KUNTO PLUS ruoka

UUSI LEHTI

4 energiaruokaa
Hyvä vire koko päiväksi

IHANAT SALAATIT
pitävät sinut käynnissä

AURINKORUOKAA
persikoista ja nektariineista

Maukkaat pizzat
– joita voit syödä huoletta!

3 x täyttävä aamiainen KUNTO PLUS -dieetistä

KUNTO PLUS 250 KCAL DIEETTI

TERVEELLISTÄ PIKARUOKAA

Wrapeja • Snackseja • Katuruokaa • Hampurilaisia

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

UUSI

PUHELIN-SOVELLUS TILAAJILLE!

Ideoita arkiruokaan

Ei enää iänikuista tuskailemista, mitä laittaisi ruuaksi! Uusi mobiilisovellus antaa sinulle valmiit ateriaehdotukset. ***KUNTO PLUS tarjoaa lehden tilaajille TERVEELLISTÄ RUOKAA 5 PÄIVÄÄ -sovelluksen,*** joka antaa terveelliset päivällisohjeet jokaiselle arkipäivälle. Ostosten tekeminenkin käy kätevästi, koska saat ostoslistan puhelimeesi.

TERVEELLISTÄ **RUOKAA 5 PÄIVÄÄ:**

- Laaja valikoima reseptejä
- Ruokaehdotukset joka arkipäivälle
- **3 vaihtoehtoa tarpeittesi mukaan:**
  Tavoitteellisesti treenaavalle
  Painoaan tarkkailevalle
  Vireyttä ja elinvoimaa kaipaavalle
- Haku valmistusaineen mukaan
- Ostoslista puhelimeen
- Suosikkireseptien tallennus

Available on the App Store | Google play

KUNTO PLUS –lehden tilaajat voivat ladata sovelluksen ilmaiseksi App Storesta ja Google Playsta.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

LÄHDE RETKELLE JA OTA EVÄÄT MUKAAN

Fast food ja takeaway: RAKASTAMME niitä, vaikka syömmekin niitä usein huonolla omallatunnolla. Onneksi huonosta omastatunnosta ei tarvitse kärsiä, kun syö KUNTO PLUS -lehden herkullisia pizzoja, hampurilaisia ja wrapeja, puhumattakaan aasialaisen katukeittiön upeista ruuista. Terveellisiä, hyvältä maistuvia ruokia ei tarvitse varoa: Saisiko olla muffini tai mehukas jäätelöpuikko? Muiden ohjeiden lisäksi tarjoilemme 3 täyttävää aamiaista KUNTO PLUS -dieetin hurmaavista ruokaohjeista, jotka ovat täydellinen ratkaisu, jos haluaa syödä hyvin, terveellisesti ja luonnollisesti – viisi kertaa päivässä – ja samalla laihtua. Ole hyvä; tässä sinulle loppukesän ihanimmat ruokaohjeet!

Raija Kivimetsä,
Toimittaja KUNTO PLUS RUOKA

KUNTO PLUS RUOKA:

Toimittaja: Raija Kivimetsä
Ruokaohjeet: Michelle Nørgaard Kristensen, Anne Larsen ja Karlos Ponte
Kuvat: wichmann+bendtsen ja Peter Kam
Päätoimittaja: Karen Lyager Horve
Taitto ja ulkoasu: Elisabeth Bøjlund
Tuotanto ja hallinto: Lisbeth Chabert Eiby
Oikoluku: Pirjo Pentikäinen
Vastaava toimittaja: Jens Henneberg

Paino: Ålgård Offset

Toimituksen yhteystiedot:
KUNTO PLUS, PL 78, 02211 ESPOO
Sähköposti: toimitus@kuntoplus.fi

Lehden artikkeleita voidaan lainata ainoastaan mikäli lähde mainitaan selvästi. KUNTO PLUS -lehden piirroksia, ohjeita, artikkeleita ja kuvia suojaa tekijänoikeuslaki. Aineiston kaupallinen hyödyntäminen on kielletty ilman kirjallista sopimusta.

© 2014 Bonnier Publications International AS

Sisältö

4 **VIHREÄT HAMPURILAISET**
Mehukkaita hampurilaisia vihanneskääreessä

8 **SUPERSALAATIT**
Neljä rapeaa lounassalaattia – kaikki mitä yhdellä aterialla tarvitset

12 **AURINKORUOKAA**
persikoista ja nektariineista

17 **TULE JA PUSERRA**
Kaikki mitä tarvitset sitrushedelmien käsittelyyn ja nauttimiseen

18 **KUNTO PLUS -DIEETTI**
3 x täyttävää aamiaista KUNTO PLUS -lehden menestysdieetistä

20 **IHANAT MUFFINIT**
lounaaksi ja jälkiruuaksi

24 **MEHEVÄT WRAPIT**
Vaihda tortillat kaalinlehtiin

28 **KATURUOKAA**
– herkkuja Aasian katukeittiöistä

32 **VIILEÄN RAIKKAAT JÄÄTELÖT**
Jäätelön ei tarvitse olla sokerisen makeaa ollakseen hyvää ja raikasta

34 **TERVEELLISET KESÄPIZZAT**
Neljä innostavaa ohjetta aivan uudenlaisiksi pizzapohjiksi ja täytteiksi

40 **8 TÄYDELLISTÄ VÄLIPALAA**
Kahdeksan supersnakcsia ja niiden vaikutukset

44 **OPI RAKASTAMAAN JUUREKSIA**
13 vinkkiä: taio herkkuja juureksista

48 **4 VOIMARUOKAA**
Pysy virkeänä koko päivän ajan

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Iso hampurilainen muhkean pihvin, runsaiden täytteiden ja maukkaan kastikkeen kera kuulostaa herkulliselta. Herkulliselta ja lihottavalta. Nämä neljä superpurilaista ovat kuitenkin kevytruuan aatelia: mehukkaissa ja maukkaissa pika-annoksissa on runsaasti vitamiineja mutta suhteellisen vähän energiaa. ***Korvaamalla sämpylät vihreämmillä vaihtoehdoilla ruokatoimituksemme onnistui*** riisumaan hampurilaisista turhat hiilihydraattikalorit mausta tinkimättä.

KANAPURILAINEN JA GUACAMOLEA, SIENISÄMPYLÄ

 Kuvat: Michael Rygaard/Kam & Co.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Kevyt-purilaisia lihasta ja kasviksista

TILLINMAKUINEN LOHIPURILAINEN, MUNAKOISOSÄMPYLÄ

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

MAUSTEINEN KANAPURILAINEN JA TAHINIKASTIKETTA, PAPRIKASÄMPYLÄ

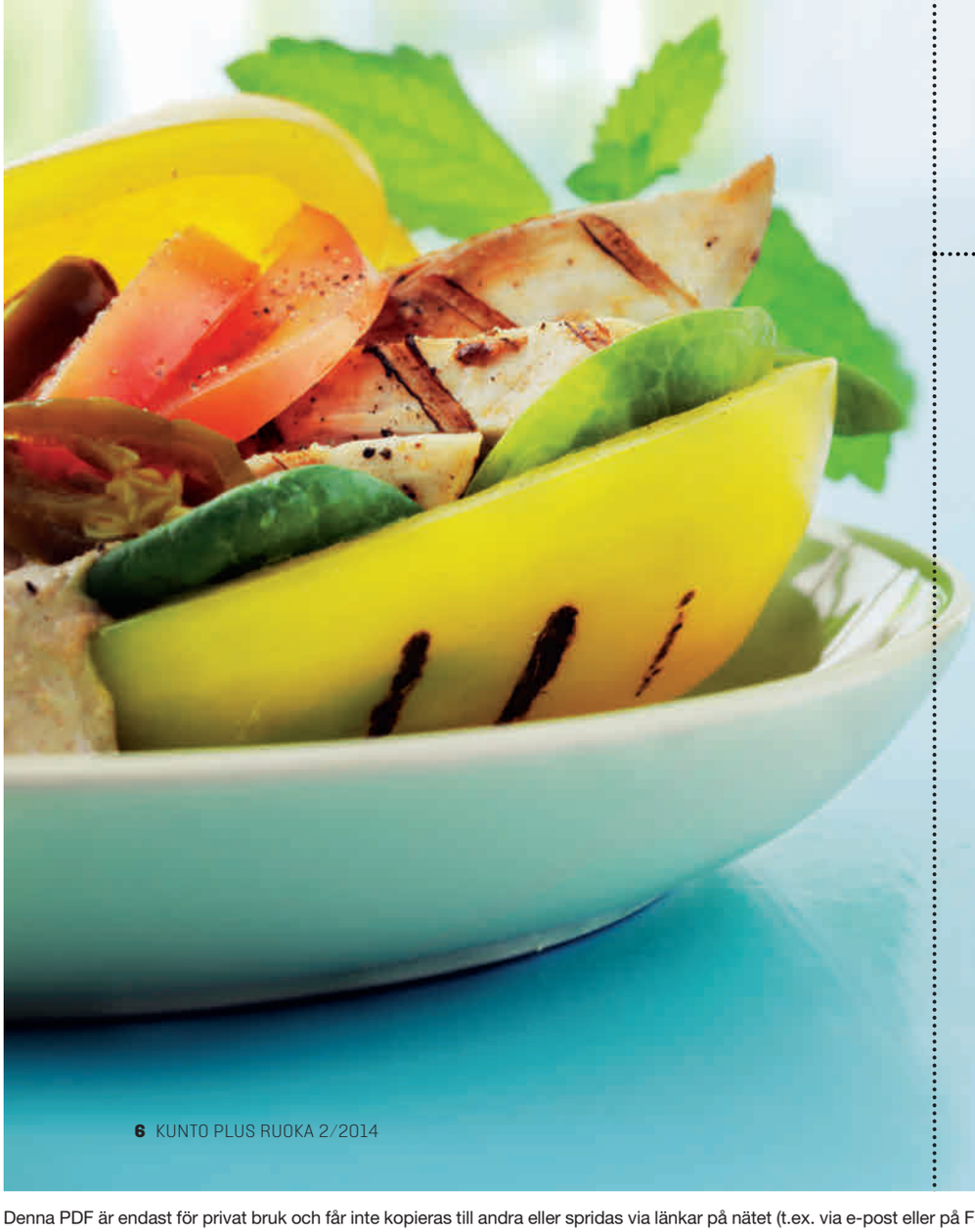
2 annosta
- *2 x 125 g broilerin rintafileetä*
- *2 paprikaa*
- *pari kourallista pikkupinaattia*
- *1 iso tomaatti viipaloituna*
- *jalapenochilejä maun mukaan*
- *(tuoretta sitruunamelissaa)*

Paistamiseen:
- *2 tl oliiviöljyä*
- *merisuolaa, mustapippuria*

Tahinikastike:
- *75 g tahinia*
- *1½ valkosipulinkynttä (mursk.)*
- *pienen luomusitruunan mehu ja raastettu kuori*
- *½-⅔ dl vettä*
- *merisuolaa, mustapippuria*

Sekoita kastikeainekset tehosekoittimessa ja pane kastike jääkaappiin. Mausta rintafileet öljyllä, suolalla ja pippurilla ja grillaa tai paista ne. Puolita paprikat ja grillaa tai paista niitä hetki niukassa öljyssä. Levitä toiselle puolikkaalle pinaattipeti ja nosta rintafilee päälle. Lisää jalapenot, tomaatti ja kastiketta, ja pane toinen paprikanpuolikas kanneksi.

Ravintosisältö/annos:
Kcal: 416 • Proteiinia: 32,5 g • Hiilihydraatteja: 12,5 g • Rasvaa: 27 g • Kuitua: 2,1 g



Edellisen sivun ohjeet:

KANAPURILAINEN, SIENISÄMPYLÄ

2 annosta
- *250 g broilerin jauhelihaa*
- *4 portobello-herkkusientä*
- *puolikas oranssia paprikaa*
- *6 aurinkokuivattua tomaattia*

Paistamiseen:
- *2 tl oliiviöljyä*
- *merisuolaa, mustapippuria myllystä*

Guacamole:
- *1½ avokadoa*
- *puolikkaan luomusitruunan mehu ja raastettu kuori*
- *puolikas valkosipulinkynttä*
- *cayennepippuria*
- *pieni tomaatti silputtuna*
- *1 taateli*
- *tuoretta korianteria*
- *merisuolaa, mustapippuria myllystä*

Pane guacamoleainekset tehosekoittimeen ja sekoita nopeasti, ei aivan soseeksi. Pane guacamole jääkaappiin. Tee jauhelihasta kaksi pihviä, mausta ne öljyllä, suolalla ja pippurilla ja paista tai grillaa kypsiksi. Paista tai grillaa myös portobellosienet niukassa öljyssä kullanruskeiksi eli noin 1 minuutti kummaltakin puolelta. Levitä yhden sienen päälle guacamolea, pihvi, paprikaviipaleita ja tomaattia ja pane toinen sieni kanneksi. Koristele korianterilla.

Ravintosisältö/annos: Kcal: 493 • Proteiinia: 32 g • Hiilihydraatteja: 32,5 g • Rasvaa: 27,5 g • Kuitua: 6,3 g

LOHIPURILAINEN, MUNAKOISOSÄMPYLÄ

2 annosta
- *2 x 125 g lohipihviä*
- *1 munakoiso*
- *4 pientä tomaattia viipaloituna*
- *40 g paahdettuja pinjansiemeniä*
- *merisuolaa, mustapippuria myllystä*

Paistamiseen:
- *2 tl oliiviöljyä*
- *merisuolaa, mustapippuria myllystä*

Tillikastike:
- *1 dl kreikkalaista jogurttia*
- *½ rkl majoneesia*
- *1 tl tamaria*
- *½ nippua tilliä*
- *½ tl suolaa*
- *ripaus vastajauhettua pippuria*
- *1 tl agavesiirappia*

Sekoita kastikeainekset ja pane kastike jääkaappiin maustumaan. Grillaa tai paista kala niukassa öljyssä, mausta suolalla ja pippurilla. Leikkaa munakoisosta 4 viipaletta ja ruskista ne niukassa öljyssä. Asettele lautasille ensin munakoisoviipale ja sen päälle lohipihvi, kastiketta ja tomaattia. Mausta pinjansiemenillä ja pane toinen munakoisoviipale kanneksi.

Ravintosisältö/annos: Kcal: 535 kcal • Proteiinia: 34 g • Hiilihydraatteja: 18 g • Rasvaa: 37 g • Kuitua: 3,6 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

HÄRKÄPURILAINEN JA PÄHKINÄPESTOA, KESÄKURPITSASÄMPYLÄ

2 annosta
- *250 g naudan jauhelihaa (rasvaa alle 10 %)*
- *1 kesäkurpitsa*
- *puolikas pientä punasipulia*
- *puolikas punaista paprikaa*
- *10 viipaletta maustekurkkua*
- *2 viipaletta juustoa*

Saksanpähkinäpesto:
- *50 g saksanpähkinöitä*
- *2 dl tuoretta basilikaa*
- *¼ dl oliiviöljyä*
- *1 ½ valkosipulinkynttä murskattuna*
- *hyppysellinen chilisilppua*
- *merisuolaa*

Soseuta saksanpähkinäpeston ainekset tehosekoittimessa (ei liian sileäksi) ja pane pesto jääkaappiin maustumaan. Tee jauhelihasta kaksi pihviä, mausta ne öljyllä, suolalla ja pippurilla ja paista tai grillaa kypsiksi. Leikkaa kesäkurpitsasta 4 isoa viipaletta ja ruskista ne. Öljyä ei tarvita. Pane lautasille kesäkurpitsanviipale ja sen päälle pihvi, kurkku, lastuiksi leikattu juusto, sipulirenkaita, paprikaviipaleita ja kastiketta. Pane toinen kesäkurpitsanviipale kanneksi. Koristele basilikalla.

Ravintosisältö/annos:
Kcal: 552 kcal • Proteiinia: 37,5 g • Hiilihydraatteja: 12,5 g • Rasvaa: 40 g • Kuitua: 2,75 g

HUOM! Hampurilaisia voi keventää vielä lisää käyttämällä kastiketta vain vähän.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

4 supersalaattia

Herkullinen salaatti täyttää yhtä hyvin kuin monipuolinen ateria, ja siinä on kaikkia tarpeellisia ravintoaineita. ***Ohessa on neljä superterveellistä ja mahtavan maukasta lounassalaattia.*** Ne voi koota lasiastiaan ja ottaa evääksi.

LOHI-GREIPPISALAATTI

LOHTA · PINAATTIA · VERIGREIPPIÄ · LEHTISELLERIÄ · HUNAJAMELONIA · TAATELEITA · SINAPPIKASTIKETTA

1 annos
- *½ viipaletta ruisleipää*
- *100 g kylmäsavulohta*
- *2 kivellistä taatelia*
- *1 lehtisellerinvarsi*
- *50 g hunajamelonia*
- *¼ verigreippiä*
- *20 g pinaatinlehtiä*

Kastike:
- *½ rkl oliiviöljyä*
- *½ tl sinappia*
- *½ tl akaasiahunajaa*
- *½ rkl balsamiviinietikkaa*
- *¼ tl suolaa*

Koristeeksi:
- *tuoretta timjamia*

Sekoita kaikki kastikeaineet huolellisesti keskenään. Paahda ruisleipä ja leikkaa se pieniksi kolmioiksi. Paloittele hedelmät ja vihannekset. Poista taateleista kivet. Pane kaikki ainekset kerroksittain lasiastiaan ja kaada kastike päälle. Voit syödä leivän erikseen tai levittää leipäkolmiot päällimmäiseksi salaattiin, etteivät ne kostu.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 419 kcal • Proteiinia: 25 g • Hiilihydraatteja: 44 g • Rasvaa: 17 g • Kuitua: 4,3 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

● KIKHERNESALAATTI, JOSSA ON SUIPPOKAALIA JA RAITAJUURTA

KIKHERNEITÄ · SUIPPOKAALIA · TOMAATTIA · RAITAJUURTA · PUNASIPULIA · GRANAATTIOMENAA · AVOKADODIPPIÄ

1 annos
- *100 g keitettyjä kikherneitä*
- *⅔ tl rypsiöljyä (paistamiseen)*
- *ripaus merisuolaa*
- *25 g hienonnettua suippokaalia*
- *40 g kirsikkatomaatteja*
- *¼ raitajuurta ohuina viipaleina*
- *¼ granaattiomenan siemenet*
- *¼ punasipulia*

Avokadodippi:
- *½ pientä avokadoa*
- *1 rkl basilikaa*
- *⅙ pientä punasipulia*
- *½ luumutomaattia*
- *¼ valkosipulinkynttä*
- *1 ripaus cayennenpippuria*
- *½ taatelia*
- *1 rkl sitruunamehua + kuori*
- *ripaus merisuolaa*

Paista kikherneet paistinpannussa kullanvärisiksi. Mausta merisuolalla. Soseuta kaikki dipin ainekset monitoimikoneessa. Puhdista ja paloittele kasvikset. Kumoa avokadodippi lasitölkin pohjalle ja pane muut salaatin ainekset kerroksittain sen päälle.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 330 kcal • Proteiinia: 8,7 g • Hiilihydraatteja: 43 g • Rasvaa: 15 g • Kuitua: 4,6 g

VINKKI: Saat raitajuuresta paperinohuita viipaleita, kun käytät vihannesleikkuria.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

EVÄSSÄSALAATTI, JOSSA ON TOFUTANKOJA

TOFUTANKOJA · PARSAA · PUNAISTA PAPRIKAA · PORKKANAA · PUNASIPULIA · JOGURTTIKASTIKETTA

VINKKI: Säästä aterialta jääneet ainekset salaattiin
Päivälliseltä jääneitä aineksia voi mainiosti käyttää salaattiin. Kypsä kala, broilerikuutiot ja muut vastaavat ainekset ovat mainio lisäke vihannessalaateissa.

1 annos
- *130 g tofua*
- *½ munaa*
- *¼ rkl majoneesia*
- *¼ rkl dijoninsinappia*
- *⅛ tl suolaa*
- *½ valkosipulinkynttä*
- *ripaus pippuria*
- *20 g parmesaaniraastetta*
- *¼ tl paprikajauhetta*

Kasvistangot:
- *5 vihreää tuoretta parsaa*
- *½ punaista paprikaa*
- *2 porkkanaa*
- *1 punasipuli*

Koristeeksi:
- *mintunlehtiä*

Jogurttikastike:
- *½ dl jogurttia*
- *1 tl sitruunamehua*
- *¼ sitruunan kuori*
- *ripaus suolaa*
- *ripaus pippuria*
- *¼ kourallista mintunlehtiä*
- *1 tl majoneesia*
- *½ hienonnettua valkosipulinkynttä*
- *⅛ tl cayennenpippuria*

Leikkaa tofu noin 10 cm:n tangoiksi. Sekoita muna, sinappi, majoneesi ja mausteet kulhossa keskenään. Raasta parmesaanijuusto hienoksi ja levitä raaste lautaselle. Kasta tofutangot ensin munaseokseen ja kierittele ne sitten parmesaaniraasteessa. Levitä tangot pellille ja pane 200-asteiseen uuniin 15 minuutiksi. Nosta lämpö maksimiin ja jatka paistamista 2 minuuttia. Sekoita kaikki kastikkeen ainekset keskenään. Leikkaa porkkanat, paprika ja parsat tangoiksi. Pane kastike lasiastian pohjalle ja aseta tofutangot ja kasvistangot kastikkeen päälle pystyyn. Hienonna minttu ja ripottele se salaatin joukkoon.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 504 kcal • Proteiinia: 35 g • Hiilihydraatteja: 32 g • Rasvaa: 29 g • Kuitua: 9,4 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

● BROILERI-MANGOSALAATTI

BROILERIA · MANGOA · SINIMAILASEN ITUJA · PAPRIKAA · VUONANKAALIA · PISTAASIROUHETTA

1 annos
- *125 g broilerin rintafileetä suikaleina*
- *¼ rkl tamaria*
- *veitsenkärjellinen tuoretta chiliä*
- *100 g mangoa*
- *½ kourallista sinimailasen ituja*
- *¼ punaista paprikaa*
- *½ kourallista vuonankaalia*
- *1 rkl vaaleaa balsamiviinietikkaa*

Koristeeksi:
- *tuoretta korianteria*

Pistaasirouhe:
- *25 g suolattomia pistaasi-pähkinöitä*
- *¼ kourallista tuoretta korianteria*
- *5 g seesaminsiemeniä*
- *¼ tl juustokuminaa*
- *veitsenkärjellinen chiliä*
- *ripaus suolaa*
- *1 tl oliiviöljyä*

Pane kaikki pistaasirouheen ainekset monitoimikoneen kulhoon ja rouhi tasaiseksi. Pane rouhe lasiastian pohjalle. Paista broilerisuikaleet tamarin ja chilin kanssa. Leikkaa mango ja paprika suikaleiksi. Pane kaikki salaatin ainekset kerroksittain lasitölkkiin. Kaada balsamiviinietikka päälle.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 443 kcal • Proteiinia: 36 g • Hiilihydraatteja: 31 g • Rasvaa: 21 g • Kuitua: 6,9 g

SALAATIT TÄYTTÄVÄT, KOSKA:

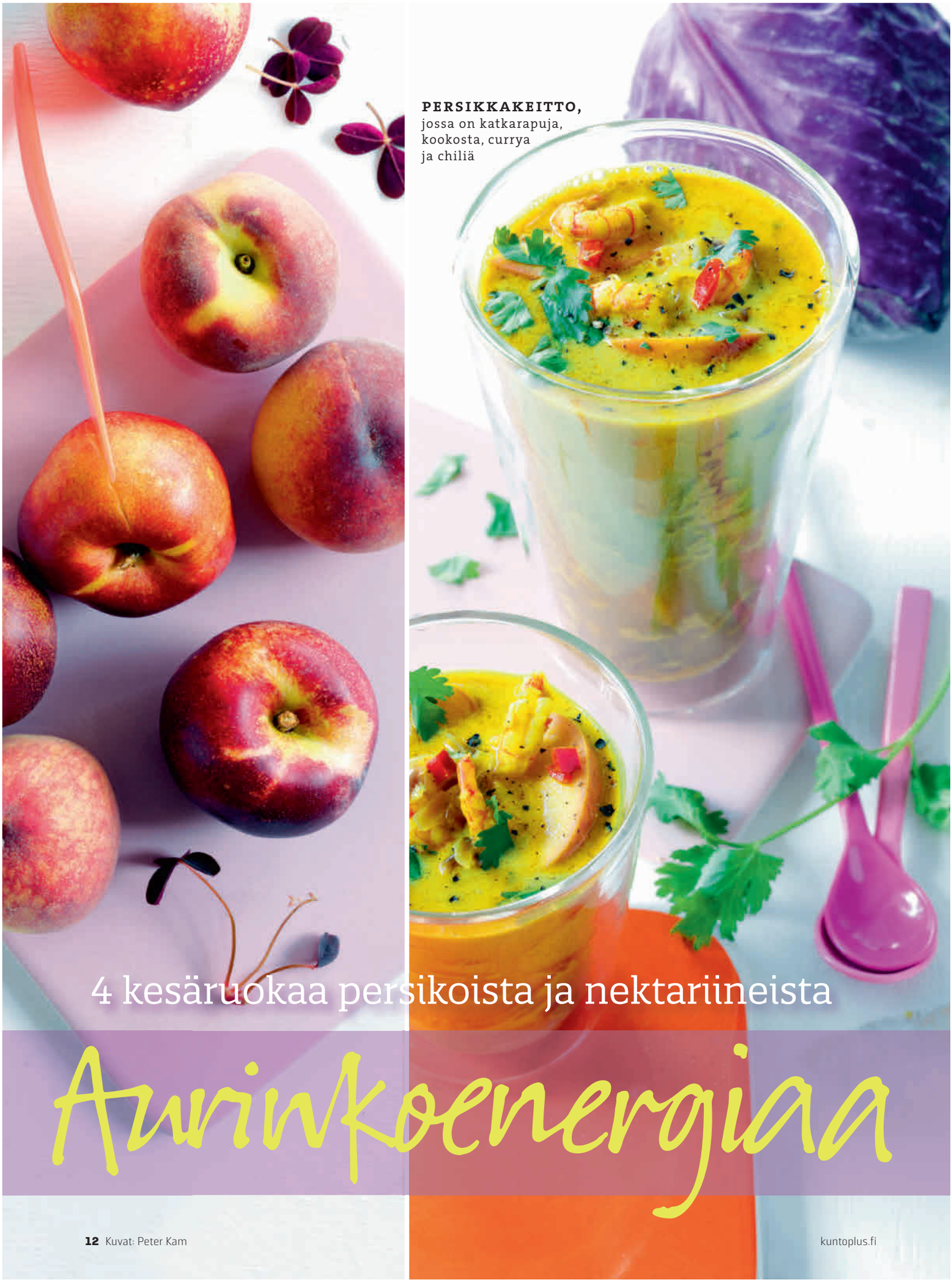
HEDELMÄT JA VIHANNEKSET: Salaateissa on roppakaupalla hedelmiä ja vihanneksia. Niissä on täyttävää kuitua, joka tekee kylläiseksi, ja hiilihydraatteja, jotka antavat energiaa treeneihin ja pitkiin työpäiviin.

LIHA/KALA: Lihassa, kalassa, pavuissa, kikherneissä ja tofussa on proteiinia. Se täyttää sisältämiinsä kaloreihin nähden erittäin hyvin.

TERVEELLINEN RASVA: Kastikkeen ja muiden salaatin raaka-aineiden sisältämä rasva tyydyttää ruokahalun. Jos rasvaa saadaan liian vähän, on vaikea saavuttaa aitoa kylläisyyden tunnetta.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.



PERSIKKAKEITTO, jossa on katkarapuja, kookosta, currya ja chiliä

4 kesäruokaa persikoista ja nektariineista

Auringoenergiaa

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

NEKTARIINIRELISSI,
grillattu broilerivarras
ja suippokaalisalaatti

Ne ovat mehukkaita, makeita ja maistuvat auringolta
– ja ne ovat parhaimmillaan juuri nyt. Herkuttele terveellisillä, nukkapintaisilla persikoilla sekä sileäpintaisilla nektariineilla, jotka maistuvat taivaallisilta sellaisinaan ja joita voi lisätä kaikkiin päivän ruokiin.

- Maistuvat herkullisilta
- Suojaavat diabetekselta, lihavuudelta ja sydänsairauksilta
- Ovat täpötäynnä vitamiineja ja kivennäisaineita

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

PERSIKOITA, OSTERIVINOKKAITA, vasikanlihaa, muhennettuja perunoita, minttua ja persiljaa

Nauti myöhäiskesän herkkuhedelmistä

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

SELJANKUKKAMARINOITUJA PERSIKOITA JA NEKTARIINEJA,
mantelimarenkia, vaniljakastiketta ja lakritsia

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Ruokaohjeet

PERSIKKAKEITTO,
jossa on katkarapuja, kookosta, currya ja chiliä

2 annosta
- *2 salottisipulia*
- *1 rkl ekstra neitsytoliiviöljyä*
- *½ punaista chiliä*
- *2 tl currya*
- *2 tl kurkumaa*
- *6 dl kasvislientä*
- *½ tlk kookosmaitoa*
- *½ suippokaalia, noin 250 g*
- *2 persikkaa*
- *1 tl vaaleaa ruokosokeria*
- *½ sitruunaa*
- *merisuolaa ja rouhittua mustapippuria*
- *150 g kuorittuja katkarapuja suolaliemessä*
- *1 nippu korianteria*

Hienonna salottisipulit. Kuumenna öljy kattilassa, lisää sipulit ja kuullota ne. Hienonna chili ja sekoita se sipulin joukkoon. Lisää curry sekä kurkuma ja sekoita hyvin. Lisää kasvisliemi ja keitä aineksia pari minuuttia. Lisää kookosmaito ja kiehauta keitto. Leikkaa suippokaali ohuiksi suikaleiksi, lisää suikaleet kattilaan ja jatka keittämistä pari minuuttia. Leikkaa persikat ohuiksi lohkoiksi. Lisää persikka, ruokosokeri ja sitruunamehu kattilaan. Sekoita varovasti ja mausta keitto suolalla sekä mustapippurilla. Lisää katkaravut ja anna seistä pari minuuttia. Keitto ei saa enää kiehua katkarapujen lisäämisen jälkeen, etteivät ne sitkisty.
Annostele keitto kulhoihin tai laseihin ja ripottele hienonnettu korianteri pinnalle.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 346 kcal • Proteiinia: 18,5 g • Hiilihydraatteja: 23,1 g • Rasvaa: 21,1 g • Kuitua: 4,1 g

kuntoplus.fi
Lisää kesäisiä ruokaohjeita verkkosiviullamme
KUNTO

NEKTARIINIRELISSI,
grillattu broilerivarras ja suippokaalisalaatti

2 annosta
- *1 punasipuli*
- *1 rkl ekstra neitsytoliiviöljyä*
- *½ punaista chiliä*
- *3 rkl punaviinietikkaa*
- *2 tl vaaleaa ruokosokeria*
- *2 nektariinia*
- *merisuolaa ja mustapippuria*
- *2 rkl kurpitsansiemeniä*
- *1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä*
- *2 broilerin rintafileetä*
- *ekstra neitsytoliiviöljyä*
- *puuvarras grillatulle broilerille*
- *100 g friseesalaattia*
- *100 g pientä suippokaalia*

Kastike:
- *1 tl dijoninsinappia*
- *4 rkl oliiviöljyä*
- *1 rkl valkoviinietikkaa*

Päälle:
- *sitruunamelissaa*

Leikkaa sipuli ohuiksi renkaiksi ja kuullota öljyssä pienessä kattilassa. Hienonna chili ja sekoita se sipulirenkaiden joukkoon. Lisää etikka ja sokeri ja keitä, kunnes sokeri on liuennut. Leikkaa nektariinit ohuiksi lohkoiksi, lisää ne kattilaan ja hauduta relissiä, kunnes ainekset ovat pehmenneet ja etikka on kiehunut kokoon. Mausta suolalla ja pippurilla. Paahda kurpitsansiemenet kuivassa paistinpannussa. Lisää oliiviöljy ja ripaus suolaa, sekoita hyvin ja kumoa siemenet rasvaa imevän talouspaperin päälle. Leikkaa broileri pieniksi paloiksi, kääntele palat öljyssä ja mausta ne suolalla sekä pippurilla. Grillaa tai paista broilerinpalat kypsiksi. Huuhdo ja linkoa salaatti. Suikaloi kaali. Sekoita kaikki kastikeaineet keskenään. Pujottele broilerinpalat vartaaseen. Annostele salaatti, kaali ja kurpitsansiemenet tarjolle. Valuta kastike joukkoon ja lisää päälle sitruunamelissaa. Nosta broilerivarras muiden aineiden viereen. Tarjoa nektariinirelissin kanssa.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 391 kcal • Proteiinia: 24,2 g • Hiilihydraatteja: 21,3 g • Rasvaa: 24,2 g • Kuitua: 3,1 g

PERSIKOITA, OSTERIVINOKKAITA,
vasikanlihaa, muhennettuja perunoita, minttua ja persiljaa

2 annosta
- *250 g pieniä perunoita*
- *1 nippu lehtipersiljaa*
- *1 nippu minttua*
- *150 g osterivinokkaita*
- *1 rkl ekstra neitsytoliiviöljyä*
- *2 persikkaa*
- *merisuolaa ja rouhittua mustapippuria*
- *2 rkl vaaleaa viinietikkaa*
- *2 vasikan sisä- tai ulkofileepihviä*

Lihan paistamiseen:
- *ekstra neitsytoliiviöljyä ja nokare voita*

Perunoiden päälle:
- *kylmäpuristettua rypsiöljyä*

Harjaa perunat puhtaiksi ja keitä ne juuri ja juuri kypsiksi. Hienonna persilja ja minttu. Paloittele osterivinokkaat ja paista ne oliiviöljyssä pienessä paistinpannussa. Mausta suolalla ja pippurilla. Leikkaa persikat ohuiksi lohkoiksi ja pane lohkot sienten joukkoon paistumaan. Lisää etikka ja kiehauta seos. Mausta suolalla ja pippurilla.
Taputtele pihvit kuiviksi talouspaperilla. Kuumenna öljy paistinpannussa ja lisää voi. Kuumenna rasva kuohuvaksi ja lisää pihvit pannuun. Paista 4–5 minuuttia molemmilta puolilta halutun kypsyysasteen ja pihvien paksuuden mukaan. Paina pihviä kevyesti sormella. Mitä pehmeämmältä se tuntuu, sitä punaisempi se on sisältä.
Annostele pihvit ja sieni-persikkaseos tarjolle. Muhenna perunat kevyesti, lisää vähän rypsiöljyä ja ripottele pinnalle persiljaa sekä minttua.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 355 kcal • Proteiinia: 32,1 g • Hiilihydraatteja: 28,5 g • Rasvaa: 13,4 g • Kuitua: 4 g

SELJANKUKKAMARINOITUJA PERSIKOITA JA NEKTARIINEJA,
mantelimarenkia, vaniljakastiketta ja lakritsia

2 annosta
- *2 dl pehmeää maitorahkaa*
- *½ vaniljatangon siemenet*
- *1 tl seljankukkamehutiivistettä kastikkeeseen*
- *2 rkl seljankukkamehutiivistettä marinadiin*
- *1 persikka*
- *1 nektariini*
- *½ sitruunaa*
- *2 munanvalkuaista*
- *ripaus merisuolaa*
- *50 g vaaleaa ruokosokeria*
- *50 g kuorellisia manteleita*

Päälle:
- *lakritsijauhetta*
- *sitruunamelissan- tai mintunlehtiä*

Sekoita rahka, vaniljansiemenet (säästä tanko) ja 1 tl seljankukkamehua keskenään.
Leikkaa persikka ja nektariini ohuiksi lohkoiksi. Sekoita marinadiin 2 rkl seljankukkamehua, sitruunamehu ja vaniljatanko. Pane hedelmälohkot ja marinadi muovipussiin ja sulje pussi tiiviisti. Pidä kastiketta ja hedelmiä jääkaapissa pari tuntia.
Kuumenna uuni 175 asteeseen. Vatkaa valkuainen ja suola kevyeksi vaahdoksi. Lisää sokeri ja jatka vatkaamista, kunnes vaahto on kovaa ja siihen muodostuu pysyviä ”huippuja”. Hienonna mantelit ja sekoita ne varovasti nostelemalla valkuaisvaahdon joukkoon. Jaa marenkiseos neljään osaan joko suoraan leivinpaperin päälle pellille tai neljään pieneen vuokaan, jotka on vuorattu leivinpaperilla. Paista marenkia 20 minuuttia. Anna jäähtyä. Annostele marenki, marinoidut hedelmät, vaniljakastike ja lakritsijauhe tarjolle.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 388 kcal • Proteiinia: 20,2 g • Hiilihydraatteja: 46,9 g • Rasvaa: 14,1 g • Kuitua: 3,8 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

C-vitamiini

Silppuaa ja sekoittaa
Bodumin mikserissä on viisi nopeutta, vahva 500 watin moottori sekä 1,25 l säiliö. Useita herkullisia värejä. Hinta: 149 €

Helppo ja nopea
Käsipuristin, jolla mehut irtoavat ilman suurta voimankäyttöä. Chef'n FreshForce limepusertimen voi pestä astianpesukoneessa. Hinta: 32,90 €

Naurunaama
Chef'n ZeelPeel -kuorija saa mielen iloiseksi jo ennen kuin sitrusherkku on syötävissä. Hinta: n. 11 €.

Tyylivalinta
Pitkäjalkaisen Juicy Salifin on suunnitellut Philippe Starck. Alessin sitruspuserrin on yksi tunnetuimmista. Hinta: 69,90 €

Käteen sopiva
Kauniisti muotoiltu, ruostumattomasta teräksestä valmistettu appelsiinin kuorija istuu hyvin käteen. Alessin Apostrophe-kuorija. Hinta: n. 20 €

Ohuita kuorensuikaleita
Röslen Julienneraudassa on pienet reiät, jotka pitävät huolta siitä, että kuoren kitkerä osa ei tule mukaan. Hinta: 31,90 €

Palkittua muotoilua
Purista mehu ilman siemeniä juuri sinne minne tahdot. Lékuén kätevä sitruspuserrin. Hinta: 12,90 €

Pirteä tehopakkaus
Mehupuristin pyörii automaattisesti oikealle ja vasemmalla, jolloin hedelmistä saa kaiken irti. Helppo puhdistaa. C3 Scandinavian Lifestylen MixiCan -puserrinta on saatavilla kolmea väriä. Hinta: 17,90 €

Raikas suihke
Lisää salaattiisi tai juomaasi pirteä suihkaus Lékuén sitrussuihkulla. Suihkusuutin kierretään suoraan hedelmään ja sitä on kahta kokoa, jotka sopivat niin limeen kuin greippiinkin. Hinta: 17,90 €

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

3 x täyttävää

Polkaise päivä käyntiin herkullisella, hyvin täyttävällä KUNTO PLUS -dieetin aamiaisella. Piditpä sitten runsaskuituisesta puurosta tai vihannesmehusta, joka tihkuu makua ja vitamiineja, tai munien ja kinkun tapaisesta proteiinipommista, energiaa niissä on vain 250 kcal.

Uppomuna parsan ja ilmakuivatun kinkun kera

1 annos

- *75 g vihreää parsaa*
- *1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä*
- *1 keskikokoinen kananmuna*
- *vaaleaa etikkaa*
- *merisuolaa ja vastajauhettua mustapippuria*
- *2 viipaletta ilmakuivattua 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

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

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

aamiaista

KUNTO PLUS -dieetti

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 omenamehua*
- *1 tl ekstra neitsytoliiviöljyä*
- *3 jääpalaa*
- *1 dl rahkaa*

Kuori kiivi ja leikkaa lohkoiksi. Huuhtele 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

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

kuntoplus.fi

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

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Muffinit – raikkaita,

Nämä pienet trendileivonnaiset ovat täpötäynnä terveyttä ja maultaan uskomattoman herkullisia, vaikka niissä ei ole sokeria eikä vehnäjauhoja. ***Ohessa neljä ohjetta, joissa on paljon hyviä makuja.*** Kaksi ensimmäistä sopii jälkiruuaksi ja kaksi viimeistä lounaaksi.

KESÄKURPITSA-BANAANIMUFFINIT

10 kpl

- *1 täysin kypsä banaani*
- *3 munaa*
- *1 tl steviaa*
- *½ tl vaniljaa*
- *2 tl kanelia*
- *2 tl kardemummaa*
- *¼ tl inkivääriä*
- *1 dl rypsiöljyä*
- *1 kesäkurpitsa*
- *3 dl täysjyväriisijauhoja*
- *1 dl manteleita*
- *3 rkl pakastekuivattuja mustikoita tai 50 g kuivattuja aprikooseja*

Soseuta banaani. Raasta kesäkurpitsa hienoksi raasteeksi ja purista siitä neste pois. Sekoita banaanisose, kesäkurpitsaraaste ja muna keskenään ja vatkaa niitä minuutti. Lisää loput aineet ja sekoita tasaiseksi taikinaksi. Jaa taikina 10 muffinivuokaan. Paista muffineita 180-asteisessa uunissa 25 minuuttia.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 169 kcal • Proteiinia: 4,4 g • Hiilihydraatteja: 8,4 g • Rasvaa: 13,5 g • Kuitua: 1,5 g

VINKKI! Syö lisäksi hiukan hedelmiä.

KAKSI MUFFINIA JÄLKIRUUAKSI...

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

herkullisia ja terveellisiä

AVOKADO-SUKLAAMUFFINIT

10 kpl
- *3 avokadoa*
- *10 soseutettua taatelia*
- *3 munaa*
- *150 g rouhittua tummaa suklaata, 70 %*
- *1 tl vaniljaa*
- *½ tl steviaa*
- *ripaus suolaa*
- *1 tl leivinjauhetta*
- *40 g hienonnettuja saksanpähkinöitä*

Jauha avokadot ja taatelisose tasaiseksi massaksi monitoimikoneessa. Pane sose kulhoon, lisää muna, mausteet ja leivinjauhe. Vatkaa minuutti. Lisää lopuksi suklaarouhe ja hienonnetut saksanpähkinät. Sekoita tasaiseksi taikinaksi. Jaa taikina 10 muffinivuokaan. Paista muffineita 175-asteisessa uunissa 25–30 minuuttia.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 243 kcal • Proteiinia: 4,8 g • Hiilihydraatteja: 20,5 g • Rasvaa: 16,1 g • Kuitua: 2,3 g

VINKKI! Voit nauttia muffinin smoothien kanssa.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

...JA KAKSI LOUNAAKSI

BROILERIMUFFINIT

7 kpl

- *400 g broilerinjauhelihaa*
- *2 munaa*
- *½ hienonnettua sipulia*
- *1 hienonnettu lehtiselleri*
- *1 dl kaurahiutaleita*
- *2 hienonnettua valkosipulinkynttä*
- *30 g hienonnettuja aurinkokuivattuja tomaatteja*
- *2 tl sinappia*
- *1 tl cayennenpippuria*
- *½ tl suolaa*
- *½ tl kuivattua rosmariinia*

Sekoita kaikki aineet kulhossa keskenään. Jaa seos 7 muffinivuokaan. Paista muffineita 175-asteisessa uunissa 25 minuuttia.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 97 kcal • Proteiinia: 6,5 g • Hiilihydraatteja: 11,3 g • Rasvaa: 2,8 g • Kuitua: 2,5 g

VINKKI! Nauti muffini kasvistankojen kanssa.

Muffineita evääksi
Nämä terveysherkut sopivat loistavasti evääksi. Voit mainiosti pakastaa muffinit myöhempää käyttöä varten.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

PINAATTIMUFFINIT

12 kpl
- *2½ dl täysjyvädurumjauhoja*
- *1 tl leivinjauhetta*
- *3 rkl pellavansiemenrouhetta*
- *½ tl merisuolaa*
- *¼ tl pippuria*
- *½ tl muskottipähkinää*
- *¼ tl rosmariinia*
- *3 munaa*
- *2½ dl vähärasvaista jogurttia 2 %*
- *200 g pinaatinlehtiä*
- *2 porkkanaa*
- *1 sipuli*
- *1 valkosipulinkynsi*

Hienonna pinaatinlehdet monitoimikoneessa. Lisää sipuli ja porkkanat ja hienonna myös ne. Lisää munat, valkosipuli ja jogurtti. Sekoita hyvin. Lisää kaikki kuivat aineet ja sekoita uudelleen hyvin. Jaa taikina 12 muffinivuokaan. Paista muffineita 180-asteisessa uunissa 30–40 minuuttia.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 97 kcal • Proteiinia: 6,5 g • Hiilihydraatteja: 11,3 g • Rasvaa: 2,8 g • Kuitua: 2,5 g

VINKKI! Nauti muffini salaatin kanssa.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Terveelliset wrapit

Kaalinlehtikääre
Kääräise kaalinlehti tiukasti täytteen ympärille niin, ettei sisältöä pääse tippumaan eikä vuotamaan. Eväswrapin voi vielä pakata tiiviisti tuorekelmuun.

Wrap on helposti syötävä ja herkullinen välipala tai pieni ateria, mutta varomaton voi tulla nauttineeksi sen myötä monta turhaa kaloria. ***Herkullisen wrapin voi kuitenkin valmistaa myös kevyeksi ja terveelliseksi.*** Vaihda jauhoinen tortilla kaalinlehteen, kiinnitä hippunen huomiota kastikkeeseen ja simsalabim: voit nauttia välipalasi omatunto putipuhtaana.

1: FUNKY DOG

Hodari punakaalista, kevytnakeista ja paprikasta, mausteena sinappikastike

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Terveellinen vaihtokauppa
Kokonaisuus kevenee huomattavasti, kun vehnätortillan tilalla käytetäänkin kaalinlehteä. Yksi tortilla sisältää **189 kcal** energiaa, kaalinlehti vain **15 kcal.** Perinteiset vehnätortillat eivät loista myöskään vitamiineilla, kivennäisaineilla ja kuiduilla, kun taas kaali sisältää valtavan määrän hyvää tekeviä tehoaineita, jotka suojaavat kehoa monelta sairaudelta veritulpasta syöpään.

2: KASVISWRAP

Kikherneillä, punajuurella ja manteli-auringonkukkatahnalla täytetty valkokaaliwrap

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

1: FUNKY DOG

4 annosta
- *4 suurta punakaalin lehteä*
- *8 kalkkunanakkia*
- *1 paprika pilkottuna*
- *3 kevätsipulia viipaleina*
- *12 pientä cocktailkurkkua puolitettuina*

Sinappikastike:
- *1 rkl dijoninsinappia*
- *1 tl akaasiahunajaa*
- *2 rkl skyriä tai maustamatonta jogurttia*
- *1 rkl oliiviöljyä*
- *1 mursk. valkosipulinkynsi*
- *suolaa, mustapippuria*

Ruskista nakit pannussa. Vatkaa kastikeainekset yhteen. Ohenna kaalinlehtien ruotia. Pane joka lehdelle kaksi nakkia, ikään kuin lehti olisi nakkisämpylä. Kaada päälle kastiketta ja asettele lehdelle vielä paprikaa, kevätsipulia ja kurkkua.

Ravintosisältö/kpl:
Energiaa: 293 kcal • Proteiinia: 20 g • Hiilihydraatteja: 14 g • Rasvaa: 18 g

2: KASVISWRAP

4 annosta
- *4 valkokaalin lehteä*
- *400 g keitettyjä kikherneitä*
- *1 rkl oliiviöljyä*

Manteli-siementahna:
- *1 dl auringonkukansiemeniä (liota 12 h)*
- *1 dl manteleita (liota 12 h)*
- *1 dl (12 g) tuoretta persiljaa*
- *mustapippuria myllystä*
- *¼ tl chilijauhetta*
- *1 rkl tamaria*
- *2 valkosipulin kynttä*
- *2 kevätsipulia*
- *½ sitruunaa*
- *(tilkka vettä)*

Pane edellisenä iltana kikherneet, auringonkukan siemenet ja mantelit veteen likoamaan. Kikherneet voi hankkia myös käyttövalmiina säilykkeenä. Paista keitettyjä kikherneitä pari minuuttia paistinpannussa oliiviöljyssä, anna jäähtyä. Jätä odottamaan. Annostele manteli-siementahnan ainekset tehosekoittimeen ja soseuta ne tasaiseksi tahnaksi. Lisää vettä tarvittaessa. Ohenna kaalinlehtien ruotia, jaa lehdille tahna ja kikherneet ja kääräise lehdet rullalle.

Ravintosisältö/kpl:
Energiaa: 407 kcal • Proteiinia: 16 g • Hiilihydraatteja: 43 g • Rasvaa: 19 g

3: HOTTISWRAP

Suippokaaliwrap mausteisen naudanlihan, tuoreen pinaatin ja jalapenon kera

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

3: HOTTISWRAP

4 annosta
- *4 isoa suippokaalinlehteä*
- *100 g tuoreita pinaatinlehtiä*
- *150 g kevytranskankermaa*
- *(säilykejalapenoja)*

Lihakastike:
- *500 g vähärasvaista paisti-jauhelihaa*
- *1 rkl oliiviöljyä*
- *1 iso sipuli*
- *2 valkosipulin kynttä*
- *1 purkillinen tomaattipyreetä*
- *½ chilipaprikaa (tai enemmän)*
- *2 tl oreganoa*
- *½ tl juustokuminaa*

Lihakastike: Kuullota sipulit öljyssä, lisää jauheliha pannuun ja ruskista se. Lisää muut ainekset ja mausta kastike. Ohenna lehtien ruoteja ja jaa kastike lehdille. Lisää lehdille jalapeno ja pinaatti. Kääräise kokoon, mausta ranskankermalla.

Ravintosisältö/kpl:
Energiaa: 346 kcal • Proteiinia: 33 g • Hiilihydraatteja: 18 g • Rasvaa: 16,5 g

4: PUNAINEN PARONI

4 annosta
- *4 suurta punakaalin lehteä*
- *500 g broilerin rintafileetä suikaloituna*
- *1 punasipuli silputtuna*
- *200 g sikurisalaattisuikaleita*
- *granaattiomenan siemenet*

Pesto:
- *2 rkl tilliä*
- *½ dl tahinia*
- *puolen luomusitruunan kuori ja mehu*
- *2 taatelia*
- *40 g aurinkokuiv. tomaatteja*
- *2 rkl tamaria*
- *½ tl juustokuminaa*
- *½–1 dl vettä*
- *mustapippuria myllystä*

Mittaa tehosekoittimeen kaikki pestoainekset paitsi vesi. Käynnistä sekoitin ja lisää vettä vähän kerrallaan, kunnes seos on notkeaa tahnaa. Paista broilerinsuikaleet pannussa kypsiksi niukassa öljyssä, mausta. Ohenna kaalinlehtien ruotia. Levitä lehdille pestoa ja annostele niille sitten broileri, punasipuli, sikurisalaatti ja granaattiomenan siemenet. Kääräise lehdet rullalle.

Ravintosisältö/kpl:
Energiaa: 290 kcal • Proteiinia: 34 g • Hiilihydraatteja: 23 g • Rasvaa: 7 g

4: PUNAINEN PARONI

Punakaaliwrap broilerin, sikurisalaatin, punasipulin ja granaattiomenan kera

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

HUOM! Muista, että kampasimpukoita pitää raakakypsyttää 12 tuntia ennen tarjoilua.

● RAAKAKYPSYTETYT KAMPASIMPUKAT MANGON, FENKOLIN JA KORIANTERIN KERA

2 annosta

- *4 kampasimpukkaa*
- *½ tl suolaa*
- *1 tl sokeria*
- *½ kypsää mangoa*
- *½ punasipulia*
- *1 kevätsipuli – vain vihreä osa*
- *1 dl korianterinlehtiä*
- *2 rkl punaista paprikaa*
- *1 punainen chili*
- *1 fenkoli*

Marinadi:

- *1 rkl chilitahnaa*
- *1 rkl raastettua galangal-juurta tai inkivääriä*
- *1 rkl hienonnettua sitruunaruohoa*
- *¼ dl soijakastiketta*
- *2 rkl kalakastiketta*
- *½ dl limettimehua*
- *2 rkl seesamiöljyä*
- *2 rkl raakasokeria*
- *½ rkl paahdettuja ja rouhittuja korianterinsiemeniä*

Mausta kampasimpukat suolalla ja sokerilla ja anna seistä jääkaapissa 12 tuntia. Sekoita kaikki marinadin aineet kulhossa keskenään. Leikkaa mango viipaleiksi ja punasipuli pituussuunnassa ohuiksi suikaleiksi. Leikkaa fenkoli ja kevätsipulit ohuiksi suikaleiksi ja hienonna korianteri. Leikkaa paprika pieniksi kuutioiksi ja chili ohuiksi suikaleiksi. Sekoita kaikki vihannekset kulhossa keskenään ja lisää niiden joukkoon vähän marinadia. Leikkaa kampasimpukat poikittain 2–3 viipaleeksi ja sekoita niiden joukkoon ruokalusikallinen marinadia. Annostele kampasimpukat ja vihannekset tarjolle. Koristele korianterilla.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 203 kcal • Proteiinia: 13,7 g • Hiilihydraatteja: 27,9 g • Rasvaa: 5,3 g • Kuitua: 5,7 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Katuruokaa

– herkkuja aasialaisesta keittiöstä

Aasialaiset suurkaupungit ovat kuuluja rakastetuista katukeittiöistään, jotka tarjoavat ihania ja terveellisiä herkkuruokia. ***Niiden valmistaminen onnistuu mainiosti myös kotioloissa.*** Ohessa neljä valloittavan eksoottista vaihtoehtoa.

● KOOKOSMAIDOSSA KEITETTYÄ RIISIÄ JA KASVIKSIA

2 annosta

- *120 g tummaa riisiä*
- *1 rkl jauhettua juustokuminaa*
- *3 vihreää ja 3 mustaa kokonaista kardemummaa – tai 6 vihreää*
- *5 neilikkaa*
- *1 kanelitanko*
- *½ dl öljyä, esim. auringonkukkaöljyä*
- *200 g porkkanoita*
- *½ punasipulia*
- *½ punaista paprikaa*
- *2 rkl jauhettua kurkumaa*
- *⅓ tl suolaa*
- *1 rkl hienonnettua valkosipulia*
- *50 g inkivääriä*
- *(pandanlehtiä)*
- *⅔ tlk kookosmaitoa*

Paloittele kasvikset. Kuumenna öljy noin 80 asteeseen ja lisää kanelitanko. Paista sitä, kunnes se aukeaa. Lisää juustokumina, kardemummat, neilikat ja valkosipuli. Jatka paistamista noin minuutin ajan. Lisää riisi, porkkanat, kurkuma, suola, inkivääri, kookosmaito, vettä tarpeen mukaan ja pandanlehdet, jos käytät niitä. Keitä noin 50 minuuttia. Lisää paprika ja punasipuli viimeisten 15 minuutin ajaksi riisin joukkoon kypsymään.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 338 kcal • Proteiinia: 4,5 g • Hiilihydraatteja: 34,1 g • Rasvaa: 23,8 g • Kuitua: 5,9 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Katu-ruokaa

BROILERICURRY

2 annosta

- *4 broilerin reisipalaa tai 2 broilerin rintaleikettä*
- *öljyä paistamiseen, esim. auringonkukkaöljyä*
- *1 hienonnettu punasipuli*
- *3 rkl hienonnettua valkosipulia*
- *3 rkl hienonnettua inkivääriä*
- *1 rkl hienonnettua punaista chiliä*
- *1 tl hienonnettua thai-chiliä tai muuta tulista chiliä, joka on enintään 10 cm pitkä*
- *250 g pieniä perunoita*
- *½ tl neilikkaa*
- *1 tähtianis*
- *2 kanelitankoa*
- *2 hienonnettua sitruunaruohoa*
- *3 currynlehteä tai limetinlehteä*
- *1 pandanlehti tai tuoretta korianteria*
- *1 rkl currytahnaa tai curryjauhetta*
- *ripaus merisuolaa*
- *½-1 tlk kookosmaitoa*
- *3 rkl tamarinditahnaa*
- *20 g sokeria*

Hienonna punasipuli, inkivääri, chili ja sitruunaruoho. Halkaise perunat. Paista kuivia mausteita kuumassa öljyssä, kunnes kanelitangot aukeavat. Lisää broilerinpalat ja ruskista ne. Lisää vihannekset sekä curry ja ruskista nekin. Lisää loput aineet ja kaada päälle sen verran kookosmaitoa, että kaikki aineet peittyvät. Hauduta aineita, kunnes broileri ja perunat ovat kypsiä. Se vie aikaa noin 45 minuuttia. Broilerin rintapalat kypsyvät noin 15 minuutissa. Mausta suolalla, tamarindilla ja sokerilla.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 705 kcal • Proteiinia: 34,3 g • Hiilihydraatteja: 66,7 g • Rasvaa: 35,4 g • Kuitua: 6,9 g

VINKKI! Mitä pienempi chili on, sitä tulisemmalta se maistuu.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

● MARINOITU, BANAANIN-LEHDESSÄ PAISTETTU LOHI

2 annosta
- *2 x 120 g lohta*
- *2 banaaninlehteä tai foliota tai leivinpaperia*

Marinadi:
- *1 punasipuli*
- *1 sitruunaruoho*
- *1½ dl sambal oelek -chilikastiketta**
- *5 limetinlehteä*
- *⅔ dl hienonnettua korianteria*
- *1 rkl raastettua inkivääriä*
- *2 valkosipulinkynttä*
- *1 rkl sokeria*
- *10 laksanlehteä tai tuoretta korianteria*
- *2 rkl hienonnettua kirveliä*
- *2 rkl hienonnettua persiljaa*
- *2 rkl hienonnettua ruoho-sipulia*
- *75 g kookoskermaa – sakeaa osaa kookosmaitotölkistä*
- *2 rkl soijakastiketta*
- *2 rkl limettimehua*

Lisäksi:
- *½ punasipulia*
- *½ fenkolia*
- *½ limettiä*

Hienonna kaikki marinadiin tulevat vihannekset ja sekoita kaikki marinadin aineet keskenään kulhossa. Puhdista banaaninlehdet kostealla pyyhkeellä ja poista niistä paksut lehtiruodit. Paista lehtiä 150-asteisessa uunissa noin 2 minuuttia, kunnes ne ovat pehmeitä ja taipuisia. Levitä runsas ruokalusikallinen marinadia lohipalojen päälle niin, että pinta peittyy kokonaan. Kääri lohipalat banaaninlehtiin. Kypsennä kalapaketteja 220-asteisessa uunissa noin 15 minuuttia. Leikkaa punasipuli ja fenkoli ohuiksi suikaleiksi vihannesleikkurilla (mandoliinilla). Sekoita ½ tl marinadia ja puolen limetin mehu keskenään. Sekoita kastike vihannessuikaleiden joukkoon. Avaa banaaninlehtipaketit niin, että saat lohipalat näkyviin. Sytytä lehtien reuna palamaan, että se hiiltyy. Tarjoa punasipuli-fenkoliseos lohen lisäkkeenä.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 302 kcal • Proteiinia: 24 g • Hiilihydraatteja: 9,9 g • Rasvaa: 19,3 g • Kuitua: 2,1 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Virkistävät mehujäät

Kesän kylmän herkun ei tarvitse olla sokeripommi. ***Marjojen ja hedelmien oma makeus riittää pitkälle,*** varsinkin kun sitä terästetään mausteripauksella. Raikas ja terveellinen kesävälipala!

MAKEA
mansikka, anis

6 puikkoa
- *300 g perattuja mansikoita*
- *3 dl omenatuoremehua*
- *3 tl jauhettua anista*

Huuhtele ja perkaa mansikat. Leikkaa marjat 4 osaan ja soseuta ne tuoremehun ja aniksen kanssa. Kaada muotteihin ja pakasta.

Ravintosisältö/kpl :
Kcal: 49 • Proteiinia: 0,75 g • Hiilihydraatteja: 10,5 g • Rasvaa: 0,7 g • Kuitua: 1 g

EKSOOTTINEN
ananas, limetti, minttu

4 puikkoa
- *3 dl ananastäysmehua*
- *8 ohutta viipaletta luomulimettiä*
- *6 mintun latvaversoa*
- *50 g tummaa suklaata*
- *4 tl kookoshiutaleita*
- *4 sitruunaruohoa*

Poista sitruunaruohoista tyvipää ja uloimmat lehdet. Leikkaa niistä jäätelötikun pituisia paloja. Kaada muotteihin ananasmehua ja pane joka muottiin mintunverso ja 2 limetinviipaletta.

Pane pakastimeen tunniksi. Ennen kuin mehu jäätyy, pistä muotteihin sitruunaruohovarret (alapää ylös). Jatka pakastamista. Sulata suklaa vesihauteessa sen kokoisessa pikkukulhossa, että mehujää juuri ja juuri mahtuu kulhoon. Kasta koviksi jäätyneet mehujäät suklaaseen ja koristele ne kookoksella.

Ravintosisältö/kpl: Kcal: 115
• Proteiinia: 1 g • Hiilihydraatteja: 16,5 g • Rasvaa: 5,2 g • Kuitua: 0,8 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

PROTEIINIPITOINEN
vadelma, lakritsi

6 puikkoa
- *1,5 dl skyriä*
- *1,5 dl omenatuoremehua*
- *300 g tuoreita vadelmia*
- *3 tl lakritsijauhetta*
- *50 g valkoista suklaata*
- *6 tl pakastekuivattuja vadelmia tai lakritsijauhetta*

Soseuta skyr, mehu, marjat ja lakritsijauhe. Kaada seos kulhon päällä olevaan siivilään ja vatkaa sitä kunnes siivilään jäävät vain siemenet. Heitä siemenet pois. Kaada seos muotteihin ja pakasta. Sulata suklaa vesihauteessa sen kokoisessa pikkukulhossa, että mehujää juuri ja juuri mahtuu kulhoon.
Kasta mehujäät suklaaseen ja koristele ne kuivatuilla marjoilla tai lakritsilla.

Ravintosisältö/kpl: Kcal: 86
• Proteiinia: 4,3 g • Hiilihydraatteja: 13 g
• Rasvaa: 2,4 g • Kuitua: 2,5 g

YKSINKERTAINEN
appelsiini, marja

8 palaa
- *24 karhunvatukoita*
- *6 dl appelsiinitäysmehua*

Käytä pieniä, n. 1 dl:n kokoisia vuokia tai tavallisia mehujäävuokia. Pane joka vuokaan 3 marjaa, kaada päälle mehu ja pakasta.

Ravintosisältö/kpl: Kcal: 37
• Proteiinia: 0,6 g • Hiilihydraatteja: 8,5 g
• Rasvaa: 0,2 g • Kuitua: 0,6 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

PARMANKINKKUA JA ARTISOKKAA MANTELIPOHJALLA

PIZZA TERVEYSHERKKUNA

Pizzakin voi olla terveysruokaa. Nyt saat ideoita uudenlaisiin pizzapohjiin ja –täytteisiin, joilla voivat herkutella hyvällä omallatunnolla myös karppaajat.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

SIENI- JA MARJA-TÄYTTEINEN LIHAPIZZA

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

LIHAPULLIA
JA MANGOA
TÄYSJYVÄPOHJALLA

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

LOHTA JA KAPRISTA KUKKAKAALI-POHJALLA

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

RESEPTIT

PARMANKINKKUA JA ARTISOKKAA MANTELIPOHJALLA

9 annosta

Pohja:
- *1½ dl kookosjauhoa*
- *4 dl mantelijauhoa*
- *1 tl leivinjauhetta*
- *4 munaa*
- *3 rkl oliiviöljyä*
- *1 dl kookosmaitoa*
- *1 rkl FiberHuskia*
- *½ tl merisuolaa*

Kastike:
- *½ tlk kuorittuja tomaatteja*
- *½ tlk tomaattipyreetä*
- *1 tl oreganoa*
- *1 tl basilikaa*
- *silputtua chilipaprikaa*
- *¼ tl merisuolaa*
- *¼ tl mustapippuria myllystä*

Täyte:
- *100 g tuoretta ananasta*
- *1 pkt parmankinkkua*
- *5 säilöttyä artisokan pohjaa*
- *80 g juustoraastetta*

Sekoita pohjan ainekset ja kaaviloi pohja pellille. Paista 175-asteisessa (kiertoilma) uunissa 10 minuuttia. Sekoita kastikeainekset kattilassa ja kuumenna ne kiehuvaksi. Levitä kastike pohjalle. Pilko ananas, artisokka ja kinkku. Levitä täyteainekset pizzalle ja jatka paistamista vielä 15 minuuttia.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 270,5 kcal
• Proteiinia: 32,5 g
• Hiilihydraatteja: 7,2 g
• Rasvaa: 12,7 g • Kuitua: 1,55 g

SIENI- JA MARJA-TÄYTTEINEN LIHAPIZZA

6 annosta

Pohja:
- *800 g naudan jauhelihaa, rasvaa 10–12 %*
- *½ tlk (70 g) tomaattipyreetä*
- *2 valkosipulinkynttä murskattuna*
- *¼ tl silputtua chilipaprikaa*
- *2 munaa*

Täyte:
- *200 g herkkusieniä*
- *1 pieni punasipuli*
- *1 rkl tuoretta timjamia*
- *2 rkl valkoviinietikkaa*
- *10 kirsikkatomaattia*
- *100 g tuoreita mustikoita*

Sekoita pohjan ainekset ja painele pohja pellille. Paista 175-asteisessa (kiertoilma) uunissa 10 minuuttia. Viipaloi sienet ja paista ne valkoviinietikassa. Puolita tomaatit ja viipaloi sipuli. Levitä täyteainekset mustikoita lukuunottamatta pizzapohjalle. Paista lihapizzaa vielä 15 minuuttia. Levitä mustikat pinnalle juuri ennen tarjoilua.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 270,5 kcal
• Proteiinia: 32,5 g
• Hiilihydraatteja: 7,2 g
• Rasvaa: 12,7 g • Kuitua: 1,55 g

LIHAPULLIA JA MANGOA TÄYSJYVÄ-POHJALLA

9 annosta

Pohja:
- *½ pakettia hiivaa*
- *3½ dl haaleaa vettä*
- *3½ dl ruisjauhoja*
- *2⅔ dl grahamjauhoja*
- *¼ tl suolaa*
- *2 rkl oliiviöljyä*

Kastike:
- *½ tlk kuorittuja tomaatteja*
- *½ tlk tomaattipyreetä*
- *1 tl oreganoa*
- *1 tl basilikaa*
- *¼ tl merisuolaa*
- *¼ tl mustapippuria myllystä*

Täyte:
- *400 g broilerin jauhelihaa*
- *100 g pakastepinaattia sulatettuna (puristele vesi pois)*
- *1 muna*
- *2 valkosipulin kynttä*
- *¼ tl silputtua chilipaprikaa*
- *¼ tl suolaa*
- *¼ tl pippuria*
- *1 tl oliiviöljyä paistamiseen*
- *1 raidallista punajuurta*
- *12 vihreää oliivia*
- *1 kevätsipuli*
- *½ mangoa*
- *1 pkt tuoretta mozzarellaa*
- *tuoretta basilikaa*

Sekoita pohjan ainekset. Jos taikina on liian löysää, lisää jauhoja. Anna taikinan kohota lämpimässä puolisen tuntia. Kaaviloi taikina pizzapohjaksi suoraan pellille. Sekoita jauhelihaan pinaatti, valkosipuli, chili ja muna, mausta suolalla ja pippurilla ja muotoile pieniksi lihapulliksi. Paista lihapullat pannussa. Pilko punajuuri, kevätsipuli, mango ja mozzarella. Sekoita kastikeainekset. Levitä pizzalle kastike, lihapullat, kevätsipuli ja punajuuri. Paista 175-asteisessa (kiertoilma) uunissa 20 minuuttia. Lisää jäljellä olevat täytteet valmiille pizzalle ennen tarjoilua.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 302 kcal
• Proteiinia: 18,2 g
• Hiilihydraatteja: 32,4 g
• Rasvaa: 10,8 g • Kuitua: 6,1 g

LOHTA JA KAPRIKSIA KUKKAKAALI-POHJALLA

4 annosta

Pohja:
- *1 kukkakaali*
- *3 munaa*
- *2 valkosipulinkynttä*
- *½ tl merisuolaa*
- *½ tl mustapippuria myllystä*
- *1 rkl FiberHuskia (voi jättää pois)*

Täyte:
- *1 rasia Philadelphia-juustoa*
- *1 rkl silputtua tuoretta tilliä*
- *1 rkl sitruunamehua*
- *200 g savulohta*
- *1 rkl kapriksia*
- *1 pieni punasipuli viipaleina*
- *2 tuoretta taatelia (poista kivet)*

Silppua kukkakaali tehosekoittimessa murusiksi. Lisää muut ainekset. Muotoile seoksesta 8 pientä pizzapohjaa uunipellille. Paista 175-asteisessa uunissa 30-35 minuuttia. Levitä pohjille tuorejuusto ja viipaloidut täytteet.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 274 kcal
• Proteiinia: 21,5 g
• Hiilihydraatteja: 14 g
• Rasvaa: 15 g • Kuitua: 4,25 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Kirjauutuus KUNTO PLUSsalta

Pysy terveenä ja voi paremmin Voimaruokaa-kirjan ohjeilla!

Voimaruuaksi kutsutaan niitä raaka-aineita, jotka sisältävät erityisen runsaasti terveellisiä ainesosia ja joiden nauttiminen joka päivä on sinulle hyväksi. KUNTO PLUSsan uudesta kirjasta saat tietoja raaka-aineista, joita sinun kannattaa valita päivittäisille aterioillesi.

Valmista herkullisia aterioita yhteensä 22 helposta ja huipputerveellisestä raaka-aineesta.

- 66 helppoa, terveellistä ja maistuvaa reseptiä
- Perusteellinen opas raaka-aineiden terveellisistä ominaisuuksista ja sairauksia ennaltaehkäisevistä vaikutuksista
- Katso, miten raaka-aineet toimivat antioksodantteina

Pidä itsesi huippukunnossa, täynnä energiaa ja ehkäise sairauksia Voimaruualla

Vain 20,90 €
+ postituskulut 4,90 €

VOIMARUOKAA/Bonnier Publications International AS, Bonnier Publications Oy, Asiakaspalvelu, Vilhonvuorenkatu 11 A, 00500 Helsinki puh. 020 7608 581. Soittajahinnat (ALV 24 %) kiinteästä verkosta 8,28 snt/puh. + 7 snt/min, matkapuhelimesta 8,28 snt/puh. + 17 snt/min, ulkomailta tavallinen ulkomaanpuheluhinta

6193

Tilaa kirja heti www.bonniermedia.fi/voimaruokaa

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

8 supervälipalaa, jotka pelastavat päivän

Valitse välipaloja, jotka antavat energiaa, vähentävät stressiä sekä auttavat palautumaan ja saamaan unen päästä kiinni. ***Ohessa kahdeksan jumalaista välipalaa, jotka pelastavat,*** kun arki uhkaa viedä voimat.

● VIRKISTYSTÄ PÄIVÄÄN

KASVIKSET JA DIPPIKASTIKE

1 annos

Dippikastike:
- *1¼ dl tahinia*
- *1 rkl oliiviöljyä*
- *2 rkl agavesiirappia*
- *3 rkl sitruunamehua*
- *½ sitruunan raastettu kuori*
- *1 tl merisuolaa*
- *rouhittua pippuria*
- *1-3 rkl vettä*

Kasvikset:
- *10 cm:n pala kurkkua*
- *¼ punaista paprikaa*
- *1 porkkana*

Jauha kaikki dippikastikkeen aineet monitoimikoneessa. Leikkaa kaikki kasvikset tangoiksi ja nauti niiden kanssa yksi suuri ruokalusikallinen dippikastiketta.

Näin se tehoaa: Jos olet uuvuksissa stressaavan päivän jälkeen tai myöhään illalla, tarvitset ylimääräistä nestettä, jota saat kurkusta. Paprikassa on paljon C-vitamiinia, joka auttaa ylikuormittunutta kehoa. Merisuola takaa kivennäisaineiden saannin.

Ravintosisältö/annos:
Kcal: 170 kcal • Proteiinia: 5,75 g • Hiilihydraatteja: 14,6 g • Rasvaa: 10,5 g • Kuitua: 3,7 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

● VAKAA VERENSOKERI KOKO PÄIVÄKSI
OMENAHERKKU

1 annos
- *½ omenaa*
- *1 rkl maapähkinälevitettä*
- *½ tl kanelia*

Leikkaa omena viipaleiksi ja voitele viipaleet maapähkinälevitteellä. Ripottele mausteeksi kanelia.

Näin se tehoaa: Kaneli pitää verensokerin vakaana koko päivän. Omenassa on kuitua, joka pitää kylläisenä. Maapähkinälevitteen proteiini täyttää ja auttaa samalla tasaamaan verensokeria.

Ravintosisältö/annos: 128 kcal
• Proteiinia: 4,1 g • Hiilihydraatteja: 9,9 g
• Rasvaa: 8,3 g • Kuitua: 1,1 g

● ENERGIAA TREENIIN
EDAMAMEPAPUJA, KARPALOITA JA PÄHKINÖITÄ

1 annos
- *100 g edamamepapuja*
- *1 rkl kuivattuja karpaloita*
- *10 g maapähkinöitä*

Sulata pakastepavut, avaa palot ja irrota pavut. Kuumenna pavut pakkauksen ohjeen mukaan. Sekoita pavut muiden aineiden joukkoon.

Näin se tehoaa: Edamamepavuissa on paljon proteiinia ja hiilihydraatteja, jotka tekevät kylläiseksi ja antavat energiaa treeniin. Karpaloissa on C-vitamiinia, joka suojaa kehoa tulehduksilta ja auttaa palautumaan nopeasti. Maapähkinät auttavat pitämään verensokerin vakaana.

Ravintosisältö/annos: 209 kcal
• Proteiinia: 14 g • Hiilihydraatteja: 21 g
• Rasvaa: 8,6 g • Kuitua: 6,5 g

● HYVÄ ALKU AAMUUN
SUKLAAMYSLIÄ JA RAHKAA

5 annosta
Mysli:
- *2 dl ruishiutaleita*
- *1 tl kookosöljyä*
- *⅓ tl steviaa*
- *½ dl rouhittua suklaata (vähintään 70 %)*
- *1 veitsenkärjellinen tuoretta chiliä*

Lisäksi:
- *50 g rasvatonta jogurttia*
- *100 g pehmeää maitorahkaa*

Paahda ruishiutaleita kookosöljyssä 2–3 minuuttia ja ripottele stevia joukkoon. Lisää suklaa hiutaleiden joukkoon ja sekoita minuutin ajan. Anna jäähtyä ja jaa mysli viideksi annokseksi. Sekoita jogurtti ja rahka keskenään ja nauti niiden kanssa yksi annos mysliä.

Näin se tehoaa: Ruishiutaleiden hiilihydraatit antavat polttoainetta aivoille ja lihaksille. Kookosöljyn rasva ja rahkan proteiini pitävät pitkään kylläisenä. Chili ja tumma suklaa sisältävät fenyylietyyliamiinia, joka tekee iloiseksi aamusta alkaen.

Ravintosisältö/annos: 151 kcal
• Proteiinia: 14 g • Hiilihydraatteja: 14 g
• Rasvaa: 4,1 g • Kuitua: 1,2 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

● HYVÄSTIT VÄSYNEILLE LIHAKSILLE
BANAANISMOOTHIE

1 annos
- *1 pakastettu banaani*
- *2 kivetöntä kuivattua taatelia*
- *1 kourallinen pinaatinlehtiä*
- *25 g proteiinijauhetta*
- *¼ tl vaniljajauhetta*
- *1 dl vettä*
- *luomusitruunan raastettu kuori*

Kuori ja paloittele banaani ja pakasta palat edellisenä päivänä. Soseuta jäiset banaaninpalat muiden aineiden kanssa tasaiseksi seokseksi. Koristele annos yrteillä, esimerkiksi vesikrassilla. Nauti jäätelön tapaan lusikalla tai lisää joukkoon vettä, jolloin saat siitä pillillä nautittavan smoothien.

Näin se tehoaa: Taatelit ja pinaatti ovat täpötäynnä rautaa, proteiinia ja hiilihydraatteja, joista lihakset saavat reippaasti happea ja energiaa voidakseen palautua parhaalla mahdollisella tavalla. Banaanissa on paljon kaliumia, joka parantaa nestetasapainoa treenin jälkeen.

Ravintosisältö/annos: 231 Kcal
• Proteiinia: 21 g • Hiilihydraatteja: 32 g
• Rasvaa: 2 g • Kuitua: 2,6 g

● NUKU HYVIN
RAEJUUSTO, GRANAATTIOMENA JA MINTTU

1 annos
- *150 g raejuustoa*
- *¼ granaattiomenaa*
- *mintunlehtiä*

Kumoa raejuusto kulhoon. Irrota granaattiomenasta siemenet ja ripottele ne raejuuston päälle. Koristele mintunlehdillä.

Näin se tehoaa: Raejuustossa on magnesiumia, joka rauhoittaa kehoa. Mintulla on samanlainen vaikutus. Granaattiomenassa on runsaasti antioksidantteja, jotka auttavat kehoa palautumaan yön aikana.

Ravintosisältö/annos: 134 Kcal
• Proteiinia: 13 g • Hiilihydraatteja: 15 g
• Rasvaa: 2,4 g • Kuitua: 0,3 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

VAUHTIA AIVOTOIMINTAAN
BANAANIOHUKAISET

1 annos
- *½ kypsää banaania*
- *2 munaa*
- *1 rkl kaurahiutaleita*
- *¼ tl muskottipähkinää*
- *½ tl vaniljaa*
- *¼ tl steviaa*
- *1 tl kanelia*
- *½ tl kookosöljyä paistamiseen*
- *vettä*
- *suolaa*

Sekoita vesi ja kaurahiutaleet kattilassa keskenään miedolla lämmöllä. Lisää suola. Kumoa seos kulhoon ja sekoita muut aineet kookosöljyä lukuun ottamatta joukkoon. Paista taikinasta kookosöljyssä pieniä ohukaisia.

Näin se tehoaa: Muskottipähkinässä on aivoille tärkeää tehoainetta, myristiiniä, joka pitää mielen skarppina ja parantaa muistia. Munassa on koliinia, joka parantaa keskittymiskykyä ja muistia. Kaurassa on paljon kuitua, joka tekee kylläiseksi, ja banaanin hiilihydraatit antavat polttoainetta aivoille. Kaneli auttaa pitämään verensokerin vakaana.

Ravintosisältö/annos:
169 kcal • Proteiinia: 9 g • Hiilihydraatteja: 1,5 g • Rasvaa: 8,5 g • Kuitua: 2,2 g

STRESSIN TORJUNTAAN
SUKLAADIPPI

Suklaadippi:
- *200 g hasselpähkinöitä*
- *3 rkl kaakaojauhetta*
- *1 tl steviaa*
- *2 rkl agavesiirappia*
- *½ dl oliiviöljyä*
- *1 dl vettä*
- *½ tl vaniljajauhetta*

Lisäksi:
- *1 hedelmä (tai 2 puolikasta)*

Nauti herkullista suklaadippiä myös jälkiruokana hedelmien kanssa.

Paahda hasselpähkinöitä 175-asteisessa uunissa 15 minuuttia. Anna jäähtyä. Jauha ne muiden aineiden kanssa tasaiseksi massaksi monitoimikoneessa – vähintään 2 minuuttia. Levitä 1 rkl massaa valitsemasi paloitellun hedelmän päälle.

Näin se tehoaa: Sekä kaakaossa että hasselpähkinöissä on magnesiumia, joka rauhoittaa ja rentouttaa hermostoa ja lihaksia. Kaakaossa on myös mielihyvää tuottavaa fenyylietyyliamiinia, joka auttaa torjumaan stressiä.

Ravintosisältö/annos: 176,4 kcal • Proteiinia: 2,4 g • Hiilihydraatteja: 21,7 g • Rasvaa: 9,9 g • Kuitua: 5 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

Rakasta juuriasi

13 vinkkiä entistäkin terveellisempiin ja maukkaampiin juuresruokiin

Oi ihanuutta: on taas tuoreiden juuresten aika. Oikea aika ulosmitata jokainen terveysgramma rapeista porkkanoista, punajuurista ja nauriista. ***Kerromme, kuinka teet sadonkorjuu-herkuista terveellistä ruokaa*** – olet sitten jo vannoutunut juurestenpurija tai vasta astumassa tämän kuitupitoisen terveysruuan valtapiiriin.

1 Tuoremehua maa-artisokasta

Mehulingolla taiot juureksistasi raikasta ja hyvääte-kevää juomaa. Porkkanalla, appelsiinilla ja inkivää-rillä maustettu punajuurimehu on superhitti, mutta kannattaa kokeilla myös muilla juureksilla.

Maa-artisokkamehu:
- *4 omenaa*
- *350 g maa-artisokkaa*
- *½ limettiä kuorineen*
- *5 cm inkiväärinjuurta*

Tee näin:
Tee tuoremehu mehulingolla ja tarjoa se jääpalasilla jäähdytettynä.

Miksi juurekset ovat pop

- **Maha tulee täyteen** Juurekset sisäl-tävät runsaasti terveellistä ja täyttävää kuitua mutta vain vähän energiaa. Tulet siis kylläiseksi vähemmillä kaloreilla.
- **Makea maku** Varsinkin uunissa kypsennetyt juurekset maistuvat niin makeilta, että et edes kaipaa jälkiruokaa.
- **Tehoaineet** Juureksissa on runsaasti C-vitamiinia ja monia muita tärkeitä vitamiineja ja kivennäisaineita. Siksi ne ovat riisiä ja pastaa terveellisempi lisuke liha- ja kala-aterioillesi.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

2 Hoikistu juureksilla

Juurekset ovat loistavaa laihdutusruokaa. Laihdutusjuureksiksi nimetty juuresryhmä täyttää mahan tehokkaasti erittäin vähillä kaloreilla. Syö niitä sellaisina päivinä, kun et treenaa. Treenipäivän juureksissa on vähän enemmän energiaa ja jonkin verran hiilihydraattejakin. Silti ne ovat kevyempi vaihtoehto kuin pasta – mutta täyttävät energiavarastot vähintään yhtä tehokkaasti treenien jälkeen.

Laihdutusjuurekset	Treenijuurekset
Nauris, 26 kcal*	**Mustajuuri,** 84 kcal
Lanttu, 34 kcal	**Bataatti,** 71 kcal
Mukulaselleri, 35 kcal	**Maa-artisokka,** 65 kcal
Porkkana, 36 kcal	**Palsternakka,** 63 kcal
	Juuripersilja, 55 kcal
	Punajuuri, 51 kcal

*Energiaa/100 g

3 Värikäs ”spagetti”

Rouskuvan rapeat raakajuuressuikaleet maistuvat perinteisen öljy-etikkakastikkeen kera (oliiviöljyä, sinappia, steviasokeria ja balsamiviinietikkaa). Pinnalle voi vielä ripotella tuoreita yrttejä ja pähkinöitä. Juuressorvilla tai spiraalileikkurilla saa hyvin uskottavan näköistä spagettia kovistakin juureksista. Toki juureksia voi raastaa myös perinteiseen tapaan raastinraudalla.

4 Verensokeri kuriin pienellä määrällä lihaa tai kalaa

Keitetyt ja uunissa paistetut juurekset sisältävät runsaasti ns. nopeita hiilihydraatteja, jotka voivat aiheuttaa verensokeripiikin. Nopea sokeripitoisuuden nousu ei tee hyvää, ja sen vuoksi kypsennetyt juurekset ovatkin saaneet pyyhkeitä kovan linjan karppaajilta ja ns. paleoruokavalion kannattajilta, jotka vahtivat verensokeriaan tarkkaan. Verensokerivaikutus on kuitenkin helposti vältettävissä. **Jos keitettyjen tai paistettujen juuresten kanssa nautitaan samalla lihaa tai kalaa, näiden sisältämät proteiinit hidastavat tehokkaasti hiilihydraattien imeytymistä** ja juuresten verensokerivaikutus tasoittuu.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

5 Vatsan ystävä

Jos haluat helliä mahaasi, suosi kuitupitoisia juureksia. Kuidut edistävät ruuansulatusta ja huolehtivat samalla hyvistä suolistobakteereista. Ohessa on luettelo kuitupitoisimmista juureksista.

Kuitujuurekset

- **Palsternakka,** 4,5 g*
- **Juuripersilja,** 4,3 g
- **Mukulaselleri,** 3,9 g
- **Bataatti,** 2,7 g
- **Porkkana,** 2,7 g

*kuitua/100 g juuresta

– Esimerkiksi peruna (joka ei ole juures) sisältää vain noin 1,4 g kuitua/100 g.

6 Rasvaa seuraksi

Juuresten kanssa kannattaa syödä vähän myös rasvaa. Kehosi pystyy nimittäin hyödyntämään juuresten kaikki tehoaineet vasta yhdessä rasvan kanssa. Monet tehoaineista ovat rasvaliukoisia.

Tee näin

- **Tarjoa juuressalaatin kanssa öljy-etikkakastiketta.**
- **Ripottele uunijuuresten päälle pähkinää tai siemeniä.**
- **Nauti porkkanan kanssa muutama manteli tai vähän hummusta.**

7 Tankona paras

Rouskuta välipalaksi porkkanan sijasta bataattia. Raa'at juurekset ovat erinomaista naposteltavaa. Pilko evääksi esimerkiksi punajuurta, maa-artisokkaa, bataattia, mustajuurta tai vaikka vanhaa tuttua porkkanaa. Kuori ja perkaa juurekset, leikkaa ne tangoiksi ja pane jääkaappiin kylmään veteen, johon on lisätty luomusitruunan mehu ja raastettu kuori. Sitruuna antaa makua ja pidentää säilymisaikaa 3–4 päivään. Rapeiden juurestankojen kanssa voi nauttia dippinä esimerkiksi guacamolea tai hummusta.

8 Säilytä kylmässä ja pimeässä

Eikö kotona ole koskaan terveellistä syötävää silloin kun sitä kaipaa? Perusta juuresvarasto. Pimeässä 0–5-asteisessa, ei liian kuivassa säilytyspaikassa kokonaiset juurekset säilyvät raikkaina viikkoja. Juureksia voi varastoida kellariin, jääkaapin vihannesosastoon tai laatikkoon autotalliin tai ennen pakkasia parvekkeelle. Poista juureksista naatit.

9 Vahvista makua

Lisää juures-naudanlihapataan 1 rkl kaakaojauhetta. Kuulostaa ehkä hullulta, mutta maku on mahtava ja korostaa tehokkaasti juuresten aromeja. Monet muutkin mausteet sopivat hyvin korostamaan juuresten makeahkoja perusmakuja.

Mausteita:

- **Roomankumina**
- **Chili**
- **Valkosipuli**
- **Timjami**
- **Cayenne**
- **Unikonsiemen**
- **Sitruunankuori**
- **Inkivääri**
- **Curry**
- **Kaneli**
- **Kardemumma**
- **Kaakao**

Levitteitä, dippejä:

- **Sokeriton maapähkinävoi**
- **Balsamico**
- **Mangochutney**
- **Pesto**

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

10 Juuresranskiksia

Uunissa kypsennetyt ”juuresranskikset” ovat komeampia ja terveellisempiä kuin rasvassa keitetyt ranskalaiset perunat. Suikaloi juurekset ja mausta ne oliiviöljyllä ja suolalla (tai vaikka roomankuminalla, valkosipulilla ja paprikalla). Kypsennä 175-asteisessa uunissa 30–40 minuuttia. Voit ripotella pinnalle vielä persiljaa, valkosipulimurskaa ja sitruunankuoriraastetta.

11 Juureksia leivontaan

Terveelliset leivät ja kakut sisältävät juureksia. Kokeile lisätä taikinaan esimerkiksi porkkanaa, maa-artisokkaa tai punajuurta, joko raasteena tai keitettynä ja soseutettuna. Juureksilla voidaan korvata osa jauhoista ja sokerista. Aloita pienestä juureslisästä ja selvitä kuhunkin reseptiin sopiva annos vähitellen.

12 Kuori ohuelti

Huomattava osa juuresten vitamiineista ja muista hyvää tekevistä aineista sijaitsee kuoressa tai heti sen alla. Erityisellä kuorimaveitsellä kuori irtoaa paperinohuina suikaleina. Kuorimaveitsellä juureksista voi leikata myös näyttäviä hiutaleita esimerkiksi salaattiin.

13 Keittojen kingit

Juurekset ovat syksyisten keittojen itseoikeutettuja aineksia. **Maa-artisokasta, palsternakasta ja bataatista syntyy jo itsessään niin kermaisen täyteläisiä keittoja, ettei niihin tarvitse lisätä kermaa.** Täydennä juureksia sipulilla, chilillä, valkosipulilla ja kasvisliemellä ja soseuta kaikki ainekset lopuksi tasaiseksi keitoksi. Voit erottaa osan keitinvedestä ennen soseutusta ja lisätä sitä keittoon tarpeen mukaan. Proteiinia saat keittoosi lisäämällä joukkoon kikherneitä, kanaa tai katkarapuja.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

4 energiavälipalaa päivän pieniin kriiseihin

Huoh – iltapäivä! Väsyttää, nälkä kurnii vatsassa ja makeanhimo myllertää mieltä. Unohda suklaapatukat ja nauti niiden sijaan näitä energiaboostereita, jotka tasaavat verensokeria ja antavat energiaa työpäivän jälkeisiin treeneihin. Kaikki neljä välipalaa ovat täpötäynnä vitamiineja, kivennäisaineita sekä proteiinia ja niissä on myös terveellisiä rasvoja. Näissä välipaloissa on kaikkea, mitä elimistö tarvitsee.

ENERGIAVÄLIPALA EVÄÄKSI

Pakkaa energiavälipala ruokatermokseen, jos otat sen evääksi. Siinä välipala pysyy kylmänä ja raikkaana. Päällysteet kannattaa pakata erikseen pieneen pussiin.

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

◂AURINKOINEN VÄLIPALA

1 annos
- *100 g pakastemangoa*
- *¼ luomusitruunan raastettu kuori*
- *1 suuri rkl heraproteiinijauhetta*
- *1 dl mantelimaitoa*
- *1 tl mantelivoita*

Päälle:
- *6 mantelia*
- *1 rkl granaattiomenansiemeniä*
- *1 viipale mangoa*
- *1 tl pakastekuivattua tyrniä*
- *luomusitruunan raastettua kuorta*

Soseuta ainekset tasaiseksi seokseksi tehosekoittimessa. Kaada kulhoon, ripottele lisäkkeet pinnalle ja nauti.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 269 kcal
• Proteiinia: 16 g
• Hiilihydraatteja: 28 g
• Rasvaa: 11 g • Kuitua: 4,9 g

MARJAVÄLIPALA

1 annos
- *50 g pakastemansikoita*
- *50 g pakastemustikoita*
- *½ pientä banaania*
- *30 g ruusukaalia (tuoretta tai pakastettua)*
- *1 suuri rkl heraproteiinijauhetta*
- *¼ tl vaniljaa*
- *1 dl soijamaitoa*

Päälle:
- *8 mustikkaa*
- *1 mansikka*
- *3 saksanpähkinää*
- *1 tl kvinoahiutaleita*
- *tuoretta minttua*

Soseuta ainekset tasaiseksi seokseksi tehosekoittimessa. Kaada kulhoon, ripottele lisäkkeet pinnalle ja nauti.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 264 kcal
• Proteiinia: 19 g
• Hiilihydraatteja: 27 g
• Rasvaa: 10 g • Kuitua: 6,8 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

VINKKI!
Muista, että voit aina puolittaa annoksen ja nauttia osan aamupäivällä ja loput iltapäivällä, jos se sopii paremmin ruokavaliokokonaisuuteesi.

VIHANNESVÄLIPALA

1 annos

- *1 pieni pakastettu banaani*
- *2 pakastepinaattikuutiota*
- *35 g parsakaalia*
- *1 suuri tl maapähkinälevitettä*
- *1 dl soijamaitoa*
- *¼ tl vaniljaa*
- *1 suuri rkl heraproteiini-jauhetta*

Päälle:

- *7 karhunvatukkaa*
- *1 tl chia-siemeniä*
- *1 tl kaakaonibsejä*
- *1 tl pistaasipähkinöitä*

Soseuta ainekset tasaiseksi seokseksi tehosekoittimessa. Kaada kulhoon, ripottele lisäkkeet pinnalle ja nauti.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 359 kcal
• Proteiinia: 26 g
• Hiilihydraatteja: 25 g
• Rasvaa: 19 g • Kuitua: 8,9 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright I FORM/Bonnier Publications.

4 energiavälipalaa

SUKLAAVÄLIPALA

1 annos

- *1 pieni pakastettu banaani*
- *75 g kesäkurpitsaa*
- *½ dl kookosvettä*
- *1 rkl kaakaojauhetta*
- *1 taateli*
- *¼ tl vaniljaa*
- *1 suuri rkl heraproteiini-jauhetta*
- *1 tl kookosöljyä pinnalle*

Päälle:

- *¼ banaania*
- *6 vadelmaa*
- *1 rkl kookoshiutaleita*
- *¼ tl kanelia*

Soseuta ainekset tasaiseksi seokseksi tehosekoittimessa. Kaada kulhoon, ripottele lisäkkeet pinnalle ja nauti.

Ravintosisältö/annos:
Energiaa: 296 kcal

- Proteiinia: 16 g
- Hiilihydraatteja: 37 g
- Rasvaa: 9,4 g
- Kuitua: 4,5 g

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.

UUSI LEHTI

Lue ja nauti

KUNTO PLUS ruoka

Denna PDF är endast för privat bruk och får inte kopieras till andra eller spridas via länkar på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright I FORM/Bonnier Publications.