

# KICKSTART

## KETO VEGE

## Meal Plan: 2. Viikko

	8. päivä	9. päivä	10. päivä	11. päivä	12. päivä	13. päivä	14. päivä
<b>Aamiainen</b>	Vaniljainen Chia-vanukas	Jäinen mocca	Herkkuaamiainen	Mansikka-Matcha-Chia-Vanukas	Minttuinen vihersmoothie	Vaniljainen Chia-vanukas	Raikas tofumunakas ja vadelma-avokado-smoothie
<b>Lounas</b>	Pinaatti-herkkusieni-keitto (jätä myös perjantaille)	Täytetyt paprikat	Raikas Tempeh-lautanen	Ketoroonilaatikko	Pinaattikeitto maanantailta	Värikäs tofuwokki	Maukas nuudelisalaatti
<b>Päivällinen</b>	Täytetyt paprikat (valmista myös huomiseksi)	Raikas Tempeh-lautanen (valmista myös huomiseksi)	Ketoroonilaatikko (jätä myös huomiseksi)	Portobellopizza ja salaatti	Vegelihapullat parsakaalimuusilla	Lasagne itse tehdyllä ricottalla	Guacamole ja kukkakaalipihvit
<b>Välipala</b>	Mustikka-kaakao-smoothie	1 x Suklaa Fat Bomb ja manteleita (20g)	Mansikka-kookos-smoothie ja 1 x Suklaa Fat Bomb	Suklaasmoothie ja 1 x Suklaa Fat Bomb	Mustikka-kaakao-smoothie ja siemensekoitus: kurpisansiemenet ja mantelit (kourallinen molempia)	Parapähkinöitä (50g) ja auringonkukan-siemeniä (20g)	Siemensekoitus: kurpisansiemenet ja mantelit (pieni kourallinen molempia)