



Avokado-tomaatti-kanamuna -kulho

(proteiinia 14 g)

2 kanamunaa kovaksi keitettynä

½ avokado

1 dl kirsikkatomaatteja

- Pilkotaan kaikki pieneksi,
- Sekaan *pieni* ripaus suolaa ja mustapippuria





Dipattavat omenasiivut

(proteiinia 14g)

1 omena (reilun kokoinen)

1 dl luonnonjogurtti / rahkajogurtti (rasva <1%)

2 rkl pähkinäsekoitusta rouhittuna

2 tl hunajaa

Kanelia maun mukaan

- Pilko omenat lohkoiksi
- Yhdistä jogurttiin pähkinät, hunaja ja kaneli
- Dippaa omppupaloja ja nauti





Pieni marjaisa välipalasmoothie

(proteiinia 9,2g)

1 dl luonnonjogurttia

1 dl pakastettuja marjoja maun mukaan

2 tl kasvimaito / maito / vesi

- Sekoita kaikki ainekset mixeriin, surauta tasaiseksi ja nauti!





Pesto-kikhernesalaatti

(proteiinia 12g)

1,5 dl kikherneitä

1,5 dl kirsikka-/luumutomatteja
puolitettuina

2 rkl fetajuustokuutioita

2 tl pestoa



- Yhdistä kaikki ainekset kulhossa ja nauti!



Mustapapu-kvinoa kulho

(proteiinia 7 g)

½ dl kypsennettyä kvinoaa

½ dl mustia papuja

½ dl silputtua punasipulia

2 rkl maissia

1 rkl korianteria

1 tl puristettua limemehua

Suolaa ja pippuria maun mukaan



- Sekoita kaikki ainekset kulhossa ja nauti



Maapähkinävoi-kaurapallot

Aineksista tulee 6 palloa ja yksi pallo sis. proteiinia 4,5g)

1 dl kaurahiutaleita

0,75 dl maapähkinävoita (suolaton)

1 rkl hunajaa

1 rkl tummasuklaamuruja (ei välttämättömiä)

Hyppysellinen suolaa

- Sekoita ainekset tasaiseksi massaksi, jäähdytä jääkaapissa n. 30 min.
- Jaa lusikan avulla massa kuuteen osaan, pyöritä palloiksi.
- Syö yksi pallo välipalana
- Säilytä loput jääkaapissa, kannellisessa rasiassa. Säilyvät n. viikon.

