GLP-1-ruokavalio: 7 päivän ateriasuunnitelma

C for Calories -tiimiltä · Päivitetty 23. marraskuuta 2026

GLP-1-lääkkeet, kuten Ozempic, Wegovy, Mounjaro ja Zepbound, saavat olon kylläiseksi nopeammin, joten jokaisen aterian on oltava tärkeä. Suunnitelma laittaa proteiinin etusijalle, pitää annokset pieninä ja on ilmainen tulostaa tai tallentaa PDF:nä.

Näin syöt GLP-1-lääkityksellä

- ✓ **Proteiini ensin.** Syö aterian proteiiniosa ensin siltä varalta, että tulet nopeasti kylläiseksi.
- ✓ **Pienet ateriat.** Kolme pientä ateriaa ja välipala on usein helpompaa kuin isot lautaselliset.
- ✓ **Syö hitaasti ja lopeta, kun olet kylläinen.** Kylläisyys tulee nopeammin kuin ennen.
- ✓ **Kuitua ja nesteitä.** Kasviksia, hedelmiä, palkokasveja ja vettä päivän mittaan.
- ✓ **Kohtuudella rasvaista, friteerattua ja hyvin makeaa,** joita moni sietää huonommin.

> **Tämä ei ole lääketieteellinen neuvo.** Noudata lääkärin tai ravitsemusterapeutin kalori- ja proteiinitavoitteita, etenkin jos sinulla on haittavaikutuksia.

7 päivän GLP-1-ateriasuunnitelma

PÄIVÄ	AAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	YHTEENSÄ
Päivä 1	Kreikkalainen jogurtti, mansikat ja kaurahiutaleet	Kana, tumma riisi ja parsakaali	Keitetty kananmuna ja omena	Lohi, uuniperuna ja vihreät pavut	1330 kcal · 93 g proteiinia
Päivä 2	Munakokkeli täysjyväpaahtoleivällä	Tonnikala-kikhernesalaatti	Raejuusto, persikka ja muutama manteli	Kalkkunanrinta, bataatti ja parsa	1280 kcal · 97 g proteiinia

PÄIVÄ	AAMIAINEN	LOUNAS	VÄLIPALA	PÄIVÄLLINEN	YHTEENSÄ
Päivä 3	Raejuusto, mustikat ja paahtoleipä	Linssi-pinaattisalaatti fetalla	Edamame ja banaani	Turska, kvinoa ja kesäkurpitsa	1240 kcal · 88 g proteiinia
Päivä 4	Kreikkalainen jogurtti, kaurahiutaleet ja vadelmat	Kalkkunavoileipä täysjyväleivällä ja salaatilla	Rasvaton maito, omena ja muutama manteli	Tofuwokki paprikalla, parsakaalilla ja riisillä	1300 kcal · 90 g proteiinia
Päivä 5	Kaksi keitettyä kananmunaa, paahtoleipä ja appelsiini	Kana-kvinoakulho, kurkku ja feta	Kreikkalainen jogurtti	Katkarapupasta pinaatilla	1370 kcal · 116 g proteiinia
Päivä 6	Kaurapuuro mustikoilla ja munanvalkuaisilla	Kana, mustat pavut ja riisi	Raejuusto ja päärynä	Porsaan sisäfilee, uuniperuna ja vihreät pavut	1330 kcal · 96 g proteiinia
Päivä 7	Pinaattimunakokkeli paahtoleivällä	Lohi, kvinoa ja kurkku	Edamame ja omena	Jauhelihapasta tomaatilla	1330 kcal · 88 g proteiinia

Jokainen päivä on noin 1240–1370 kcal ja 88–116 g proteiinia. Lounaaseen ja päivälliseen sisältyy noin kaksi teelusikallista oliiviöljyä ruoanlaittoon. Arvot ovat USDA:n tiedoista kunkin aterian annoksille; tarkista summat sovelluksessa kirjatessasi.

Sovita se itsellesi

- **Tarvitsetko enemmän kaloreita?** Lisää toinen välipala tai isommat annokset riisiä, perunaa tai leipää.
- **Etkö jaksa syödä koko ateriaa?** Syö proteiini ensin ja säästä loput myöhemmäksi.
- **Vaihda vapaasti.** Mikä tahansa vähärasvainen proteiininlähde käy toisen tilalle: kana, kala, kananmunat, tofu tai kreikkalainen jogurtti.
- **Tunne tavoitteesi.** GLP-1-proteiinilaskuri ja GLP-1-kalorilaskuri antavat lähtökohdan, josta keskustella hoitotiimin kanssa.