

KIINTEYDY KOTIRUOALLA

– helpot ja herkulliset reseptit arkeen



Kiinteydy kotiruoalla

– helpot ja herkulliset
reseptit arkeen

Teoksen levittäminen ilman tekijän erillistä lupaa on kielletty tekijänoikeuslain nojalla.

© Maikki Marjaniemi Valmennukset Oy

2018



Kiva, kun tilasit tämän kirjan.

Olen Maikki: personal trainer ja hyvinvointi- ja ravintovalmentaja. Työssäni autan naisia tekemään terveellisestä elämästä omannäköistä, mutkatonta ja pysyvää: ruokailun suhteen tämä tarkoittaa monelle sitä, että ruoanlaitto on mahdollisimman helppoa, nopeaa ja ei kuormita arjessa, vaikka ateriat itsessään ovatkin ravitsevia ja herkullisia.

Siksi halusin tarjota kirjan verran reseptejä ja inspiraatiota ravitsevaan ja hyvinvointia tukevaan kokkailuun, joka ei vie arjessa loputtomasti aikaa ja energiaa, vaan ennemminkin vapauttaa sitä muihin asioihin.

Kirjan reseptit on suunniteltu niin, että ne tukevat painonhallinta- tai kiinteytymistavoitteita, mutta annan sinulle myös ohjeita reseptien soveltamiseen ja ennen kaikkea kerron, miksi reseptit on koostettu niin kuin ovat.

Kirjan reseptit on mitoitettu keskivertonaiselle ja jokaisesta reseptistä tulee yksi annos. Jos kokkaat isommalle poppoolle tai haluat tehdä kerralla enemmän ruokaa, kerro vain annetut määrät niin monella kuin haluat annoksia.

Toivon, että tämä opas on sinulle antoisa, ja toivotan oikein mielekkäitä lukuhetkiä, kokkailuja ja makuelämyksiä!



Näin kirjan ateriat on koostettu; ja näin sovellat niitä

Kirjan ateriat on koostettu niin, että kussakin on tietty määrä proteiinia, kasviksia, hyviä hiilihydraatteja ja terveellisiä rasvoja. Kutsun tätä **kämmenmalliksi**.



Kämmenmalliin kuuluu, ja jokaisessa kirjan reseptissä on:

- Kämmenellinen vähärasvaista, proteiinipitoista ruokaa
- Nyrkillinen kasviksia
- Kuppikourallinen hyviä hiilihydraatteja
- Peukalollinen terveellistä rasvaa

... ja jokaiseen reseptiin on merkitty, mistä lähteestä saat kutakin.





Miksi näin?



Proteiini lisää kylläisyydentunnetta, pitää verensokerin tasaisena ja säästää lihasmassaa, jos pudotat painoa tai poltat rasvaa.



Kasvikset ovat täynnä ravintoaineita ja kuituja, ja ne ovat vähäenergisiä. Kasvispainotteinen syöminen pitää hyvin nälkää ja edistää terveyttä.



Proteiinin tavoin myös hitaasti imeytyvät hiilihydraatit pitävät näläntunnetta poissa ja nostavat verensokeria tasaisen hitaasti: suosi siis täysjyväisiä, kuitupitoisia hiilihydraatinlähteitä. Jos harrastat aktiivisesti liikuntaa tai teet fyysistä työtä, lisää toinen kourallinen hiilihydraatteja osalle aterioista. Huomaa myös, että kourallinen on raakapaino.



Elimistö ja aivot tarvitsevat hyviä rasvoja, joten niiden päivittäinen saanti on tärkeää. Suosi hyvälaatuisia, pehmeää rasvaa kuten kylmäpuristettuja öljyjä, avokadoa, pähkinöitä, siemeniä ja kalaa. Vähennä etenkin rasvaista punaista lihaa, rasvaisia maitotuotteita sekä piilorasvaa.

Ja sitten sovellusosioon:

Kaikilla meistä on suosikki- ja inhokkiruokia, tai joskus esimerkiksi ruokakaupasta ei löydy sitä, mitä tarvitsisimme, tai emme jaksakaan lähteä ruokakauppaan alkuunkaan ja haluamme valmistaa aterian niistä raaka-aineista, joita kotona on.

Siksi haluan myös antaa ohjeet kirjan reseptien soveltamiseen ja eri ruoka-aineiden vaihtamiseen keskenään – tavalla, joka kuitenkin pitää ateriat terveellisinä ja tarkoituksenmukaisina.

Kirjaa selatessa huomamme kuitenkin, että joissain resepteissä ei ole erillistä hiilihydraatin- tai rasvanlähdettä, ja tämä johtuu siitä, että esimerkiksi palkokasveista saamme sekä hiilihydraatit että proteiinit, ja esimerkiksi lohesta sekä proteiinin että rasvan. Kun sovellamme näitä reseptejä ja vaihdamme esimerkiksi pavut broileriin, voimme ottaa lisäksi jonkin hiilihydraatinlähteen; ja jos vaihdamme lohen tofuun, voimme ottaa lisäksi jonkin rasvanlähteen.

Seuraavilta sivuilta löydät listaukset eri ruoka-aineista kämmenmallin elementtien alla: nämä ruoat ovat keskenään vaihdettavissa, ellei toisin mainita – kuten esimerkiksi palkokasvit, joista saat myös hiilihydraatteja. Voit siis huoletta vaihtaa esimerkiksi rahkan raejuustoon tai omenan päärynään, mutta jos ruoka-aineen ohessa on jokin maininta, ota se huomioon soveltaessasi. Tai älä! Ruokailun ei kuulu olla millintarkkaa nipotamista, vaan rento, helppo ja mutkaton osa elämää.





- 100 g broilerin tai kalkkunan rintafileetä
- 100 g jauhelihaa (valitse max 10% rasvaa sisältävä)
- 100 g lohta tai silakkaa (saat samalla rasvaa)
- 100 g vaaleaa kalaa (kuha, seiti, kampela, ahven...)
- 150 g vähärasvaista raejuustoa
- 200 g rahkaa (sokeritonta)
- 3 dl soijajogurttia tai 250 g soijarahkaa
- 2 kananmunaa tai 3 valkuaista (keltuaisista saat myös rasvaa)
- 20 g proteiinijauhetta: hera-, riisi- tai herneproteiinia
- 70 g nyhtökauraa
- 100 g Härkistä
- 200 g papuja tai linssejä (saat samalla hiilihydraatteja)
- 100 g tofua tai tempeetä
- 1 dl soija- tai herneproteiinirouhetta (kuivana mitattuna)
- 50 g härkäpapurouheseosta





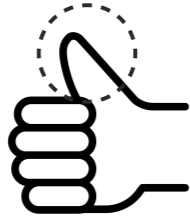
- 2 dl juureksia raasteena tai paloina (porkkanaa, lanttua, naurista, punajuurta...)
- 2 dl kypsennettyjä pakastekasviksia
- 2 dl vihersalaattia
- 2 tomaattia
- 1/2 kurkku
- 2 dl suikaloitua kaalia
- 2 dl kukka- tai parsakaalia
- 1 paprika
- 1 hedelmä (ei banaani tai avokado)
- 2 dl marjoja
- 100 g sieniä
- 2 dl ituja
- 150 g hapankaalia
- 2 dl tuoreita yrtejä





- 1 dl täysjyvähiutaleita (kaura, ruis, ohra, vehnä, speltti, riisi, tattari, hirssi...)
- 1 dl kauraleseitä
- 1/2 dl kvinoa-, tattari-, ohra- tai hirssisuurimoita
- 1/2 dl täysjyväriisiä
- 2 ohutta viipaletta täysjyväruis- tai kauraleipää
- 2 keskikokoista perunaa
- 175 g bataattia
- 175 g maissia
- 40 g täysjyväpastaa
- 300 g juureksia (porkkanaa, palsternakkaa, lanttua, punajuurta...)
- 1 dl linssejä (saat samalla proteiinia)
- 200 g kypsiä papuja tai kikherneitä (saat samalla proteiinia)
- 150 g banaania (yksi iso) tai mangoa





- 1/2 pieni avokado
- 10 kpl raakoja, käsittelemättömiä pähkinöitä: cashew, pekaani, saksanpähkinä, macadamia, parapähkinä, manteli...
- 2 rkl esimerkiksi auringonkukan-, kurpitsan-, seesamin-, unikon- tai pinjansiemeniä
- 3 rkl chiansiemeniä (saat samalla hieman proteiinia)
- 2 tl oliivi-, rypsi-, pellava-, avokao-, camelina- tai kookosöljyä
- 1 rkl maapähkinä- tai mantelivoita
- 1 rkl tahinia
- 1 rkl kookosmannaa
- 1/2 dl hummusta (saat samalla hieman proteiinia ja hiilihydraatteja)
- 100 g lohta (saat samalla aterian proteiinin)
- 2 tl voita tai levitettä



Lounaat & päivälliset

Aloitetaan lounaista ja päivällisistä, joihin useimmat kaipaavat vaihtelua. Nämä reseptit ovat helppotekoisia, simppeleitä ja nopeasti sovellettavissa sellaisiksi kuin haluat. Osa ruoista on tuttuja ja turvallisia, kuten jauhelihakastiketta ja pastaa, ja osa kenties uusia tuttavuuksia, kuten täytettyä bataattia.



UUNIBATAATTI BROILERILLA



100 g broilerin rintafileetä

1/3 paprika



1/6 kesäkurpitsa

2 herkkusientä

1 lehtikaalin lehti

1 tl kuivattuja yrtejä



1/2 pieni bataatti



2 tl oliiviöljyä

Lämmitä uuni 225°C asteeseen. Pese bataatti ja kypsytä uunissa noin 40 minuuttia, tai kunnes se on pehmeä.

Paista broileri pakkauksen ohjeen mukaisesti tilkassa oliiviöljyä.

Pese ja pilko kasvikset ja kuullota niitä pannulla oliiviöljyn kera, kunnes ovat saaneet hieman väriä pintaan. Lisää suolaa ja muita mausteita makusi mukaan.

Kokoa annos ja nauti lämpimänä.





SUSHIKULHO TOFULLA



100 g kylmäsavutofua



1 noripaperi

1 porkkana

1/3 paprika



30 g täysjyväriisiä



1 tl oliiviöljyä

1/4 pieni avokado

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaisesti.

Kuutioi tofu ja paista pannulla oliiviöljyn kera, kunnes pinta on ruskistunut.

Pese ja pilko paprika. Silppua noripaperi. Kuori porkkana ja suikaloi kuorintaveitsellä. Muussaa avokado haarukalla.

Kokoa annos.

NYHTÖKAURAPASTA



80 g nyhtökauraa



1/3 paprika

1/6 kesäkurpitsa

125 g tomaattimurskaa

tuoreita yrttejä



30 g täysjyväpastaa



2 tl oliiviöljyä

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti. Lisää ripaus suolaa.

Pese ja pilko kasvikset ja kuullota niitä pannulla oliiviöljyn kera, kunnes ovat saaneet hieman väriä pintaan. Lisää nyhtökaura, tomaattimurska ja yrtit hauduta sen aikaa kuin haluat.

Kokoa annos ja nauti lämpimänä.





LOHI-PASTASALAATTI



100 g lämminsavustettua lohta



1/2 tomaattia

1/4 kurkku

kourallinen salaattisekoitusta



30 g täysjyväpastaa

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti.

Pese ja pilko kasvikset.

Jäähdytä pasta halutessasi.

Kokoa annos.

UUNIJUUREKSIA TOFULLA



100 g valmiiksi marinoitua tofua



1 porkkana

1 esikeitetty punajuuri



1/2 pieni bataatti



2 tl oliiviöljyä

Lämmitä uuni 225°C asteeseen.

Kuori ja pilko porkkana ja bataatti ja pilko punajuuri. Aseta uunivuokaan ja lisää sekaan oliiviöljy sekä ripaus suolaa.

Kuutioi tofu ja sekoita uunivuokaan muiden ainesosien kanssa.

Paista uunissa 40 minuuttia, tai kunnes bataatti on pehmennyt.





BROILERI-NUUDELIWOKKI



100 g broilerin rintafileetä



1/3 paprika

1/5 kesäkurpitsa

1 lehtikaalin lehti

3 parsakaalin kukintoa



30 g täysjyvänuudeleita



2 tl kookosöljyä

soijakastiketta

Paista broileri ja keitä nuudelit pakkausten ohjeiden mukaisesti.

Pese ja pilko kasvikset ja kuullota kookosöljyn kanssa pannulla. Mausta soijakastikkeella ja halutessasi myös muilla mausteilla.

Kokoa annos ja nauti lämpimänä.

UUNIJUUREKSIA PAVUILLA



200 g valkopapuja



1 porkkana

1/4 palsternakka

tuoreita ja kuivattuja yrttejä



2 tl oliiviöljyä

Lämmitä uuni 225°C asteeseen. Pese tai kuori ja pilko juurekset. Valuta ja huuhtele pavut. Sekoita ainekset uunivuokaan, lisää kuivattuja yrttejä ja ripaus suolaa. Paista uunissa 20 minuuttia.

Koristele tuoreilla yrteillä ja nauti lämpimänä.





AVOKADO- BROILERIPASTA



100 g broilerin rintafileetä



tuoreita yrttejä
sitruunan mehua



30 g täysjyväpastaa



1/2 pieni avokado

Lisäksi vihersalaatti (s. 31)

Paista broileri ja keitä pasta pakkausten ohjeiden mukaisesti.

Muussaa avokado haarukalla ja mausta sitruunan mehulla ja tuoreilla yrteillä.

Pilko broileri kuutioiksi ja kokoa annos sekoittamalla sen kanssa avokadotahna ja pasta.

Valmista lisukkeeksi vihersalaatti sivulta 31.

KESÄINEN VUOHENJUUSTO- SALAATTI



100 g vähärasvaista vuohenjuustoa



4 kirsikkatomaattia

kourallinen tuoreita mansikoita
kourallinen salaattisekoitusta



2 keskikokoista perunaa

Pese tai kuori perunat ja keitä kypsiksi.

Pese ja pilko kasvikset. Asettele salaattipediksi.

Viipaloi vuohenjuusto, jäähdytä ja pilko kypsät perunat ja asettele salaattipedille. Nauti viileänä.





SPAGETTI JA JAUHELIHA- TOMAATTIKASTIKE



100 g jauhelihaa



125 g tomaattimurskaa

1/3 paprika

1/5 kesäkurpitsa

tuoretta basilikaa



30 g täysjyväspagettia

Keitä spagetti pakkauksen ohjeen mukaisesti.

Pese ja pilko paprika ja kesäkurpitsa pieniksi paloiksi.

Paista jauheliha pakkauksen ohjeen mukaisesti. Kun jauheliha on ruskistunut, lisää pannulle vihannekset ja anna niiden kypsyä muutamaman minuutin ajan. Lisää sitten tomaattimurska ja ripaus suolaa ja anna hautua sen aikaa kun haluat.

Kokoa annos ja viimeistele tuoreella basilikalla. Nauti lämpimänä.

FETA-PASTASALAATTI



100 g vähärasvaista fetajuustoa



1/2 tomaatti

1/4 kurkku

kourallinen salaattisekoitusta

kuivattuja yrttejä



30 g täysjyväpastaa

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaisesti. Lisää ripaus suolaa.

Pese ja pilko kasvikset.

Pilko fetajuusto pieniksi paloiksi ja mausta kuivatuilla yrteillä.

Jäähdytä valmis pasta kylmän veden alla, sekoita ainekset salaattiksi ja nauti viileänä.





SUSHIKULHO LOHELLA



100 g lämminsavustettua lohta



1/3 paprika

1/4 kurkku

1 porkkana

1 noripaperi



30 g täysjyväriisiä

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaisesti.

Pese ja pilko paprika ja kurkku. Silppua noripaperi. Pese tai kuori porkkana ja suikaloi kuorimaveitsellä.

Jäähdytä riisi halutessasi.

Kokoa annos.

TORTILLAPITSA



100 g vähärasvaista jauhelihaa



1/3 paprika

4 kirsikkatomaattia

kourallinen rukolaa

2 rkl tomaattipyrettä



1 täysjyväortillalätty

Lämmitä uuni 175°C asteeseen.

Pese ja pilko kasvikset.

Paista jauheliha pakkauksen ohjeen mukaisesti. Lisää pannulle myös paprika ja tomaatit ja paista, kunnes kasvikset ovat saaneet hieman väriä pintaan.

Levitä tomaattipyree tortillapohjan päälle. Asettele päälle myös jauheliha-kasvissekoitus, rukola ja halutessasi oreganoa tai muita yrttejä.

Paista uunissa muutaman minuutin ajan, kunnes pohja on lämmennyt.





NYHTÖKAURA- JUURESLAATIKKO



80 g nyhtökauraa



1 porkkana

1/4 palsternakka

3 parsakaalin kukintoa

kuivattuja yrtejä



1/3 bataatti



2 tl oliivöljyä

Lämmitä uuni 225°C asteeseen. Kuori ja kuutioi juurekset ja pese ja pilko parsakaalin kukinnot.

Sekoita ainekset uunivuokaan ja lisää öljy, yrtit ja ripaus suolaa.

Paista uunissa 40 minuuttia, tai kunnes bataatti on pehmentynyt.

Nauti lämpimänä.

TÄYTETTY PAPRIKA



50 g vähärasvaista jauhelihaa

1 kananmuna



1 paprika

mustapippuria



30 g täysjyväriisiä

Keitä riisi keitto-ohjeen mukaisesti.

Lämmitä uuni 200°C asteeseen.

Paista jauheliha pakkauksen ohjeen mukaisesti.

Pese ja kaiverra paprika.

Sekoita pannulla kypsä riisi, jauheliha ja kananmuna ja mausta ripauksella suolaa ja mustapippuria.

Kaada seos paprikan sisään ja paista uunissa, kunnes paprika on kypsynyt.





SALAATTI KEITETYILLÄ KANANMUNILLA



2 keitettyä kananmunaa



1/2 tomaattia

1/4 kurkku

kourallinen salaattisekoitusta
ruohosipulia



2 keskikokoista perunaa

Pese tai kuori perunat, lohko neidän osaan ja keitä kypsiksi.

Keitä kanamunat.

Pese ja pilko kasvikset.

Paista keitettyjä perunoita pannulla oliiviöljyn kanssa, kunnes ovat ruskistuneet pinnasta.

Jäähdytä, kuori ja viipaloi kananmuna ja kokoa annos.

KANATORTILLA



100 g broilerin rintafileetä

1/3 paprika



1/2 dl tomaattisalsaa

1 iso salaatinlehti



1 täysjyvätortillalätty



1/2 pieni avokado

Paista broileri pakkauksen ohjeen mukaisesti ja mausta haluumallasi tavalla.

Pese ja pilko paprika ja salaatti ja muussaa avokado haarukalla.

Lämmitä tortilla ja kokoa annos.





BATAATTI- NYHTÖKAURALAATIKKO



80 g nyhtökauraa



1 porkkana
125 g tomaatimurskaa



1/3 bataatti



1/2 dl kookoskermaa

Lämmitä uuni 225°C asteeseen.

Kuori ja kuutioi bataatti ja porkkana ja aseta uunivuokaan nyhtökauran, tomaattimurskan ja kookoskerman kanssa. Voit halutesasi myös lisätä sipulia.

Lisää seokseen ripaus suolaa ja sekoita.

Paista uunissa välillä sekoitellen noin 40 minuuttia, tai kunnes bataatti on pehmentynyt.

Nauti lämpimänä.

PUNAJUURI- VUOHENJUUSTOPAISTOS



100 g vähärasvaista vuohenjuustoa



300 g esikeitettyä punajuurta

kourallinen vihersalaattia

tuoreita yrttejä

Lämmitä uuni 200°C asteeseen. Viipaloi punajuuret ja aseta ne uunivuokaan tuoreiden yrttien kera. Paista uunissa 15 minuuttia.

Viipaloi vuohenjuusto siivuiksi ja aseta uuniin punajuurten päälle. Anna sulaa muutaman minuutin ajan.

Pese salaatti ja aseta lautaselle. Kokoa annos loppuun asettamalla punajuuri-vuohenjuustopaistos salaatin päälle.





PAPU-KASVISSALAATTI



200 g mustapapuja



1/3 paprika

1/2 dl aurinkokuivattuja tomaatteja
iso kourallinen salaattisekoitusta



1/4 pieni avokado

Valuta ja huuhtele pavut. Valuta myös aurinkokuivatuista tomaateista ylimääräinen öljy.

Pese paprika ja salaatti. Pilko paprika ja avokado pieniksi paloiksi.

Kokoa annos ja tarjoile viileänä.



SUIKALESALAATTI



- 1 porkkana
- 1/4 kurkku
- 1 rkl hapankaalia

Pese kurkku ja pese tai kuori porkkana. Suikaloi molemmat kuorimaveitsellä, lisää hapankaali ja sekoita.



VIHERSALAATTI



- 1/2 tomaatti
- 1/3 paprika
- iso kourallinen salaattisekoitusta

Pese ja pilko tomaatti ja paprika, pese salaatti ja sekoita.

Aamu-/väli-/iltapalat

Tästä kategoriasta löydät reseptejä aamiaisille ja väli- ja iltapaloille: puuroja, täytettyjä leipiä, munakasta, pannaria, köyhiä ritarteita, chia-vanukasta ja tuorepuuroja, sorbetteja, tahnoja ja muita helppoja ja nopeita ruokia.



KÖYHÄT RITARIT



1 kananmuna
1/2 prk maitorahkaa



1/2 omena
1 dl tuoreita mansikoita



2 pientä siivua täysjyväpaahtoleipää



1 tl kookosöljyä
1/2 dl kasvimaitoa

1 tl kanelia

Sekoita kananmuna, kasvimaito ja kaneli kulhossa.

Kasta leivänpalat seoksessa ja paista pannulla kookosöljyn kanssa, kunnes ovat ruskituneet pinnasta.

Pese ja pilko omena ja mansikat ja koko annos.



TONNIKALA- AVOKADOLEIVÄT



1 prk tonnikalaa vedessä



1/4 kurkku
kourallinen rukolaa



2 ohutta siivua täysjyväkauraleipää



1/2 pieni avokado



Pese kurkku ja rukola ja pilko kurkku.

Voitele leivät avokadolla ja asettele päälle rukolaa.

Valuta tonnikalasta neste ja asettele se sitten leipien päälle.

Napostele kurkut leipien ohella.

MAAPÄHKINÄVOI- KAURAPUURO



1 prk maitorahkaa



1 omena



1 dl kaurahiutaleita



1 rkl maapähkinävoita

1 tl kanelia

Keitä kaurapuuro veteen ja lisää ripaus suolaa.

Pese ja pilko omena.

Kokoa annos ja nauti lämpimänä.





KASVISMUNAKAS KAURALEIVÄLLÄ



1 kananmuna
1 valkuainen



1 lehtikaalin lehti
3 kirsikkatomaattia
kourallinen rukolaa
1/3 paprika



2 ohutta siivua täysjyväkauraleipää



1 tl oliiviöljyä

Pese ja pilko kasvikset.

Sekoita kulhossa kananmuna, valkuainen, lehtikaali, kirsikkatomaatit ja haluamiasi mausteita, esimerkiksi soijakastiketta.

Paista munakas pannulla oliiviöljyn kera ja nauti kauraleivän kanssa.

BANAANI- OMENAPANNUKAKKU UUNISSA



2 kananmunaa



1 omena



1/2 dl kaurahiutaleita

1/2 banaani

1 tl kanelia

1/4 tl leivinjauhetta

Lämmitä uuni 225°C asteeseen. Vuoraa pieni uunivuoka leivinpaperilla.

Jauha kaurahiutaleista jauhoa tehosekoittimella. Sekoita jauhoon kananmunat, muussattu banaani, kaneli, leivinjauhe ja sekoita.

Pese ja pilko omena pieniksi paloiksi ja sekoita muiden ainesosien kanssa.

Kaada taikina uunivuokaan ja paista uunissa noin 40 minuttia, tai kunnes pannukakku on kiinteä ja ruskistunut pinnasta.





VIHANNEKSIA KIKHERNETAHNALLA



200 g kikherneitä



1/4 kurkku

1/2 paprika

sitruunan mehua



1 tl oliiviöljyä

kasvimaitoa

juustokuminaa

mustapippuria

Pese ja pilko vihannekset.

Aseta tehosekoittimeen kikherneet, öljy ja oman makuun sopivasti sitruunan mehua, mausteita ja suolaa sekä sen verran kasvimaitoa, että tehosekoitin alkaa käydä. Aja tasaiseksi massaksi.

Voit valmistaa tahnän myös sauvasekoittimella.

CHIA- PROTEIINIVANUKAS BANAANILLA



3/4 dl heraproteiinijauhetta



1/2 omena

1/2 dl mustikoita



1 banaani



2 rkl chia-siemeniä

2 dl kasvimaitoa

Mittaa chia-siemenet ja kasvimaito kulhoon ja sekoita. Anna chian turvota ainakin 20 minuuttia välillä sekoitellen. Lisää hera ja sekoita huolellisesti.

Pese omena ja pilko se sekä banaani pieniksi paloiksi. Kokoa annos.





UUNIMUNAT KASVIKSILLA



2 kananmunaa



2 parsakaalin kukintoa

2 kirsikkatomaattia

1/3 punainen paprika

kuivattuja yrttejä



banaani

Kuumenna uuni 225°c asteeseen.

Pese ja pilko kasvikset hyvin pieniksi paloiksi. Sekoita kulhossa kasviket ja kananmunat sekä mausteet ja suola, ja kaada seos kahteen tai kolmeen muffinivuokaan. Paista uunissa 45 minuuttia, tai kunnes seos on kiinteä ja kypsä.

Syö lisäksi banaani.

KAURA- OMENAPAISTOS MAITORAHKALLA



1 prk maitorahkaa



1 omena



1 dl kaurahiutaleita



2 tl kookosöljyä

1 tl kanelia

Lämmitä uuni 225°C asteeseen.

Pese ja pilko omena ja aseta se pieneen uunivuokaan. Sekoita joukkoon kaurahiutaleet, kaneli ja ripaus suolaa ja sekoita.

Paista uunissa noin 20 minuuttia tai kunnes omenanpalat ovat pehmentyneet. Nauti maitorahkan kanssa.





LOHI-RUISLEIVÄT



100 g lämminsavulohta



1/2 tomaatti
kourallinen rukolaa
tuoretta basilikaa



2 viipaletta täysjyväruisleipää

Pese tomaatti ja rukola ja vipaloi tomaatti ohuiksi siivuiksi.

Mittaa lohi ja kokoa annos. Viimeistele basilikalla ja halutessasi mustapippurilla.

MARJA- SMOOTHIEKULHO



3/4 dl heraproteiinia



2 dl erilaisia pakastemarjoja



1 banaani



2 rkl pähkinöitä
kasvimaitoa

Aseta marjat, banaani ja heraproteiini tehosekoittimeen ja lisää kasvimaitoa sen verran, että tehosekoitin alkaa käydä. Sekoita ainekset pehmeäksi smoothieksi ja kaada kulhoon.

Rouhi pähkinät ja viimeistele annos.

Voit myös halutessasi jättää esimerkiksi osan banaanista ja marjoista sivuun ja asetella nekin valmiin smoothien päälle.





OMENA- MAAPÄHKINÄVOI- TUOREPUURO



3/4 dl heraproteiinijauhetta



1 omena



1 dl kaurahiutaleita



2 tl maapähkinävoita

1,5 dl kasvimaitoa

Sekoita kaurahiutaleet, kasvimaito ja heraproteiini ja anna puuron turvota ainakin 30 minuuttia välillä sekoitellen.

Pese ja pilko omena ja viimeistele puuro sekoittamalla omenanpalat ja maapähkinävoi puuron joukkoon.

Nauti viileänä.

LEIPÄÄ KEITETYILLÄ KANANMUNILLA



2 kananmunaa



1/4 kurkku
kirsikkatomaatteja



2 ohutta siivua täysjyväkauraleipää

Keitä kananmunat ja kuori ja viipaloi ne.

Viipaloi kurkusta ohuita siivuja juustohöylällä ja asettele ne sekä kananmunanviipaleet leipien päälle.

Napostele kirsikkatomaatit leipien ohella.





MANGO- PROTEIINISORBETTI



1 annos heraproteiinia



200 g pakastemangoa



kasvimaitoa

cashew-pähkinöitä

Anna mangojen sulaa huoneenlämmössä hetken aikaa ennen valmistusta.

Aseta tehosekoittimeen mangot, heraproteiini ja sen verran kasvimaitoa, että tehosekoitin alkaa käydä. Aja tasaiseksi massaksi.

Kruunaa annos cashew-pähkinöillä ja nauti välittömästi.

TOMAATTI-TOFUTAHNA KAURALEIVÄLLÄ



100 g kylmäsavustettua tofua



1 dl aurinkokuivattua tomaattia
tuoretta basilikaa
kirsikkatomaatteja



2 ohutta viipaletta täysjyväkauraleipää

Valuta aurinkokuivatuista tomaateista öljy. Aseta ne sitten tehosekoittimeen yhdessä tofun kanssa ja sekoita yhtenäiseksi massaksi. Voit myös valmistaa tahnan sauvasekoittimella.

Levitä tahna leipien päälle, viimeistele tuoreella basilikalla ja nappostele ohella kirsikkatomaatteja.





MARJATUOREPUURO



1 annos heraproteiinia



100 g erilaisia pakastemarjoja



1 dl kaurahiutaleita



1,5 dl kasvimaitoa

1 rkl chia-siemeniä

Aseta kaikki raaka-aineet astiaan, sekoita ja anna turvota ainakin 30 minuuttia välillä sekoitellen. Lisää tarvittaessa kasvimaitoa.

Nauti viileänä.

KAAKAO-PROTEIINI- KAURAPUURO



3/4 dl heraproteiinia



1 omena



1 dl kaurahiutaleita



1 tl kookosöljyä

2 rkl kaakaojauhetta

Keitä kaurapuuro veteen ja lisää ripaus suolaa. Jätä puuro hie-
man löysäksi ja sekoita joukkoon heraproteiini, kaakaojauhe ja
kookosöljy.

Pese ja pilko omena ja koko annos. Nauti lämpimänä.





MARJASORBETTI



3/4 dl heraproteiinia



2 dl erilaisia pakastemarjoja



1 banaani



2 rkl pähkinöitä
kasvimaitoa

Pilko ja pakasta banaani.

Aseta tehosekoittimeen jäinen banaani, pakastemarjat, heraproteiini ja sen verran kasvimaitoa, että tehosekoitin alkaa käydä. Sekoita sileäksi sorbetiksi.

Kaada kulhoon ja rouhi päälle pähkinöitä.

**Kaipaatko lisää ideoita
ruoanlaittoon ja ohjeita
terveelliseen syömiseen?**

**Tilaa 30 päivän ruokavalio, jonka
avulla kiinteydyt:**

www.maikkimarjaniemi.fi/30-paivan-ruokavalio

