Ruokapäiväkirja:

Tiistai 25.10.

aamupala klo 8:00:

- Luomu kaurapuuro, mustikoita, muutama luomu cashew-pähkinä, tyrniä, luomu kauramaitoa
- luomu kahvi mustana
- D-vitamiini 75mikrogrammaa (Nordic Health), Immune Support -vitamiini (https://www.wildnutrition.com/all-products/food-grown-immune-support), Terranova Probiotics

klo 10-11: kaksi kuppia luomu yrttiteetä

lounas klo 12:00

- Lautasellinen erilaisia salaatteja, joissa mm: kidneypapuja ja kikherneitä, vihreitä papuja, kukkakaalia, paprikaa, salaattia, riisinuudelia, pellavansiemeniä, auringonkukansiemeniä, paahdettua bataattia, perunaa ja porkkanaa, päällä oliiviöljyä. n. 1 rkl hummusta. 2 dl bataattikookossosekeittoa
- vettä

klo 17:30

- gluteeniton leipä luomu pestolla
- vettä

19:00

- kahta eri salaattia: tomaatti-vuohenjuusto-lämpimät juurekset -salaatti & lehtikaali, sipuli, punajuuri -salaatti ja pienehkö pala minttu-suklaa-raakakakkua
- lasi luomu skumppaa
- vettä

iltapala 22:00 smoothie: banaani, tyrniä, mangopaloja pakkasesta, lehtikaalia, muutama cashew-pähkinä, ananasta, vettä

Keskiviikko 26.10.

Aamupala 8:00:
- Luomu kaurapuuro, kotimaisia mustikoita, luomu manteleita, hunajaa, luomu kauramaitoa
- Kuppi mustaa luomu kahvia
- D-vitamiini 75mikrogrammaa (Nordic Health), Immune Support -vitamiini (https://www.wildnutrition.com/all-products/food-grown-immune-support), Terranova Probiotics, Omega-3-öljykapseli

9:30 pressitilaisuudessa pieni kuppi luomu raakapuuroa (chiaa, omenaa, inkivääriä, mantelivoita, kookoslastuja, kuivattuja tyrnejä)

10:00 kuppi vihreää luomu teetä, vettä

12:00 lounas: kahta eri salaattia: tomaatti-vuohenjuusto-lämpimät juurekset -salaatti & lehtikaali, sipuli, punajuuri -salaatti ja pienehkö pala minttu-suklaa-raakakakkua, vettä ja kofeiiniton luomu chai-tee

15:45 vihermehu (avokado, selleri, spirulina, lehtikaali, sitruuna) ja luomu banaani, vettä

19:00 iltaruoka avokadopasta (avokado+lime+chili+valkosipuli+basilika+luomu oliiviöljy) & kikhernespaghettia

22:00 luomu yrttiteetä

Torstai 27.10.

aamupala 8:30
luomu kaurapuuro, tyrniä, luomu mulperimarjoja, pari parapähkinää, hieman hunajaa, luomu kauramaitoa

lounas 12:00

sushia: 2 grillattu lohinigiriä, 5 lohikurkkumakia, avokado-salaatti, vihreää teetä, vettä

15:00 vihreää teetä

18:00 - 20:30 Illallinen Gaijinissa:

Alkupalaksi pari palaa sashimia, pääruoaksi butternut (myskikurpitsa) kurpitsapataa (paksoi, hasselpähkinä, mustariisietikka ja miso -kastike). Pieni pala siikaa muilta maistettuna. Riisiä ehkä desin verran. Kevyt drinkki, kaksi lasia skumppaa ja jälkiruokadrinkki. Pari lusikallista jälkiruoan maistelua.

Perjantai 28.10.

aamupala 11:00

kaurapuuroa mustikoilla, tyrnillä ja hunajalla, saksanpähkinöillä ja cashew-pähkinöillä. Luomu kauramaitoa, kuppi mustaa kahvia. Probiootit (Terranova), D-vitamiini 75 mikrogrammaa (Nordic Health)

Lounas 14:15

Pieni pala vuohenjuusto-tomaattipiirakkaa kahvilassa, vihersalaatti, tomaatti, öljy+yrttikastike, vettä, 1 pala luomu raakasuklaata
16:00 Valkoista luomu teetä & vettä

Illallinen 18:00

Äidin tekemää hirvenkäristystä ja perunamuusia, puolukkahilloa. Puolikas ruisleivän pala. Lasi punaviiniä. Vettä.

Kivennäisvettä.

Iltapala 21:00

Kotimainen luomu omena, äidin tekemä kookossuklaapikkuleipä.