 0,52 dl omenasosetta
- 1 tl paprikajauhetta
- 0,52 tl suolaa
- 400 g naudan jauhelihaa

Valmistusohjeet

Sekoita ensimmäisenä kauraleseet ja vesi keskenään ja anna turvota 10 minuuttia. Sekoita sitten kaikki loput ainekset joukkoon ja pyöritä taikinasta lihapullia leivinpaperilla vuoratulle uunipellille. Kypsennä 200 asteisessa uunissa 20 minuuttia. Nauti perunoiden tai pastan kanssa.

Meal My Day | www.mealmyday.com