**Ateriaehdotukset**

**Aamu- ja iltapalat**

* Tuorepuuro (kaurahiutaleita, maitorahkaa, banaani, mansikoita ja pähkinöitä)
* Smoothie- bowl (Maitorahkaa, mustikoita, kiivi, pähkinöitä/siemeniä, kaurahiutaleita)
* Kananmunaleipä (öljyssä paistettu kananmuna, ruisleipää, levitettä, pinaattia ja tomaattia)
* Kaurapuuro (maitoon keitetty puuro, raejuusto, marjoja, pähkinöitä/siemeniä)
* Banaanipannukakut (baanaani, kananmunia, kaurahiutaleita, päälle marjoja, maitorahkaa ja pähkinöitä. Jos haluaa makeutta, niin hieman hunajaa)
* Maustamatonta jukurttia/rahkaa, marjoja ja mysliä
* Smoothie, joka sisältää kauramaitoa, avokadoa, banaania, marjoja ja erikseen paistettu tai keitetty kananmuna

**Lounaat ja päivälliset**

* Lohikeitto
* Kanarisotto ja vihersalaatti
* Munakasrulla jauhelihalla
* Kanasalaatti + pähkinät ja avokadot
* pinaattikeitto ja kananmuna
* Kanakastike ja pastaa + salaatti oliiviöljyllä
* Makaronilaatikko ja porkkanaraaste
* kinkkukiusaus ja salaatti
* Kanawokki ja salaatti

**Välipalat**

* smoothie
* munakas
* rahka ja marjoja
* maito ja sokerittomat murot
* raejuusto ja kurkkua + tomaattia
* 2 leipää, kinkkua, salaattia, kurkkua ja tomaattia
* hedelmä
* marjapilttiä ja kourallinen pähkinöitä