

7 keto- aamiaista

Yksi jokaiselle aamulle

Selkeät ohjeet, valmistelut edelliselle illalle ja
ostoslista koko viikolle.

🕒 Nopeat aamut

✓ Askel askeleelta

🛒 Viikon ostoslista

Emma Virtanen

Keto-asiantuntija
ketoohjelma.com

Maistiainen 4 viikon keto-ohjelmasta →

4 viikon keto-ohjelma · ketoohjelma.com →



Näin käytät tätä opasta

Valitse ensin huomisen aamiainen. Tee vain sen vaatimat valmistelut tänään — koko viikkoa ei tarvitse kokata sunnuntaina.



Seitsemän erilaista aamua

Lämmin puuro, kylmä kulho, rullat ja nopeat munaruoat.



Ohje kahdella tasolla

Ensimmäisellä sivulla kaikki olennainen. Seuraavalla kuvat, vaiheet ja onnistumisen merkit.



Ostokset ja säilytys samassa paketissa

Ostoslista s. 20 ja säilytys s. 21 auttavat vähentämään turhaa työtä.

I

Valitse

Avaa viikon aamut, s. 5. Voit vaihtaa päivien järjestystä.

2

Valmistele

Katso edellisen illan tehtävä. Jätä tuoreet lisukkeet aamuksi.

3

Kokoa

Punnitse ainekset. Lue kypsyyden merkit ja nauti rauhassa.

Merkinnät tutuksi



Aika

Arvio. Esivalmistelut kerrotaan erikseen.



Annos

Ravintoarvot ovat yhdelle annokselle.



HH

Imeytyvät hiilihydraatit. Kuitua ei vähennetä uudelleen.



Pakastus

Noudata reseptin säilytysohjetta.

Aamiaisen koko ja hiilihydraatit ovat osa koko päivää. Näistä seitsemästä voit poimia omaan arkeesi sopivat vaihtoehdot.

Sisältö



01 · 8-10 MIN

Pellava-kookospuuro

06



02 · 35-40 MIN

Sieni-juustomunamuffinit

08



03 · 5 MIN

Jogurtti-mantelivoikulho

10



04 · 8-10 MIN

Lohi-tuorejuustorullat

12



05 · 9-10 MIN

Munalätty kinkulla

14



06 · 5 MIN

Avokado-pinaattismoothie

16



07 · 5 MIN

Valmis aamiaislautanen

18

[Valmistelu ratkaisee → 04](#)[Viikon aamut → 05](#)[Viikon ostoslista → 20](#)[Säilytys ja pakastus → 21](#)

Napauta reseptiä tai sivunumeroa. Jokainen resepti jatkuu seuraavalle sivulle vaihekuvina.

Nopea aamu alkaa edellisenä iltana

Valmistuu heti

Puuro, jogurttikulho, munalätty ja smoothie: noin 5–10 minuuttia aamulla.

Ainekset valmiina ja välineet käsillä. Aloittelija voi tarvita hieman enemmän aikaa.

Tarvitsee ennakkotyön

Muffinit, lohirullat ja aamiaislautanen ovat nopeita, kun munat, lohi tai muffinit ovat valmiina.

Paisto, keittäminen, jäähdytys ja sulatus eivät sisälly lyhyeen aamun aikaan.

Tarkista tänään

☐ Ainekset

☐ Kylmäsäilytys

☐ Huomisen annos



47 reseptiä · 28 päivää

AAMUSTA ILTAAN

Entä päivän muut ateriat?

4 viikon ohjelma kokoa ateriasuunnitelman, reseptit ja ostoslistat samaan pakettiin.

[Katso koko ohjelma →](#)

Pieni tarkistus, sujuvampi aamu

Varaa raaka kala ja kypsä ruoka eri astioihin. Sulata pakastettu annos jääkaapissa. Pidä maitotuotteet kylmässä tarjoiluun asti.

Viikon aamut

MA



Pellava-kookospuuro

8–10 min · 5,9 g HH

Edellisenä iltana: Punnitse pellava ja kookos valmiiksi.

TI



Munamuffinit

Aamulla 3–5 min · 0,5 g HH

Edellisenä iltana: Paista etukäteen; pakasta ylimääräiset annokset.

KE



Jogurtti-mantelivoikulho

5 min · 12,5 g HH

Edellisenä iltana: Tarkista marjat ja maitotuotteet; kuumenna pakastemarjat tarvittaessa.

TO



Lohi-tuorejuustorullat

8–10 min · 3,6 g HH

Edellisenä iltana: Kypsennä lohi ja jäähdytä nopeasti tai hanki valmiiksi kypsää lohta.

PE



Munalätty kinkulla

9–10 min · 2,0 g HH

Edellisenä iltana: Punnitse täytteet rasiaan ja säilytä kylmässä.

LA



Avokado-pinaattismoothie

5 min · 7,0 g HH

Edellisenä iltana: Tarkista avokadon kypsyys ja laita blenderi esille.

SU



Valmis aamiaislautanen

5 min · 4,2 g HH

Edellisenä iltana: Keitä kaksi munaa koviksi, jäähdytä nopeasti ja säilytä kylmässä.

Sinun järjestyksesi

Vaihda päivät oman aikataulun mukaan. Muffineista jää kaksi annosta pakastimeen — ensi viikolle on jo alku.

Avaa viikon ostoslista → s. 20

Aamujen ajat edellyttävät yllä mainittuja valmisteluja. Jogurttikulhossa on eniten hiilihydraatteja; huomioi se päivän muissa aterioissa.



OI

Pellava-kookospuuro

Lämmin lusikallinen ilman kauraa

Rahka tekee puurosta pehmeän ja tuo annokseen proteiinia. Pellavan ja kookoksen rakenne jää hieman rouheiseksi: tämä ei ole kaurapuuroa.

🕒 **8–10 min**
aamun valmistus

🍽️ **1 annos**
yhdelle

🌿 **5,9 g HH**
annosta kohti

✓ **Lämmin**

Ainekset

Puuro

Rouhittu pellava	10 g
Kookoshiutaleet	15 g
Mantelijuoma, makeuttamaton	150 ml

Lopuksi

Maitorahka, maustamaton	150 g
Voi, suolaton	5 g
Ceyloninkaneli	0,3 g

Pikaohje

1. Kuumenna mantelijuoma pienessä kattilassa.
2. Lisää pellava ja kookos. Hauduta miedolla lämmöllä noin 5 min sekoittaen.
3. Nosta levyltä. Sekoita voi ja rahka joukkoon.
4. Lämmitä tarvittaessa varovasti, mausta kanelilla ja syö heti.

Vaiheet ja kuvat → s. 7

Pellava-kookospuuro

I Mittaa ainekset.

Punnitse pellava, kookos ja rahka. Ota pieni kattila ja puulusikka.

✓ Pellava on rouhetta, ei kokonaisia siemeniä.

2 Lämmitä juoma.

Kaada mantelijuoma kattilaan. Kuumenna keskilämmöllä.

✓ Reunoilla näkyy pieniä kuplia, juoma ei kuohu.

3 Lisää kuivat ainekset.

Sekoita pellava ja kookos nesteeseen ohuena virtana.

✓ Rouhe on tasaisesti nesteessä, ei kuivina kokkareina.

4 Hauduta rauhassa.

Laske lämpöä. Sekoita pohjaa myöten noin 5 min.

✓ Puuro sakenee ja lusikan jälki näkyy hetken.

5 Yhdistä rahka ja voi.

Nosta kattila levyltä. Sekoita voi ja sitten rahka pienissä erissä.

✓ Voi sulaa ja valkoiset rahkaraidat häviävät.

6 Viimeistele.

Lämmitä tarvittaessa miedosti, älä keitä voimakkaasti. Ripottele kaneli.

✓ Puuro on lämmin ja lusikoitava, ei kiehuva.



Vaihe 4. Puuro sakenee haudutuksen aikana.



Vaihe 5. Sekoita rahka levyltä nostettuun puuroon.

Vinkki

Annoksessa on 10 g pellavaa. Aikuisen päivän öljysiemenet yhteensä enintään noin 15 g, siemenlajeja vaihdellen. Tämä puuro ei sovi raskauden tai imetyksen aikaan siementen käyttöön.

Jos jokin menee pieleen

Puuro tarttuu. Lämpö on liian kova. Nosta kattila pois levyltä ja jatka pienemmällä teholla.

Puuro on liian paksua. Neste on haihtunut. Sekoita joukkoon tilkka vettä, kunnes rakenne on sopiva.

Yksi annos

296
kcal

5,9
g HH

18,9
g proteiinia

20,3
g rasvaa

5,5
g kuitua

Säilytys. Syö heti. Valmista yksi annos kerrallaan. Ei pakastussuosituksia.

Allergeenit. maito, manteli. Tarkista pakkaukset.



02

Sieni-juustomunamuffinit

Kolme aamua yhdestä uunillisesta

Kuusi muffinssia tekee kolme aamiaista. Aamulla lämmität kaksi kappaletta: varaa noin 3–5 min ja varmista, että ne kuumenevat myös keskeltä.



35–40 min

valmistus + paisto



3 annosta

2 muffinssia



0,5 g HH

annosta kohti



Pakastettava

Ainekset

Munaseos

Kananmuna, kuoreton (noin 6)

300 g

Emmentalraaste

60 g

Kasvikset ja vuoka

Herkkusieni

120 g

Tuore pinaatti

60 g

Rypsiöljy

5 g

Pikaohje

1. Kuumenna uuni 180 °C:seen. Voitele kuusi silikonisyvennystä öljyllä.

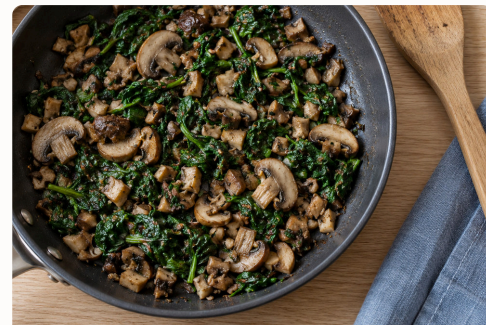
2. Pilko sienet, paista kuiviksi ja lisää pinaatti. Jäähdytä hetki.

3. Vatkaa munat, lisää kasvikset ja juusto. Jaa kuuteen muottiin.

4. Paista 20–25 min täysin hyytyneiksi. Annos on 2 muffinssia.

Vaiheet ja kuvat → s. 9

Sieni-juustomunamuffinit



Vaihe 3. Haihduta sienistä ylimääräinen vesi.



Vaihe 6. Jaa täyte tasaisesti kuuteen muottiin.

Vinkki

Pakasta kaksi ylimääräistä annosta heti jäähtymisen jälkeen. Sulata yksi annos yön yli jääkaapissa. Kuumenna kauttaaltaan yli 70 °C:seen.

- I Valmistele uuni.**
Lämmitä 180 °C:seen, ylä- ja alalämpö. Öljyä kuusi silikonisyvennystä.
✓ Öljyä on myös muottien reunoilla.
- 2 Pilko kasvikset.**
Puhdista sienet ja hienonna. Huuhtelee ja valuta tuore pinaatti.
✓ Sienipalat ovat pieniä ja samankokoisia.
- 3 Haihduta kosteus.**
Paista sieniä kuivalla pannulla noin 4–6 min. Lisää pinaatti hetkeksi.
✓ Pannulla ei ole vesilammikkoa, pinaatti on painunut kasaan.
- 4 Jäähdytä täyte.**
Levitä kasvikset hetkeksi lautaselle. Raasta juusto odottaessa.
✓ Seos ei enää höyryä voimakkaasti.
- 5 Sekoita munaseos.**
Riko ja punnitse munat. Vatkaa rakenne rikki, lisää kasvikset ja juusto.
✓ Keltuainen ja valkuainen ovat sekoittuneet.
- 6 Täytä muotit.**
Jaa seos tasaisesti kuuteen syvennykseen. Jätä tilaa kohoamiselle.
✓ Jokaisessa muotissa on myös sieniä ja pinaattia.
- 7 Paista kypsäksi.**
Paista keskitasolla 20–25 min. Jatka tarvittaessa muutama minuutti.
✓ Keskusta on hyytynyt eikä valu leikattaessa.
- 8 Jaa annoksiin.**
Syö kaksi. Jäähdytä loput nopeasti matalassa astiassa ja pakkaa kylmään.
✓ Annoksia on kolme, kussakin kaksi muffinssia.

Jos jokin menee pieleen

Vetinen pohja. Kasviksiin jäi vettä. Paista sienet kuiviksi ennen munaseokseen lisäämistä.

Muffinssi lässähtää. Munaseos laskee hieman jäähtyessään. Märkä keskusta vaatii lisää kypsennystä.

Yksi annos
2 muffinssia

234
kcal

0,5
g HH

19,4
g proteiinia

17,1
g rasvaa

1,0
g kuitua

Säilytys. Alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Pakastimessa noin 1 kk; sulata jääkaapissa.

Allergeenit. kananmuna, maito. Tarkista pakkaukset.



03

Jogurtti-mantelivoikulho

Raikas kulho viidessä minuutissa

Jogurtti ja rahka muodostavat paksun pohjan, mantelivoi tuo täyteläisyyttä. Tässä annoksessa on 12,5 g hiilihydraatteja: sovita se päivän muuhun ruokaan.

🕒 **5 min**
aamun valmistus

🍽️ **1 annos**
yhdele

🌿 **12,5 g HH**
annosta kohti

✓ **Ilman munaa**

Ainekset

Pohja

Kreikkalainen jogurtti, 10 %
Maitorahka, maustamaton

150 g
100 g

Päälle

Mantelivoi, 100 % mantelia
Vadelma

20 g
30 g

Pikaohje

1. Sekoita jogurtti ja rahka kulhossa tasaiseksi.
2. Punnitse mantelivoi ja nostele pinnalle.
3. Lisää tuoreet, huuhdellut ja valutetut vadelmat.
4. Jos käytät ulkomaisia pakastemarjoja, kuumenna ja jäähdytä ne etukäteen.

Vaiheet ja kuvat → s. 11

Jogurtti-mantelivoikulho

- I Valitse maustamattomat.**
Mittaa jogurtti ja rahka. Tarkista, ettei mantelivoissa ole lisättyä sokeria.
✓ Mantelivoin ainesosaluettelossa on vain mantelia.
- 2 Valmistele marjat.**
Huuhtelee tuoreet vadelmat hellästi ja valuta. Poista huonot marjat.
✓ Marjat ovat ehjiä eikä pohjalla ole pesuvettä.
- 3 Sekoita pohja.**
Yhdistä jogurtti ja rahka lusikalla. Kaavi myös kulhon reunat.
✓ Pohja on tasaisen valkoinen ja paksu.
- 4 Sekoita mantelivoi.**
Sekoita purkissa erottunut öljy takaisin tahnaan ennen punnitsemista.
✓ Mantelivoi on tasainen, ei öljyinen kerros pinnalla.
- 5 Punnitse lisuke.**
Lisää 20 g mantelivoita kulhoon ja vedä lusikalla yksi kevyt kierre.
✓ Ruskea kierre jää näkyviin, sitä ei tarvitse sekoittaa kokonaan.
- 6 Lisää marjat.**
Nosta 30 g vadelmia päälle. Syö heti kylmänä.
✓ Kulho pysyy paksuna, eikä marjamehu tee siitä vetistä.



Vaihe 3. Jogurtin ja rahkan tasainen pohja.



Vaihe 5. Punnittu mantelivoi ennen viimeistelyä.

Vinkki

Ulkomaiset pakastemarjat: keitä 2 min tai kuumenna kauttaaltaan 90 °C:ssa 5 min. Jäähdytä nopeasti ennen kulhoon lisäämistä. Tämä ennakkotyö ei sisällä 5 minuuttia.

Jos jokin menee pieleen

Vetinen kulho. Marjoista tuli vettä. Valuta ne ja lisää vasta lopuksi.

Mantelivoi on kovaa. Öljy on erottunut tai purkki on kylmä. Sekoita purkki hyvin ennen annostelua.

Yksi annos

378
kcal

12,5
g HH

20,9
g proteiinia

26,0
g rasvaa

3,6
g kuitua

Säilytys. Kokoa juuri ennen syömistä. Maitotuotteet pakkauksen ohjeen mukaan. Älä pakasta valmista kulhoa.

Allergeenit. maito, manteli. Tarkista pakkaukset.

Pidätkö näistä? Ohjelmassa on 47 reseptiä lisää →



04

Lohi-tuorejuustorullat

Raikasta kurkkua, mehevää kypsää lohta

Kurkkusuikale on kevyt kuori pehmeälle lohitäytteelle. Käytä täysin kypsää, kylmää lohta. Kypsennys ja jäähdytys eivät sisälly aamun valmistusaikaan.

🕒 **8–10 min**
aamun valmistus

🍽️ **1 annos**
yhdelle

🌿 **3,6 g HH**
annosta kohti

✓ **Valmis lohi**

Ainekset

Täyte

Kypsä, ruodoton lohi

100 g

Tuorejuusto, maustamaton

40 g

Tuore tilli

3 g

Kuori ja lisuke

Kurkku

150 g

Pikaohje

1. Pese kurkku ja leikkaa kuorimaveitsellä pitkiä ohuita suikaleita.
2. Kuivaa suikaleet. Hienonna tilli ja tarkista lohen ruodot.
3. Sekoita lohi, tuorejuusto ja tilli. Levitä suikaleille.
4. Kääri rulliksi. Syö loppu kurkku vierellä ja tarjoa heti.

Vaiheet ja kuvat → s. 13

Lohi-tuorejuustorullat

- I Tarkista lohi.**
Punnitse täysin kypsä, kylmä ja nahaton lohi. Tunnustele ruodot pois.
✓ Liha lohkeaa hiutaleiksi, ei ole läpikuultavaa.
- 2 Pese kurkku.**
Huuhtelee ja kuivaa. Leikkaa päät pois ja punnitse syötävä osa.
✓ Kurkku on napakka ja pinta puhdas.
- 3 Tee suikaleet.**
Vedä kuorimaveitsellä pitkiä suikaleita. Käännä kurkkua tarvittaessa.
✓ Suikale taipuu kevyesti katkeamatta.
- 4 Kuivaa pinta.**
Taputtele suikaleet talouspaperilla. Pilko ylijäävä kurkku lisukkeeksi.
✓ Suikaleen pinnalla ei ole vesipisaroita.
- 5 Sekoita täyte.**
Hienonna tilli. Yhdistä lohi, tuorejuusto ja tilli haarukalla.
✓ Täyte pysyy kasassa mutta siinä näkyy lohishiutaleita.
- 6 Levitä ohuelti.**
Jaa täyte suikaleille. Jätä loppupää tyhjäksi sulkemista varten.
✓ Täytettä ei ole aivan reunoihin asti.
- 7 Rullaa ja tarjoa.**
Kääri varovasti, aseta sauma alas. Lisää loput kurkut viereen.
✓ Rullat pysyvät koossa ilman puristamista.



Vaihe 3. Ohuet suikaleet taipuvat rullalle.



Vaihe 6. Jätä suikaleen loppuun tyhjää tilaa.

Vinkki

Jos kypsennät lohien itse, varmista riittävä kuumennus mittarilla, yli 70 °C keskeltä. Jäähdytä nopeasti. Älä korvaa kypsää lohta kylmäsavulohella tässä ohjeessa.

Jos jokin menee pieleen

Suikale katkeaa. Se on liian paksu tai lyhyt. Tee kurkkulaivoja ja lusikoi täyte päälle.

Täyte liukuu. Kurkku on märkä tai täytettä liikaa. Kuivaa pinta ja ohenna kerrosta.

Yksi annos

324
kcal

3,6
g HH

24,0
g proteiinia

23,5
g rasvaa

1,4
g kuitua

Säilytys. Kokoa ja syö samana päivänä. Säilytä lohi jääkaapin kylmässä osassa, pakkauksen ohjeen mukaan. Rullia ei pakasteta.

Allergeenit. kala, maito. Tarkista pakkaukset.



Munalätty kinkulla

Ohut munapohja, lämmin juustotäyte

Yhden hengen ohut munalätty valmistuu pannulla. Maltillinen lämpö antaa keskustalle aikaa hyytyä ennen kuin pinta tummuu.

🕒 9–10 min
aamun valmistus

🍽️ 1 annos
yhdele

🌿 2,0 g HH
annosta kohti

✓ Yksi pannu

Ainekset

Munalätty

Kananmuna, kuoreton (noin 2)	100 g
Vesi	15 ml
Rypsiöljy	5 g

Täyte ja lisuke

Keittokinkku	40 g
Emmentaljuusto	20 g
Kurkku	100 g

Pikaohje

1. Vatkaa munat ja vesi. Kuumenna öljy 24 cm:n tarttumattomalla pannulla.
2. Kaada ohueksi levyksi. Paista keskilämmöllä 2–3 min.
3. Käännä ja kypsennä myös toinen puoli. Lisää kinkku ja juusto puolikkaalle.
4. Taita, kuumenna juusto pehmeäksi ja tarjoa kurkun kanssa.

Vaiheet ja kuvat → s. 15

Munalätty kinkulla

- I Valmistele täyte.**
Punnitse kinkku ja juusto. Pese kurkku ja leikkaa tikuiksi.
✓ Täytteet ovat valmiina ennen paistamista.
- 2 Riko munien rakenne.**
Vatkaa munat ja vesi haarukalla tasaisiksi. Älä vaahdota.
✓ Valkuaisen sitkeät raidat ovat hävinneet.
- 3 Lämmitä pannu.**
Levitä öljy 24 cm:n tarttumattomalle pannulle. Käytä keskilämpöä.
✓ Öljy liikkuu helposti mutta ei savua.
- 4 Paista ohut levy.**
Kaada munaseos pannulle ja kallista tasaiseksi. Paista 2–3 min.
✓ Reunat ovat hyytyneet ja keskusta lähes kiinteä.
- 5 Käänä varovasti.**
Irrota reunat. Käänä leveällä lastalla ja paista noin 30–60 sekuntia.
✓ Molemmat puolet ovat hyytyneet, pinta kullankeltainen.
- 6 Täytä ja taita.**
Aseta kinkku ja juusto toiselle puolikkaalle. Taita toinen puoli päälle.
✓ Täyte jää sisään, reunaa ei tarvitse sulkea tiukasti.
- 7 Kuumenna ja tarjoa.**
Anna juuston pehmetä noin minuutti. Nosta lautaselle kurkun kanssa.
✓ Juusto on pehmeää eikä munassa ole raakaa nestettä.



Vaihe 4. Anna munalevyn hyytyä ennen kääntämistä.



Vaihe 6. Täytä vain toinen puolikas.

Vinkki

Jos lätty repeää, taita pienemmiksi paloiksi täyteen ympärille. Lopputulos ei tarvitse täydellistä muotoa. Valitse keittokinkku, ei raakaa lihaa.

Jos jokin menee pieleen

Lätty repeää. Käänsit liian aikaisin. Anna hyytyä ja käytä leveää lastaa.

Pinta palaa. Pannu on liian kuuma. Laske lämpöä; ohut muna kypsyy nopeasti.

Yksi annos

306
kcal

2,0
g HH

25,9
g proteiinia

21,5
g rasvaa

0,7
g kuitua

Säilytys. Parhaimmillaan heti. Jäähdytettynä alle +6 °C:ssa enintään 2 vrk. Pakasta ilman kurkkua noin 1 kk.

Allergeenit. kananmuna, maito. Tarkista pakkaukset.



06

Avokado-pinaattismoothie

Pehmeä vihreä aamu

Rahka ja avokado tekevät juomasta paksun. Mantelijuoma on makeuttamaton, ja sitruunaa lisätään vain pieni määrä mausteeksi.

🕒 **5 min**
aamun valmistus

🍽️ **1 annos**
yhdelta

🌿 **7,0 g HH**
annosta kohti

✓ **Ilman munaa**

Ainekset

Blenderiin

Avokado, syötävä osa	70 g
Tuore pinaatti	30 g
Maitorahka, maustamaton	200 g
Mantelijuoma, makeuttamaton	150 ml
Sitruunamehu	10 ml

Pikaohje

1. Huuhtelee pinaatti. Kuori avokado ja punnitse 70 g hedelmälihaa.
2. Laita blenderiin mantelijuoma, rahka, avokado, pinaatti ja sitruuna.
3. Soseuta tasaiseksi. Pysäytä ja kaavi reunoilta tarvittaessa.
4. Lisää halutessasi 30–50 ml vettä. Kaada suureen lasiin ja juo heti.

Vaiheet ja kuvat → s. 17

Avokado-pinaattismoothie

- I Pese pinaatti.**
Huuhtelee tuoreet lehdet ja valuta. Poista huonot lehdet.
✓ Lehdet ovat puhtaita ja napakoita.
- 2 Punnitse avokado.**
Puolita, poista kivi ja kuori. Punnitse 70 g syötävää osaa.
✓ Hedelmäliha on pehmeää, ei ruskeaa tai säikeistä.
- 3 Lisää neste ensin.**
Kaada mantelijuoma blenderiin. Lisää rahka ja sitruunamehu.
✓ Terän ympärillä on nestettä.
- 4 Lisää vihreät.**
Nosta avokado ja pinaatti joukkoon. Sulje kansi huolellisesti.
✓ Ainekset jäävät laitteen enimmäisrajan alle.
- 5 Soseuta sileäksi.**
Aloita hitaasti ja lisää tehoa. Pysäytä laite ennen reunojen kaapimista.
✓ Isoja lehtiä tai avokadopaloja ei näy.
- 6 Säädä paksuus.**
Lisää tarvittaessa 30–50 ml kylmää vettä ja pyöräytä. Juo heti.
✓ Juoma valuu lasiin tasaisena, paksuna nauhana.



Vaihe 4. Neste pohjalle, pehmeät ainekset sen päälle.



Vaihe 5. Valmis juoma on tasaisen vaaleanvihreä.

Vinkki

Vesi ei muuta ravintoarviota. Mantelijuoman korvaaminen toisella juomalla muuttaa ravintoarvoja; tarkista erityisesti lisätty sokeri ja allergeenit.

Jos jokin menee pieleen

Blenderi ei vedä. Seos on liian paksu. Pysäytä ja lisää tilkka vettä.

Juoma on säikeinen. Avokado oli ylikypsä tai soseutus lyhyt. Valitse hyvä hedelmä ja jatka soseutusta.

Yksi annos	283	7,0	22,8	16,1	5,6
	kcal	g HH	g proteiinia	g rasvaa	g kuitua

Säilytys. Valmista ja juo heti. Älä jätä maitopohjaista smoothieta lämpimään. Ei pakastussuosituksia.

Allergeenit. maito, manteli. Tarkista pakkaukset.



Valmis aamiaislautanen

Kokoa, istu alas ja syö

Viiden minuutin lautanen onnistuu, kun munat on keitetty etukäteen. Juusto, raejuusto, kurkku ja oliivit tarvitsevat vain punnitsemisen.

🕒 **5 min**
aamun valmistus

🍽️ **1 annos**
yhdele

🌿 **4,2 g HH**
annosta kohti

✓ **Valmiit munat**

Ainekset

Proteiinia lautaselle

Keitetty muna, kuoreton (noin 2) 100 g

Emmentaljuusto 30 g

Raejuusto 100 g

Raikkaat lisukkeet

Kurkku 100 g

Oliivi, kivetön ja valutettu 20 g

Pikaohje

1. Kuori kaksi valmiiksi keitettyä munaa ja puolita.
2. Leikkaa juusto ja pesty kurkku. Valuta oliivit.
3. Punnitse kaikki ainekset ja kokoa samalle lautaselle.
4. Syö heti. Munien keittäminen ja jäähdytys eivät sisälly 5 minuuttiin.

Vaiheet ja kuvat → s. 19

Valmis aamiaislautanen

- I Tee munat etukäteen.**
Keitä munia varovasti kiehuva vedessä noin 10 min.
Jäähdytä kylmässä vedessä.
✓ Valkuainen ja keltuainen ovat kiinteitä.
- 2 Pidä kylmässä.**
Siirrä jäähtyneet munat jääkaappiin. Käytä tämän oppaan rytmissä 2 vrk:n kuluessa.
✓ Munat ovat kylmiä ennen aamiaisen kokoamista.
- 3 Kuori ja puolita.**
Kuori kaksi munaa ja punnitse noin 100 g syötävää osaa.
✓ Kuoreissa ei ole paloja munan pinnalla.
- 4 Leikkaa lisukkeet.**
Pese kurkku. Leikkaa kurkku ja juusto sopiviksi suupaloiksi.
✓ Palat ovat helppoja syödä haarukalla.
- 5 Valuta ja annostele.**
Valuta oliivit, punnitse 20 g. Lisää 100 g raejuustoa lautaselle.
✓ Oliivien suolalientä ei tule lautaselle.
- 6 Kokoa ja tarjoa.**
Aseta munat, juusto, raejuusto ja kurkku omiin ryhmiinsä.
✓ Kaikki viisi osaa ovat mukana, lautanen tarjoillaan kylmänä.



Vaihe 3. Valmiit munat nopeuttavat aamua.



Vaihe 6. Kokoa lisukkeet juuri ennen syömistä.

Vinkki

Lautasen suolaa tulee etenkin juustoista ja oliiveista. Vertaile pakkausten suolamääriä; tähän annokseen ei tarvita lisättyä suolaa.

Jos jokin menee pieleen

Keltuainen jää pehmeäksi. Muna oli suuri tai aika lyhyt. Jatka keittämistä, kunnes keskusta on kiinteä.

Lautanen on vetinen. Oliiveja tai kurkkua ei valutettu. Kuivaa ja lisää vasta tarjoiltaessa.

Yksi annos

389
kcal

4,2
g HH

37,7
g proteiinia

24,3
g rasvaa

1,6
g kuitua

Säilytys. Kokoa juuri ennen syömistä. Munat tämän oppaan rytmissä enintään 2 vrk kylmässä. Valmista lautasta ei pakasteta.

Allergeenit. kananmuna, maito. Tarkista pakkaukset.

Viikon ostoslista

Yksi annos jokaista aamiaista + kuuden muffinssin erä. Syöt viikon aikana seitsemän aamiaista ja pakastat kaksi ylimääräistä muffinssiannosta.

Kuivakaappi ja rasvat

☐ Pellavansiemen, rouhittu	10 g
☐ Kookoshiutale, makeuttamaton	15 g
☐ Makeuttamatonta mantelijuomaa	300 ml
☐ Voi, suolaton	5 g
☐ Kaneli (mieluiten ceyloninkaneli)	0,3 g
☐ Rypsiöljy	10 g
☐ Mantelivoita, 100 % mantelia	20 g

Kasvikset & Marjat

☐ Herkkusieni	120 g
☐ Pinaatti, tuore	90 g
☐ Vadelma	30 g
☐ Kurkku	350 g
☐ Tilli	3 g
☐ Avokado, kuorittu ja kivetön	70 g
☐ Sitruunamehu	10 ml
☐ Oliivi, kivetön, valutettu	20 g

Munat & Maito

☐ Maustamatonta rahkaa	450 g
☐ Kananmunia (noin 10 kpl)	500 g
☐ Emmentaljuustoa	110 g
☐ Kreikkalaista jogurtia, 10 %	150 g
☐ Maustamatonta tuorejuustoa	40 g
☐ Raejuustoa	100 g

Liha & Kala

☐ Kypsää lohta, ruodotonta	100 g
☐ Keittokinkku, 3 %	40 g

Tarkista ennen kauppaa

- ☐ Vaaka ja mitta · ☐ Kuusi silikonimuottia · ☐ Pieni kattila
☐ Tarttumaton 24 cm:n pannu · ☐ Blenderi · ☐ Kuorimaveitsi

Määrät ovat resepteissä käytettävää syötävää osaa. Lohimäärä on kypsää kalaa; raakapaino vaihtelee kypsennyshävikin mukaan. Osta kurkkua ja avokadoa hieman enemmän kuoria ja kantoja varten.

Säilytys ja sujuva arki

Aamiainen	Ennen säilytystä	Jääkaappi / tarjoilu	Pakastus
Pellava-kookospuuro	Valmista yksi annos	Syö heti	Ei suositusta
Munamuffinit	Jäähdytä nopeasti	Alle +6 °C, 2 vrk	Noin 1 kk, 2 kpl/rasia
Jogurttikulho	Pidä osat erillään	Kokoa juuri ennen syöntiä	Ei suositusta
Lohirullat	Kypsä lohi kylmäksi	Kokoa ja syö samana päivänä	Rullia ei pakasteta
Munalätty	Kurkut erikseen	Alle +6 °C, 2 vrk	Noin 1 kk ilman kurkkua
Smoothie	Pese ainekset	Juo heti valmistuksen jälkeen	Ei suositusta
Aamiaislautanen	Munat etukäteen	Munat tässä rytmissä 2 vrk	Lautasta ei pakasteta

I Jäähdytä

Jaa lämmin ruoka pieniin, mataliin astioihin. Nopeuta jäähtymistä kylmällä vesihauhteella.

2 Merkitse

Kirjoita rasiaan sisältö ja valmistuspäivä. Pakasta pian ne annokset, joita et käytä kahdessa päivässä.

3 Kuumenna

Sulata jääkaapissa. Kuumenna syötävä annos kauttaaltaan yli 70 °C:seen, myös keskeltä.

Kolme usein kysyttyä

Voinko tehdä kaiken sunnuntaina?

Paista muffinit silloin. Tee muut aamut päivän tuoreista aineksista; viikon kalaa ja maitokulhoja ei säilytetä valmiina koko viikkoa.

Voinko vaihtaa maitotuotteet?

Voit käyttää sopivia vaihtoehtoja, mutta ravintoarvot ja rakenne muuttuvat. Tarkista pakkauksen hiilihydraatit ja allergeenit.

Entä jos aamiainen ei pidä nälkää?

Annoskoot eivät ole henkilökohtainen ruokavalio. Tarkastele päivän aterioita ja omaa energiantarvettasi kokonaisuutena.

Säilytysajat ovat tämän oppaan varovainen käyttörytmi, eivät tuotekohtainen säilyvyystakuu. Noudata aina lyhyempää pakkauksen ohjetta. Älä käytä pilaantunutta ruokaa.

Hyvä aamu on puoli päivää. Suunnitelma kertoo myös lounaan ja illallisen.



47 reseptiä · 28 päivää

Sisältö	Tämä opas	4 viikon ohjelma
Reseptejä	7 aamiaista	47 reseptiä
Ateriasuunnitelma	—	28 päivää
Ostoslistat	Aamiaisille	Joka viikolle
Seuranta	—	Vihko + Excel



Valmis 28 päivän ateriasuunnitelma



47 reseptiä suomalaisista raaka-aineista



Viikoittaiset ostoslistat



Seurantavihko + Excel



Ateriat aamusta iltaan
4 viikon ohjelmasta



Tutut maut, selkeät ohjeet
4 viikon ohjelmasta

[Tutustu 4 viikon ohjelmaan →](#)



Emma Virtanen

Keto-asiantuntija · yli 5 vuotta omaa keto-kokemusta

Ravintoarvot: Fineli, THL · CC BY 4.0 · Arviot annosta kohti; tuotteiden arvot vaihtelevat.
Kuvat: tekoälyllä luotuja havainnekuvia.