

	<b>KICKSTART</b>		<b>KETO VEGE</b>	Meal Plan: 1. Viikko			
	<b>1. päivä</b>	<b>2. päivä</b>	<b>3. päivä</b>	<b>4. päivä</b>	<b>5. päivä</b>	<b>6. päivä</b>	<b>7. päivä</b>
<b>Aamiainen</b>	Vaniljainen Chia-vanukas	Mansikka-kookos-smoothie	Vaniljainen Chia-vanukas	Jäinen mocca	Vegaaninen Kickstart kahvi ja kookosjogurttikippo	Minttuinen vihersmoothie	Vadelma-avokado-smoothie
<b>Lounas</b>	Kermainen kukkakaalikeitto	Portobellopizza	Kookoscurry parsakaaliriisillä	Kukkakaaliburgerit salaattilla	Pähkinäinen kasvispata	Kevyt ja raikas lounassalaatti	Kasvisrisotto ja maustettu Tempeh
<b>Päivällinen</b>	Keväinen Nuudeli Pesto ja jälkiruoaksi kookosjäätelöä	Kookoscurry (jätä myös huomiseksi)	Kukkakaaliburgerit lisukkeineen (jätä myös huomiseksi)	Pähkinäinen kasvispata (jätä myös huomiseksi)	Kermainen tofupata ja kukkakaaliriisi	Kasvisrisotto (jätä myös huomiseksi)	Maukas nuudelisalaatti
<b>Välipala</b>	Vadelma-avokado-smoothie	Vegaaninen Kickstart kahvi ja minttuinen vihersmoothie	Mustikka-minttu-smoothie, kourallinen macadamiapähkinöitä ja 1 x Suklaa Fat Bombs	2 x Suklaa Fat Bombs eiliseltä	Suklaasmoothie	Mustikka-minttu-smoothie ja kourallinen parapähkinöitä	Pieni kourallinen manteleita (20g) ja kurpitsansiemeniä (30g)