

FODMAP-RESEPTIT



HELPPOJA JA HERKULLISIA FODMAP-
RUOKAVALIOON SOPIVIA RESEPTEJÄ



**MAIKKI
MARJANIEMI**

Heippa, tässä muutama resepti.

Olen Maikki: hyvinvointivalmentaja. 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.

Halusimme ravitsemusterapeuttimme Sannin kanssa tarjota sinulle muutamia reseptejä ravitsevaan ja hyvinvointia tukevaan kokkailuun, jotta voisit saada inspiraatiota ruoanlaittoon, joka ei vie arjessa loputtomasti aikaa ja energiaa, vaan enemmänkin vapauttaa sitä muihin asioihin.

Nämä reseptit on suunniteltu niin, että ne sopivat FODMAP-ruokavalioon.

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



SISÄLLYS

MAKEAT JUURESLETTUSET	1
FAZERINAN MAKUINEN TUOREPUURO	2
PORKKANAPUURO	3
KERMAINEN KESÄKURPITSAPUURO	3
PORKKANAOHUKAISET	4
LÄMMIN KOTIJUUSTOSALAATTI	5
KAURAINEN KASVISMUNAKAS	6
KASVISTÄYTTEISET KESÄKURPITSAT	7
KURPITSACURRY	8
LANTTU-PERUNASOSE JA ITSETEHDYT KALAPUIKOT ...	9

MAKEAT JUURESLETTUSET

1 ANNOS

1 DL HIENOKSI RAASTETTUA PALSTERNAKKA

½ DL KAURAHITUALEITA

VAJAA ½ DL TÄYSJYVÄRIISIJAUHOA (MYÖS KAURA- TAI TATTARIJAUHOT KÄYVÄT)

1 DL KAURAMAITOA TAI MUUTA SOPIVAA KASVIMAITOA

1 KANANMUNA

1 TL PSYLLIUMJAUHETTA

1 TL ÖLJYÄ

2 - 3 TL VAAHTERASIIRAPPIA TAI KOOKOSSOKERIA (TAI NESTEMÄISTÄ STEVIAA MAUN MUKAAN)

1 TL LEIVINJAUHETTA

¼ -½ TL KARDEMUMMAA

RIPAUS SUOLAA

Laita kaikki ainekset palsternakkaraastetta lukuun ottamatta tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Anna turvota noin 15 min. Jos taikina paksuuntuu liikaa, lisää kauramaitoa. Lisää palsternakkaraaste ja sekoita lusikalla tasaiseksi. Lusikoi taikina pannulle ja paista miedolla lämmöllä kannen alla mehevän kypsäksi.

Jos pidät kuivemmista pannukakuista, paista useita pienempiä yhden ison sijaan. Nauti vaniljasokerilla maustetun kookoskerman ja kiiviviipaleiden tai laktoosittoman raejuuston tai rahkan ja marjojen kera.

Palsternakka ainesosana yllättää mutta sopii makeutensa ansiosta erinomaisesti makeita leivonnaisia ja taikinoita mehevöittämään.

Testaa näitä kuitupitoisia lettuja vaikka iltapalaksi, ne menevät melkein herkusta etenkin kun päälle heittää pari lusikallista kookoskermaa. Ne ovat kevyesti makeita mutta halutessasi voit lisätä makeutta esimerkiksi steviatipoilla.



FAZERINAN MAKUINEN TUOREPUURO

1 ANNOS

1 DL KAURAHIUATALEITA

½ (LUOMU)APPELSIINI

1 TL RAASTETTUA APPELSIININKUORTA

1 DL KASVIMAITOA

1 RKL CHIASIEMENIÄ

1 RKL MANTELIVOITA (TAI VAALEAA TAHINIA/KOOKOSKERMAA/PIENI
KOURALLINEN PÄHKINÖITÄ)

3 RKL HERAPROTEIINI- TAI RIISIPROTEIINIJAUHETTA (SUKLAA TAI
MAUSTAMATON)

1 - 2 RKL TUMMAA TAI RAAKAKAKAOJAUHETTA

(TARVITTAESSA STEVIATIPPOJA TAI MUUTA MAKEUTUSTA MAUN MU-
KAAN)

RIPAUS SUOLAA

Pese appelsiini hyvin ja raasta kuori (kannattaa raastaa koko hedelmä ja pakas-
taa kuorta myöhempää käyttöä varten). Poista loppu kuori ja lohko appelsiinin
puoliklas. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja lisää tarvittaessa kasvimai-
don määrää, jos käytät riisiproteiinia.

Sekoita tasaiseksi tehosekoittimessa ja anna turvota 10 minuuttia tai yön yli.
Säilytä kylmässä.

Kun tuorepuuron maustaa appelsiinilla ja kaakaolla ja lisää mantelivoita tai kookoskermaa, syntyy ravitseva herkku. Manteli sopii pieninä määrinä (15 g) myös FODMAP-ruokavalioon.

Kokeile tehdä tuorepuurosta sileää sekoittamalla se tehotaivauvasekoittimella. Vanukasmaisen pehmeän koostumuksen omaava puuro on helppo ottaa vaikka evääksi. Parhaimmillaan sen maku on viileänä.

Puurot ovat erinomaisia iltapaloja, sillä hiutaleiden tai suurimoiden hiilihydraatit auttavat nukahtamaan. Vaihtelua peruspuuroon saat maustamalla sen eri tavoin ja lisäämällä erilaisia aineksia jo keittovaiheessa. Kasvikset eivät tee puurosta vetistä, vaan tuovat päinvastoin makua ja täyteläisyyttä.

Kokeile ja ihmettele esimerkiksi kesäkurpitsan kermaisuutta luovaa efektiä. Kananmunanvalkuaiset parantavat puuron koostumusta ja tuovat annoksiin proteiinia.

PORKKANAPUURO

1 ANNOS

1 KESKIKOKOINEN PORKKANA

1 DL KAURAHITUALEITA

½ DL KAURAMAITOA (TAI MUUTA ITSELLESI SOPIVAA KASVIMAITOA)

1 RKL CHIASIEMENIÄ

2 KANANMUNANVALKUAISTA

¼ TL SUOLAA

1,75 DL VETTÄ

1 TL KOOKOSMANNAA, KOOKOSÖLJYÄ TAI PELLA-VAÖLJYÄ

Raasta porkkana karkeaksi raasteeksi. Mittaa kattilaan hiutaleet, maito, vesi ja porkkanaraaste. Kiehauta ja hauduta noin 5 minuuttia.

Lisää valkuaiset ja anna kypsyä vielä muutama minuutti. Lisää chia ja mausta suolalla ja kookosmannalla tai öljyllä. Nauti esimerkiksi kanelin, laktoosittoman raejuuston ja mustikoiden kera.



KERMAINEN KESÄKURPITSAPUURO

1 ANNOS

1 DL TÄYSJYVÄRIISIHIUTALEITA

1-2 RKL KAURALESEITÄ

2 DL KARKEAA KESÄKURPITSARAASTETTA

3 DL VETTÄ

2 KANANMUNANVALKUAISTA

¼ TL SUOLAA

1 TL KOOKOS- TAI MUUTA ÖLJYÄ

(½ RKL CHIASIEMENIÄ)

Laita kattilaan kesäkurpitsaraaste, vesi, hiutaleet ja leseet. Kiehauta ja anna kiehua miedolla lämmöllä välillä sekoitellen rauhassa noin 10 minuuttia tai vähän pidempäänkin, jolloin kesäkurpitsa pehmenee ja muuttuu "kermaiseksi".

Lisää valkuaiset ja kypsennä vielä muutama minuutti. Mausta suolalla ja öljyllä ja sekoita halutessasi joukkoon chiasiemeniä. Nauti pakastettujen marjojen kanssa.

PORKKANAOHUKAISET

1 ANNOS

Käsi ylös kuka piti lapsena kaupan porkkanaletuista? Nämä nopeasti valmistuvat, reippaasti porkkanaa sisältävät letut ovat huomattavasti vatsaystävällisempiä kuin vehnä jauhoon tehdyt. Jos haluat imitoida kaupan porkkanaohukaisia, mausta letut yrttien sijaan ripauksella muskottipähkinää, mustapippuria ja jauhettua korianteria.

3 DL KARKEAA PORKKANARAASTETTA (1 SUUREHKO PORKKANA)

1 DL KAURAHIIUTALEITA

1 MUNA

2 TL OLIIVIÖLJYÄ

¼ TL SUOLAA

KUIVATTUJA YRTTEJÄ MAUN MUKAAN: TIMJAMIA, BASILIKAA,
OREGANO, RAKUUNAA

LISÄKSI:

50 G PAISTETTUA JA MAUSTETTUA BROILERINJAUHELIHAA TAI BROILERINSUIKALEITA

SEKÄ SALAATTIA TAI TUOREITA KASVIKSIA

MAUSTAMATONTA JOGURTtia

Sekoita kaikki ainekset keskenään tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella. Lisää tarvittaessa hiukan nestettä, jos massa liian on paksua ja lusikoi taikina pieniksi letuiksi pannulle. Paista miedolla lämmöllä öljyssä mehevän kypsiksi.



LÄMMIN KOTIJUUSTOSALAATTI

2 ANNOSTA

Kotijuusto soveltuu erinomaisesti sekä erilaisiin suolaisiin salaatteihin että makeisiin jälkiruokiin esimerkiksi hedelmien kanssa. Kermanen ja pehmeä juusto tuo annoksiin proteiinia olematta kuitenkaan turhan tuhtia. Tässä se saa kaverikseen oliiviöljyssä paistettuja vihanneksia.

1 RASIA (250 G) LAKTOOSITONTA KOTIJUUSTOA (VALIO)

1 PIENI KESÄKURPITSA

1 PIENI MUNAKOISO

1 PUNAINEN PAPRIKA

1 TL + 1 TL OLIIVIÖLJYÄ

150 G PALA PUNAKAALIA TAI 4 SUURTA LEHTIKAALIN LEHTEÄ

TUORETTA PERSILJAA TAI KORIANTERIA

SUOLAA, MUSTAPIPPURIA

(1 TL VAAHTERASIIRAPPIA)

LISÄKSI HALUTESSASI: 1 DL KEITETTYÄ KVINOAA

Kuutioi kesäkurpitsa, munakoiso ja paprika. Lisää pannulle tilkka öljyä ja paista kasviksia miedolla lämmöllä muutama minuutti kunnes kypsyvät. Mausta kevyesti suolalla ja mustapippurilla (sekä vaahterasiirapilla). Suikaloi punakaali ohueksi esimerkiksi juustohöylällä. Jos käytät lehtikaalta, poista lehtiruodit ja revi lehdet palasiksi. Ripauta puna- tai lehtikaalin päälle suolaa ja teelusikallinen oliiviöljyä (sekä hieman sitruunamehua) ja hiero käsin hetki niin, että se pehmenee. Voit maustaa seoksen esimerkiksi kuivatulla rosmariinilla tai oreganolla.

Asettele lautaselle, lisää kasvisseos ja paloitetu tai murusteltu kotijuusto (halutessasi voit lisätä sen loppuvaiheessa kasvisten sekaan jolloin se lämpenee kevyesti). Viimeistele tuoreilla yrteillä ja sekoita halutessasi joukkoon kypsennettyä kvinoaa.

KAURAINEN KASVISMUNAKAS

1 ANNOS

Tämä munakkaan täyttävämpi versio maistuu erityisen hyvin myös eväänä tai kylmänä jääkaapista!

2 KANANMUNAA

0,5 DL KAURAHIUATALEITA

0,5 DL KAURA- TAI RIISIMAITOA

RIPAUS SUOLAA, MUSTA- TAI VALKOPIPPURIA JA KURKUMAA

1 TL OLIIVIÖLJYÄ

2 KYPSÄÄ TOMAATTIA

1 ISO PORKKANA

(PINNALLE OLUTHIIVAHUATALEITA, OREGANOJA JA RUCOLAA)

Sekoita taikinan ainekset keskenään. Pilko tomaatit ja raasta porkkana karkeaksi, lisää taikinaan. Kaada taikina pienelle pannulle ja kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla kunnes hyytynyt lähes kypsäksi. Viimeistelet oluthiivalla tai juustolla halutessasi ja nauti pilkottujen kasvien tai salaatin kera.



KASVISTÄYTTEISET KESÄKURPITSAT

2 ANNOSTA

2 KESKIKOKOISTA KESÄKURPITSAA
1 DL HIRSSI- TAI KVINOASUURIMOITA
2 DL VETTÄ
3 TL OLIIVIÖLJYÄ
1 PKT MAUSTAMATONTA TOFUA
2 TL SOIJAKASTIKETTA
1 PAPRIKA
PUOLIKKAAN APPELSIININ TAI KLEMENTIININ MEHU
SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
½ - 1 TL KURKUMAA
½ DL KAURAKERMAA
½ DL OLUTHIIVAHIUTALEITA
RUOHOSIPULIA
(CHILIJAUHETTA JOS EI AIHEUTA OIREITA)

Huuhtelee ja keitä hirssi tai kvinoa kypsäksi (voit käyttää myös muilta aterioilta ylijäänyttä). Mausta ripauksella suolaa ja 2 tl oliiviöljyä. Kuumenna uuni 200 asteeseen. Halkaise kesäkurpitsat ja kaavi lusikalla tai veitsellä ensin sisus pois. Laita kesäkurpitsat uunivuokaan tai pellille ja mausta ripauksella suolaa ja mustapippuria.

Esikypsennä keskitasolla noin 10-15 minuuttia, kunnes kesäkurpitsat ovat hieman pehmenneet. Murena tofu ja leikkaa paprika ja kesäkurpitsa- ja kaurakermasta jäänyt sisus pieniksi kuutioiksi. Paista pannulla 1 tl öljyä, kunnes saavat hiukan paistopintaa. Mausta soijakastikkeella, pippurilla ja kurkumalla (sekä chilillä).

Lisää joukkoon appelsiinin mehu ja hirssi ja paista vielä hetki. Silppua sekaan ruohosipulia. Täytä kesäkurpitsat ja sekoita kaurakermasta ja oluthiivahiutaleista levitettävä ”juustokastike” täyteen päälle. Laita kesäkurpitsat takaisin uuniin 10-15 minuutiksi, kunnes ne ovat sopivan pehmeitä ja pinta hieman rustunut.

Täytä kesäkurpitsat vaihteeksi tofulla ja hirssillä tai kvinoalla. Tofu sisältää valmistusmenetelmänsä ansiosta vain vähän FODMAP-yhdisteitä ja sopii siksi useimmille muista soijatuotteista oireita saaville. Kaurakermasta ja oluthiivahiutaleista valmistuva ”juusto” sopii myös pizzan tai lämpimien leipien kuorrutukseksi.

KURPITSACURRY

2 ANNOSTA

200 G MAUSTAMATTOMIA BROILERINSUIKALEITA

200 G KESÄKURPITSAA

400 G KUORITTUA KURPITSAA (SESONGIN ULKOPUOLELLA VOI KORVATA PORKKANALLA JA PALSTERNAKALLA)

2 TL OLIIVIÖLJYÄ

3 DL VETTÄ

1 TL KURKUMAA

½ TL KANELIA

¼ TL KARDEMUMMAA

¼ TL MUSTAPIPPURIA

TEELUSIKAN KÄRJELLINEN MUSKOTTIPÄHKINÄÄ

SUOLAA

½ - 1 DL KOOKOSMAITOA

PINNALLE TUORETTA PERSILJAA TAI KORIANTERIA

Kuori kurpitsa, poista siemenet ja pilko kesäkurpitsa kuutioiksi. Kaada kattilaan teelusikallinen oliiviöljyä ja paista kurpitsanpaloja pari minuuttia, kunnes pinta hieman pehmenee. Kaada joukkoon vesi. Kiehauta kurpitsoja, kunnes ne pehmenevät. Soseuta kurpitsat tasaiseksi soseeksi, lisää suolaa ja mustapippuria, sekoita.

Pilko kesäkurpitsa. Paista niitä ja broilerisuikaleita pannulla oliiviöljyssä, kunnes ne ruskistuvat. Lisää paistovaiheessa joukkoon kurkuma ja suolaa. Kun kurpitsat ja broilerit ovat kypsiä ja saaneet väriä, kaada kurpitsasose joukkoon. Lisää pippuri, kaneli, muskottipähkinä ja kardemumma sekä maun mukaan kookosmaitoa. Sekoita, tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa. Jos kastike ei ole riittävän juoksevaa, lisää joukkoon vielä hieman vettä. Kiehauta. Tarjoa keitetyn riisin ja salaatin kanssa.

Kurpitsasta syntyy yhdessä mausteiden kanssa täyteläinen ja maukas kastikepohja. Tätä kannattaa kokeilla!

Mysikurpitsa sisältää jonkin verran FODMAP-hiilihydraatteja, joten jos saat oireita herkästi, valitse paremmin sopiva hokkaido- eli japaninkurpitsa.



LANTTU-PERUNASOSE JA ITSE TEHDYT KALAPUIKOT

2 ANNOSTA

KALAPUIKOT:

2 ANNOSPALAA (200 G) PAKASTESEITIÄ
2 DL KAURAHUUTALEITA TAI KAURAJAUHOA
 $\frac{3}{4}$ TL SUOLAA
 $\frac{1}{4}$ TL MUSTAPIPPURIA
(1 TL KUIVATTUA TILLIÄ)
1 MUNA
1 RKL VETTÄ TAI SITRUUNAMEHUA

PAISTAMISEEN 1 TL ÖLJYÄ TAI VOITA

LANTTU-PERUNASOSE:

250 G PERUNOITA
250 G PALA LANTTUA
 $\frac{1}{2}$ - 1 DL KAHVI-KAURAMAITOA TAI MUUTA KAS-
VIMAITOA
 $\frac{1}{2}$ TL SUOLAA
(1 - 2 TL VOITA TAI ÖLJYÄ)

LISÄKSI RUOHOSIPULIA TAI TUORETTA TILLIÄ



**Kalapuikot on helppo tehdä itsekin ja lopputulos on paitsi vatsaystävällistä myös huomattavasti valmisversioita ravitsevampaa. Lantulla täyden-
netty perunasose nostaa verensokeria pelkästä perunasta tehtyä maltillisemmin ja on aromik-
kaampaa.**

**Voit korvata lantun myös porkkanalla tai palster-
nakalla. Viimeistele tuoreella yrtillä: tilli toimii
kalan kanssa aina, ruohosipulista taas saa sipu-
limaista makua myös FODMAP-ruokavalioon.**

Ota sei sulamaan noin 15 minuuttia ennen valmis-
tusta. Kuori perunat ja lanttu ja leikkaa ne kuutioik-
si (kovempi lanttu perunaa pienemmäksi noin 1 cm
paloiksi, perunat muutamaosaan). Laita kattilaan
vettä sen verran, että juurekset juuri peittyvät, lisää
suolaa ja hauduta pehmeiksi. Valuta ja soseuta säh-
kövatkaimella. Lisää soseutusvaiheessa kaura- tai
muu kasvimaito. Vatkaa kuohkeaksi ja mausta tarvit-
taessa suolalla ja öljyllä.

Leikkaa kohmeiset kala/seitipalat noin 1 - 1,5 cm vii-
paleiksi. Jos käytät isoja kaurahiutaleita, jauha niitä
pienemmiksi tehosekoittimessa tai morttelissa. Lai-
ta laakeaan astiaan. Riko muna toiseen astiaan ja
sekoita veden kanssa tasaiseksi. Sekoita kauraan
suola ja pippuri sekä tilli. Kuumenna pannu ja lisää
öljy. Pyörittele yksi seitipala kerrallaan ensin kaura-
seoksessa, sen jälkeen kananmunassa ja vielä uu-
delleen kauraseoksessa. Laita pannulle paistumaan
ja paista joka puolelta kullanruskeiksi.

TOIVOTTAVASTI RESEPTIT MAISTUIVAT!

JOS HALUAT LISÄÄ RESEPTJÄ JA HELPON TAVAN TOTEUTTAA
FODMAP-RUOKAVALIOTA, TUTUSTU VERKKOKURSSIIN:

30 PÄIVÄN FODMAP -RUOKASUUNNITELMA

- ✓ VALMIIT RUOKASUUNNITELMAT 30 PÄIVÄKSI
- ✓ OSTOSLISTAT
- ✓ KOKKAUSSUUNNITELMAT
- ✓ VALMIIKSI MIETITYT KOKONAISUUDET SOPIVALLA
ENERGIAMÄÄRÄLLÄ
- ✓ OPIT KOOSTAMAAN ITSE MAUKKAAT ATERIAT ITSE 30
PÄIVÄN JÄLKEEN

TUTUSTU KURSSIIN VERKKOKAUPASSA: [HTTP://BIT.LY/FODMAPKURSSI](http://bit.ly/fodmapkurssi)

SÄÄSTÄ 50 € TÄLLÄ KUPONKIKOODILLA:

FODMAP_RESEPTIT50

KÄYTÄ KUPONKIKOODI JA SAAT
30 PÄIVÄN FODMAP-RUOKASUUNNITELMA -VERKKOKURSSIN
ERIKOISHINTAAN 47 € (Ilman kuponkikoodia 97 €).

*Kuponkikoodin voi käyttää vain maikkimarjaniemi.fi/kauppa -verkkokaupassa, 30 päivän FODMAP-ruokasuunnitelmaan.
Alennusta ei voi yhdistää muihin alennuksiin.