



★ Syö 5 kertaa
päivässä – ja laihtu
1 kilo viikossa!

100 ateriaa

Häädä nälkä ja hoikistu!





★ sisältö

KUNTO PLUS -dieetin säännöt.....	3
Aamiainen.....	4-9
Lounas.....	10-17
Välipalat.....	18-23
Illallinen.....	24-31

Reseptit: Ruokatoimittaja Anne Larsen
ja ravitsemusasiantuntija Martin Kreutzer

Valokuvat: wichmann+bendtsen

Päätoimittaja: Karen Lyager Horve

Suomen vastaava toimittaja: Raija Kivimetsä

Layout: Elisabeth Bøjlund ja Karina Reinsch

Tuotanto ja hallinto: Lisbeth Chabert Eiby

Käännös: Sirpa Alkunen

Vastaava toimittaja: Jens Henneberg

Paino: Rotografika d.o.o. Serbia

Toimituksen yhteystiedot:

KUNTO PLUS, PL 78, 02211 ESP00

toimitus@kuntoplus.fi

Toimitus ei vastaa tilaamatta lähetetyistä kirjoituksista,
valokuvista, piirroksista ym.

Lehdessä mainitut hinta-, laatu- ja yrityskuvaukset ovat
vain suuntaa antavia, eikä toimitus vastaa ohjeissa yms.
mahdollisesti esiintyvistä virheistä.

Ohjelmat ja yksittäiset ohjeet on tarkoitettu ainoastaan
KUNTO PLUS -lehden lukijoiden yksityiskäyttöön.

KUNTO PLUS -lehden aineistoa saa lainata vain ilmoit-
tamalla lähteen selkeästi. Artikkeleita ja kuvia suojaa
tekijänoikeuslaki, ja aineiston kaupallinen hyödyntäminen
on kielletty ilman kirjallista sopimusta.

Koko lehden tai sen osien lainaaminen ja vuokraaminen
kaupallisessa tarkoituksessa on kielletty.

© 2014 Bonnier Publications International AS

★ KUNTO PLUS -dieetin säännöt

★ Lue dieettiä
helpottavia vinkkejä:
[kuntoplus.fi/
kuntoplusdieetti](http://kuntoplus.fi/kuntoplusdieetti)

5 päivänä viikossa:

- ▶ **Joka päivä** syöt viisi ateriaa, joista kukin sisältää 250 kaloria.
- ▶ **Ateriat** tulee syödä tasaisesti pitkin päivää jakaen, ei toisiinsa yhdistäen.
- ▶ **Koska kaikki ateriat** sisältävät 250 kaloria, voit vaihtaa niitä mielesi mukaan, esimerkiksi syödä aamiaisen illalliseksi.
- ▶ **Jos vain mahdollista**, älä syö samaa ateriaa kahdesti päivässä.
- ▶ **Sammuta jano** kalorittomilla juomilla. Juo vettä, teetä ja mustaa kahvia. Varo kuitenkin kahvia, etenkin aterioiden välillä, koska se voi laskea verensokeria liikaa.
- ▶ **Juo vähintään** 2 dl vettä joka aterialla. Se saa kuidut turpoamaan vatsassa, mikä pitää kylläisyyttä yllä pidempään.
- ▶ **Vältä purukumia**, keinotekoisesti makeutettuja juomia ja muita "piristeitä" aterioiden välillä.
- ▶ **Liiku joka päivä**, mielellään puolesta tunnista tuntiin, mutta pitäydy rasvaa polttavassa matalatehoisessa liikunnassa (esim. reipas kävelylenkki). Voit täydentää voimaharjoittelulla 2 kertaa viikossa.
- ▶ **Jos energiaa riittää**, voit liikkua lisää, mutta painon pudotus ei vaadi sitä.



2 päivänä viikossa (esim. viikonloppuna):

- ▶ **Syöt normaalisti** (millä tarkoitetaan ruokaa, joka ei lihota eikä laihduta).
- ▶ **Ellet tarvitse** kahta normaalia päivää, ja mikäli tavoittelet mahdollisimman suurta painonpudotusta, voit tietenkin mainiosti myös syödä 5 x 250 kalorin ateriaa viikon jokaisena seitsemänä päivänä.

★ aamiainen

1. Soseuta 1 pieni banaani 1,5 dl:aan rahkaa. Ripottele päälle 10 g rouhittuja hasselpähkinöitä.

2. 1 pehmeäksi keitetty kananmuna ja ½ ruisleipäviipale (25 g). Lisäksi 75 g hedelmiä ja 100 g napostelukasviksia (kuten paprikaa, kurkkua, kirsikkatomaatteja ja porkkanaa).

3. 1 viipale täysjyväruisleipää (50 g) sekä 1 viipale rasvaista juustoa (25 g) ja paprika-suikaleita.

4. Puuro: 40 g kaurahiutaleita ja noin 2–2,5 dl vettä. Mausteeksi voi lisätä kanelia. Juo myös 2 dl rasvatonta maitoa. Syö lisäksi 150 g hunajamelonia tai pilko kuutioiksi puuron päälle.

★ Parasta
kaksi tuntia
ennen treeniä!

5. Hedelmäsalaatti: Kuutioi 1 pieni omena ja 1 appelsiini ja sekoita 1 dl:aan kreikkalaista jogurttia. Voit maustaa vaniljajauheella (ei vaniljasokerilla) ja 2 rouhitulla saksanpähkinällä.

6. 1,5 dl raejuustoa ja 170 g tuoretta ananasta pieniksi kuutioiksi leikattuna.

7. Ohrahiutalepuuro chian ja mustikoiden kera

1 annos

- 40 g ohrahiutaleita (tai spelttihiutaleita, neljän viljan hiutaleita tai kaurahiutaleita)
- 1 dl vettä
- 1 dl rasvatonta maitoa
- ripaus merisuolaa
- 1 rkl chia-siemeniä tai rouhittuja manteleita
- 50 g mustikoita

Lisää hiutaleet, vesi ja maito pieneen kattilaan ja anna kiehua hiljaa ja puuroutua – ohrahiutaleilla noin 10 minuuttia. Sekoita joukkoon suola. Ripottele lämpimän puuroannoksen päälle chia-siemeniä ja mustikoita.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 247 kcal • Proteiinia: 10,9 g
Hiilihydraatteja: 42,8 g • Kuitua: 11,3 g

★ VINKKI: Myös
kylmä puuro on hyvää,
joten voit ottaa sitä
mukaan ja syödä
junassa tai töissä.





★ **VINKKI:** Kananmuna on loistavaa aamiairuokaa laihduttajalle, koska se pitää kylläisenä ihanan pitkään.

8. Uppomuna parsan jailmakuivatun kinkun kera

1 annos

- 75 g vihreää parsaa
- 1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä
- 1 kananmuna – keskokokoinen
- vaaleaa etikkaa
- merisuolaa ja vastajauhettua mustapippuria
- 2 viipaletta ilmakeivattua kinkkua
- 10 g parmesaanilastuja
- 20 g mustia oliiveja/5 kpl kivellisiä

Taivuta parsoja ja anna niiden katketa kohdasta, josta ne luontaisesti katkeavat, ja leikkaa puisevat päät pois. Keitä vettä kattilassa ja lisää hieman suolaa. Kun vesi kiehuu kunnolla, lisää parsat. Nosta ne vedestä 30 sekunnin jälkeen lautaselle ja kaada päälle oliiviöljyä. Levitä päälle foliota ja pyyhe, jotta parsat pysyvät lämpiminä. Kuumenna samaan aikaan parsojen keitinveden kanssa vettä toisessa kattilassa kananmunan uppokeittämiseen. Lorauta tilkka etikkaa veteen. Riko kananmuna pieneen kulhoon. Tee veteen pyörre vispilällä, ja laske kanamuna varovasti pyörteeseen. Pidä vesi juuri kiehumaisillaan, se ei saa kiehua. Uppomuna on valmis 2 ½ minuutin jälkeen, jolloin muna on puolikypsä. Nosta muna reikäkauhalla lautaselle. Lisää päälle ripaus suolaa ja vastajauhettua pippuria. Asettele viereen kinkku, parmesaanilastut ja oliivit.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 255 kcal • Proteiinia: 20,7 g • Rasvaa: 17,2 g • Hiilihydraatteja: 6 g • Kuitua: 2,2 g

9. Pannukakku: 1 soseutettu banaani, 1 kananmuna ja 1 munanvalkuainen. Jos pidät kanelista, lisää ½ tl makua antamaan. Syö pannukakun kanssa 100 g makeita mansikoita.

10. Aamiaispaahtoleipä: 2 viipaletta ruispaahtoleipää, yhteensä noin 70 g, sekä 2 ohutta viipaletta kalkkunaleikettä ja ½ viipale juustoa (20 %). Lisäksi 100 g kurkkutankoja.

11. Melonisalaatti: 100 g cantaloupen-melonia, 100 g hunajamelonia ja 100 g verkkomelonia. Lisukkeeksi 10 g uunissa paahdettuja hasselpähkinöitä ja päälle 1,5 dl rahkaa.

12. Puuro: keitä 50 g kaurahiutaleita 2 dl:ssa rasvatonta maitoa. Päälle 10 g rusinoita.

13. 1 pala täysjyvänäkileipää (15–20 g) ja 1 viipale rasvaista juustoa, 25 g. Lisäksi 1,5 dl rasvatonta juotavaa jogurtia.

14. Smoothie: 75 g pakastemarjoja, ½ banaani, 1 dl appelsiinimehua ja 2 dl laktoositonta maitoa (tavallista vähemmän hiilihydraatteja eli pienempi vaikutus verensockeriin).

★ Mahtava energiapommi 1 tunti ennen treeniä!



15. 1 omena kuutioina sekä 1,5 dl rahkaa, 10 g saksanpähkinöitä ja 1 tl akaasihunajaa.

16. 2 dl rahkaa ja 1 rkl myslä, päälle 50 g tuoreita marjoja tai pilkottuja hedelmiä.

17. Puolikas rouhesämpylä (30 g), ohuelti voita ja 1 viipale kovaa juustoa (30 %), puolikas punaista paprikaa renkaina ja 100 g kurkkutankoja.

18. Munakas: 2 pientä kananmunaa, 1 viipaloitu tomaatti ja 15 g kinkkua. Lisäksi ½ viipale ruisleipää (25 g).

19. 1 caffe latte, jossa on 1,5 dl rasvatonta maitoa, ja 1 iso banaani ja 15 mantelia.

★ Sinulle, joka ei pääse käyntiin ilman aamulatteaan!

20. 75 g pilkottua tuoretta hedelmää ja 25 g täysjyvämuroja (esim. Pirkka tai Elovana), 1 rkl myslä ja päälle 2 dl laktoositonta maitoa.

21. Munakokkeli: 2 pientä kananmunaa, ½ paprika, 50 g kirsikkatomaatteja. Lisäksi ½ viipale täysjyväruisleipää (25 g).

22. Pinaattimehu mintun, omenan ja inkiväärin kera

1 annos

- 1 kiivi
- 50 g (baby)pinaattia
- 1 pieni kourallinen tuoretta minttua (n. 10 g)
- 1 tl hienoksi raastettua inkivääriä
- 2 ½ dl suodattamatonta omenamehua
- 1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä
- 3 jääpalaa
- 1 dl rahkaa

Kuori kiivi ja leikkaa lohkoiksi. Huuhtelee pinaatti huolellisesti. Nypi mintunlehdet irti. Raasta inkivääri. Lisää kaikki ainekset (paitsi rahka) ja 3 jääpalaa tehosekoittimeen ja sekoita, kunnes koostumus on tasainen.

Kaada mehu kylmään lasiin (nosta lasi jääkaappiin tai pakastimeen ennen täyttämistä). Syö juoman kanssa 1 dl rahkaa, jotta saat täyttäviä proteiineja – tai lisää rahka sekoittimeen, niin saat enemmän smoothien kaltaisen juoman.

Ravintosisältö/annos:

- Energiaa: 260 kcal • Proteiinia: 14,4 g
• Rasvaa: 5,5 g • Hiilihydraatteja: 39,7 g
• Kuitua: 3,4 g



★ **VINKKI:** Oivallinen
vitamiinipommi aamuille,
jolloin ei ole niin nälkä
mutta väsyttää kovin...

★ lounas

23. 1 viipale ruisleipää (50 g), 40 g savupallasta ja munakokkeli (1 muna ja 1 rkl rasvaton maito). Lisäksi 150 g pinaattia.

24. 1 viipale ruisleipää (50 g) sekä turskamätiä, hieman rypsiöljypohjaista remouladekastiketta ja lisäksi 3 porkkanaa (200 g).

25. Kukkakaalikuskus: Raasta 200 g kukkakaalia raastimella. Kääntelee kukkakaalia kuumalla pannulla oliiviöljyssä (1 tl). Lisää suolaa, 1,5 dl rasvatonta maitoa ja ¼ tl jauhettuja chilihiutaleita, ja keitä. Lisää 12 g parmesaanirastetta ja 20 g keitettyjä kikherneitä (pulkista tai liotettuja ja keitettyjä pakastimesta), ja lämmitä. Jauha mausteeksi pippuria. Tarjoile silputun, sileälehtisen persiljan ja kuivapaahdetujen cashewpähkinöiden (5 g) kera.

26. 1 viipale ruisleipää (50 g) sekä ½ avokadoa, 100 g raejuustoa ja jauhettua pippuria.

27. Salaatti: 300 g eri kasviksia (ei avokadoa), 100 g vähärasvaista lihaa/leikkelettä ja kastikkeeksi ½ dl kermaviiliä ja tuoreyrtejä.

28. Ruskista paistinpannalla 80 g naudan jauhelihaa (3–6 %) sekä ½ silputtua sipulia ja 1 puristettu valkosipulinkynsi. Lisää 1 raastettu porkkana ja 80 g kidneypapuja pulkista. Mausta suolalla, pippurilla ja chilijauheella. Lisää lopuksi joukkoon 150 g silputtua kaalia ja lämmitä nopeasti, jotta kaali säilyttää rapeutensa.

29. Vasikanfileesalaatti & paistettuja tomaatteja

1 annos

- 150 g tomaatteja
- merisuolaa ja vastajauhattua mustapippuria
- 1 pieni nippu tuoretta timjamia
- 150 g vasikanfileettä (tai vaihtoehtoisesti naudanfileettä tai ulkopaistia)
- 2 tl ekstra neitsytoliiviöljyä
- 1 pieni nokare voita (5 g)
- 1 tl valko- tai omenaviinietikkaa
- 1 tl hyvin hienoksi silputtua salottisipulia
- 50 g roomansalaattia

Halkaise tomaatit pitkittäin ja nosta ne pellille leivinpaperin päälle. Ripottele niille hieman suolaa ja pippuria. Levitä timjaminoksia tomaattien päälle ja kypsennä tomaatteja 180 asteessa 15 minuuttia. Taputtele liha kuivaksi ja mausta suolalla ja pippurilla. Kuumenna 1 tl öljyä pannulla, lisää voi ja anna kuplia ja sitten asettua. Paista lihaa molemmilta puolilta noin 4 minuuttia. Mitä pehmeämpi, sen punaisempi! Jätä liha odottamaan.

Leikkaa salaatti suikaleiksi. Sekoita 1 tl oliiviöljyä, etikka, salottisipuli ja hitunen suolaa ja pippuria. Leikkaa liha ohuiksi viipaleiksi. Kokoa salaatti tomaateista, lihasta ja kastikkeesta.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 258 kcal • Proteiinia: 29 g • Rasvaa: 11,7 g • Hiilihydraatteja: 10,6 g • Kuitua: 2,5 g



★ VINKKI: Keitä kerralla iso annos kvinoa ja pakasta loput. Silloin saat valmiin aineksen nopeaan salaattiin.



30. Pinaattia lohien, omenan & seesamin kera

1 annos

- 20 g vaaleaa kvinoaa (vastaa 40 g keitettyä)
- merisuolaa
- 50 g pinaattia
- 50 g hapanta, kiinteää ja rapeaa omenaa – esimerkiksi Konsta, Antonovka tai Talvikki
- ½ limettä
- 1 tl mustia seesaminsiemeniä (5 g)
- 60 g savustettua lohta

Huuhtelee ja keitä kvinoa pakkauksen ohjeen mukaan – 12 minuuttia, ripaus suolaa vedessä. Huuhtelee pinaatti hyvin ja kuivaa talouspaperilla. Pilko omena aivan pieniksi kuutioiksi, ja kääntelee niitä limettimehussa. (Rullaa limettä kämmenen alla pöydällä ennen halkaisua ja puristamista, niin se on mehukkaampi.) Lisää pinaatin päälle ohuet lohiviipaleet, omena, limettimehu ja mustat seesaminsiemenet.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 243 kcal • Proteiinia: 18,1 g • Rasvaa: 9,2 g • Hiilihydraatteja: 24 g • Kuitua: 3,9 g

31. Noin 125 gramman lohifilee sekä 200 g höyrytettyä parsakaalia ja kukkakaalia. Lisäksi 50 g kvinoaa (raakapaino 25 g).

32. Minikolmioleipä: 1 viipale täysjyväleipää (35 g) leikattuna kahdeksi kolmioksi. Voitele sinapilla ja lisää täytteeksi savustettua taimenta tai lohta viipaleina (40 g), valkokaalin lehtiä ja punaisen suippopaprikan suikaleita.

33. Kaaliwrapit: Ota 2 suurta kaalinlehteä (valko- tai punakaalin) ja kasta kiehuvaan veteen nopeasti tai kaada kiehuva vettä päälle, jotta lehdet pehmenevät hieman eivätkä murru rullattaessa. Aseta molemmille lehille 50 g kanafileetä kuutioina, ½ keltaista paprikaa, 100 g silputtua kaalia (samaa kuin lehti) ja hieman silputtua punasipulia. Kaada kummankin wrapin päälle 1 pieni tl oliiviöljyä ja kieritä rullaksi.

34. Kala ja punajuuridippi. Kypsennä uunissa 80 g turskaa tai muuta vaaleaa kalaa. Punajuuridippi: 150 g uunissa kypsennettyä punajuurta, sekoita joukkoon tilkka vettä, 1 tl oliiviöljyä ja ½ dl rahkaa. Mausteeksi suolaa, pippuria, sitruunamehua ja hiukan valkosipulia. Lisäksi 100 g höyrytettyä parsakaalia.

35. Raastesalaatti: 150 g silputtua kaalia, ¼ appelsiini, 100 g raastettua porkkanaa ja 1 rkl auringonkukansiemeniä. Lisäksi 1 paistettu broilerin rintaleike.

36. 3 viipaleta parmankinkkua (yhteensä 40 g) sekä 150 g hunajamelonia kuutioina, kourallinen rucolasalaattia ja 20 g paahdettuja pinjansiemeniä. Päälle 1 tl balsamicoetikkaa.



37. Sekoita 75 g katkarapuja ja silputtua sileälehtistä persiljaa. Lisää 150 g kurkkua kuutioina, 100 g silputtua kaalia, ½ avokadoa kuutioina ja silputtua punasipulia. Pälle loraus limettimehua ja jauhettua pippuria.

38. 50 g hyvää hummusta sekä 300 g kasvistankoja (porkkanaa, retikkaa ja kurkkua). **★ Helppo napata mukaan!**

39. Aasian salaatti: 100 g soijamarinoitua broileria kuutioina, 50 g mangokuutioita, 50 g punapaprikakuutioita ja hiven hienoksi silputtua chiliä. Pälle tilkka puristettua appelsiinimehua ja 1 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä (10 g).

40. Kaaliwrapit. Kasta 2 suurta kaalinlehteä (valko- tai punakaalin) kiehuvaan veteen nopeasti tai kaada kiehuva vettä päälle, jotta lehdet pehmenevät hieman eivätkä murru rullattaessa. Aseta molemmille 50 g savulohta ja ½ dl maustamatonta tuorejuustoa, johon on sekoitettu runsaasti purjosipulia. Kääri rullalle.

41. Salaatti: 75 g broilerikuutioita, 1 reilu kourallinen rucolasalaattia, 1 päärynä ohuina lohkoina ja 5 g hasselpähkinöitä. Pälle 1 tl oliiviöljyä ja tilkka hyvää omenaviinietikkaa.

42. Kala ja uunitomaatit: Halkaise 2 isoa tomaattia pystysuunnassa ja aseta sisäpuoli ylöspäin uunivuokaan. Kaada tomaateille tilkka oliiviöljyä (yhteensä 2 tl) sekä hieman balsamico-etikkaa, suolaa ja pippuria. Kypsennä uunissa 180 asteessa noin 20 minuuttia. Lisää lopuksi vaalea kala (150 g) uuniin noin 10 minuutiksi. Lisukkeeksi 100 g höyrytettyä vihreää parsaa.

43. Juureksia broilerin ja sitruunan kera

1 annos

- 75 g juuripersiljaa
- 75 g punajuurta
- 75 g porkkanaa
- ½ tl kylmäpuristettua rypsiöljyä
- 1 pieni nippu timjamia
- merisuolaa ja vastajauhettua mustapippuria
- 1 tl vaaleita seesaminsiemeniä (5 g)
- 75 g broilerin rintafileetä
- ½ tl ekstra neitsytoliiviöljyä
- ¼ sitruuna

Juuresten paino on ilmoitettu kuorittuna, siis nettopaino. Leikkaa juurekset ohuiksi tikuiksi. Nosta tikut kulhoon ja pöyhi sormilla sekaisin rypsiöljyn, suolan ja pippurin kera. Nosta sitten juurekset pellille leivinpaperin päälle ja kypsennä uunissa 200 asteessa 20 minuuttia.

Paahda seesaminsiemeniä kevyesti kuivalla pannulla. (Kannattaa paahtaa isompi annos ja säästää loput viikon muihin ruokiin.)

Pilko broileri sopiviksi suupaloiksi, kääntelee paloja oliiviöljyssä, jossa on hieman suolaa ja pippuria, ja paista kullankeltaiseksi joka puolelta noin 7–10 minuutin ajan.

Asettele lautaselle juurekset ja broileri, ripottele päälle paahdetut seesaminsiemenet ja sitruunamehu.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 258 kcal • Proteiinia: 20,1 g • Rasvaa: 9,9 g • Hiilihydraatteja: 26,1 g • Kuitua: 7,7 g



★ **VINKKI:** Dieettiin ei sisälly juurikaan kastikkeita, mutta ruuan ei silti tarvitse olla kuivaa. Ripota annoksen päälle esimerkiksi limetti- tai appelsiinimehua, balsamicoa tai omenaviinietikkaa.





44. Avokadosalaatti tomaatin, limetin ja korianterin kera

1 annos

- 15 g pinjansiemeniä
- 100 g tomaatteja
- 20 g punasipulia
- 60 g avokadoa
- 1 limetti
- 1 pieni kourallinen korianteria
- merisuolaa ja vastajauhattua mustapippuria

Paahda pinjansiemenet kevyesti kuivalla pannulla. Leikkaa tomaatit neljään osaan ja poista siemenet. Pilko tomaatin malto ja kuori pieniksi kuutioiksi. (Nettopaino noin 100 g tomaattia.) Pilko punasipuli pieniksi kuutioiksi. Pilko avokadon malto samankokoisiksi kuutioiksi kuin tomaatit. Tiputa kuutioille heti sitruunamehua. Leikkaa ennen puristamista limetistä viipale tai lohko, ja säästä se lautaselle asetettavaksi. Sekoita salaatti kulhossa ja mausta suolalla, pippurilla, silputulla korianterilla ja limetillä.

Ravintosisältö/annos

Energiaa: 258 kcal • Proteiinia: 7,2 g • Rasvaa: 18,4 g • Hiilihydraatteja: 19,2 g • Kuitua: 5,4 g

45. 1 viipale täysjyväruisleipää (50 g) ja munasalaattia. Keitä 3 kananmunaa koviksi. Poista 2 keltuaista (koska niissä piilee eniten kaloreita). Pilko kananmunat ja sekoita joukkoon ½ dl rahkaa ja hieman currya sekä halutessasi hienoksi pilkottua sipulia. Ripottele päälle paljon vastasilputtua ruohosipulia.

46. 1 paistettu kanafilee (75 g) ja salaatti: 100 g silputtua lehtikaalia, 1 omena ohuina lohkoina ja ½ granaattiomenan mehu ja siemenet. Päälle 1 tl oliiviöljyä ja tilkka omenaviinietikkaa.

47. 150 g kuhaa, seitä tai muuta valkoista kalaa ja 200 g salaattia, jossa on herneitä, kukkakaalia, tomaattia, porkkanaa ja 2 rkl maissia.

48. 2 kalamurekepihviä, jauhattua turskaa, yhteensä 125 g. Salaatti: 1 raastettu punajuuri (150 g) ja 1 omena ohuina lohkoina. Salaatin päälle hieman omenaviinietikkaa ja 5 g uunissa paahdettuja ja rouhittuja hasselpähkinöitä.

49. 1 viipale ruisleipää (50 g), ½ avokadoa, 75 g katkarapuja ja jauhattua pippuria.

50. Papusalaatti: Kiehauta 200 g vihreitä papuja. Keitä 3 kananmunaa koviksi ja poista 1 keltuainen (koska niissä piilee eniten kaloreita). Pilko kananmunat ja levitä ne papujen päälle. Lisää salaatin päälle silputtua punasipulia ja pieni marinadi, jossa on 1 tl oliiviöljyä, 1 tl balsamicoa ja hieman dijonsinappia.



★ välipalat

51. 1 kovaksi keitetty kananmuna, 1 viipale ruispaahdeleipää ja 2 mandariinia.

52. 1 caffe latte, jossa on 1,5 dl rasvatonta maitoa. Lisäksi 35 g tummaa suklaata (70 %).

★ Kun kaipaat
hieman
hemmottelua!

53. 1 viipale ruisleipää (50 g) ja päälle 2 rkl maapähkinävoita.

54. 2 viipaletta täysjyvänäkkileipää, 2 viipaletta eli 50 g juustoa (20 %) ja ½ kurkkua. Suosi näkkileipää, jossa on yli 15 g kuituja 100 g:ssa.

55. 2 dl kreikkalaista jogurttia, hieman tummaa kaakaojauhetta ja halutessasi steviaa. Päälle 75 g mustikoita ja 10 rouhittua mantelia.

56. 300 g kasvistankoja: kurkkua, porkkanaa ja punaista paprikaa. Dipiksi 25 g maapähkinävoita.

57. 1 avokado ja 100 g raejuustoa, pinnalle vastajauhettua pippuria.

58. Kotitekoinen energiapatukka

(Yhteensä 8 patukkaa, 1 patukka = 250 kcal)

- 100 g pekaanipähkinöitä /saksanpähkinöitä
- 200 g kuivattuja mustikoita
- 50 g kookosjauhoa – sekä hieman lisää päälle ripoteltavaksi tai kuulien pyörittelyyn
- 2 rkl kaakaojauhetta
- 2 rkl raakalakritsijauhetta
- 1 dl suodattamatonta omenamehua
- 2 rkl tummaa agavesiirappia tai akaasiahunajaa
- ripaus merisuolaa (määrä, joka mahtuu peukalon ja etusormen väliin)

Paahda pähkinät kevyesti kuivalla pannulla ja anna jäähtyä. Maun kannalta on suuri ero, että pähkinät tosiaan paahdetaan! Sekoita kaikki ainekset hyvin ja kaada taikina leivinpaperista taiteltuun vuokaan, noin 15 x 15 cm, jolloin patukoista tulee parin sentin korkuisia. Pidä kylmässä yön yli. Leikkaa taikina patukoiksi – annoksesta tulee 8 patukkaa. Ripottele päälle kookosjauhoa. Voit myös tehdä kuulia ja kieritellä ne kookoksessa, jolloin energiasisältö hieman kasvaa.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 249 kcal • Proteiinia: 3 g
• Rasvaa: 13,1 g • Hiilihydraatteja: 32,6 g
• Kuitua: 5 g





★ Tämä keitto sopii
mukaan otettavaksi!
Tee iso annos ja pakasta
sopivia kerta-annoksia.



59. Herkullinen kasviskeitto

1 annos

- 100 g kaalia: valkokaalia, lehtikaalia, savojjinkaalia tai kiinankaalia
- 50 g sipulia
- 100 g punaisia paprikoita
- 1 lehtisellerin varsi
- 10 g inkiväärinjuurta
- 100 g tuoreita tomaatteja ilman siemeniä tai säilyketomaatteja (jolloin keitosta tulee enemmän tomaattikeiton kaltainen)
- 1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä
- 1 tl kylmäpuristettua rypsiöljyä
- merisuolaa ja vastajauhettua mustapippuria
- 15 g parmesaanijuustoa

Pilko kaali ohuiksi suikaleiksi, sipulit hyvin ohuiksi lohkoiksi, paprika ohuiksi tangoiksi ja lehtiselleri ja inkivääri aivan pieniksi kuutioiksi. Lisää kaikki kattilaan, jossa on $\frac{1}{2}$ litraa vettä ja $\frac{1}{2}$ tl suolaa. Kiehauta keitto ja anna sen kiehua hiljaa 5 minuuttia. Pilko tomaatit ja poista siemenet, jolloin jää vain malto ja kuori – tai käytä säilyketomaatteja. Lisää ne keittoon ja lämmitä kunnolla. Lisää molemmat öljyt ja mausta suolalla ja pippurilla. Raasta parmesaanijuusto oikein hienoksi ja sekoita keiton joukkoon. Jos aiot ottaa keittoa mukaan esimerkiksi töihin, pane juusto pieneen rasiaan ja lisää keiton päälle vasta, kun syöt sen.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 261 kcal • Proteiinia: 11,1 g • Rasvaa: 13 g • Hiilihydraatteja: 29,9 g • Kuitua: 8,9 g

60. 200 g viinirypäleitä ja 1 viipale näkkileipää (15–20 g) ja 3 viipaletta vähärasvaista leikkelettä (n. 45 g), esimerkiksi broilerinrintaa.

61. 1 ateriankorviketukka, noin 210 kcal ja 1 porkkana.

★ **Helppo ratkaisu, kun olet liikkeellä!**

62. 150 g raejuustoa, 100 g vadelmia ja 10 mantelia

63. Raasta 1 pieni omena, lisää 35 g kau-rahiutaleita ja syö niiden kera 2 dl rasvatonta maitoa.

64. 2 dl kaakaota, 1 keskikokoinen banaani ja 1 viipale näkkileipää (15–20 g).

65. $\frac{1}{2}$ viipale ruisleipää (25 g), 20–25 g broilerinrintaa ja 150 g porkkanoita. Lopuksi 1 keskikokoinen banaani.



välipalat

66. 1 omena halkaistuna kahtia. Sivele päälle 1 rkl maapähkinävoita.

67. 2 dl rahkaa (rasvaa 0,5 %). Ripottele päälle 2 rkl täysjyvämysliä.

68. 1 banaani + 20 g hassel-pähkinöitä. **★ Parasta 1 tunti ennen treeniä**

69. 1 pieni hedelmä/pähkinäpatukka, noin 100 kcal ja 200 g porkkanaa.

70. ½ viipale täysjyväleipää (25 g) ja 1 viipale rasvaista juustoa ja 100 g kirsikkatomaatteja.

71. 20 g manteleita + 1 omena (125 g).

72. Kuumat salaattiwrapit broilerin ja rahkan kera

1 annos

- 80 g broilerin sisäfileetä
- 1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä
- merisuolaa ja vastajauhettua mustapippuria
- 50 g sydänsalaattia
- 50 g tomaatteja
- 10 g punasipulia
- 1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä
- 50 g rahkaa
- 1 tl kylmäpuristettua rypsiöljyä
- 50 g kukkakaalia
- 5 g inkiväärinjuurta
- tilkka sitruunamehua

Paista broilerin sisäfileet 1 tl:ssa oliiviöljyä. Mausta suolalla ja pippurilla. Huuhtelee ja kuivaa salaatinlehdet. Pilko tomaatin malto (poistettu-asi siemenet) pieniksi kuutioiksi ja silppua punasipuli ja sekoita nämä kaksi 1 tl:ssa oliiviöljyä. Mausta suolalla, pippurilla ja tilkalla sitruunaa. Sekoita rahkaan rypsiöljy, karkeaksi raastettu kukkakaali ja hienoksi raastettu inkivääri. Mausta suolalla, pippurilla ja sitruunalla. Aseta salaatinlehdet/lohkot esille broilerin, tomaattisalsan ja rahkakastikkeen kanssa.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 259 kcal • Proteiinia: 24,9 g • Rasvaa: 13,4 g • Hiilihydraatteja: 11,5 g • Kuitua: 2,7 g

★ **VINKKI:** Pienet wrapit ovat hyvä ja terveellinen vaihtoehto hotdogille.



★ illallinen

73. Valepizza: Pohjaksi 1 viipale rouheleipää (35 g), päälle 1 rkl tomaattipyreetä ja 10 g raastettua parmesaanijuustoa. Paista uunissa, kunnes juusto sulaa ja saa vähän väriä. Aseta 2 viipaletta parmankinkkua pizzalle ja päälle hieman rucolasalaattia ja 1 iso tomaatti viipaleina. Syö lisäksi pizzan kera 1 iso tomaatti.

74. 1 pieni jauhelihapihvi, 100 grammasta vähärasvaista naudan jauhelihaa. Syö lisäksi 1 paistettu kananmuna ja 150 g tomaatteja. Paista pihvi ja muna pinnoitetulla paistinpannulla ilman rasvaa.

75. 1 broilerleike, 90 g, pinnoitetulla pannulla paistettuna ja tomaattisalaatin kera: 200 g tomaatteja, hieman punasipulia ja 25 g fetajuustoa. Päälle hieman balsamietikkaa.

76. Tomaattikeittoa 2,5 dl (ilman kermaa) ja 40 g broileria kuutioina (ilman nahkaa). Lisäksi ½ viipale ruispaahtoleipää (25 g).

★ Valmistele etukäteen kiireisen päivän varalle!

77. 125 g valkoista uunikalaa, esim. kuhaa. Mausta maun mukaan. Tarjoiluun 1 dl tsatsikia (kurkkuraastetta, puristettua valkosipulia ja rasvatonta rahkaa) ja uuniranskalaisia selleristä (200 g juuriselleriä ja 1 tl oliiviöljyä).

78. Marinoi 75 g jättikatkarapuja muutama tunti valkosipulissa. Paista nopeasti wokissa 1 tl:ssa oliiviöljyä ja lisää 1 prk säilyketomaatteja. Kuumenna nopeasti ja lisää mausteet ja valkosipuli. Syö valepastan kera: 150 g kesäkurpitsaa raastettuna raastinraudan karkeammalla puolella. Raasta päälle 15 g parmesaanijuustoa.

79. Uunikala kvinoan & kukkakaalicruditéen kera

1 annos

- 20 g mustaa kvinoaa
- merisuolaa
- 1 pieni kourallinen sileälehtistä persiljaa
- 1 pieni kourallinen tilliä
- 100 g turskaa tai muuta vaaleaa kalafileetä
- 125 g violettiä kukkakaalia (tai tavallista valkoista) ohuina viipaleina
- 50 g pinaattia
- 5 g ekstra neitsytoliiviöljyä
- ½ limettiä
- vastajauhettua mustapippuria

Keitä kvinoaa. Aseta kala uuninkestävään vuokaan leivinpaperin päälle ja kypsennä 200 asteessa noin 12 minuuttia. Leikkaa kukkakaali ohuiksi viipaleiksi terävällä veitsellä tai vihannesleikkurilla. Huuhtelee pinaatti hyvin ja höyrytä sitä kevyesti suolatulla vedellä, jotta se menee kasaan. Leikkaa limetistä ohuita viipaleita. Asettele lautaselle kukkakaali, pinaatti, tilkka oliiviöljyä, turska, silputut mausteyrtit, hieman limetinmehua, ripaus suolaa ja jauhettua pippuria. Viereen limettiviipaleet ja kvinoaa.

Ravintosisältö/annos :

Energiaa: 265 kcal • Proteiinia: 26,8 g • Rasvaa: 7,9 g • Hiilihydraatteja: 24,5 g • Kuitua: 5,8 g





★ **VINKKI:** Tee iso annos lihapullia ja tomaattikastiketta ja pakasta annoksina, niin ruokaa on valmiina liikunnan jälkeen.

80. Lihapullat tomaattikastikkeessa kvinoan kera

1 annos

- 75 g jauhelihaa nautaa/vasikkaa/sikaa ja nautaa (jos jauhavat lihan itse, se kannattaa panna myllyn läpi kahdesti)
- 1 rkl rasvatonta maitoa
- 1 rkl kaurahiutaleita
- 1 rkl raastettua sipulia
- merisuolaa ja vastajauhettua mustapippuria
- 7,5 g punaista kvinoaa (raakapaino)
- 50 g pilkottuja säilyketomaatteja
- 10 g tomaattipyreetä
- 100 g grillattua paprikkaa lasipurkista
- 1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä
- ¼ tl jauhettuja chilihutaleita
- punaisen tai vihreän basilikan latva

Sekoita jauhelihaan maito, hiutaleet, sipuli, noin ½ tl suolaa ja pari kieräytystä pippuria myllystä. Muotoile 4 pientä lihapullaa. Aseta ne leivinpäperille uunipellin päälle. Paista 200 asteessa noin 12 minuuttia. Keitä sillä välin 7,5 g kvinoaa eli noin 15 g keitettyä kvinoaa.

Pane säilyketomaatit, tomaattipyree ja paprikat tehosekoittimeen ja lisää joukkoon öljy, chili, suola ja pippuri. Sekoita. Lämmitä kastike ja mausta se. Tarjoile lihapullat kastikkeen, kvinoan ja basilikan kera.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 242 kcal • Proteiinia: 20,4 g • Rasvaa: 9,5 g • Hiilihydraatteja: 20,4 g • Kuitua: 3 g

81. Pastasalaatti: 40 g (raakana) täysjyväpastaa, ½ purkki tonnikalaa vedessä (75 g), 50 g kurkkua, 50 g keltaista paprikkaa ja 50 g tomaattia.

82. 125 g broilerilihapullia. Käytä vähärasvaista broilerin jauhelihaa, tee iso annos ja pakasta. Lisäksi raastesalaatti: 100 g raastettua porkkanaa ja 1 pieni raastettu omena. Pälle tilkka vastapuristettua appelsiinimehua.

83. Currybroileri: 80 g broilerinfileettä, 75 g kevyttä kookosmaitoa, 50 g parsakaalia ja 50 g punaista paprikkaa. Riisin sijaan käytä 150 g hienoksi raastettua, raakaa kukkakaalia.

84. Leikkaa 75 g lohta suupaloiksi. Marinoi lohi. Marinadi: soijakastiketta, pari tippaa seesamiöljyä ja appelsiinimehua. Lohen päälle 5 g seesaminsiemeniä. Paista uunissa noin 15 minuuttia ja tarjoile pikapaistettujen kasvien (200 g) kera.

85. Munakas: Riko 2 pientä kananmunaa pannuun, jossa 75 g pinaatinlehtiä on hautunut muutamassa tipassa öljyä. Lisää munakkaan päälle viipaloitu tomaatti ja pari viipaleta parmankinkkua.

★ Illallinen
valmis vain
5 minuutissa!

86. Sienipurilainen: 1 grillattu portobello-sieni, tomaattiviipaleita ja kaalinlehti täytteeksi paahdettuun täysjyväsämpylään (60 g), joka on voideltu 2 teelusikallisella rypsiöljypohjaista majoneesia.



87. Kääntele 100 g:n tonnikalapihviä soja-kastikkeessa ja grillaa nopeasti, jotta mehevyys säilyy. Pikapaista lisäksi 200 g kaalia 1 tl:ssa oliiviöljyä. Sekoita kaaliin 1 tl vihreää pestoa. Paahda 5 mantelia pannulla, rouhi, sekoita kärkeän suolan kanssa ja ripottele kaalin päälle.

88. 100 g broileripyöryköitä. Lisäksi kukkakaali-parsakaalimuhennos: sekoita 100 g keitettyä kukkakaalia ja 100 g keitettyä parsakaalia ja 1 dl rasvatonta maitoa. Mausta suolalla ja pippurilla. Lisää halutessasi hieman valkosipulia. Lisäksi 50 g keltaista paprikaa tankoina.

89. Pastasalaatti: 35 g täysjyväpastaa, 75 g katkarapuja, 50 g herneitä ja 50 g punaista paprikaa kuutioina. Kastikkeeksi ½ dl rasvatonta juotavaa jogurttia ja silputtua tilliä.

★ Valmistele
etukäteen
kiireisen päivän
varalle.

90. 1 pieni pala uunilohta (100 g) ja 60 g keitettyä kvinoaa (raakapaino 30 g), lisukkeeksi 200 g höyrytettyä kasviksia.

91. Peruna-purjokeitto parman kinkun kera. Keitä 100 g perunaa ja ½ purjoa kuutioina ½ litrassa vettä, jossa on 1 kasvisliemikuutio. Soseuta ja lisää ¾ dl rasvatonta maitoa. Paista 3 viipaletta parman kinkkua rapeiksi uunissa ja lisää keittoon. Lisää lopuksi purjoa tai kevätsipulia.

92. 100 g häränpihvi (paahdettu pannulla). Lisäksi 100 g vihreää parsaa ja 100 g bataatista tehtyä ranskalaisia. Dipiksi 1 rkl ketsuppia.

93. Kukkakaali-chowder katkarapujen kera

1 annos

- 250 g kukkakaalia
- 1 pieni nippu timjamia (sidottu keittiönarulla)
- merisuolaa
- 1,25 dl rasvatonta maitoa
- 1 tl kylmäpuristettua oliiviöljyä
- vastajauhettua mustapippuria
- 125 g isoja katkarapuja pyrstöineen
- 1 oksa sileälehtistä persiljaa

Pilko kukkakaali puolikarkeaksi ja laita kattilaan. Kaada päälle ½ litraa vettä, 1 tl merisuolaa ja timjaminippu. Keitä kukkakaali kypsäksi, ota keitinliemi talteen. Ota timjaminippu pois. Sekoita keittoon lämmintä rasvatonta maitoa ja hieman keitinvetä, kunnes syntyy paksu keitto. Sekoita joukkoon oliiviöljy ja mausteeksi suolaa ja reilusti mustapippuria. Laita katkaravut pieneen kattilaan, lisää päälle hieman keitinvetä ja timjaminippu. Kiehauta ja kaada vesi pois. Hienonna persilja. Tarjoile paksu keitto (chowder) katkarapujen ja persiljan kera.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 251 kcal • Proteiinia: 31,6 g • Rasvaa: 7,1 g • Hiilihydraatteja: 18,1 g • Kuitua: 5,9 g



★ VINKKI: Poista
ruusukaalista uloimmat
lehdet – niissä on
kitkerä maku!



94. Vasikanpihvi papujen ja ruusukaalin kera

1 annos

- 75 g vihreitä papuja
- 75 g ruusukaalia
- 25 g punasipulia lohkoina
- 25 g salottisipulia lohkoina
- merisuolaa
- omenaviinietikkaa
- 1 pieni nippu timjamia (sidottu keittiönarulla)
- 100 g puhdistettu vasikanfilee
- vastajauhettua mustapippuria
- 1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä paistamiseen
- 1 tl voita paistamiseen
- ½ tl ekstra neitsytoliiviöljyä pirskotettavaksi kasvien päälle

Perkaa pavut ja ruusukaali ja keitä niin, että ne pysyvät rapeina ja napakoina. Keitä sipulia noin 3 minuuttia vesitilkassa, jossa on loraus omenaviinietikkaa, ripaus suolaa ja timjannippu. Kaada vesi pois kasviksista, ja pidä ne lämpiminä folion alla. Taputtele liha kuivaksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Lämmitä öljy pannulla, lisää voi ja anna kiehahtaa ja asettua. Paista lihaa noin 4 minuuttia molemmilta puolilta. Muista: mitä pehmeämpi, sen punaisempi! Nosta liha lautaselle ja aseta viereen pavut, ruusukaali, sipuli ja timjannippu. Pirskota kasvien päälle oliiviöljyä.

Ravintosisältö/annos:

Energiaa: 250 kcal • Proteiinia: 27,4 g • Rasvaa: 8,6 g Hiilihydraatteja: 18,7 g • Kuitua: 6,2 g

95. Kampasimpukoita ja hernepyreetä. Taputtele talouspaperilla 100 g kampasimpukoita kuivaksi. Ripottele hieman suolaa ja anna seistä 10 minuuttia. Paista kullankeltaisiksi oliiviöljyssä (1 tl) paistinpannalla enintään minuutti molemmin puolin. Höyrytä lisäksi 100 g vihreää parsaa. Hernepyree: 100 g sulatettuja herneitä, 1 tl oliiviöljyä, mausteeksi suolaa, pippuria ja halutessa hieman valkosipulia.

96. Paista 300 g vokkivihanneksia 1 tl:ssä oliiviöljyä. Voit pilkkoa kasvikset itse tai turvautua pakastettuihin vokkivihanneksiin. Pikapaista toisella pannulla 125 g jättikatkarapuja (joita voi marinoida etukäteen pari tuntia valkosipulissa). Sekoita kaikki yhteen ennen tarjoilua.

97. 1 täysjyväpitaleipä (60 g), täytteeksi 50 g tonnikalaa vedessä tai keitettyä broileria sekä 100 g sekasalaattia (paprikaa, kurkkua, silputtua kaalia, tomaattia) ja 1 tl kastiketta.

★ Valmistele etukäteen kiireisen päivän varalle!

98. 350 g viipaloitua kesäkurpitsaa pannulla paahdettuna 1 tl:ssä öljyä. Lisää 70 g keitettyjä linsejä (raakapaino 35 g). Mausta suolalla ja pippurilla ja lisää 1 keltainen paprika kuutioina.

99. 1 vasikanleike ja 150 g salaattia: hienoksi silputtua punakaalia, ½ appelsiinia ja 10 g karkeasti rouhittuja hasselpähkinöitä.

100. 100 g kalkkunanpaloja ja 300 g sekalaisia vokkivihanneksia paistettuna 2 tl:ssä öljyä. Marinoi mielellään kalkkunaa tilkassa soijakastiketta 1–2 tuntia, niin saat lisää makua.

