

Tehokiinteytys kuukaudessa | Reseptit

Tehokiinteytys kuukaudessa Reseptit	1
Aamupalat	2
Aamiaislautanen	2
Mokka-suklaasoothie	2
Chiavanukas	3
Chia-vispipuuro	3
Herkkusieni-purjomunakas	4
Riisitön appelsiini- tai vadelmariisi	4
Treenipäivän lounaat ja päivälliset	5
Punajuuripasta	5
Kukkakaalirisotto	5
Kukkakaali-lohkoperunat	6
Helppo ja täyteläinen curry	7
Paahdettu juures-kvinoasalaatti	8
Parsarisotto	9
Ruokaideoita treenipäiville:	10
VHH-päivän lounaat ja päivälliset	11
Paahdettu jauheliha-kurpitsasalaatti	11
Pasta carbonara	12
Punajuurilihapullat ja kaksi kasvismuusia	13
Kulhoruoka	14
Peltiruoka	15
Jauhelihakastike kasviksilla	16
Lämpimät munakoisoleivät	16
Pikakaalilaatikko pannulla	17
Kasviscurry	17
Kesäkurpitsalasangne oikomalla	18
Kasvissosekeitto	19
Ruokaideoita VHH-päiville	21
Iltapalat	22
Banaanivohvelit	22
Päärynä-suklaapuuro	22
Porkkanaletut	23
Lakritsismoothie	23
Hedelmäjäätelö	24
Proteiinimousse	24
Kasvispannari	25
Proteiinitahna puuron päälle	25
Kermanen ja kuohkea kauralesepuuro	26
Päärynä-omenapaistos pannulla	26

Aamupalat

Aamiaislautanen

1 annos

1 keitetty tai kevyesti paistettu kananmuna
5 siivua kalkkuna- tai broilerileikkelettä tai
5% juustoa
salaatinlehtiä
kirsikkatomaatteja
kurkkua tai muutama kukkakaalin kukinto
1 rkl tahinia dipiksi tai
2 rkl pähkinöitä
1 luomuomena kuorineen (viipaloituna)
viipale 100% kauraleipää

Kokoa lautanen ja nauti vapaapäivän aamuna hyvän kahvin tai teen kera.

Mokka-suklaasmoothie

1 annos

1 kypsä päärynä (kuutioina pakastettuna)
2 – 3 palaa pakastepinaattia
1 – 2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
1 rkl tummaa tai raakakaakaojauhetta
10 kpl hassel- tai cashewpähkinöitä
 $\frac{3}{4}$ dl heraproteiinijauhetta tai $\frac{1}{2}$ dl kasviproteiinijauhetta (maustamaton, vanilja tai suklaa)
 $\frac{1}{2}$ rkl chiasiemeniä tai $\frac{1}{2}$ tl psylliumia
 $\frac{1}{2}$ – 1 tl pikakahvijauhetta
(1 tl kuivattua piparminttua tai pari tippaa piparminttuaromia)

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella sileäksi ja kuohkeaksi smoothieksi ja nauti saman tien.

Chiavanukas

1 annos

1,5 – 2 dl makeuttamatonta mantelijuomaa ja/tai kylmää kahvia
½ dl kasvi- tai heraproteiinijauhetta (vanilja tai suklaa)
2 rkl chiasiemeniä
(1 tl psylliumia)
1 keskikokoinen päärynä raastettuna tai ½ banaani pieneksi pilkottuna
(kanelia, raakakaakaojauhetta, pikakahvijauhetta tai vaniljaa)

Sekoita kaikki ainekset teho- tai sauvasekoittimella keskenään mielellään jo edellisenä iltana. Jos vanukas on liian paksua, voit ohentaa sitä aamulla mantelijuomalla.

Chia-vispipuuro

1 annos

2 reilua rkl chiasiemeniä
1 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
1,5 dl pakastemansikoita tai -puolukoita tai raparperipaloja
1 dl vaniljanmakuista tai maustamatonta heraproteiinijauhetta
(Makeutusta erytritolistista, raakalakritsijauheesta tai steviatipoista)

Liota chiasiemeniä maidossa yön yli tai vähintään 15 min. Sekoita alussa muutaman minuutin jälkeen, jotta siemenet eivät painu pohjalle. Lisää kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi ja kuohkeaksi vispipuuroksi. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa makeutusta.

Herkkusieni-purjomunakas

1 annos

2 kokonaista kananmunaa ja 2 valkuaista

½ dl makeuttamatonta mantelijuomaa tai vettä

5 cm pala purjoa

100 g tuoreita herkkusieniä

¼ tl suolaa

¼ tl musta- ta valkopippuria

(tuoreita tai kuivattuja yrttejä)

(½ dl hiutaleita tai ⅓ dl valinnaista täysjyväjauhoa taikinaan; lisää tällöin myös nesteen määrää 1 dl:an)

Paistamiseen 1 tl oliivi- tai kookosöljyä

Viipaloi purjo ja hienonna sienet. Kuullota ne nopeasti pannulla öljyssä. Sekoita sillä välin munat, valkuiset, neste, (hiutaleet tai jauho) ja mausteet haarukalla kupissa. Kaada pannulle ja anna hyytyä. Kansi nopeuttaa kypsymistä.

Riisitön appelsiini- tai vadelmariisi

1 annos

1 pieni luomuappelsiini (+ 1 tl raastettua kuorta, jos haluat enemmän makua) tai 1,5 dl kotimaisia vadelmia

1 dl raejuustoa

½ dl kreikkalaista jogurttia (vähärasvainen)

tarvittaessa makeuttamiseen 1 tl vaniljanmakuista proteiinijauhetta, erytritolia tai steviatippoja

riipaus vaniljasokeria tai vaniljajauhetta

Päälle 1 rkl pähkinävoita tai tahinia tai 2 rkl pähkinöitä

Pese appelsiini hyvin ja raasta hiukan sen kuorta. Tämä ei ole pakollista, mutta tekee mausta erityisen hyvän. Kuori ja kuutio appelsiini pieneksi. Halutessasi voit poistaa kalvot. Sekoita kaikki ainekset pähkinöitä lukuun ottamatta keskenään ja tarjoile heti. Vinkki! Jos valmistat välipalan etukäteen, laita appelsiininpalat erilleen ja lisää vasta juuri ennen syömistä, sillä useiden tuntien säilytyksessä niistä irtoava neste kitkeröittää maitotuotteiden makua.

Treenipäivän lounaat ja päivälliset

Punajuuripasta

1 annos

100 g 5-7% paistijauhelihaa tai kanan- tai kalkkunanjauhelihaa

½ sipuli

2-3 dl punajuuriraastetta (noin 1 keskikokoinen punajuuri)

1 rkl tomaattipyreetä

½ tl mausteita kuten timjamia ja/tai basilikaa

¼ tl suolaa + pippuria

Vettä, (½ dl kookosmaitoa tai 2 tl oliiviöljyä)

Lisäksi 50 täysjyvääpastaa ja tuoreita kasviksia lisukkeeksi (voit leikata kesäkurpitsasta kuorijalla suikaleita ja sekoittaa pastan joukkoon, jolloin saat runsaamman spagetin. Käytä tällöin rasvana oliiviöljyä ja sekoita se pastan joukkoon.)

Paista jauheliha ja sipuli ilman rasvaa. Raasta punajuuret karkeaksi raasteeksi ja lisää kuullottumaan kun jauheliha on kypsää. Lisää mausteet, tomaattipyreetä ja vettä ja anna hautua hetki. Voit viimeistellä kookosmaidolla tai käyttää aterian rasvan lähteen esim. lisukekasviksiin.

Kukkakaalirisotto

1 annos

100 g broilerin tai kalkkunan jauhelihaa (myös kaurajauhis ja maustamaton tofu sopivat)

½ dl täysjyväriisiä tai tummaa puuroriisiä (puuroriisillä saa risottomaisemman lopputuloksen) tai kotimaista puuroutuvaa kvinoa

1 dl vettä

½ sipuli

150 g kukkakaalin kukintoja

100 g herkkusieniä tai esimerkiksi paprikaa

2 rkl kookosmaitoa tai kaurakermaa

Ripaus suolaa sekä musta- ja valkopippuria (Chilijauhetta)

(1 tl valkoviinietikkaa tai hiukan sitruunaa)

Kuullota sipulia pannulla tilkassa vettä pari minuuttia ja lisää huuhdeltu riisi tai kvinoa. Lisää vesi ja kypsennä lähes kypsäksi (hieman purutuntumaa saa jäädä). Mausta suolalla ja pippureilla. Paista sillä välin jauheliha tai lisää valmiiksi paistettu pannulle. Kun jauheliha on kypsää, mausta se suolalla ja pippureilla ja lisää kuutioidut sienet ja muruiksi hienonnettu kukkakaali. Kuullota noin 5 min, kunnes kukkakaali pehmenee. Lisää riisi tai kvinoa sekä kookosmaito ja halutessasi chiliä tai hiukan viinietikkaa.

VINKKI! Kun korvaa osan pastasta ja riisistä kasviksilla, saa annoksesta ravinteikkaamman ja täyttävämmän. Spagetin lisäksi voi suikaloida kesäkurpitsaa tai porkkanaa kuorimaveitsellä tai käsikäyttöisellä spiraalileikkurilla ja lisätä ne halutessaan minuutiksi spagetin sekaan keittämisen loppuun tai kuullottaa nopeasti pannulla. Riisin tai muun viljalisukkeen seassa taas toimii erinomaisesti murusteltu kukkakaali.

Kukkakaali-lohkoperunat

Lohkoperunat syntyvät myös vähällä rasvalla ja saavat lisäpoweria kukkakaalista, joka taipuu erittäin hyvin mausteiden kanssa paahdettavaksi. Valitse kaupasta maustesekoitus, joka ei sisällä lisättyä suolaa, sokeria tai glukoosia. Esimerkiksi Meiralta löytyy monia hyviä seoksia, kuten broilerimauste (pienempi pussi on suolaton) sekä grillausmauste.

Jos valitset valmiiksi kypsennetyn proteiiniinlähteen tai pyörittelet (kananjauheliha-)pullat pelkästä lihasta, suolasta ja haluamistasi mausteista, koko ruoka syntyy näppärästi yhdellä pellillä!

4 annosta

800 g perunoita kuorineen

iso kukkakaali

2-3 rkl suolatonta maustesekoitusta, esimerkiksi broilerimauste tai grillausmauste

1 tl suolaa tai maun mukaan

4 tl oliiviöljyä tai 4 rkl auringonkukansiemeniä

Haluamaasi proteiiniinlähdeä, kuten tofua, nyhtökauraa, tai pyöryköihin 400 g (kanan) jauhelihaa + 1 tl suolaa + ½ tl mustapippuria + 1 tl kurkumaa tai currya

Kuumenna uuni 190 asteeseen. Pese perunat ja kukkakaali hyvin. Leikkaa sopiviksi suupalloiksi ja levitä pellille. Kuutioi tofu, valuta ja huuhtelee kikherneet tai pyörittele pyöryköiden ainekset tasaiseksi taikinaksi. Sekoita öljy tai siemenet, suola ja maustesekoitus perunoihin ja kukkakaaliin ja lisää pellille myös proteiiniinlähde.

Kypsennä keskitasolla noin 15-25 minuuttia, kunnes kasvikset pehmenevät sopivasti. Tarjoile halutessasi tuoreen tomaatin ja / tai sokeroimattoman ketsupin kanssa.

Helppo ja täyteläinen curry

2 annosta

Tämä helppo ja täyteläinen curry onnistuu hyvin myös kanalla tai tofulla!

1 pieni kukkakaali
2 pientä sipulia tai pala purjoa
2 valkosipulinkynttä
1 rs kirsikkatomaatteja tai 2-3 tomaattia
(pala munakoisoa tai kesäkurpitsaa tai muuta jääkaapissa "pyörivää" vihannesta)
1 pss (noin 180 g) katkarapuja
1 rkl currytahnaa
(1 tl jauhettua korianteria)
½ dl kookosmaitoa
4-5 dl vettä + 1 luomu kasvisliemikuutio
1 limen mehu
suolaa ja pippuria maun mukaan

1 dl jasmiini- tai basmatiriisiä
ruukullinen tuoretta korianteria, thaibasilikaa tai basilikaa

Kuori ja hienonna sipulit (säästä valkosipulit myöhemmäksi). Kuullota sipulia ja currytahnaa hetki sekoitellen. (Jos käytät kanaa tai kuutioitua tofua, lisää ne tässä vaiheessa kypsymään.) Lisää suupaloiiksi paloitellut kukkakaalit, (kuutioitu munakoiso tms.) sekä kuutioidut tomaatit. Lisää myös kookosmaito ja korianteri sekä vettä sen verran, että ainekset lähes peittyvät.

Laita riisi keittymään. Hauduta currya kannen alla miedolla lämmöllä noin 10 minuuttia, kunnes kukkakaali on napakan kypsää. Hienonna valkosipulit ja lisää ne sekä katkaravut, kikherneet tai herneet ja limen puristettu mehu joukkoon vielä pariiksi minuutiksi. Mausta suolalla ja pippurilla maun mukaan. Viimeistele tuoreella yrtillä.

Paahdettu juures-kvinoasalaatti

4 annosta

Paahdetut punajuuret:

3 nyrkin kokoista punajuurta tai 6 kpl pienempiä (voit käyttää myös kukkakaalia, lanttua tai porkkanaa)

2 tl oliiviöljyä

½ tl suolaa ja ripaus mustapippuria
(cayennepippuria)

Lisäksi:

2 dl kvinoaa (tai hirssi- tai tattarisuurimoita)

1 iso tai 2 pientä kypsää avokadoa

3 porkkanaa

Muutama kourallinen lehtikaalia, tuoretta pinaattia tai rucolaa

½ limen mehu

1 tl hunajaa (tai vaahterasiirappia)

riipaus suolaa ja mustapippuria

2 tl oliiviöljyä

(1 granaattiomenan siemenet tai pari kourallista pakastettuja granaattiomenansiemeniä)

Tarjoiluun: paksua luonnonjogurttia tai soijajogurttia

Kuori ja pilko punajuuret 4 osaan. Viipaloi ne vajaan ½ cm viipaleiksi. Levitä pellille, ripottele päälle suolaa ja musta- ja cayennepippuria. sekoita joukkoon oliiviöljy ja paahda 200 asteessa keskitasolla noin 20 – 30 minuuttia, kunnes punajuuret ovat pehmeitä.

Keitä sillä välin huuhdeltu kvinoa kypsäksi ja mausta kevyesti suolalla. Huuhtelee ja revii lehtikaali tai salaatti suupaloiksi. Jos käytät lehtikaalia, sekoita siihen ripaus suolaa ja 1 tl öljyä ja puristele käsin niin, että se pehmenee ja sitkeys häviää.

Raasta porkkanat karkeaksi raasteeksi ja kuutioi avokado. Sekoita kaikki salaattiainekset punajuuret mukaan lukien keskenään. Sekoita kastike limen mehusta, suolaripauksesta, mustapippurista ja hunajasta ja lisää salaattiin.

Viimeistele halutessasi granaattiomenan siemenillä ja tarjoile jogurtin kera. Salaatin maku syvenee, kun se saa marinoitua jääkaapissa muutaman tunnin tai yön yli.

Lisää salaattiin maun mukaan proteiininlähteeksi esimerkiksi murennettua (kylmäsavu-)tofua, 5 % juustoa kuutioituna (50 g / annos), kevyttä salaattijuustoa (3 %, 75 g / annos) tai muuta vähärasvaista proteiinin lähdettä.

Parsarisotto

4 annosta

Risotto on parsakauden must -juttu. Tässä ohjeessa perinteinen parmesaani korvataan ricottajuustolla.

500 g tuoretta parsaa
1 kasvisliemikuutio (luomu)
250 g ricottajuustoa (esim. Pirkka Parhaat tai Castelli)
1 sipuli
2 tl oliiviöljyä
4 dl vettä
2 dl tummaa puuroriisiä (tai risottoriisiä)
1 dl kuivaa valkoviiniä tai vedellä laimennettua sitruunamehua
1 tl hunajaa
(1 tl raastettua luomusitruunankuorta)
suolaa ja mustapippuria

Tarjoiluun 100 g raejuustoa / annos

Huuhtelee parsat ja kuori puumaiset kantaosat. Kiehauta vedessä noin 3 – 5 minuutin ajan. Siivilöi ne ja huuhtelee kylmällä vedellä kypsytymisen lopettamiseksi. Säästä liemi risottoon. Pilko jäähtyneet parsat suupalloiksi.

Kuullota sipulia öljyssä tai voissa muutama minuutti. Lisää huuhdeltu riisi. Kun riisi on kuullottunut läpikuultavaksi, kaada sekaan valkoviini tai sitruunamehu ja anna sen imeytyä.

Sekoita sillä välin kasvisliemikuutio parsojen keitinveeten. Lisää lientä riisiin vähitellen, uusi erä aina kun edellinen on imeytynyt. Sekoittele mielellään koko ajan, jotta riisi kypsyy tasaisesti ja tärkkelys irtaoo riisistä saostamaan risottoa.

Kun riisi alkaa olla napakan kypsää, lisää parsapalat ja murustele tai lusikoi ricottajuusto ja kuumenna vielä hetki. Älä ylikypsennä, vaan jätä hiukan purutuntumaa. Mausta voilla, pippurilla ja sitruunankuorella sekä tarvittaessa suolalla.

Ruokaideoita treenipäiville:

- Risotot, kvinoatot, paistettu riisi ylijääneestä riisistä (keitettynä noin vajaa 2 dl)
- Tomaattipohjainen jauhelihapasta
- Kana-kasvispasta avokadolla tai kookosmaidolla
- Bataattiranskalaiset tai lohkoperunat ja pihvit paisti- tai broilerin/kalkkunan jauhelihasta (liha+sipulisilppu+mausteet, kypsennys uunissa bataattien kanssa)
- Pyttipannut: valmiiksi kypsennettyjä perunoita/bataattia, valmiiksi kypsennettyä proteiininlähdettä, kasviksia kuten munakoisoa, kesäkurpitsaa, paprikaa, sipulia, sieniä, valkosipulia, porkkanaa... Käytä puolet öljystä paistamiseen ja lisää puolet valmiiseen ruokaan kuumentamattomana.
- Ruokaisat salaattit: pohjaksi salaattia tai raastetta, proteiininlähde, erilaisia tuoreita ja kypsennettyjä kasviksia, hiilariksi ylijääneitä keitettyjä perunoita/kvinoaa/riisiä/uunijuureksia, rasvan lähde jos ei jo ole mukana

Vinkki! Suikaloi kesäkurpitsaa kuorimaveitsellä tai spiraalileikkurilla ja lisää pastan keitinveeten kiehumaan viimeiseksi 30-60 sekunniksi tai käytä tuoreena ja kevyesti suolalla maustettuna pastan joukossa. Saat isomman annoksen "pastaa" ja lisää kasviksia hauskassa muodossa. VHH-päivänä kesäkurpitsa- ja porkkanasuikaleet korvaavat pastan kokonaan.

VHH-päivän lounaat ja päivälliset

Paahdettu jauheliha-kurpitsasalaatti

2 annosta

½ myskikurpitsa tai kesäkurpitsa (sesongin ulkopuolella voit käyttää muita juureksia)

1 mieto punainen chilipalko

2 valkosipulinkynttä

suolaa ja mustapippuria ripotellen

1 ruukku rucolaa

½ kurkku

kourallinen kevytfetaa (3-5%)

200 g naudan paistijauhelihaa, broilerinjauhelihaa tai ⅔ pkt Bean it -suikale tai rouhe

Pinnalle 1 tl kurpitsansiemeniä ja 1 tl oliiviöljyä per annos

Kuori ja lohko myskikurpitsa reiluiksi suupaloiksi. Hienonna chili ja valkosipuli ja sekoita ne sekä suola ja pippuri pellillä leivinpaperin päällä. Paahda uunin keskitasolla 200 asteessa noin 25-30 minuuttia kunnes kurpitsat ovat pehmentyneet. Kuutioi kurkku ja revi rucola lautasille.

Ruskista jauheliha omassa rasvassaan ja mausta suolalla ja pippurilla. Kun kurpitsat ovat paahduneet, ota ne uunista ja anna jäähtyä hetki.

Kokoa salaatti kurpitsakuutioista, kurkusta, fetasta ja jauhelihasta ja viimeistele oliiviöljyllä ja siemenillä.

Pasta carbonara

Carbonaran terveellisempi versio valmistuu 10 minuutissa.

1 annos

1 pieni sipuli tai pala purjoa
1 valkosipulinkynsi
1-2 varsisellerin vartta
herkkusieniä
50 g hyvää palvikinkkua
1 kananmuna
3 rkl juustoa raasteena
½ kesäkurpitsa
mustapippuria

Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipuli sekä varsiselleri ja sienet. Kuumenna pannu ja lisää ½ tl öljyä. Kuullota kasviksia muutama minuutti. Suikaloi kinkku ja lisää pannulle, ruskista kevyesti. Mausta mustapippurilla.

Leikkaa kesäkurpitsa "pastaksi" spiraalileikkurilla tai kuorijalla. Mausta halutessasi suolalla. Voit myös käyttää kesäkurpitsapastan nopeasti pannulla jos haluat pehmittää sitä hiukan. Sekoita kananmunan rakenne rikki. Sammuta levy ja kaada muna kinkkuseoksen sekaan.

Lisää seos pastan päälle, lisää juusto ja nauti heti.

Punajuurilihapullat ja kaksi kasvismuusia

2 annosta

2 pientä punajuurta (myös 1 palsternakka sopii punajuuren tilalle)
200 g broilerin tai kalkkunan jauhelihaa tai naudan paistijauhelihaa
1 sipuli
¼ – ½ tl chiliä tai cayennepippuria
¾ tl suolaa
1 tl basilikaa tai oreganoa
1 tl timjamia tai rosmariinia
¼ tl valko- tai mustapippuria.

Kuori ja silppua sipuli. Kuori ja raasta punajuuret karkealla terällä. Voit puristella raasteesta käsin hieman nestettä pois. Sekoita raaste ja mausteet kulhossa ja lisää jauheliha. Vaivaa tasaiseksi.

Pyörittele taikinasta lihapullia tai pihvejä leivinpaperille pellille. Kypsennä 225 asteessa uunin keskitasolla noin 15 minuuttia. Tarkista kypsyytys halkaisemalla yksi lihapulla.

Valmista haluamasi muusi lisukkeeksi. Lisää annoksen päälle 1 tl oliiviöljyä.

Pikakasvismuusi:

450 g pakastevihanneksia tai keittojuureksia
½ – 1 dl kreikkalaista jogurtta, soijajogurtta tai rahkaa
tarpeen mukaan höyrytys- tai keitinlientä
¼ tl suolaa
musta- tai valkopippuria
valkosipulijauhetta, sipulijauhetta, chiliä, yrttejä maun mukaan
(oluthiivahiutaleita)
2 tl oliiviöljyä
Höyrytä tai kiehauta kasviksia muutaman minuutin ajan vähässä vedessä. Säästä pari desiä höyrytys- tai keitinlientä. Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen tai soseuta sauvasekoittimella korkeassa kulhossa. Ohenna tarpeen mukaan keitinliemellä. Tarkista maku ja lisää mausteita tarvittaessa.

Kukkakaalimuusi:

½ iso tai kokonainen pieni kukkakaali
½ tl suolaa keitinveteen
2 rkl paksua jogurtta tai juustoraastetta
2 tl oliiviöljyä

Huuhtelee ja pilko kukkakaalin kukinnot ja varsi reiluksi paloiksi. Nosta kukkakaalit kattilaan ja lisää vettä sen verran, että kukkakaalit juuri ja juuri peittyvät. Mausta vesi suolalla ja kuumenna kiehuvaaksi. Voit myös höyryttää palat. Keitä 10-15 minuuttia, kunnes kukkakaali on kunnolla pehmeää. Valuta. Soseuta sauvasekoittimella mahdollisimman tasaiseksi ja lisää jogurtti. Maista ja lisää suolaa tarvittaessa.

Kulhoruoka

Kulhoruoka maistuu kaikille eikä siihen kyllästy, koska ainesosia ja lisukkeita voi vaihdella loputtomiin. Plussaa nopeasta valmistusajasta, etenkin puolivalmisteita käytettäessä. Pikaruokaa parhaimmillaan!

1 annos

Pohjalle ruukkusalaattia

½ Appelsiini

Parsakaalia ja/tai kukkakaalia tuoreena

75 g graavi- tai loimulohta (tai muuta käyttövalmista tai aiemmin kypsentämäsi proteiininlähdettä)

Pari kourallista isoja keittojuureskuutioita tai uunijuureksia tms → paistetaan nopeasti pannulla (paista koko pussi kerralla, lisää 1 tl öljyä paistamiseen)

2 rkl vähärasvaista salaattijuustoa tai raejuustoa

Kourallinen (sulatettuja) pakasteherneitä
(Hapankaalia)

Kastike: 1-2 tl tahinia / 1-2 rkl (valmista) hummusta / 2 rkl jogurttia (riippuen käyttämäsi proteiininlähteen rasvapitoisuudesta)

Srirachaa tai muuta tulista vähäsokerista chilikastiketta

Kuumenna pannu, lisää 1 tl oliivi- tai kookosöljyä ja juureskuutiot valitsemasi pakastevihannekset. Paista nopeasti pannulla; älä käristä.

Kokoa kulhoruoka asettamalla pohjalle salaattia ja muut ainekset sektoreiksi päälle. Viimeistele haluamillasi kastikkeella ja mausteilla.

Peltiruoka

Peltiruuat ovat superkäteviä, koska valmistamiseen vain vähän aktiivista aikaa eikä tiskiä synny juurikaan. Kasvispitoisuuden saa helposti korkeaksi. Jos käytät Härkistä, saat paketin riittämään kolmeen annokseen, kun syöt lisänä pienen määrän muuta proteiininlähdettä kuten raejuustoa tai vaikka soijarouhetta.

3 annosta

½ iso tai 1 pienempi kukkakaali

1 parsakaali

1 rs kirsikkatomaatteja

1-2 punasipulia

Muutama kokonainen valkosipulinkynsi kuorittuna

Paprikajauhetta tai savupaprikajauhetta tai hieman Sriracha-kastiketta

Valinnan mukaan proteiiniksi 1 pkt kylmäsavutofua / 1 pkt Härkistä / 3 kanarintafileetä

2 rkl oliiviöljyä

½ tl suolaa

mustapippuria

Tuoretta basilikaa viimeistelyyn

Pilko kukka- ja parsakaali suupaloksi. Leikkaa punasipuli renkaiksi. Laita kaikki kasvikset pellille, mausta suolalla, pippurilla ja öljyllä sekä halutessasi paprikalla. Kuutioi tofu, Härkiksen tai kanafileet (mausta kanat erikseen suolalla) voit lisätä sellaisenaan.

Kypsennä 200 asteessa keskitasolla 20 – 25 minuuttia, kunnes kasvikset pehmenevät juuri sopivasti. Vältä kasvien ylikypsentämistä. Viimeistele basilikalla.

Jauhelihakastike kasviksilla

100 g sipulin kanssa paistettua kalkkunan tai broilerin jauhelihaa

2-3 dl karkeaksi raastettua punajuurta ja porkkanaa (esimerkiksi 1 pieni punajuuri ja porkkana)

3-4 kpl valkosipulinkynsiä, (lisäksi tuoretta inkivääriä ja chiliä)

1 rkl tomaattipyreetä

Mausteita: yhteensä 1-2 tl kurkumaa, currya, paprikajauhetta, sekä ¼ tl suolaa ja mustapippuria

⅓ dl kookosmaitoa (käytä lisäksi ½ rkl rasvaa esim. öljynä kasviksiin)

Paista jauheliha. Lisää raasteet ja pilkottu valkosipuli sekä chili ja inkivääri.

Kuullota hetki, lisää mausteet, tomaattipyree, loraus vettä ja kookosmaito.

Hauduta hetki ja tarjoile esim. höyrytettyjen (pakaste-)kasvisten kera.

Lämpimät munakoisoleivät

½ munakoiso

1 tl oliiviöljyä

suolaa

1 – 2 rkl tomaattipyreetä

1 kevyt mozzarellapallo (max 10 % rasvaa)

kirsikkatomaatteja

viipaloituja herkkusieniä (tuoreita tai lasipurkkiin säilöttyjä)

1 – 2 valkosipulinkynttä murskattuna

yrttisekoitusta tai pizzamaustetta

tuoretta basilikaa

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Viipaloi munakoiso pituussuunnassa noin ½ – 1 cm “leipäviipaleiksi”. Tee viipaleista riittävän ohuita, jotta ne eivät jää sitkeiksi.

Laita viipaleet pellille ja ripottele päälle oliiviöljyä ja suolaa. Kypsennä viipaleita uunin keskitasolla noin 10 – 15 minuuttia. Ota munakoisot uunista ja levitä niille tomaattipyreetä ja yrttimaustetta sekä valkosipulimurskaa.

Asettele päälle viipaloitunut herkkusienet ja kirsikkatomaatit. Revi tai viipaloi pinnalle mozzarella. Laita vielä uuniin noin 5 – 10 minuutiksi, kunnes juusto on sulanut. Viimeistele tuoreella basilikalla ja tarjoile lämpiminä esimerkiksi runsaan salaatin kera.

Pikakaalilaatikko pannulla

200 g valko- tai punakaalia suikaloituna
100 g paistijauhelihaa, tofua tai broilerin jauhelihaa
pieni sipuli
2 valkosipulinkynttä
suolaa, musta- tai valkopippuria, meiramia tai oreganoa
(½ chilipalko)
1 – 2 rkl vettä
2 kananmunan valkuaista tai 2 rkl 5 % juustoa raastettuna

Paista jauheliha tai tofu ja sipuli. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Siirrä sivuun.

Kuullota kaalisuikaleita ja hienonnettua valkosipulia (sekä chiliä) pannulla muutaman minuutin ajan. Lisää tilkka vettä sekä meirami, pippuri ja suolaa ja hauduta kannen alla kunnes se pehmenee sopivasti.

Ota kansi pois, lisää jauheliha ja valkuaiset/juustoraaste ja anna mahdollisen jäljellä olevan nesteen haihtua.

Kasviscurry

1 annos

1/3 munakoiso (tai 150 g kesäkurpitsaa)
100 g maustamatonta tofua tai 100 g Quorn-kuutioita
½ keskikokoinen sipuli
1 valkosipulinkynttä
½ tl öljyä
1 tl punaista currytahnaa
½ tl juustokuminaa
½ tl kurkumaa
¼ tl suolaa ja mustapippuria
½ dl lisääaineetonta kookosmaitoa tetrasta
1 dl vettä
(Tuoretta korianteria tai lehtipersiljaa)

Kuutioi munakoiso (tai kesäkurpitsa) ja paista kevyesti muutama minuutti ilman rasvaa. Lisää hienonnettu sipuli, valkosipuli, kuutioitu kaurapala tai tofu ja öljy ja kuullota hetki. Mausta currytahalla ja muilla mausteilla ja lisää nesteet. Hauduta muutama minuutti. Viimeistele tuoreella yrtillä ja tarjoa esimerkiksi pitkien pakastepapujen kanssa.

Kesäkurpitsalasangne oikomalla

4 annosta

1 iso (noin 800 g) tai kaksi pienempää kesäkurpitsaa
laadukasta suolaa
400 g paistijauhelihaa tai 4 dl herneproteiinirouhetta
suolaa ja mustapippuria
500 g tomaattimurskaa
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
punainen paprika
runsaasti tuoreita tai kuivattuja yrttejä (esim. ruohosipuli, oregano, timjami)
1 rkl soijakastiketta
½ tl hunajaa tai kookossokeria makua pyöristämään

3 dl maustamatonta soijajogurtia (tai muuta kypsennyksen kestäväää jogurtia)
laadukasta suolaa
riipaus musta- ja valkopippuria
Halutessasi ½ – 1 dl oluthiivahiutaleita juustoista makua antamaan

Aloita viipaloimalla kesäkurpitsa joko poikittain tai pituussuunnassa noin 0,5 cm viipaleiksi. Puristele viipaleita talouspaperilla kuivemmaksi. Jos haluat nestettä tehokkaammin pois, levitä viipaleet leivinpaperin päälle, ripottele suolaa pinnalle ja anna “itkeä” kastikkeen valmistamisen ajan.

Kypsennä jauheliha ja mausta se suolalla ja pippureilla. Lisää kuutioitu sipuli, valkosipuli ja paprika ja anna kuullottua. Jos valmistat kasvisversion, kuullota kasviksia pannulla. Lisää tomaattimurska ja mausteet (sekä herneproteiinirouhe) ja anna hautua miedolla lämmöllä hetken aikaa. Kasviskastikkeeseen voit halutessasi lisätä myös kasvisliemikuution. Silppua tuoreet yrtit valmiiseen kastikkeeseen. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa suolaa sekä esimerkiksi musta- tai cayennepippuria.

Mausta jogurtti suolalla ja pippureilla. Pyyhi kesäkurpitsaviipaleiden pinnalle noussut vesi ja suola pois ja lado niitä uunivuolan pohjalle. Levitä päälle ohuehko kerros tomaattikastiketta, lusikoi päälle hieman jogurttiseosta. Jatka kerrosten tekemistä niin kauan kuin aineksia riittää. Kypsennä 200-asteisen uunin alatasolla 45 minuuttia. Anna lasagnen jäähtyä ja vetäytyä rauhassa, jolloin se kiinteytyy.

Kasvissosekeitto

3 annosta

750 g valitsemasi vihanneksia (kukkakaali, sipulit, valkosipuli, porkkana, punajuuri, paprika jne.)
suolaa ja mustapippuria
2 rkl oliiviöljyä vihannesten paahtamiseen
mausteita kuten timjamia tai muita yrttejä
1,5 kasvisliemikuutiota
noin 7 dl vettä

Lisäksi annosta kohden 150 g raejuustoa ja 1 tl oliiviöljyä tai 1 rkl siemeniä

Pilko vihannekset ja sekoita ne pellillä öljyn ja mausteiden kanssa. Paahtaa 200 asteisen uunin keskitasolla noin 20 minuuttia (punajuurta käytettäessä kannattaa viipaloida se ohueksi, koska se kypsyy hitaammin) kunnes ne ovat (lähes) pehmeitä.

Kuumenna sillä välin vesi kattilassa ja sekoita siihen kasvisliemikuutio. Lisää juurekset kattilaan ja soseuta sauvasekoittimella tai lämmönkestävässä tehosekoittimessa. Ohenna tarvittaessa nestettä lisäämällä.

Huom! Älä laita tehosekoittimen kannua aivan täyteen, vaan tee soseutus tarvittaessa kahdessa osassa. Viimeistele halutessasi tuoreilla yrteillä sekä öljyllä tai siemenillä ja tarjoile raejuuston tai muiden ruokavaliotaulukon

Ruokaideoita VHH-päiville

- Kasviswokit eri täyttein ja kasviksin, voi lisätä valkuaista tuomaan erilaista koostumusta
- Pasta-annokset kuten avokado-broileripasta kesäkurpitsa- ja/tai porkkanasuikaleista
- Lihapullat tai broileripyörökät (sipuli, mausteet, jauheliha)
- Ranskalaiset porkkanoista
- Uunivihannekset ja -juurekset (ei perunaa tai bataattia)
- Juuresmuusi (esim. kukkakaalia, porkkanaa, lanttua, palsternakkaa, mausteita, valkosipulia, sipulia, tuoretta persiljaa, öljyä tai kookosmaitoa)
- Ruokaisat salaatit: proteiininlähde, rasvanlähde, tuoreet ja kypsennetyt kasvikset, raejuusto, kastike esim. avokadosta ja/tai rahkasta
- Sosekitot (ei perunaa tai bataattia), proteiininlähteet, rasvanlähde keittoon tai erikseen
- Risotto, jossa riisi korvattu raastetulla tai murustellulla kukkakaalilla: paista ensin proteiininlähde sipulin kanssa (ilman rasvaa), lisää sitten kukkakaalimuru, halutessa muita kasviksia, mausteita yms. Viimeistele tilkalla öljyä tai kookosmaitoa.

Ittapalat

Banaanivohvelit

2 kpl (1 annos)

2 munaa

1 kypsä banaani

(1 – 2 rkl hiutaleita)

$\frac{1}{8}$ tl suolaa

$\frac{1}{2}$ tl leivinjauhetta

($\frac{1}{4}$ tl kardemummaa)

($\frac{1}{4}$ tl kanelia)

($\frac{1}{2}$ tl psylliumia tai 1 tl kookos- tai kaurajauhoja jos vaikea saada pysymään koossa)

Paistamiseen 1 tl kookosöljyä tai voita

Lisäksi marjoja ja 50 g raejuustoa tai 2 % kreikkalaista jogurttia

Sekoita taikinan ainekset teho- tai sauvasekoittimella tasaiseksi. Kuumenna vohvelirauta ja lisää siihen puolet öljystä. Kaada raudalle puolet taikinasta (tai $\frac{1}{3}$ jos rauta tulee liian täyteen) ja paista haluamaasi kypsyyteen. Anna kypsyä rauhassa, jolloin vohveli irtoaa paremmin. Toista lopulle taikinalle. Tarjoa marjojen ja jogurtin kanssa.

Päärynä-suklaapuro

1 annos

1 dl kaurahiutaleita tai -leseitä

2 – 2,5 dl vettä

1 iso kypsä päärynä

2 kananmunan valkuaisista

2 tl kookosöljyä, macadamiaöljyä tai luomuvoita tai pähkinätahnaa

1 rkl raakakaakaojauhetta tai tummaa kaakaojauhetta

riippaus suolaa

(1 – 2 rkl suklaanmakuista proteiinijauhetta tai erytritolia tai steviatippoja)

Mittaa kattilaan karkeaksi tai hienoksi raastettu päärynä, kylmä vesi ja hiutaleet. Laita hellalle lämpenemään. Raasta päärynä karkeaksi raasteeksi ja lisää kattilaan. Anna kiehua muutama minuutti hiljalleen, kunnes puuro sakeutuu ja alkaa kypsyä. Lisää valkuaiset yksi kerrallaan kunnolla sekoittaen. Hauduta vielä hetki ja lisää valitsemasi rasva, suola sekä kaakaojauhe.

Maista ja nauti lämpimänä tai haaleana.

Porkkanaletut

1 porkkana karkeaksi raastettuna
1 kananmuna (1/3 proteiineista)
2/3 dl kaurahiutaleita (2/3 annosta)
1 dl kaurajuomaa
1 tl kuivattuja yrttejä halutessasi
Paistamiseen 1 tl oliiviöljyä

Päälle:

150 g rahkaa tai 100 g raejuustoa
Kasviksia tai puolukoita
1/4 avokadoa tai 1 tl tahinia tai maapähkinävoita

Soseuta taikinan ainekset kevyesti sauvasekoittimella. Anna turvota 10 minuuttia. Paista pieniä lettusia pannulla. Anna kypsyä rauhassa niin lettu irtoaa pannusta ja on helppo kääntää. Tarjoile kasvien tai puolukoiden, raejuuston ja esimerkiksi avokadon kanssa.

Lakritsismoothie

1 dl kaurajuomaa
1 pieni kypsä banaani pakastettuna
2 dl puolukoita
1/2 - 1 tl raakalakritsijauhetta (esim. Urtekram)
Muutama kuutio pakastepinaattia
Puolikas kypsä avokado tai 2 rkl cashewpähkinöitä
1 dl heraproteiinijauhetta tai 2/3 dl kasviproteiinijauhetta

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Saat kuohkeaa, silkkistä smoothieta! Nauti heti.

Vinkki: Myös mustikat sopivat hyvin raakalakritsijauheen kanssa!

Hedelmäjäätelö

Pakastettuja mangokuutioita (100 g)

Puolikas pakastettu iso banaani

Sitruunankuoriraastetta

Tilkka nestettä, proteiinijauhetta, maapähkinävoita, cashewpähkinöitä tai kookosmaitoa (0,5 dl jolloin muuta nestettä ei tarvita).

Soseuta sauvasekoittimella tai tehosekoittimella, jos haluat sauvasekoitinversiosta kuohkeaa vaahtoa, vatkaa vielä minuutti sähkövatkaimella.

Syö heti. 1/4 tl ksantaania tai psylliumjauhetta vatkausvaiheessa parantaa vaahdon kestävyyttä.

Proteiinimousse

Heraproteiinijauheesta ja pakastemarjoista ja/tai pakastetuista hedelmäpaloista syntyy erinomainen pehmistä muistuttava proteiinivahto. Tämä "moussemainen" vaahto on noussut monien suursuosikiksi. Voit valmistaa soseuttamalla ensin sauvasekoittimella ja vatkaamalla sen jälkeen noin minuutin sähkövatkaimella.

Valmistus on helppoa (ja sen vähäisenkin vaivan arvoista), vaikka ohje saattaa kuulostaa työläältä. Jäätelön koostumus moninkertaistuu vatkatessa, annoskoko on helposti noin 0,75 – 1 litra.

Vinkki! Käytä kypsiä hedelmiä ja avokadoa, niin saat onnistuneen lopputuloksen.

150-200 g valitsemiasi pakastettuja marjoja ja/tai hedelmäpaloja

3/4 dl heraproteiinijauhetta (maustamaton tai vanilja)

1/4-1/2 dl kasvimaitoa tai maitoa (tehosekoittimella tehtäessä tarvitsee usein 1-1,5 dl)

Jotain rasvaa (tekee vaahdosta täyteläisemmän): 1 rkl pähkinä tai mantelivoita, tahinia, 2 rkl

kookoskermaa, 1/2 kypsä avokado tai 2 tl soijalesitiiniä

(2-3 kuutiota pakastepinaattia; ei maistu lopputuloksessa mutta tuo reilusti lisää ravintoaineita)

Soseuta ainekset sauvasekoittimella kohmeiseksi massaksi ja vatkaa noin minuutti sähkövatkaimella, kunnes hera saa moussen kuohkeutumaan ja tilavuus kasvaa reilusti.

Voit tehdä vaahdon kokonaisuudessaan myös yhdellä laitteella tehokkaassa tehosekoittimessa, mutta tämä kestää edellä mainittua tapaa kauemmin, koska massaa joutuu kaapimaan sekoittimen reunoilta useampaan kertaan.

Kasvispannari

1 muna ja 2 valkuaista
1 ½ dl karkeaa kesäkurpitsaraastetta
1 ½ dl karkeaa porkkanaraastetta (voit käyttää myös 3 dl yhtä kasvista)
½ dl täysjyväspelttijauhoja, tattarijauhoja tai kaurahiutaleita (jauhettuna)
¼ tl suolaa
2 rkl 5 % juustoa raasteena
tuoreita tai kuivattuja yrtejä, kuten oreganoa ja timjamia, pizzamaustetta
1 tl oliiviöljyä paistamiseen ja 1 tl pinnalle

Kuullota raasteita nopeasti kuivalla pannulla kunnes niistä irtoaa hieman nestettä. Sekoita sillä välin taikinan ainekset keskenään. Kaada raaste nesteineen pannulta taikinaan, sekoita tasaiseksi. Lisää pannulle 1 tl öljyä ja kaada taikina siihen. Kypsennä ensin keski- ja sitten miedommalla lämmöllä, kunnes pannari on hyytynyt. Käytä tarvittaessa kantta kypsymisen nopeuttamiseksi. Tarjoile esimerkiksi salaatin, jogurttilusikallisen ja puolukoiden kera.

Proteiinitahna puuron päälle

reilu ½ dl vaniljan tai suklaan makuista kasviproteiinijauhetta tai 1 dl heraa
2 tl pähkinävoita tai tahinia
½ dl makeuttamatonta mantelijuomaa
Tarvittaessa loraus vettä
Kanelia, kardemummaa tai 1 tl 100 % kaakaojauhetta

Sekoita ainekset keskenään ja lisää puuron ja pakastemarjojen päälle. Voit halutessasi sekoittaa hiukan jäisiä marjoja myös tahnaan, jolloin se viilenee.

Kermanen ja kuohkea kauralesepuuro

1 dl kauraleseitä
2 dl makeuttamatonta mantelijuomaa
2 kananmunan valkuaista
2 tl öljyä tai voita
1 ½-2 dl marjoja
75 g raejuustoa

Keitä puuro maidossa. Hautumisvaiheessa sekoita mukaan kananmunan valkuaiset ja kypsennä vielä muutama minuutti. Tarjoile marjojen ja raejuuston kanssa.

Päärynä-omenapaistos pannulla

Puolikas kypsä päärynä
Puolikas omena
3/4 dl kaurahiutaleita
2 tl kookosöljyä tai oliiviöljyä
1 tl kanelia
Ripaus kardemummaa ja suolaa
200 g soijarahkaa tai rahkaa
½ dl marjoja

Kuutioi omena ja päärynä. Sekoita kaurahiutaleiden ja mausteiden kanssa ja paista kookosöljyssä pannulla kunnes hedelmät pehmenevät sopivasti. Syö soijarahkan ja marjojen kanssa.

Reseptit ja ruokavalio-ohjeet on laatinut laillistettu ravitsemusterapeutti Sanni Massinen.