

VUOROTYÖLÄISEN RUOKAOHJEET



MAIKKI
MARJANIEMI

VUOROTYÖLÄISEN RUOKAOHJEET SISÄLLYSLUETTELO



1. Vuorotyön vaikutukset mielitekoihin ja nälänsäätelyyn	5
2. Syöminen eri työvuoroissa	6
3. Hyvät ruokavalinnat ja annoskoot	11
4. Miten koostaa ateriat tukemaan vireystilaa?	16
5. Virkistävät ruoat ja juomat	19
6. Kun töissä on kiire, eikä ruokataukoja ehtisi pitää	23
7. Korvaavia tuotteita erityisruokavalioihin	30
8. Terveellisiä välipaloja makeannälkään	34
9. Näin vähennät vuorotyön haittoja -tsekkilista	39
10. Helppoja reseptejä arjen helpottamiseksi tai töihin mukaan otettavaksi	44
11. Helpot pääruoat	49

VUOROTYÖLÄISEN RUOKAOHJEET JOHDANTO



Vuorotyötä tekevä kokee usein haastavaksi ylläpitää hyvää ruokarytmiä ja terveellisiä ruokailutottumuksia, kun arki on epäsäännöllistä. Koska vuorotyö on kuluttavaa, omasta jaksamisestaan ja hyvinvoinnistaan huolehtiminen on kuitenkin erityisen tärkeää. Tämä kirja on koottu helpottamaan vuorotyöläisen arkea. Kirjassa on esimerkkejä ruokailun rytmityksestä eri työvuoroissa, liikunnan ajoittamisesta sekä terveyttä tukevista ruokavalinnoista. Lisäksi saat vinkkejä muun muassa siihen, mitkä ruuat auttavat sinua pysymään virkeänä, mitkä taas edistävät unen tuloa.



TEKSTI & RESEPTIT

Sanni Massinen // *Laillistettu ravitsemusterapeutti*

RESEPTI KUVAT

Sanni Massinen

KANNEN KUVA

Meeri Karusaari

TAITTO & GRAFIIKKA

Lauri Huusko // www.laurihuusko.fi



RESEPTIT
**Kaurainen
munakas**

katso tämä resepti
s. 56

1.

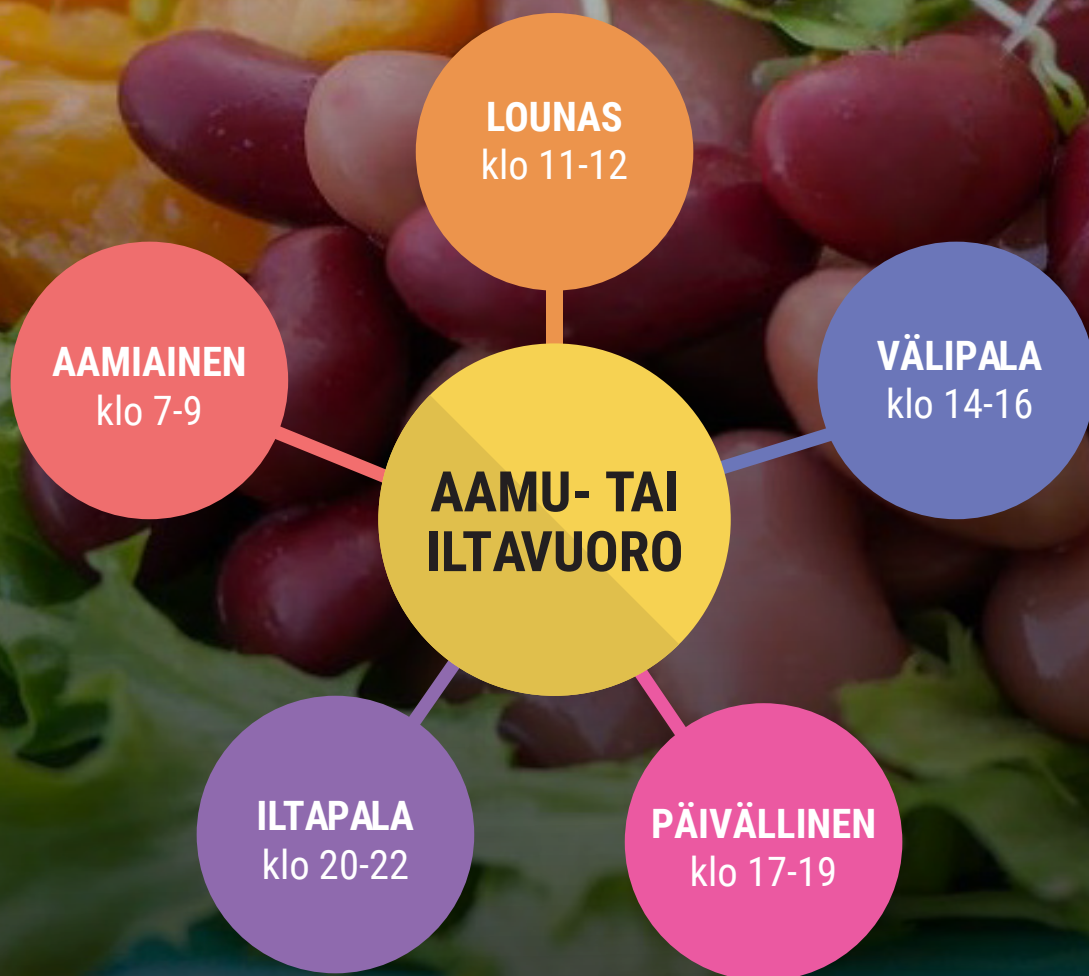
Vuorotyön vaikutukset mielitekoihin ja nälänsäätelyyn



”Vuorotyö lisää jonkin verran riskiä mm. lihomiselle ja sydän- ja verisuonisairauksille, joten vuorotyöläisen on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota siihen, että ruoka on ravinteikasta ja mukaan päiviin mahtuu liikuntaa. Myös vuorojen vaihtelusta kertyvä väsymys aiheuttaa omat haasteensa.

Väsymys ja univaje aiheuttavat sen, että mieliteot ja makeannälkä ilmaantuvat herkemmin – tämä on normaali fysiologinen ilmiö, sillä väsymys muuttaa nälkä- ja kylläisyssignaaleja. Myös nälän- ja kylläisyydensäätely häiriintyy etenkin, jos univajetta kertyy useammalta päivältä. Parhaiten mielitekoja voi torjua sillä, että pyrkii saamaan riittävästi proteiini- ja kuitupitoista ruokaa tasaisin väliajoin ja suunnittelee etukäteen, mitä ja minkä verran syö. Tämä helpottuu huomattavasti, kun aterioita esivalmistele ennakkoon, jolloin väsyneempinäkin hetkinä tietää saavansa eteen- sä fiksua ruokaa nopeasti ja vaivattomasti. Usein kuulee sanottavan, että kauppaan ei pitäisi mennä nälkäisenä. Sama sääntö pätee väsymykseen – silloin mukaan tarttuu yhtä herkästi huonompilaatuisia ruokavalintoja.

Koska kylläisyyden tunne ei kerro sopivasta syömisestä yhtä tehokkaasti väsyneenä, “aterian jälkeiseen” pikkunälkään kannattaa syödä kasviksia tai juoda yrttiteesekoitusta. Muista myös riittävä vedenjuonti: joskus janontunne tuntuu virheellisesti nälältä. Jos mietit, onko kyseessä nälkä, jano vai mieliteko, voit testata sen juomalla pari lasillista vettä. Kun kyse on janosta, tunne lievenee juomalla. Mikäli kyse on todellisesta nälästä, veden juominen voimistaa tunnetta (viimeistään hetken kuluttua, kun vesi tyhjenee mahalaukusta suolistoon). Jos kyse on mieliteosta, tunne ei välttämättä erityisemmin muutu ja sinun tekee mieli lähinnä hiilihydraattipitoista tai rasvaista syötävää, ei esimerkiksi kasviksia tai proteiinia. Silloin mielenkiinto on hyvä pyrkiä suuntaamaan syömisen sijaan muualle.



2.

Syöminen eri työvuoroissa



Vuorotyö ja työvuorojen vaihtelu aiheuttavat lisähaastetta säännöllisen ateriarytmin ylläpitämiselle, kun tietynlaista rytmiä ei voi ylläpitää päivästä toiseen.

Tämä korostuu etenkin kolmivuorotyössä, kun ei eletä kehon normaalin vuorokausirytmien mukaisesti. Siirtymät vuorosta toiseen aiheuttavat helposti päänvaivaa aterioiden ajoittamisen suhteen: päivä pidentyy usein etenkin silloin, kun vaihdetaan päivä- tai iltavuorosta yövuoroon, ja aterioita tarvitaan tavanomaista neljää-viittä enemmän.

Säännöllisestä ateriarytmistä puhuttaessa on hyvä muistaa, ettei säännöllisen rytmin ylläpitäminen tarkoita sitä, että aterioiden tarvitse olla joka päivä samaan kellonaikaan. Säännöllisyys tarkoittaa, että ruokaa saadaan tasaisin väliajoin, eivätkä ateriavälit pääse kasvamaan liian pitkiksi. Kellosta katsottuna ateria-ajat vaihtelevat siten heräämisajan, päivärytmin ja työvuorojen mukaan.

AAMUVUORO

Aamuvuorossa syöminen onnistuu useimmiten melko normaalin päivärytmin mukaan. Jos vuoro alkaa klo 7 - 9 välillä, voit syödä aamiaisen ennen työvuoroa. Toisille on kuitenkin luontaista, ettei heti heräämisen jälkeen ole nälkä. Jos ruoka ei maistu heti aamulla, voit syödä vasta aamupäivän tauolla. Kannattaa kuitenkin tarkastella myös illan syömistä: jos myöhään illalla syö tukevasti, se saattaa vaikuttaa aamun ruokahaluttomuuteen.

Lounasaika on yleensä puolen päivän molemmin puolin (jos aamiaisen ja lounaan väliin jää 5 - 6 tuntia, kannattaa syödä pieni välipala välissä, ettei nälkä pääse kasvamaan liian suureksi. Esimerkkejä tähän löydät ”Pieniä lisävälipaloja” -listasta). Iltapäivään on hyvä sisällyttää monipuolinen välipala, joka sisältää myös reilusti proteiinia. Se ehkäisee illan napestelun tarvetta ja auttaa

jaksamaan päivälliseen asti ilman ruuanlaiton aikaisia “alkupalavoileipiä” tai muuta puolihuomaamattomasti katoavaa syötävää, josta kertyy helposti paljon ylimääräistä energiaa. Sen sijaan tuoreiden kasvien napostelu ruokaa laittaessa on jopa suositeltavaa. Erityisen tärkeä hyvä välipala on, jos töiden jälkeen lähtee suoraan treenaamaan tai muuten liikkumaan.

Päivälliselle sopivin aika on omista aikatauluista ja mahdollisesta treenin ajankohdasta riippuen noin klo 17 - 19. Erityisesti liikkuvan ihmisen päivään kuuluu olennaisena osana myös iltapala esimerkiksi puolta tuntia tai tuntia ennen nukkumaan menoa. Iltapala edistää nukahtamista ja palautumista ja ehkäisee yön aikaista nälkää. Jos treenaat tehokkaasti vasta myöhemmin illalla (esimerkiksi klo 18 - 20 välillä), kannattaa tukevampi ateria eli päivällinen sijoittaa vasta treenin jälkeiseksi ateriaksi. Syö silloin iltapala päivällisen tilalla alkuillasta, jolloin jaksat treenata, mutta vatsa ei ole liian täysi. Päivällisen voit syödä päivän viimeisenä ateriaana liikkumisen jälkeen.

Jos aamuvuoro alkaa aikaisin, esimerkiksi klo 6 - 7 etkä ole aamuvirkku, voit syödä aamiaisen vasta töissä ensimmäisellä tauolla. Jos tyhjällä vatsalla lähteminen ei tunnu hyvältä ajatukselta, aamiaisen voi myös jakaa kahteen osaan tai ottaa jotakin pientä ennen töihin lähtöä (valitse esimerkiksi jotakin “Pieniä lisävälipaloja”-listalta).

ILTAVUORO

Iltavuorossa syöminen ei käytännössä poikkea aamuvuorosta muuta kuin sen perusteella, että töissä ja kotona syödään eri pääateria. Iltavuorossa syöminen voi aloittaa iltapäivän välipalalla ja jatkaa päivällisellä noin klo 17 - 19. Tarvittaessa johonkin väliin voi sisällyttää vielä pienen välipalan (kts. lista “Pieniä lisävälipaloja”). Töistä päästyä ennen nukkumaanmenoa on iltapalan aika.

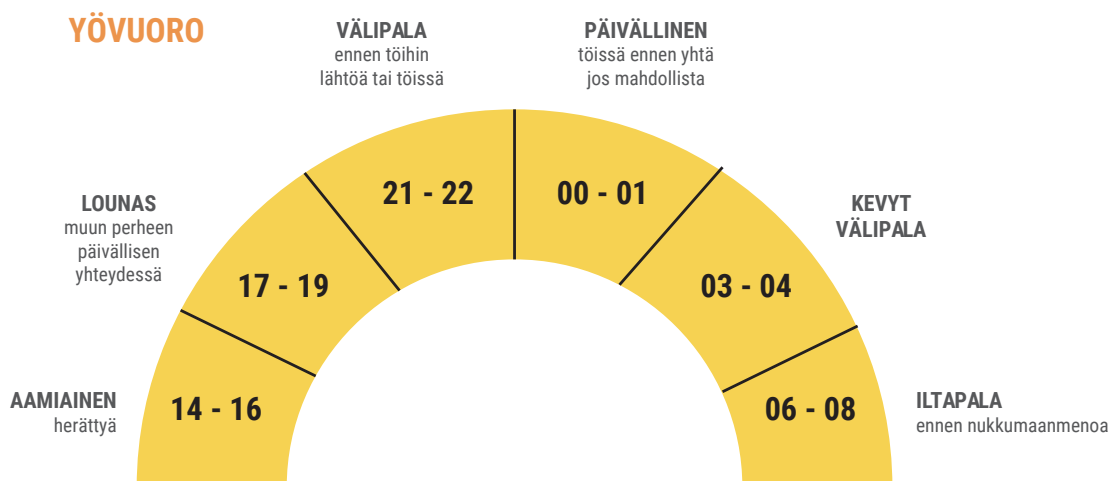
YÖVUORO


Ennen ensimmäistä yövuoroa valveillaoloaika venyy usein pitkäksi, jolloin aterioitakin kertyy enemmän. Siirtymäpäivänäkin kannattaa syödä nälän tunteen mukaan proteiini- ja kasvipainotteisia aterioita eikä yrittää pitäytyä tietyssä ateriamäärässä ateriovälejä pidentämällä. Kun ruokavalinnat ovat terveellisiä ja vähintään puolet aterian sisällöstä kasviksia, ei ylimääräisistä

SYÖMINEN ERI TYÖVUOROISSA

aterioista tarvitse stressata. Sen sijaan ateriavälien pitkittäminen kostautuu yleensä viimeistään aamuyön väsyneinä tunteina niin, että on vaikea tehdä järkeviä valintoja. Jos edellisenä päivänä on ollut iltavuoro ja yövuoroon siirtymispäivän aamuna nukuttaa pidempään, nuku rauhassa ja syö heräämisen jälkeen joko aamiainen tai lounas kellonajasta riippuen. Yövuoroon siirtäessä on myös eduksi, jos saa nukuttua kunnon päiväunet ennen töihin menoa. Se auttaa paitsi jaksamaan tulevan valvomisen, tasoittaa myös aterioiden määrää ja auttaa nälän- ja kylläisyydensäätelyä säilymään normaalimpana vuoronvaihdosta huolimatta, kun univajetta ei kerry aivan niin paljon.

Jos yövuoroja on useita peräkkäin, ensimmäisen yön jälkeen ateriarytmi muuttuu tavalliseksi, kellonajat vain ovat päivärytmistä poikkeavat. Aamiaisen voi syödä iltapäivällä heräämisen jälkeen, lounaan esimerkiksi muun perheen päivällisaikaan noin klo 18 - 19, välipalan ennen yövuoroon lähtöä tai työvuoron alkupuolella, päivällisen töissä puolen yön jälkeen (mieluiten ennen klo 01) ja pienen vireystilaa ylläpitävän välipalan aamuyöllä. Ennen nukkumaanmenoa on hyvä syödä unen tuloa edistävä, reilummin hyviä hiilihydraatteja sisältävä iltapala, vaikkapa lautasellinen puuroa marjojen ja raejuuston kera. Viimeisen yövuoron jälkeen ei kannata nukkua liian pitkälle päivään, jotta seuraavana iltana saisi unta suhteellisen ajoissa. Tällöin palaaminen normaaliin rytmiin helpottuu. Viimeistä yövuoroa seuraavana päivänä voit jatkaa ateriarytmiä normaalin päivärytmin mukaisesti heräämisajasta riippuen. Jos heräät esimerkiksi klo 13 - 14, voit syödä päivän ensimmäisenä ateriana reilun välipalan ja jatkaa siitä päivälliseen ja iltapalaan. Ruokamäärä jää tällöin tavanomaista pienemmäksi, mikä pidemmällä aikavälillä tasoittaa yövuorojen aloituspäivänä kertyvää suurempaa ruokamäärää.





RESEPTIT
Vadelmapuuro

katso tämä resepti
s. 46

3.

Hyvät ruokavalinnat ja annoskoot



Vireystilan ja jaksamisen kannalta on parempi syödä pieniä aterioita tasaisesti muutaman tunnin välein. Suuret annokset vievät energian moneksi tunniksi ruuansulatukseen, jolloin vireystila laskee ja toisaalta täydellä vatsalla on hankalampi työskennellä.

Syö kuitenkin selkeitä aterioita sen sijaan, että ottaisit vähän väliä jotain pientä. Jatkuva napostelu sekoittaa nälän- ja kylläisyydentunteiden tunnistamista ja on haitaksi verensokeritasapainolle. Molemmat edellä mainituista altistavat mm. rasvan kertymistä krooppaan.

Koosta jokainen ateria niin, että siinä on selkeä proteiininlähde, runsaasti kasviksia ja/tai marjoja, pieni määrä hyvälaatuista rasvaa ja aktiivisuudesta riippuen myös kohtuullinen annos hiilihydraattipitoista ruokaa. Jos liikut tehokkaasti monta kertaa viikossa ja työsi on fyysistä, sisällytä pieni määrä hyviä hiilihydraatteja (lähes) jokaiselle aterialle kasvien ja marjojen lisäksi. Jos fyysistä aktiivisuutta kertyy vähemmän, hiilihydraatteja kannattaa syödä maltillisesti aamulla ja päivällä ja reilummin iltapalalla, jolloin ne edistävät nukahdamista.

PROTEIINIT

Nälänhallinnan kannalta proteiinia olisi hyvä saada 20 – 30 g per ateria. Tämän saat syömällä esimerkiksi 100 g kypsentämätöntä alle 10-prosenttista jauhe- lihaa (eli 1/4 pkt) tai kanaa, 2 kananmunaa, 100 g tofua tai Härkis-härkäpapurvalmistetta. Nyhtökauraa riittää 80 g eli 1/3 pkt, sillä se sisältää lihaa enemmän proteiinia. Aamu- ja välipaloille voit lisätä pari kananmunaa, 200 g rahkaa tai raejuustoa tai 75 g graavi- tai kylmäsavulohta. Suosi pääosin vähärasvaisia proteiininlähteitä rasvaista kalaa lukuun ottamatta ja lisää rasvat laadukkaista lähteistä erikseen.

KASVIKSET

Pyri kasvattamaan kasvien päivittäistä määrää vähintään 800 grammaan, mieluiten kiloon tai ylikin. Määrään lasketaan myös marjat, joiden runsas käyttö onkin erityisen suositeltavaa. Ateriakohtaisesti ajateltuna määrä ei tunnu niin suurelta kuin miltä kokonaismäärä saattaa vaikuttaa. Kokeile sisällyttää jokaiseen ateriaan 150 - 250 g kasviksia, halutessasi enemmänkin. Vihannekset, juurekset ja marjat lisäävät myös kylläisyydentunnetta ja helpottavat syömisen pitämistä järkevänä myös väsyneenä. Kun käytät kasviksia ja marjoja monipuolisesti eri muodoissa ja eri tavoin valmistettuna, saat paitsi makuelämyksiä ja väriä annoksiin, myös runsaasti ravintoaineita, jotka auttavat torjumaan vuorotyön haittoja. Päivän kasvissaldoon voit laskea myös yhden vähäsokerisen hedelmän, kuten omenan, persikan tai päärynän.

Esimerkki päivän kasviksista: Aamupalalla smoothiessa 1,5 dl marjoja ja muutaman sentin pätkä kesäkurpitsaa, lounaalla pala kurkkua, 1/3 paprika, 1 tomaatti ja 200 g uunijuureksia, välipalalla omena ja 4 viipaletta paprikaa, päivällisellä 200 g pakaste- tai wokkivihanneksia ja pieni päärynä, iltapalalla porkkana ja 1,5 dl marjoja = yhteensä noin 1 kg verran.

HIILIHYDRAATIT

Jos arkesi ei ole kovin aktiivista, painota kasviksia myös hiilihydraatinlähteenä. Kasviksia hiilihydraatinlähteenä kannattaa suosia erityisesti niillä aterioilla, kun haluat pysyä mahdollisimman virkeänä (esimerkiksi töissä). Vaihda osa päivittäisestä perunasta, viljalisukkeista ja leivästä kypsennettyihin juureksiin, vihanneksiin ja marjoihin. Käytä mehujen sijaan kokonaisia marjoja ja hedelmiä.

Monet hedelmät kuten banaani, mango ja viinirypäleet sisältävät runsaasti hiilihydraatteja ja ne lasketaan hiilihydraattien osuuteen. Samoin maissi, peruna ja bataatti kuuluvat hiilihydraatteihin, eivät kasviksiin. Hiilihydraattien sopiva määrä riippuu omasta aktiivisuustasosta. Kasviksia ja marjoja tarvitsevat kaikki, mieluiten mahdollisimman paljon. Jos teet muuta kuin istumatyötä ja liikut vapaa-ajallakin runsaasti, voit sisällyttää jokaiseen ateriaan myös kuitupitoisen hiilihydraatinlähteen tai pari hedelmää kasvien ja marjojen osuuden lisäksi. Älä kuitenkaan vähennä kasvien määrää.

Niillä aterioilla, kun valitset erillisen hiilihydraatinlähteen, sopiva annos hiilihydraattipitoista ruokaa on esimerkiksi 1 dl puurohiutaleita tai kauraleseitä, 40 g (1/2 dl) kypsentämätöntä riisiä tai muuta viljalisuketta, 50 g (1 dl) keittämätöntä täysjyväpastaa, 2 keskikokoista perunaa, 2 keskikokoista viipaletta ruisleipää, 150 - 200 g bataattia, banaani tai 150 g ananasta tai mangoa.

RASVAT

Rasvojen sopiva annoskoko yhdellä aterialla on esimerkiksi 2 tl kylmäpuristettua öljyä, pieni avokadon puolikas, 2 rkl siemeniä tai pähkinöitä, 1 rkl pähkinä- tai siementahnaa tai 100 g lohta (josta saat samalla aterian proteiinit). Suosi sellaisia kasvikunnan rasvanlähteitä, joita on käsitelty mahdollisimman vähän. Tällaisia ovat esimerkiksi kylmäpuristetut ja lasipulloihin pakatut öljyt (rypsiöljy, oliiviöljy sekä vieraammat pellava-, avokado- ja camelinaöljyt), maustamattomat ja paahtamattomat pähkinät ja siemenet, avokado, sokeriton pähkinävoi ja tahini sekä rasvaiset kalat kuten lohi ja silakka. Rasvoja on hyvä käyttää monipuolisesti ja vaihdellen, sillä eri lähteet sisältävät hieman erilaisia rasvahappoja.

Jotkin proteiininlähteet sisältävät jo valmiiksi rasvaa. Tällaisia ovat esimerkiksi lohi, 10 % jauheliha, Härkis sekä kananmunat. Jos syöt aterialla esimerkiksi 100 g jauhelihaa tai kaksi kananmunaa, ei rasvaa tarvitse erikseen lisätä. Pyri kuitenkin siihen, että rasvaa tulee eläinkunnan lähteistä enintään 1 - 2 aterialla päivässä ja loppuilla aterioilla lisäät jonkin aiemmin mainituista hyvien rasvahappojen lähteistä vähärasvaisen proteiinin (kuten kanan tai raejuuston) kaveriksi. Näin turvaat rasvahappojen monipuolisen saannin.

Pieniä lisävälipaloja

Tässä on muutamia ideoita pieniin välipaloihin syötäväksi esimerkiksi aamiaisen ja lounaan välissä tai ennen yövuoroa / yövuoron loppupuolella. Yövuorossa isomman aterian paikka vaikuttaa välipalojen kokoon: jos syöt isomman aterian jo puolilta öin mikä on suositeltavaa, voit ennen töihin lähtemistä ottaa pienemmän välipalan. Tällöin aamuyön välipala voi sitä vastoin olla tukevampi. Jos yövuoron aikainen pääateria on vasta myöhemmin (vaikkapa klo 01 - 02), voi aamuyölle riittää tällainen kevyempi välipala ennen aamulla syötävää "iltapalaa".

- pari ruokalusikallista pähkinöitä ja omena tai päärynä
- 1 - 1 1/2 dl maustamatonta jogurttia ja 1 - 2 dl marjoja
- 1/2 prk rahkaa ja puolikas banaani
- 100 g raejuustoa ja iso porkkana
- keitetty kananmuna ja 1/2 - 1 rasiallista kirsikkatomaatteja
- 1/2 dl proteiinijauhetta sekoitettuna veteen tai (kasvi-)maitoon ja muutama manteli

RESEPTIT

Katkarapuwokki

katso tämä resepti
s. 50



4.

Miten koostaa ateriat tukemaan vireystilaa?



PROTEIINIA JA KASVIKSIA KUN HALUAT OLLA VIRKEÄ

Runsaasti hiilihydraatteja sisältävä lounas saa aikaan iltapäiväväsymyksen. Hiilihydraattien väsyttävä vaikutus kannattaa sen sijaan hyödyntää iltaisin ja keskittyä aamiaisella ja lounaalla riittävään proteiinin saantiin ja hitaasti imeytyviin, pääosin juureksista, palkokasveista, vihanneksista ja marjoista tuleviin hiilihydraatteihin. Yövuorossa sama koskee puolen yön aikoihin syötävää pääateriaa ja aamuyön välipalaa. Ihan kokonaan viljahiilareita ei tosin tarvitse näiltäkään aterioilta heivata, vaan mukaan mahtuu esimerkiksi viipale täysjyväkaura- tai ruisleipää tai pieni annos täysjyväriisiä. Kasvis- ja proteiiniosiota painottamalla edistät työvireyttäsi aterialla seuraavina tunteina.

Vettä on hyvä juoda työvuoron aikana säännöllisesti etenkin aterioiden välillä, sillä se auttaa säilyttämään työvireyttä. Runsas kylmän veden juominen voi myös virkistää hetkellisesti väsymyksen iskiessä. Ilta- tai yövuorossa kannattaa kuitenkin välttää todella runsasta juomista loppuvuorosta, jotta et herää vesiaan monta kertaa yössä.

HIILIHYDRAATTEJA UNTA EDISTÄMÄÄN

Hiilihydraatteihin painottuva aterialla aiheuttaa väsymystä ja edistää nukahtamista ja unta. Silloin, kun töissä alkaa väsyttää tai tarvitsisi pysyä virkeänä, ei kannata valita kovin puuro-, leipä-, pasta- tai riisipitoista annosta, vaan panostaa proteiinin saantiin ja syödä pieni määrä hyviä rasvoja sekä reilusti kasviksia tai marjoja. Reilummin viljatuotteita sisältävät ateriat kannattaa sijoittaa lähelle sitä hetkeä, kun saa alkaa väsyttämään eli nukkumaanmenoa edeltämään. Myös treenin jälkeiselle aterialle runsaammin hiilihydraatteja sisältävä ruoka-annos sopii. Vältä iltaisin (tai yövuorossa vuoron loppupuoliskolla) mahdollisesta väsymyksestä huolimatta kofeiinipitoisten juomien runsasta nauttimista, jotta ne eivät heikentäisi unen laatua.

ESIMERKKEJÄ ATERIOIDEN SÄÄTÄMISESTÄ HALUTUN VIREYSTILAN MUKAAN:

Proteiini- ja kasvispainotteinen ateria vireyttä edistämään	Hiilihydraattipitoisempi ateria väsymystä edistämään
Purkillinen rahkaa, 2 rkl manteleita, omena, 1 dl marjoja	Purkillinen rahkaa, 1 dl sokeroimatonta myslä, 1 dl marjoja, 1 rkl maapähkinävoita
Broilerin rintafilee, 200 g uunijuureksia, 3 dl salaattisekoitusta, 1 tl oliiviöljyä	Broilerin rintafilee, 1 1/2 dl keitettyä täysjyväriisiä, 3 dl salaattisekoitusta, 1 tl oliiviöljyä
Smoothie, jossa 2 dl mustikoita, 1 päärynä, 2 dl mantelimaitoa, 150 g raejuustoa, 1 rkl pähkinöitä	Lautasellinen kaurapuuroa, 2 dl mustikoita, 2 dl mantelimaitoa, 1 rkl pähkinöitä
Lohikeitto: 100 g lohta, 200 g kukkakaalia, 150 g porkkanaa, 1 sipuli, pieni hedelmä kuten omena tai mandariini	Lohikeitto: 100 g lohta, 2 perunaa, pari porkkanaa, sipulia, viipale ruisleipää



RESEPTIT

Omenapiirakkasmoothie

katso tämä resepti
s. 44

5.

Virkistävät ruoat ja juomat



KAHVI JA TEE

Kahvi ja myös vihreä tee nostavat vireystilaa sisältämänsä kofeiinin vuoksi. Kofeiinipitoisia juomia ei kuitenkaan kannata juoda noin 5 – 8 tuntiin ennen nukkumaanmenoa, jotta kofeiini ehtisi poistua elimistöstä eikä heikentäisi unenlaatua. Korvaa kahvi ja musta tee tällöin valkoisella teellä, yrttiteejuomilla tai kylmillä juomilla. Kofeiinipitoisia juomia ei myöskään tulisi juoda määrättömästi, sillä niillä on myös haittavaikutuksia. Liiallinen kofeiinin määrä aiheuttaa helposti keskittymiskyvyn häiriintymistä, hermostuneisuutta ja ylivireyttä, jolloin sen vireystilaa ja suorituskykyä parantava vaikutus menetetään. Kahdesta neljään kupillista päivässä on sopiva määrä. On tutkittu, ettei esimerkiksi kahvin virkistävä vaikutus lisäännä juomalla sitä kerralla enemmän, vaan pienen määrän useammin.

KAAKAO JA TUMMA SUKLAA

Tummalla kaakaolla on piristävä vaikutus, vaikkei se olekaan yhtä voimakas kuin kofeiinilla. Kaakaon sisältämä teobromiini virkistää kuitenkin pitkäkestoisesti (jopa 6 - 10 tunnin ajan) eikä se aiheuta samanlaisia negatiivisia vaikutuksia kuin kofeiini.

Jos töissä väsyttää, kokeile juoda tummasta tai raakakaakaojauheesta ja kuumasta vedestä sekä esimerkiksi kauramaidosta tehtyä kaakaojuomaa. Lasten kaakaojuomajauheet eivät tarjoa hyötyjä, sillä ne sisältävät enimmäkseen sokeria ja maitojauheita ja romahduttavat verensokerin nopeasti, jolloin alkaa väsyttää aiempaa enemmän. Myös vähintään 70 - 80 % kaakaopitoisuudella varustettu tumma suklaa voi piristää hieman, mutta sen energiapitoisuus on korkea, joten pidä sen määrä enintään muutamassa palassa.

ENERGIA- JA COLAJUOMAT

Sokeriset tai muut energiaa sisältävät juomat ovat painonhallinnan kannalta ongelmallisimpia, sillä ne eivät tuota kylläisyyttä samalla tavoin kuin kiinteä, kuituja ja proteiineja sisältävä ruoka. Myös ruuansulatus aktivoituu tehokkaammin pureskeltaessa. Soseutetut ruuat kuten smoothiet ja sosekeitot kannattaa valmistaa paksuiksi ja syödä lusikalla sekä sisällyttää ateriaan myös jotain pureskeltavaa kuten tuoreita kasviksia. Nestemäiseen ruokaan liittyvä kylläisyysvaikutuksen puute johtuu siitä, että kuiduton (ja sokeripitoinen) neste ei vaadi juurikaan sulattelua, vaan sujahtaa nopeasti mahalaukusta suolistoon ja imeytyy äkkiä. Hetken kuluttua näläntunne ilmaantuu uudelleen, vaikka olisikin juuri juonut aterian tai välipalan verran kaloreita. Näin ylimääräistä energiaa kertyy huomaamatta. Lisäksi sokeriset juomat nostavat verensokeria hyvin nopeasti, mikä on pidemmällä aikavälillä monin tavoin terveydelle haitallista.

Useat energia- ja colajuomat on makeutettu keinotekoisilla makeutusaineilla, jolloin niistä ei kerry turhaa energiaa. Niihin liittyy kuitenkin monia ongelmia, jonka vuoksi ne eivät sovi säännölliseen käyttöön. Makeutusaineet ovat useimmiten ”ylimakeita”, joten niitä sisältävien tuotteiden jatkuva käyttö voi ainakin joillakuilla ylläpitää makeanhimoa ja totuttaa pois luonnollisesta makeasta. Lisäksi keinotekoiset makeutusaineet voivat uusien tutkimusten mukaan muuttaa suoliston mikrobikantaa heikompaan suuntaan. Vuorotyö sekoittaa elimistön normaalia biologista rytmiä jo muutenkin ja aiheuttaa ylimääräistä stressiä. Tämä vaikuttaa myös suoliston hyvinvointiin, eikä ole tavatonta, että vuorotyötä tekevillä on vatsa- ja suolisto-oireita. Pakkaa ei siis kannata enää sekoittaa lisää, vaan pyrkiä makeutusaineiden sijaan tukemaan suoliston terveyttä monipuolisella kasvisten ja marjojen käytöllä sekä runsaalla kuitujen saannilla. Makeutusaineiden lisäksi säännöllinen happamien juomien käyttö tekee hallaa hampaille ja luuston terveydelle. Makeuttamattomat kivennäisvedet ovat parempi valinta, jos haluaa välillä juoda hiilihapotettuja juomia.

C-VITAMIINI

Suosimalla runsaasti C-vitamiinia sisältäviä ruokia voit parantaa vireystilaasi. Eriyisen C- vitamiinipitoisia ruoka-aineita ovat paprikat, tyrnit, mustaherukat, parsat-, lehti- ja punakaalit, kiivit ja persilja. Muista, että suurin osa C-vitamiinista tuhoutuu kuumennettaessa, joten nauti marjat ja kasvikset mieluiten kypsämättöminä. Kevyt, nopea höyrytys vaikkapa parsakaalille vähentää sen vitamiinipitoisuutta kuitenkin melko vähän.

Jos käytät C-vitamiinilisää tai C-vitamiinia sisältävää monivitamiini-kivennäis-ainevalmistetta, kannattaa se ottaa siinä vaiheessa päivää, kun tarvitset lisää vireyttä. Myös D-vitamiini on kevyesti virkistävä vitamiini, joten lisä on hyvä ottaa ennen työpäivää.



RESEPTIT
**Pinaatti
pasta**

katso tämä resepti
s. 51

6.

Kun töissä on kiire, eikä ruokataukoja ehtisi pitää



Aluksi kannattaa pysähtyä pohtimaan, onko tilanne todellakin sellainen, ettei mitenkään ehdi istuutua 10 - 15 minuutiksi 2 - 3 kertaa päivän aikana. Jos työ on omatoimista, helpoin tapa on yksinkertaisesti opetella pitämään pieni tauko (alkuun esimerkiksi ainoastaan pari minuuttia), jonka aikana otat jotakin helposti syötävää mutta ravitsemuksellisesta näkökulmasta järkevää ruokaa.

Tukeva smoothie on kätevä, sillä se ei vaadi lämmittämistä eikä pureskelua, mutta korvaa sisällöstä riippuen hyvän välipalan tai jopa lounaan tai päivällisen. Todennäköisesti huomaat pian, että säännöllinen syöminen tehostaa työskentelyä, kun verensokeri ei pääse romahtamaan. Tällöin taukoon käytetty aika ei ole pois työn tuloksesta, vaan saattaa itse asiassa jopa lisätä aikaan saatujen asioiden määrää, kun ajatus toimii kirkkaammin ja keholla on paremmin energiaa.

Eri asia on, jos työ on esimerkiksi asiakaspalvelua tai hoitotyötä, jolloin kiireeseen voi olla vaikeampi vaikuttaa ja töistä haasteellisempaa irtautua. Tautot ovat kuitenkin olennainen osa päivää, eikä niistä kannata tinkiä muuta kuin täydellisen pakon edessä. Ei ole pakko syödä juuri tiettyyn kellonaikaan, kunhan saisi syötyä jotain suunnilleen 3 - 4 tunnin välein. Jos tauolle ei pääse suunniteltuun aikaan, pidä se heti kun voit. Valitse ateriat tauon pituuden mukaan: pehmeärakenteiset ruuat ovat nopeampia syödä kuin esimerkiksi paljon tuoreita kasviksia sisältävät annokset. Säästä enemmän pureskeluaikaa vaativat ateriat kotona syötäväksi, niin ruokavalio pysyy monipuolisena mutta syöminen onnistuu stressittä lyhyemmilläkin tauoilla töissä.

Aterioiden etukäteisvalmistelu

Käytä pari-kolme tuntia viikossa ruokien esivalmisteluun silloin kun olet virkeä niin säästät runsaasti aikaa muina päivinä ja säästyt samalla kovan nälän tai väsymyksen aiheuttamalta napostelulta ja huonoilta ruokavalinnoilta.

Pilko tuoreita kasviksia valmiiksi rasioihin, tee salaattia, höyrytä kasviksia tai tee uunikasviksia. Keitä kvinoaa tai täysjyväriisiä hiilihydraattisukkeeksi, paista broilerinfileitä, tofua, jauhelihaa tai muuta proteiininlähdettä valmiiksi. Läpinäkyvät lasiset säilytysrasiat ovat käteviä, sillä näet yhdellä silmäyksellä, mitä kaikkea jääkaapissa on. Kun jääkaapissa on useampaa vaihtoehtoa valmiina tai lähes valmiina, komponenteista saa koottua nopean aterian, kuten ruokaisan salaatin, jota saa tuunattua helposti vaikkapa mausteilla, dijoninsinapilla, soijakastikkeella tai hummuksella. Tuoreita kasviksia tai yrttejä vaihtelemalla samoistakin pääraaka-aineista saa erimakuisia ja -näköisiä annoksia. Voit tehdä kerralla isomman satsin ruokaa, jota on helppo lämmittää tai joka maistuu myös kylmänä. Vaihtelua saat tekemällä kerralla pari-kolme ruokaa valmiiksi ja pakastamalla niitä annosrasioihin.

Aamu-, ilta- ja välipaloiksi voit valmistaa tuorepuuroa tai marjarahkaa rasioihin tai pyöräyttää isomman, useampaan osaan jaettavan smoothien. Keitä kattilallinen kananmunia valmiiksi, niistä saat helposti proteiinia etenkin aamu- tai välipalojen kylkeen. Hyödynnä välipaloilla myös kasviksia ja hedelmiä, joita voi kuoria ja pilkkoa etukäteen jääkaappiin.

Kaikkea ei tarvitse tehdä itse, mutta ruoka voi siitä huolimatta olla laadukasta. Hyödynnä pakastekasviksia (vihannessekoitukset, valmiit uunijuurekset, wokki-vihannekset), valmiit proteiininlähteet kuten kypsät broilerinfileet, nyhtökaura, Härkis, tonnikala, kylmä- ja lämminsavulohi. Välipalojen, kuten smoothieiden ja tuorepuurojen valmistamista helpottavat valmiiksi pakastetut hedelmäpalat (mm. mango ja ananas) sekä pakastemarjat.

NOPEASTI VALMISTA KAUPASTA

Joskus eteen tulee tilanteita, joissa tarvitaan heti valmista ruokaa kaupasta. Hyödynnä tällöin salaattibaarien tarjonta, josta saat kätevästi koottua sopivan määrän proteiininlähdettä ja erilaisia kasviksia ateriaksi. Kotona voit lisätä kylkeen ruis- tai kauraleipää ja tarvittaessa lorauksen öljyä tai hieman pähkinöitä, minkä jälkeen ravitseva annos on valmis. Myös valmissalaatti sopii äärimmäiseen nälkään tai kiireeseen, mutta niiden miinuksena on proteiinin vähyyks ja kasvien yksipuolisuus. Voit kuitenkin täydentää salaattia esimerkiksi raejuustolla ja vaikkapa palasella täysjyväruis- tai kauraleipää, jos salaatti ei sisällä pastaa, maissia tai muuta hiilihydraatinlähdettä. Jälkiruuaksi sopii esimerkiksi omena tai kirsikkatomaattirasia.

KUN TÖISSÄ ON KIIRE, EIKÄ RUOKATAUKOJA EHTISI PITÄÄ

Lähes valmis ateria koostuu yhdistämällä kaksi puolivalmistetta. Kun ostat kalatiskistä 100 - 200 g kypsää savulohta tai paketillisen maustettua nyhtökauraa tai härkistä ja pussillisen tai pari wokkivihanneksia, wokki valmistuu viidessä minuutissa. Kotona vihannekset pannulle sulamaan ja kevyesti paistumaan, maun mukaan mausteita ja lopuksi sekaan kypsä kala tai kasviproteiini ja halutessa pieni lusikallinen kylmäpuristettua öljyä. Saat proteiininlähteen määrästä riippuen kaksi pienempää tai yhden ison annoksen. Luksusta ateriaan tuovat tuoreet yrtit.

Esimerkkirunko viikon aterioista

2 aamuvuoroa, 2 iltavuoroa, 2 yövuoroa

PÄIVÄ	Maanantai AAMUVUORO	Tiistai AAMUVUORO	Keskiviikko ILTAVUORO	Torstai ILTAVUORO	Perjantai YÖVUORO	Lauantai YÖVUORO	Sunnuntai VAPAA
Ateria 1 6-7	Smoothie: marjoja, banaania, pinaattia, avokadoa, proteiinijauhetta	Rahkaa, myslä ja marjoja	(LIIKUNTAA)	-	-	"Iltapalaksi" kauralesepuuroa, kookosöljyä tai voita + marjoja	"Iltapalaksi" riisihiutale- puuroa, kauramaitoa ja marjoja
Ateria 2 9-10	Kananmuna ja pari porkkanaa	Kourallinen pähkinöitä	Viipale täysjyväleipää + juustoa ja salaattia, munakas runsailla kasviksilla	Smoothie: appelsiinia, avokadoa, kauramaitoa, tummaa kaakaota, pinaattia ja proteiinijauhetta (LIIKUNTAA)	Rahkaa, marjoja ja pähkinöitä (LIIKUNTAA)	Unta	Unta
Ateria 3 11-13	Savulohiperunasalaatti	Jauhelihipihvit ja uunijuurekset + salaattia	Broileriwokki + salaattia	Pastasalaatti kikhernepastasta runsailla kasviksilla ja oliiviöljyllä	Klo 14 – 15 Broilerin- jauheliha- kukkakaa- lirisotto (korvaa osa riisistä murustetulla kukkakaalilla) + salaattia	Unta	Unta
Ateria 4 14-16	Raejuustoa, pähkinöitä ja omena (LIIKUNTAA)	Smoothie: marjoja, banaania, pinaattia, avokadoa, proteiinijauhetta	Tuorepuuro rahkasta, marjoista, leseistä, siemenistä ja hiutaleista	Banaania, kanelia ja soijarahkaa sekä kourallinen minitomaatteja	Päiväunet jos mahdollista	Heräämisen jälkeen smoothie (LIIKUNTAA)	Heräämisen jälkeen viipale täysjyväleipää + juustoa ja salaattia, smoothie marjoilla ja pinaatilla
Ateria 5 17-19	Jauhelihipihvit ja uunijuurekset + salaattia	Herkkusienipasta kikherne- tai soijapapupastasta + höyrytettyjä kasviksia (LIIKUNTAA)	Reilu pastasalaatti kikhernepastasta, kasviksista ja oliiviöljystä	Broileriwokki + kourallinen minitomaatteja	Lohisalaattia (LIIKUNTAA)	Jauheliha- kasvispaistosta ja kvinaoa + tuoreita kasviksia	Broilerinfileet, bataattiranskalaiset ja hedelmäistä vihersalaattia (LIIKUNTAA)
Ateria 6 21-23	Kauralesepuuro marjoilla, kookosöljyllä & raejuustolla	2 viipaleta 100 % kaura- tai ruisleipää kananmunalla & kasviksilla	Puuro täysjyväriisihiutaleesta ja kasvimaidosta + voita / kookosöljyä, raejuustoa ja marjoja	Tuorepuuro luonnonjogurtista tai soijajogurtista, proteiinijauheesta, marjoista, pähkinöistä ja kauraleseestä	Raejuustoa ja omena	Soijarahkaa, pähkinöitä ja marjoja	pähkinöitä ja marjoja Munakas runsailla kasviksilla sekä 5 palaa (tummaa) suklaata tai 2 dl jäätelöä
Ateria 7 00-01					Lohisalaattia + viipale 100 % kauratai ruisleipää	Broileri- pastasalaattia runsailla kasviksilla	
Ateria 8 03-04					1 – 2 kananmunaa ja minitomaatteja	Raejuustoa ja hedelmää	

ESIMERKKIPÄIVÄT

Noin 2000 kcal: seisomatyö, liikuntaa 3 kertaa/vko

ESIMERKKIPÄIVÄ: **AIKAINEN AAMUVUORO KLO 6 - 13.30/14**

Miniaamiainen kotona klo 5 - 5.30 • 1 keitetty kananmuna ja kourallinen kirsikkatomaatteja (tai muu annos Pieniä lisävilipaloja -listalta)

Aamiainen töissä klo 8 - 9 • Smoothie, jossa $\frac{3}{4}$ dl proteiinijauhetta tai $\frac{1}{2}$ prk (125 g) rahkaa, 2 dl marjoja, $\frac{1}{2}$ pieni avokado, 1 banaani, 1 $\frac{1}{2}$ dl makeuttamatonta mantelimaitoa

Lounas klo 10 - 11 • Lohisalaatti: 100 g kypsää lohta, salaattia, yrttejä, 1 dl pakasteherneitä, pala kurkkua, $\frac{1}{3}$ paprikaa, 100 g parsakaalia, kastikkeeksi 2 rkl maustamatonta (soija)jogurttia maustettuna, viipale 100 % kauraleipää, 1 tl levitettä

Välipala klo 13 - 14 • 1 päärynä, 150 g raejuustoa, 15 kpl cashewpähkinöitä, (kanelia)

Päivällinen klo 16 - 17 • Broileri-kasvispasta: 1 broilerin rintafilee suikaloituna, 60 g täysjyväpastaa (esim. ruis-kaurapasta tai kasviksia sisältävä kaurapasta), 1 dl tomaattimurskaa, 1 rkl kylmäpuristettua öljyä, 200 g tuoreita tai pakastevihanneksia

Iltapala klo 20 • Kauralesepuuro: 1 dl kauraleseitä, 1 dl manteli- tai tavallista maitoa, 2 dl vettä, 1 tl (kookos)öljyä, 1 dl marjoja

ESIMERKKIPÄIVÄ: **ILTAVUORO KLO 14 - 22**

Aamiainen klo 8 - 9 • Smoothie, jossa 3/4 dl proteiinijauhetta tai 1/2 prk (125 g) rahkaa, 2 dl marjoja, 1/2 pieni avokado, 1 banaani, 1 1/2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa

Lounas klo 11 - 13 • Lohisalaatti: 100 g kypsää lohta, salaattia, yrttejä, 1 dl pakasteherneitä, pala kurkkua, 1/3 paprikaa, 100 g parsakaalia, kastikkeeksi 2 rkl maustamatonta (soija)jogurttia maustettuna, viipale 100 % kauraleipää, 1 tl levitettä

Välipala klo 15 - 16 • 1 päärynä, 150 g raejuustoa, 15 kpl cashewpähkinöitä, (kanelia)

Päivällinen klo 17 - 18 • Broileri-kasvispasta: 1 broilerin rintafilee suikaloituna, 60 g täysjyväpastaa (esim. ruis-kaurapasta tai kasviksia sisältävä kaurapasta), 1 dl tomaattimurskaa, 1 rkl kylmäpuristettua öljyä, 200 g tuoreita tai pakastevihanneksia

Välipala klo 20 • 1 keitetty kananmuna, kourallinen kirsikkatomaatteja (jos et tarvitse ylimääräistä välipalaa, voit siirtää nämä iltapalalle)

Iltapala klo 23 • Kauralesepuuro: 1 dl kauraleseitä, 1 dl manteli- tai tavallista maitoa, 2 dl vettä, 1 tl (kookos)öljyä, 1 dl marjoja

ESIMERKKIPÄIVÄ: YÖVUORO KLO 22 - 6/7/8

Aamiainen klo 15 • Smoothie, jossa ¾ dl proteiinijauhetta tai ½ prk (125 g) rahkaa, 2 dl marjoja, ½ pieni avokado, 1 banaani, 1 ½ dl makeuttamatonta mantelimaitoa

Lounas klo 18 • Lohisalaatti: 100 g kypsää lohta, salaattia, yrttejä, 1 dl pakasteherneitä, pala kurkkua, 1/3 paprikaa, 100 g parsakaalia, kastikkeeksi 2 rkl maustamatonta (soija)jogurttia maustettuna, viipale 100 % kauraleipää, 1 tl levitettä

Välipala klo 21 • 1 keitetty kananmuna, kourallinen kirsikkatomaatteja

Päivällinen klo 00 • Broileriwokki: 1 broilerin rintafilee suikaloituna, 300 g wokkivihanneksia, 1 rkl kylmäpuristettua öljyä, 1 viipale 100 % kaura- tai ruisleipää, 1 tl levitettä

Välipala klo 3 - 4 • 1 päärynä, 150 g raejuustoa, 15 kpl cashewpähkinöitä, (kanelia)

Iltapala klo 7 - 8 • Kauralesepuuro: 1 dl kauraleseitä, 1 dl manteli- tai tavallista maitoa, 2 dl vettä, 1 tl (kookos)öljyä, 1 dl marjoja



RESEPTIT
**Tonnikala
pasta**

katso tämä resepti
s. 58



7.

Korvaavia tuotteita erityisruokavalioihin



Alla on esimerkkejä tuotteista, joilla voit korvata vilja-, maito- tai eläinperäisiä tuotteita terveellisesti, jos noudatat maidotonta, gluteenitonta tai kasvisruokavaliota.

Pyri erityisruokavaliollakin pitämään ruokavalio mahdollisimman monipuolisenä ja valitse korvaaviksi tuotteiksi ravintosisällöltään hyviä tuotteita. Kiinnitä huomiota erityisesti kuidun määrään, lisättyyn sokeriin, suolapitoisuuteen ja lisäaineisiin. Yksittäiset E-koodit eivät haittaa, mutta mikäli niitä on pakkausselosteessa pitkä liuta, on tuote yleensä ravitsemuksen kannalta muutenkin keho. Erityisruokavalioihin sopivien tuotteiden tarjonta on nykyisin hyvää perusmarketeissakin, joten kokeile ennakkoluulottomasti uusiakin tuotteita.

MAIDOTON RUOKAVALIO

Maito >> Makeuttamattomat kaura-, soija-, riisi- tai kookosjuomat ja niiden sekoitukset (toimivat erityisen hyvin puuroissa, smoothieissa ja ruuanlaitossa). Täysmaidon korvaa kahviin tarkoitettu kauramaito. Kasvimaitojuomien mauissa on suuria eroja valmistajasta ja raaka-aineista riippuen, joten mieluisimmat löytyvät kokeilemalla useita eri tuotteita.

Kerma >> Kaurakerma tai kookosmaito (myös kahviin tarkoitettu kauramaito toimii ruokakerman tilalla osassa reseptejä)

Kermavaahto >> Kookoskerma (tai kylmässä säilytetyn kookosmaitotölkin valkea osa) tai kahviin tarkoitettusta kauramaidosta keitetty vaniljakastike

Rahka >> Maustamaton soijarahka tai soijajogurtti (voi täydentää proteiinijauheella)

Raejuusto >> Kananmuna tai kananmunan valkuainen (esim. puuroon) tai "munakokkeli" kasvimaitoon tai tofu josta voi tehdä munakokkelin tai raejuuston tyyppisen korvaavan tuotteen.

Juusto >> Vähärasvaiset kalkkuna-, broileri- ja kinkkuleikkeleet

Voi >> Esimerkiksi kylmäpuristettu kookosöljy tai oliiviöljy käyttötarkoituksesta riippuen

Heraproteiinijauhe >> Riisi-, herne-, hamppu- tai kasviproteiinisekoitus maustamattomana tai stevialla makeutettuna

GLUTEENITON RUOKAVALIO

Kaura- tai neljänviljanhiutaleet >> Hirssi-, tattari-, täysjyväriisi-, kvinoa-, amarantti- ja gluteenittomat kaurahiutaleet

Täysjyväleipä >> Kuitupitoinen, mielellään vehnätärkkelyksetön leipä. Omatekoiset tee- ja pannuleivät sekä muut gluteenittomat kuitu- (ja kasvis-) pitoiset leipäreseptit

Ohra- tai moniviljasuurimot >> Kvinoa-, tattari-, hirssi- ja amaranttisuurimot, täysjyväriisi

Rikotut ohrasuurimot tai mannasuurimot >> (Vaikket pitäisi tattarista, kokeile näitä. Maku on paljon miedompi kuin hiutaleissa. Toimii erityisesti kauramaitoon tai riisimaitoon + kookosmaitoon keitettynä)

Pasta >> Kikherne- ja linsijauhoista valmistettu pasta, täysjyväriisipasta, täysjyvämaissipasta, tattaripasta

Nuudelit >> Kikhernenuudelit, täysjyväriisinuudelit, mustariisi- ja tattarinuudelit, soijapapunuudelit

Spagetti >> Täysjyväriisispagetti, soijapapuspagetti

Kauramaito >> Gluteeniton kauramaito tai muut kasvimaidot (jos kyseessä 100-prosenttinen gluteenittomuus, kuten keliakia tai allergia viljan proteiineille)

KASVISRUOKAVALIO

Jauheliha >> Soijarouhe, herneproteiinirouhe, linssit,

Nyhtökaura, Härkis, Oumph!, Nyttöherne, kypsä härkäpapurouheseos

Broileri- tai lihasuikaleet >> Tofu, linssit, pavut, Nyhtökaura, Härkis, Oumph!

Nyttöherne, soijasuikeleet

Kananmuna >> Tofu – sopii leivän päälle tai munakokkelin valmistamiseen.

Munakkaan saa tehtyä kikhernejauhoista, joista saat myös hiilihydraatteja ja kuitua.

Kala >> Melkein mikä tahansa kasviproteiinin lähde; ruokalaji

ja mieltymykset ohjaavat valintaa

Kylmäsavulohi >> kylmäsavutofu

Maito >> Makeuttamattomat kaura-, soija-, riisi- tai kookosmaitojuomat ja eri sekoitukset (toimivat erityisen hyvin puuroissa, smoothieissa ja ruuanlaitossa).

Täysmaidon korvaa kahviin tarkoitettu kauramaito, jota löytyy usealta merkiltä.

Kerma >> Kaurakerma tai kookosmaito (myös kahviin tarkoitettu kauramaito toimii ruokakerman tilalla osassa reseptejä)

Kermavaahto >> Kookoskerma (tai kylmässä säilytetyn kookosmaitotölkin valkea osa)

Rahka >> Maustamaton soijarahka tai soijajogurtti

(voi täydentää proteiinijauheella)

Raejuusto >> Tofusta voi tehdä munakokkelin tai raejuuston tyyppisen

korvaavan tuotteen. Jos ruokavalioon sisällyttää kananmunia, voi raejuuston asemasta käyttää kananmunaa tai pelkkää valkuaista esimerkiksi

kuumennettavaan puuroon sekoitettuna.

Juusto >> Tofu

Voi >> Esimerkiksi kylmäpuristettu kookosöljy tai oliiviöljy

käyttötarkoituksesta riippuen

Heraproteiinijauhe >> Riisi-, herne-, hamppu- tai kasviproteiinisekoitus

maustamattomana tai stevialla makeutettuna



RESEPTIT
**Broileririsotto
omenalla**

katso tämä resepti
s. 53

8.

Terveellisiä välipaloja makeannälkään



HEDELMÄRAHKA 1 ANNOS

- 1 prk (250 g) pehmeää maitorahkaa
- 1/2 prk ananasmurskaa tai 75 g tuoretta ananasta
- 1/2 kypsä banaani
- 2 rkl pähkinöitä (tai 2 rkl kookosmaitoa rahkan sekaan jos pidät kookoksesta)

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja nauti kylmänä.

OMENAPIIRAKKARAHKA 1 ANNOS

- 1 omena (tai kaksi pientä kotimaista)
- 1 tl (kookos)öljyä
- kanelia ja kardemummaa (tai neilikkaa) 2 rkl kaurahiutaleita
- 250 g maitorahkaa tai soijarahkaa

Kuutioi omena. Kuullota sitä öljyssä pannulla muutama minuutti kunnes palat pehmenevät. Lisää mausteet ja kaurahiutaleet ja paista vielä hetki. Kokoa annos rahkasta ja omppuseoksesta.

SMOOTHIEN HERKKUVERSIOIT

SUKLAINEN SMOOTHIE 1 ANNOS

- 2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- 3/4 dl proteiinijauhetta (suklaa, vanilja tai maustamaton) tai 150 g rahkaa
- 1 banaani, appelsiini tai kypsä päärynä paloina pakastettuna
- 3 kuutiota pakastepinaattia
- 1/2 pieni avokado tai 1 rkl tahinia tai maapähkinävoita

1 - 2 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta
riipaus suolaa suklaista makua täydentämään
(maustamiseen lakritsijauhetta, appelsiininkuoriraastetta,
kardemummaa tai muutama tippa piparminttuaromia)

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi smoothieksi. Kun käytät pakastettuja hedelmiä ja pinaattia, saat raikkaan ja kuohkean smoothien. Vinkki! Mikäli käytät maustamatonta proteiinijauhetta tai rahkaa, lisää tarvittaessa makeutusta steviatipoilla, parilla taatelilla tai pienellä määrällä hunajaa.

OMENAPIIRAKKASMOOTHIE 1 ANNOS

1 omena (tai kaksi pientä kotimaista)
2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
2 - 3 rkl proteiinijauhetta (vanilja) tai 1/2 prk rahkaa
1 dl luonnonjogurttia tai maustamatonta soijajogurttia
(tai rahkapurkin toinen puolikas)
2 rkl kaurahiutaleita
1 rkl mantelivoita, tahinia tai maapähkinävoita (tai 2 rkl liotettuja
ja huuhdeltuja pähkinöitä) (1 - 2 pehmeää taatelia)
(muutama jääpala)
kanelia, kardemummaa, inkivääriä, vaniljajauhetta maun mukaan

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi. Lisää tarvittaessa makeutusta taateleilla tai steviatipoilla, jos käytät maustamatonta proteiinijauhetta tai rahkaa.

KIRSIKKA-MANTELISMOOTHIE 1 ANNOS

1 dl kauramaitoa tai makeuttamatonta mantelimaitoa 1,5 dl
pakastettuja kirsikoita (Pirkka tai itse pakastettuja)
1/2 banaani
3/4 dl heraproteiinijauhetta (maustamaton tai suklaa)
1 - 2 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta
3 kuutiota pakastepinaattia
riipaus suolaa
1 rkl mantelivoita tai kookosmannaa (Foodin) tai liotettuja pähkinöitä (1/4 tl
karvasmanteliaromia, sopii erittäin hyvin)(muutama jääpala)

Poista kohmeisista kirsikoista kivet halkaisemalla ne kahtia. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa kuohkeaksi smoothieksi. Jos käytät maustamatonta proteiinijauhetta, lisää makeutta esim. steviatipoilla tai parilla taatelilla.

KEVYESTI MAKEA OMENA- TAI MARJAPIIRAKKA 4 ANNOSTA

1 dl gluteenittomia kaurajauhoja
1 dl pieniä gluteenittomia kaurahiutaleita (tai kaurajauhoja)
1 dl täysjyväriisijauhoja
1/2 - 1 dl kookossokeria
2 tl leivinjauhetta
(1/2 tl kanelia ja kardemummaa)

2 munaa
1 dl sokeroimatonta omena- tai päärynäsosetta
1-1 1/4 dl kauramaitoa
2 rkl sulaa kookosöljyä tai kylmäpuristettua rypsiöljyä 1/2 sitruunan mehu
(Steviatippoja maun mukaan)
1-2 omenaa viipaloituna (tai 3-4 dl marjoja)

Tarjoiluun: Annosta kohti 1/2 prk kanelilla tai kardemummalla maustettua rahkaa tai raejuustoa tai 1/2 dl vaniljaproteiinijauhetta ja tilkka kauramaitoa
Mittaa kaikki ainekset kulhoon ja sekoita tasaiseksi. Voitele piirakkavuoka (halk. ~24cm) tilkalla öljyä ja kaada taikina vuokaan. Asettele pinnalle omenaviipaleet tai marjat ja viimeistele kookossokerilla ja kanelilla. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla noin 20 minuuttia, kunnes piirakka on juuri kypsytynyt (haarukkaan ei jää taikinaa). Älä ylipaista, vaan jätä piirakka aavistuksen meheväksi. Lisää päälle raejuustoa, rahkaa tai proteiinijauheesta tehtyä "kastiketta".

MUSTIKKALETTU 1 ANNOS

2 kananmunaa
1/2 dl täysjyväjauhoja (esim. kaurajauhoja)
Kypsä banaani
(1 rkl mantelijauhetta)
piparkakkumaustetta tai kardemummaa
kourallinen pakastemustikoita
1 tl öljyä

Sekoita kaikki muut ainekset paitsi mustikat teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi taikinaksi. Lisää öljy pienehkölle paistinpannulle ja kaada taikina siihen. Anna kypsyä miedolla lämmöllä. Ripottele mustikat pinnalle kun taikina on hieman hyytynyt. Kypsennä mehevän kypsäksi ja nauti esimerkiksi marjojen ja parin rahka- tai jogurttilusikallisen kera.



RESEPTIT

Hernesosekeitto

katso tämä resepti
s. 54

9.

Näin vähennät vuorotyön haittoja -tsekkilista



Vuorotyö on jo itsessään stressi elimistölle - ei siis kannata lisätä kehon kuormitusta entisestään stressaamalla työn haitoista. Jos et voi vaikuttaa työvuoroihin, vaikuta siihen, mihin voit.

Pieneltäkin tuntuvat jutut voivat olla isoja askelia kohti parempaa hyvinvointia ja tukevat luonnollisesti myös jaksamista töissä. Valitse yksi asia kerrallaan, jonka pyrit tekemään pikkuisen paremmin. Keskity esimerkiksi johonkin seuraavista osa-alueista:

UNI

Priorisoi unta. Nuku enemmän vapaapäivinä ja iltavuorojen jälkeen. Vältä kuitenkin kerryttämästä turhaa univajetta työvuorajakson aikana, sillä vajeen negatiivisia vaikutuksia ei voi täysin kompensoida vapaapäivien suuremmalla unimäärällä. Nuku lyhyet päiväunet iltapäivällä tai illalla ennen yövuoroa.

Panosta etenkin unen laatuun, sillä se merkitsee jopa määrää enemmän. Kahdeksan tuntia sängyssä on eri asia kuin 7 – 8 tuntia laadukasta unta. Uni on palauttavimmillaan ennen puolta yötä, joten pyri menemään aamuvuoro- ja vapaapäivinä ajoissa sänkyyn. Vältä kaikkia elektronisia (myös sinisen valon suodattimilla varustettuja) laitteita 1 – 2 tuntia ennen nukkumaanmenoa ja jos mahdollista, oleskele tuo aika muutenkin tunnelmavalaistuksessa, niin parannat unen laatua helpolla ja miellyttävällä tavalla. Viilennä myös makuuhuoneen lämpötilaa, useimmiten 18 – 20 astetta on unen kannalta sopivan alhainen. Hiilihydraattipitoinen iltapala, kuten puuro sekä riittävä annos hyvin imeytyvää magnesiumia (esimerkiksi magnesiumsitraattia tai bisglysinaattia) edistävät unen saamisessa.

RAVINTO

Pyri valitsemaan ravintoainepitoista ruokaa, joka sisältää runsaasti kuituja, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja. Parasta on mahdollisimman värikäs ja monipuolinen ruoka. Kieltolistojen sijaan ota näkökulmaksi hyvien asioiden lisääminen aterioille sekä vaihtaminen hieman parempaan vaihtoehtoon. Muista myös riittävä juominen, noin 2 - 3 litraa vettä päivittäin.

LIIKUNTA

Pyri liikkumaan joka päivä jollakin tapaa. Se voi olla hyötyliikuntaa, työmatkaliikuntaa tai erillisiä liikuntakertoja. Sisällytä viikkoon sekä hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikettä että kevyempää tekemistä ja sekä kestävyys- että lihaskuntoliikuntaa. Näin pysyt hyvässä kunnossa, jaksat töissä ja palautut raskaasta vuorotyöstä paremmin ja vähemmällä haittavaikutuksilla.

Jos olet stressaantunut tai selkeästi univajeinen, superraskas ryhmäliikuntatunti tai kova juoksulenkki ei ole paras vaihtoehto, sillä se lisää kehon stressihormonituotantoa entisestään. Suosi rauhallisempaa liikuntaa kuten luonnossa liikkumista, kevyttä hölkkää tai pitkiä pyörä- tai kävelylenkkejä. Liikunnalla on kuitenkin stressitasoja laskeva ja virkistävä vaikutus, joten kokonaan sitä ei kannata raskaampinakaan työjaksoina jättää.

RENTOUTUMINEN

Varaa kalenterista riittävästi aikaa myös rentoutumiselle ja palautumiselle: mielellään pieni hetki päivittäin ja muutaman kerran viikossa vähän enemmän. Valitse itsellesi mieluista tekemistä: omaa aikaa, rauhallisia hetkiä perheen kanssa, ystävien tapaamista, kiireetöntä leipomista tai ruuanlaittoa, saunomista, luonnossa retkeilemistä tai ihan vaan oleilua. Huomioi, että netissä ja somessa vietetty aika sekä TV:n katselu stimuloivat aivoja liikaa eivätkä siten todellisuudessa edistä kehon palautumista. Tartu ennemmin kiinnostavaan kirjaan tai kaiva esille vanhat kunnan lautapelit.

SOSIAALISET SUHTEET

Sosiaaliset suhteet ovat hyvinvoinnille tutkitusti yhtä merkityksellinen asia kuin fyysinen ja psyykinen terveyskin. Panosta oman jaksamisen rajoissa ystävien kanssa yhteydenpitoon ja säännölliseen tapaamiseen. Myös parisuhteeseen panostaminen kannattaa, sillä se lisää hyvinvointia merkittävästi. Vältä kuitenkin kaikenlaisia ihmissuhteita, jotka ainoastaan vievät energiaasi, eivätkä tarjoa tukea ja vastapainoa työlle ja muille arjen vaatimuksille.

TYÖVUORON AIKAINEN HYVINVOINTI

Vältä raskaita aterioita ja etenkin runsaasti (nopeita) hiilihydraatteja sisältäviä ruokia. Syö rauhassa ja jos mahdollista, ilman puhelimen selaamista. Juo vettä säännöllisesti koko vuoron ajan. Erilaiset taukoliikkeet ja venytykset parantavat työskentelyvireyttä. Jos työ on fyysistä, pienet tauot tuovat kaivattuja lepoetkiä. Työmatkojen kulkeminen jalan tai pyörällä virkistää ennen vuoroa ja auttaa irtaantumaa työstä vuoron jälkeen.



———— 10. ————

Helppoja reseptejä arjen
helpottamiseksi tai töihin
mukaan otettavaksi

• • •





Omenapiirakkasmoothie

1 omena
2 rkl proteiinijauhetta
1- 1 ½ dl makeuttamatonta mantelimaitoa
1 dl maustamatonta jogurttia
2 rkl kaurahiutaleita
½ rkl chiasiemeniä
2 rkl cashewpähkinöitä
Ripaus suolaa
⅛ tl ruokasoodaa

Kanelia, inkivääriä ja kardemummaa maun mukaan. Kuori ja pilko omena. Jos haluat smoothiesta kylmää, pakasta kuutioita etukäteen. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tasaiseksi smoothieksi.

UUNIKAURAPUURO MUSTIKOILLA

2 ANNOSTA

- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- ¼ tl suolaa
- 1 ½ dl luonnonjogurttia (esim. soijajogurttia tai bulgarianjogurttia)
- 1 dl mustikoita
- 2 tl hunajaa tai vaahterasiirappia

Päälle:

¼ dl jogurttia + 2 rkl proteiinijauhetta tai 100 g raejuustoa per annos
Marjoja

Sekoita kaikki ainekset keskenään pienessä uuninkestävässä vuoassa tai kahdessa annoskuldossa. Paista uunin keskitasolla 175 asteessa noin 20 minuuttia. Tarjoile lämpimänä tai jäähtyneenä marjojen ja jogurtti-proteiinikastikkeen kera.

HERUKKATUOREPUURO

- 1 - 1,5 dl punaherukoita tai muita marjoja
- 150 g proteiinipitoista ja vähärasvaista kreikkalaista jogurttia
- ½ banaani
- 1 dl (isoja) kaurahiutaleita
- 2 rkl pähkinöitä tai siemeniä

Hienonna banaani haarukalla. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna tekeytyä hetken tai yön yli.

BANANA BREAD -PUURO

- 1 dl kaurahiutaleita tai -leseitä
- 2 dl mantelimaitoa
- ½ kypsä banaani
- ¼ tl suolaa
- ½ tl kanelia
- Ripaus kardemummaa ja inkivääriä
- 1 tl kookosöljyä, voita tai oliiviöljyä
- Päälle 100 g raejuustoa

Soseuta banaani haarukalla. Sekoita kaikki muut ainekset paitsi öljy kattilassa ja hauduta puuroksi.



Vadelmapuuro

1 dl vadelmia (tai muita marjoja)
1 dl kaura- tai riisihiutaleita
2 dl vettä
0,5 dl kookosmaitoa (tai kahviin tarkoitettua kauramaitoa)
1 kananmuna
1 tl chiansiemeniä tai pellavarouhetta
(1 rkl proteiinijauhetta)
(Hiukan hunajaa)
Ripaus suolaa

Sekoita kattilassa vadelmat, hiutaleet, kylmä vesi, kookosmaito, kananmuna ja siemenet sekä halutessasi proteiinijauhe. Kuumenna ja hauduta kypsäksi. Mausta suolalla ja makeuta tarvittaessa. Anna puuron jäähtyä hieman tai nauti kylmänä.

HEDELMÄINEN RAEJUUSTOVÄLIPALA

150 g raejuustoa
1 dl maustamatonta jogurttia
1 päärynä tai omena kuutioina
1 rkl pähkinöitä
Kanelia

Sekoita raejuusto ja jogurtti keskenään ja lisää pinnalle hedelmäkuutiot, pähkinät ja kaneli. Voit myös koota kaikki ainekset kerroksittain ohjeen järjestyksessä.

MARJAVAAPAAHTO

150 g jäisiä marjoja (mansikat kohmeisina, jos ovat isoja)
½ (viipaleina pakastettu) banaani
Noin 1/3 dl kasvimaitoa tai muuta nestettä
¾ dl heraproteiinijauhetta
½ pieni kypsä avokado tai 2 tl manteli- tai pähkinävoita

Soseuta ainekset sauvasekoittimella paksuksi jäiseksi seoksi. Halutessasi voit syödä annoksen tällaisena "jäätelönä", mutta kuohkeaa moussemaista vaahtoa saat, kun vatkaat seosta vielä sähkövatkaimella noin minuutin ajan, sillä silloin heraproteiini vaahtoutuu kivasti. Syö saman tien, tämä annos ei odota.

PORKKANA-JUUSTOMUNAKAS

2 munaa
1 porkkana karkeana raasteena
¼ dl kauramaitoa
2 rkl juustoraastetta (10 - 15 % rasvaa)

Mausteita, kuten timjamia, rosmariinia, kurkumaa tai valkopippuria Raasta porkkana. Sekoita kaikki ainekset keskenään ja kypsennä miedolla lämmöllä pannulla.

KYLMÄSAVUTOFULEIVÄT

2 viipaletta 100 % kaura- tai ruisleipää
100 g kylmäsavutofua
¼ avokado
Tomaattia, paprikaa, rucolaa

Viipaloi tofu ja paista halutessasi pannulla (mausta esim. paprikajauheella) tai käytä sellaisenaan paistamatta. Voitele leivät avokadolla ja asettele väliin tofu ja runsaasti kasviksia.

BANAANI-PÄHKINÄPEHMIS

1,5 kypsää banaania paloina pakastettuna
1 rkl maapähkinä- tai mantelivoita tai vaaleaa tai tummaa tahinia
(½ dl heraproteiinijauhetta)

Soseuta pakastetut banaaninpalat ja tahini tasaiseksi sauvasekoittimella.

Nauti heti.

KAURAINEN CHIAVANUKAS

1,5 dl makeuttamatonta manteli- tai kauramaitoa
2 rkl chiansiemeniä
½ dl kaurahiutaleita
1 dl proteiinipitoista kreikkalaista jogurtta tai soijajogurtta
1 dl vadelmia tai muita marjoja

Sekoita chia maitoon. Lisää kaura ja jogurtti ja sekoita tasaiseksi. Lisää lopuksi marjat.

Anna hyytyä jääkaapissa yön yli tai vähintään pari tuntia.

11.

Helppot
pääruuat

• • •





Vinkki!

Voit korvata katkaravut myös paistetulla vähärasvaimella jauhelihalla tai jollakin kasviproteiinin lähteellä.

Katkarapuwokki

100 g pakastekatkarapuja
1 dl (50 g) täysjyväpastaa tai täysjyväriisinuudeleita
½ pss (200 – 250 g) wokkivihanneksia
1 tl currytahnaa tai mausteita kuten currya, chiliä tai yrtejä
1 rkl oliiviöljyä

Sulata wokkivihannekset siivilässä kaatamalla kiehuva vettä päälle ja lisää ne pannulle (voit myös laittaa suoraan pannulle, mutta silloin nestettä kertyy pannulle runsaasti eikä niitä saa varsinaisesti wokattua). Kypsennä pasta tai nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.

Kun vihannekset ovat kuumentuneet, lisää katkaravut ja currytahna ja paista seosta hetki. Lisää lopuksi pasta ja oliiviöljy ja syö saman tien.



Pinaattipasta

75 g (noin 2 dl) proteiinipitoista pastaa, esimerkiksi linssi- tai kikhernepastaa
½ pss kotimaisia pinaattikuutioita
½ dl kookosmaitoa
¼ tl suolaa ja musta- tai valkopippuria
(1 valkosipulinkynsi)
(riipaus muskottipähkinää ja/tai chilijauhetta)

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan ja laita lautaselle.

Sulata pinaatti kookosmaidon kanssa kattilassa, lisää mausteet ja halutessasi puristettu valkosipulinkynsi. Kuumenna mutta älä anna kiehua.

Sekoita kastike halutessasi pastan joukkoon.

NOPEA PINAATTIPANNUKAKKU

2 kokonaista munaa ja 2 valkuaista
0,5 dl kauramaitoa (tai muuta nestettä)
0,5 dl kaurajauhoja tai muita täysjyväjauhoja (tai -hiutaleita)
½ pss pakastepinaattia
¼ tl suolaa
Ripaus mustapippuria
2 rkl parmesaania, fetaa tai muuta voimakasta juustoa
raasteena/hienonnettuna

(Pieni pala purjoa tai hieman ruohosipulia hienonnettuna)
Paistamiseen 1 tl oliiviöljyä

Sulata pinaatti nopeasti pannulla (käytä samaa pannua kypsentämiseen). Sekoita ainekset keskenään tasaiseksi taikinaksi. Jos taikina on liian paksua etkä saa kaadettua sitä pannulle, lisää hiukan nestettä. Paista oliiviöljyssä keskilämmöllä kunnes pannukakku on hyytynyt. Nauti salaatin tai puolukoiden ja luonnonjogurtin kanssa.

PIZZASOPPA

100 g vähärasvaista jauhelihaa (tai broilerinsuikaleita tai kinkkuleikkelettä suikaloituna)
pieni sipuli
125 g tomaattimurskaa
1,5 dl vettä
¼ luomukasvisliemikuutio
¾ dl täysjyväpastaa
½ rkl pizzamaustetta (tai oreganoa)
mustapippuria
½ paprika
100 g pakastevihanneksia
(50 g tuoreita herkkusieniä)
Pinnalle: 1 rkl juustoraastetta

Pilko sipuli ja paista jauheliha sipulin kanssa kattilassa. Lisää loppuvaiheessa paloittelut herkkusienet. Lisää vesi, tomaattimurska ja kasvisliemikuutio ja kuumenna kiehuvaaksi. Kun keitto kiehuu, mittaa pasta ja vihannekset sekä paprikakuutiot ja pizzamauste. Anna kiehua muutama minuutti, kunnes pasta on napakan kypsää. Mausta pippurilla ja viimeistele annos juustoraasteella.



Broileririsotto omenalla

0,5 dl tummaa puuroriisiä tai täysjyväriisiä
1,25 dl vettä
100 g broilerin jauhelihaa tai marinoimattomia suikaleita
suolaa ja mustapippuria
½ hapan omena
½ sipuli
1 valkosipulinkynsi
½ paprika tai 150 g kesäkurpitsaa
2 rkl lisääaineetonta kookoskermaa
1 tl oliiviöljyä
hiukan sitruunasta puristettua mehua

Paista broileri kypsäksi ja mausta suolalla ja pippurilla. Lisää kuutioitu paprika tai kesäkurpitsa ja valkosipuli pannulle kypsymään. Voit myös käyttää aiemmin kypsennettyä broileria, kuumenna se silloin pannulla kasvien kanssa.

Kuullota hienonnettua sipulia ja huuhdottua riisiä hetki kattilassa oliiviöljyssä ja lisää vesi. Anna kiehua kannen alla noin 10 minuuttia. Lisää pieneksi kuutioitu omena muutamaksi minuutiksi kypsymään. Lisää suola, kookoskerma ja broileriseos ja mausta halutessasi sitruunalla ja esimerkiksi tuoreilla tai kuivatuilla yrteillä.



Hernesosekeitto & raejuusto

200 g kotimaisia pakasteherneitä
½ dl kaurakermaa tai kookosmaitoa
¼ luomukasvisliemikuutio
1-1,5 dl vettä
tuoretta tai kuivattua basilikaa
mustapippuria
1 tl oliiviöljyä
Lisäksi 1 dl raejuustoa

Kiehauta herneet, vesi ja kaurakerma sekä kasvisliemikuutio. Soseuta sauva-tai tehosekoittimella basilikan kanssa ja lisää oliiviöljyä ja mustapippuri. Tarjoile raejuuston kanssa.

KYLMÄSAVULOHI-KASVISMUNAKAS

2 kananmunaa

50 g kylmäsavulohta

150 g kasviksia kuten paprikaa, herneitä, sipulia, pinaattia

Lisäksi juuresraastetta tai juurestikkuja

Pilko kasvikset tarvittaessa.

Riko kananmunat mukiin ja sekoita haarukalla tasaiseksi. Mausta ripauksella suolaa ja valkopippuria. Lisää ½ dl vettä tai muuta nestettä.

Kaada munakasmassa pannulle ja lisää kasvikset ja lohiviipaleet.

Kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla kunnes munakas on juuri ja juuri hyytynyt.



Kaurainen munakas

- 2 kananmunaa
- ½ dl kaurahiutaleita
- ½ dl kauramaitoa tai muuta nestettä
- mustapippuria, oreganoa ja kurkumaa
- 1 tl öljyä
- 1 tomaatti
- 1 porkkana
- Pinnalle 1 rkl juustoraastetta tai oluthiivahiutaleita

Raasta porkkana karkeaksi raasteeksi. Sekoita raaste, kananmunat, kaura ja neste sekä mausteet. Kuumenna pieni paistinpannu ja kaada öljy ja taikina pannulle. Viipaloi tomaatti ja asettele viipaleet munakkaan päälle. Lisää juustoraaste ja kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla.

Tarjoile kasvien kanssa.



Värikäs kasviskulho

Pohjalle porkkanaraastetta tai reilusti ruukkusalaattia mausteita, sitruunamehua tai balsamicoa
80 g maustettua Nyhtökauraa tai Härkistä
kourallinen kypsiä papuja tai kikherneitä
tuoretta parsakaalia ja/tai paprikaa, kirsikkatomaatteja
½ appelsiini tai veriappelsiini
(valmiita uunijuureksia)
1 rkl tahinia tai oliiviöljyä

Kokoa keittolautasen pohjalle 3-4 dl raastetta tai salaattia. Mausta halutessasi. Huuhtelee kikherneet. Pilko kasvikset ja appelsiini. Asettele ainekset pohjan päälle lohkoihin.

Viimeistele valuttamalla päälle tahinia tai oliiviöljyä.



TOMAATTINEN TONNIKALAPASTA

½ prk tonnikalaa vedessä
200 g paseerattua tomaattia
1 pieni sipuli
2 valkosipulinkynttä
½ paprika
½ tl + 2 tl oliiviöljyä
2 tl valkoista balsamicoa tai punaviinietikkaa
½ tl hunajaa tai vaahterasiirappia
tuoreita tai kuivattuja yrttejä, esim. oreganoa, persiljaa, basilikaa, timjamia,
mustapippuria, valkopippuria
(riipaus suolaa)

1 dl täysjyväpastaa (raakamitta)
100 - 200 g pakastevihanneksia
(1 rkl voimakasta juustoa raasteena)

*Kuullota pilkottua paprikaa, sipulia ja valkosipulia ½ tl öljyä pari minuuttia.
Lisää tonnikala ja hetken kuluttua myös paseerattu tomaatti sekä kuivatut
yrtit.*

*Hauduta kymmenisen minuuttia ja keitä sillä välin pasta
ja pakastevihannekset suolalla maustetussa vedessä.*

*Jos käytät tuoreita yrttejä, silppua ne lähes valmiin kastikkeen sekaan
ja mausta pippureilla, tarvittaessa suolalla sekä balsamicolla.*

Ota kattila levyltä ja lisää oliiviöljyä.

Tarjoile halutessasi juustoraasteen kanssa.

COPYRIGHT @ 2019 MAIKKI MARJANIEMI



Teoksen levittäminen ilman tekijän erillistä lupaa on kielletty tekijänoikeuslain nojalla. © Maikki Marjaniemi Valmennukset Oy 2019

JULKAISIJAN TIEDOT

Maikki Marjaniemi Valmennukset Oy / 2830045-1
Lipporannantie 9 C 49
90500 OULU

VASTUUVAPAUSLAUSEKE

Tämän e-kirjan kirjoittaja ja julkaisija eivät ole vastuussa kirjassa esiteltyjen vinkkien väärinkäytöstä. Kirjoittajaa ja julkaisijaa ei voida pitää vastuussa mistään menetyksestä tai vahingosta, jota kirjan ohjeiden noudattamisesta aiheutuu tai väitetään aiheutuneen suorasti tai epäsuorasti.



**MAIKKI
MARJANIEMI**