

ELIXIA

**PERSONAL  
TRAINING**

**NUTRITION GUIDE  
INCLUDED**



# **PARANNA HARJOITTELUA OIKEANLAISELLA RAVINNOLLA**

Liikunta on tärkeä osa terveellistä ja onnellista elämäntapaa. Pelkän liikunnan avulla on mahdollista päästä kuitenkin vain osittain tavoitteeseen, sillä myös ravitsemus ja palautuminen ovat tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ravitsemus on avainasemassa kuntotavoitteiden saavuttamisessa, olivatpa tavoitteet mitä tahansa.

Tässä oppaassa on perustietoa aineenvaihdunnasta, ravintoaineista (hiilihydraatit, proteiinit ja rasva), tavoitteiden mukaisesta syömisestä sekä vinkkejä terveellisempien tapojen luomiseen ja ylläpitämiseen. Olemme myös liittäneet mukaan valikoiman reseptejä inspiraatioksi.

Tämä opas on tarkoitettu perusterveille henkilöille, joilla ei ole sairauksia tai erityisiä ravitsemuksellisia tarpeita. On tärkeää huomioida, että oppaassa ei anneta ravitsemusneuvoja, eikä sen pidä korvata lääketieteen ammattilaisten, kuten lääkäreiden tai rekisteröityjen ravitsemusterapeuttien, antamia neuvoja.

**OPAS ON SUUNNITELTU KÄYTETTÄVÄKSI YHTEISTYÖSSÄ PERSONAL TRAINERIN KANSSA.**

# TÄRKEÄÄ MUISTAA

Tapojen muuttaminen vie aikaa, mutta kärsivällisyydellä ja sinnikkyydellä on mahdollista kehittää terveellisiä, tavoitteita tukevia tapoja. Alla käymme kahdeksan keskeistä ravintosuositusta, joista opit lisää tässä oppaassa.

- 1 Ajattele proteiineja rakennusaineina, jotka auttavat kasvattamaan ja korjaamaan lihaksia, hiilihydraatteja ensisijaisena liikkumiseen tarvittavana polttoaineena ja rasvaa polttoaineen lähteenä sekä ylimääräisen energian varastona.
- 2 Määritä päivittäinen kalorikulutuksesi ja mukauta se tukemaan tavoitteitasi (esim. laihtuminen, lihasmassan kasvattaminen tai ylläpito).
- 3 Pyri tasapainoiseen makroravintoaineiden (proteiinit, hiilihydraatit ja rasvat) suhteeseen, joka vastaa tavoitettasi ja harjoitteluasi.
- 4 Nauti riittävästi proteiinia tukeaksesi lihasten kasvua ja korjaantumista, erityisesti jos harrastat usein voimaharjoittelua.
- 5 Suunnittele ateriat ja välipalat etukäteen, niin että sinulla on terveellisiä ja ravitsevia vaihtoehtoja koko päivän ajan.
- 6 Ole tarkka siitä, milloin ja miksi syöt, ja yritä lopettaa huonot tavat, kuten tunnesyöminen, aikaan sidottu syöminen ja lautasen tyhjentäminen.
- 7 Tee fiksuja valintoja, kun syöt ulkona tai osallistut sosiaalisiin tapahtumiin esimerkiksi valitsemalla vähärasvaisia proteiiniä lähteitä ja terveellisiä hiilihydraatteja.
- 8 Syö kohtuudella ja rajoita annosten kokoa myös perheaterioiden tai erityistilaisuuksien aikana.

**JATKA LUKEMISTA, JOS HALUAT OPPIA LISÄÄ JA PEREHTYÄ RAVITSEMUKSEEN SYVEMMIN.**



# **SISÄLLYS- LUETTELO**

## **RUOKA JA ENERGIA**

Ravintoaineet ja kalorit  
Hiilihydraatit  
Proteiini  
Rasva  
Nesteytys  
Vitamiinit ja kivennäisaineet

## **RAVITSEMUKSEN YMMÄRTÄMINEN JA MUKAUTTAMINEN**

Energiatasapaino  
Nykytilasi  
Ravitsemustasapaino  
Painonpudotus  
Lihasten rakentaminen

## **MUUTOKSEN AIKAANSAAMINEN JA YLLÄPITÄMINEN**

Etukäteen suunnittelu  
Tiedostaminen  
Ajoittainen paastoaminen  
Sosiaalinen syöminen  
Mielihalut

## **RESEPTIT**

***RUOKA JA  
ENERGIA***



# RAVINTOAINEEET JA KALORIT

Ruokamme koostuu pääasiassa kolmesta makroravintoaineesta - ravintoaineista, joita tarvitaan päivittäin suurina määrinä. Näitä ovat **hiilihydraatit, rasva ja proteiini**.

Tarvitsemme makroravintoaineita useiden elimistön prosessien säätelyyn, kuten energian tuottamiseen liikunnan aikana, sekä lihasten ja kudosten rakentamiseen. Nämä ravintoaineet auttavat myös säätelemään sitä, lihomme vai laihdumme. Yleisesti ottaen, jos syömme enemmän kuin kulutamme, painomme kasvaa. Jos syömme vähemmän kuin kulutamme, painomme laskee.

Syömämme ruoka kulkeutuu ruoansulatuskanavan läpi, jossa se hajoaa ja imeytyy suolistoon ja elimiin. Kaikki makroravintoaineiden ylijäämä varastoituu kehoamme rasvana.

Lisäksi on vielä yksi energiaa antava aine, **alkoholi**. Koska alkoholi ei sisällä ravintoa, vaan ainoastaan energiaa, sitä ei pidetä makroravintoaineena. Se on kuitenkin tärkeää muistaa kalorien saantia arvioitaessa.

Kalori on energia, jonka kehosi tarvitsee 1 gramman veden lämpötilan nostamiseen 1 celsiusasteella. Nämä neljä ravintoainetta sisältävät eri määrän energiaa grammaa kohti. Tämän vuoksi kokonaisenergiansaanti riippuu pitkälti siitä, miten yhdistämme ravintoaineet.

## KALORIEN MÄÄRÄ RAVINTOAINEIDEN GRAMMAA KOHTI





# HIILIHYDRAATIT

Hiilihydraatit ovat tärkeitä aivojen toiminnalle ja yleisruokavalmiolle, ja ne ovat elimistön tärkein polttoainelähde erityisesti liikunnan aikana. Ne pilkkoutuvat glukoosiksi, joka tuottaa energiaa soluillemme. Hiilihydraatteja on kahdenlaisia: **yksinkertaisia ja monimutkaisia**. Molemmat tyypit ovat hyödyllisiä, kun niitä nautitaan kohtuullisesti ja proteiinien ja rasvojen ohella.

- **Yksinkertaiset hiilihydraatit:** Hajoavat helposti ja ovat nopeita energianlähteitä. Hyviä yksinkertaisten hiilihydraattien lähteitä ovat banaanit, viinirypäleet, omenat, appelsiinit ja hunaja.
- **Monimutkaiset hiilihydraatit:** Hajoaa hitaammin ja kestää kauemmin sulattaa, joten tunemme olomme kylläiseksi pidempään. Hyviä lähteitä ovat täysjyväpasta ja -viljat, ruskea riisi, palkokasvit ja vihannekset, kuten bataatti, kesäkurpitsa ja lehtivihannekset.

Kokonaiset, käsittelemättömät elintarvikkeet ovat yleensä parempi hiilihydraattien lähde kuin runsaasti lisättyä sokeria sisältävät prosessoidut elintarvikkeet.

**Kuitu** on hiilihydraattityyppi, jota on kasvipohjaisissa elintarvikkeissa, kuten hedelmissä, vihanneksissa, täysjyväviljoissa, palkokasveissa, pähkinöissä ja siemenissä.

Muihin hiilihydraatteihin verrattuna ihmisen ruoansulatusjärjestelmän on vaikeampi pilkkoa ja hyödyntää kuitua. Tämän seurauksena nautittua grammaa kohti imeytyy vähemmän kaloreita kuin muiden hiilihydraattien kohdalla. Hiilihydraatit sisältävät yleensä 4 kaloria grammaa kohti. Kuitu sisältää 2 kaloria grammaa kohti.

Sen lisäksi, että kuitujen nauttiminen vähentää kaloreita, mikä edistää laihtumista, se parantaa ruoansulatuskanavan terveyttä, vähentää kroonisten sairauksien, kuten sydänsairauksien ja 2-tyyppin diabeteksen riskiä ja edistää kylläisyyden tunnetta.

Hiilihydraatit ovat monipuolisin ravinnonlähde, ja yleinen suositus on, että 45-60 prosenttia nautituista kaloreista tulisi olla peräisin tästä makroravintoaineesta. 60 %:n suuruusluokka koskee lähinnä urheilijoita ja muita erittäin aktiivisia henkilöitä, joilla on suuri energiankulutus ja joiden on jatkuvasti täydennettävä varantojaan.



# PROTEIINI

Proteiini on välttämätön ravintoaine, koska sillä on monia tärkeitä tehtäviä elimistössä. Näitä ovat solujen kasvun, ylläpidon ja korjauksen tukeminen, entsyymien ja hormonien tuottaminen, sekä immuunijärjestelmän vahvistaminen

Proteiinit koostuvat aminohapoista, jotka ovat perusrakennusaineita. Niistä yhdeksän on "välttämättömiä", koska elimistö ei pysty tuottamaan niitä, vaan ne on saatava ravinnosta.







Proteiineja on kahdenlaisia: **täydellisiä ja epätäydellisiä** proteiineja.

- **Täysproteiinit** sisältävät kaikkia yhdeksää välttämätöntä aminohappoa riittävästi kasvun ja kehityksen edistämiseksi. Eläinperäiset proteiinilähteet, kuten liha, kananmunat ja maito ovat täydellisiä ja hyvin biosaatavia, mikä tarkoittaa, että elimistön on helppo sulattaa ja pilkkoa ne.
- **Epätäydellisissä proteiineissa** taas ei ole tarpeeksi yhtä tai useampaa välttämätöntä aminohappoa. Useimmat kasvipohjaiset proteiinit ovat epätäydellisiä, mutta niiden aminohappoprofilia voidaan täydentää yhdistämällä niitä muihin proteiinilähteisiin.

Yksi gramma proteiinia tuottaa 4 kaloria energiaa. Yleensä proteiinit eivät ole ensisijainen energianlähde (paitsi, jos on puutetta asianmukaisesta ravinnosta tai intensiivisen fyysisen aktiviteetin aikana).

Yleinen suositus on, että 10-20 prosenttia nautituista kaloreista tulisi olla proteiineja. Usein voimaharjoittelua harrastavan on suositeltavaa nauttia 1,2-2 g proteiinia painokiloa kohti lihasten korjaantumisen ja palautumisen tukemiseksi. Yksinkertainen tapa saavuttaa tämä, on nauttia proteiinia jokaisella aterialla.

Suosittelun proteiinin saannin saavuttamiseksi voidaan käyttää erilaisia menetelmiä. Seuraavassa on arvio siitä, kuinka paljon eri elintarvikkeita on nautittava saadakseen 20-25 grammaa proteiinia.

Ruoka	Nautittava määrä 20-25 g proteiinin saamiseksi	Ruoka	Nautittava määrä 20-25 g proteiinin saamiseksi
 <b>Tonnikala</b> (vedessä)	<b>100 g</b>	 <b>Jogurtti</b>	<b>5 dl</b>
 <b>Keitetyt munat</b>	<b>3 kpl</b>	 <b>Katkaravut</b>	<b>100 g</b>
 <b>Naudanliha</b>	<b>100 g</b>	 <b>Kana</b> (nahallinen)	<b>100 g</b>
 <b>Maito</b>	<b>6 dl</b>	 <b>Keitetty turska</b>	<b>100 g</b>





# RASVA

Rasva on elimistön ratkaisevan tärkeä energianlähde, ja sillä on useita tärkeitä tehtäviä. Rasva vatsan sisäelinten ympärillä suojaa ja tukee niitä ja toimii samalla iskunvaimentimena, auttaa eristämään kehoa ja ylläpitämään kehonlämpöä, sekä mahdollistaa rasvaliukoisten vitamiinien hyödyntämisen ja on solujen rakenteen rakennusaine.

Rasvahapot ovat rasvojen perusrakennusaineita. Rasvahappoja on kahta yleistä tyyppiä: **tydyttyneitä ja tyydyttymättömiä.**

- **Tyydyttymättömät rasvahapot** voivat olla kertatyydyttymättömiä tai monitydyttymättömiä, ja niitä on esimerkiksi rasvaisissa kaloissa, kuten lohessa tai makrillissa, avokadossa, pähkinöissä ja oliiveissa. Tällaisilla rasvoilla on osoitettu olevan suotuisia vaikutuksia sydämen ja verisuonten terveyteen, kolesterolitasoihin, tulehduksiin ja aineenvaihduntaan.

Kahta tyydyttymättömän rasvahapon tyyppiä pidetään **välttämättöminä rasvahappoina.** Tämä tarkoittaa, että elimistö ei voi tuottaa niitä ja ne on saatava ravinnosta. Näitä ovat omega-3-rasvahapot, joita saa rasvaisista kaloista, kuten lohesta tai saksanpähkinöistä, sekä omega-6, jota on munankeltuaisessa, manteleissa ja auringonkukkaöljyssä. Välttämättömät hapot tukevat aivojen toimintaa, immuunijärjestelmän toimintaa ja muun muassa sydämen ja verisuonten terveyttä.

- **Tyydyttyneitä rasvoja** on esimerkiksi punaisessa lihassa, voissa, juustossa ja kookosöljyssä. Tällaisilla rasvoilla on yleensä vähemmän suotuisia vaikutuksia sydämen terveyteen, kolesterolitasoihin, tulehduksiin ja aineenvaihduntaan. Tämän vuoksi suositellaan yleisesti, että nautittava rasva on ensisijaisesti tyydyttymättömistä lähteistä.

**Transrasvahapot** on tärkeää tiedostaa. Transrasvahapot ovat tyydyttymättömiä rasvoja, joita on käsitelty siten, että ne ovat kiinteämpiä ja vakaampia huoneenlämmössä. Tämä prosessi voi parantaa jalostettujen elintarvikkeiden säilyvyyttä ja makua, ja transrasvoja on usein leivonnaisissa, välipaloissa, paistetuissa elintarvikkeissa ja muissa jalostetuissa tuotteissa. Transrasvahappoja tulisi välttää, sillä niiden on havaittu lisäävän sepelvaltimotaudin, syövän ja muiden kroonisten sairauksien riskiä.

Rasvat ovat energiatihein makroravintoaine, sillä ne sisältävät 9 kaloria grammaa kohti. Tämä tarkoittaa sitä, että liiallinen rasvan käyttö voi johtaa nopeasti painonnousuun. On kuitenkin tärkeää, ettei rasvan syöntiä vältetä kokonaan, vaan sen sijaan on valittava oikeanlaisia rasvoja oikeista elintarvikkeista ja oikeissa määrin, koska rasvalla on monia tärkeitä tehtäviä. Yleisesti suositellaan, että 25-40 prosenttia nautituista kaloreista tulisi saada rasvoista, lähinnä tyydyttymättömistä lähteistä.



# VITAMIINIT JA KIVENNÄISAINHEET

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat välttämättömiä ravintoaineita, joita tarvitaan pieninä määrinä optimaalisen terveyden ja normaalin kehon toiminnan ylläpitämiseksi. Yleisesti ottaen keho ei pysty tuottamaan vitamiineja ja kivennäisaineita itse, vaan ne on saatava säännöllisesti ravinnosta.

Monipuolinen ruokavalio on ravitsemusta säädettäessä tärkeää, jotta proteiinien, hiilihydraattien ja rasvojen tasapainottamisen lisäksi varmistetaan riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti.

## Vitamiinit

Ihmisen terveydelle välttämättömiä vitamiineja on 13, mukaan lukien A-, C-, D-, E- ja K-vitamiinit, sekä B-vitamiinikompleksi. Vitamiinit luokitellaan rasvaliukoisiin ja vesiliukoisiin.

A-, D-, E- ja K-vitamiinit ovat rasvaliukoisia. Ne liukenevat rasvaan ja voivat varastoitua elimistöön. Niitä on lähinnä rasvaisissa elintarvikkeissa, kuten öljyissä, maidossa ja rasvaisessa kalassa. Loput yhdeksän vitamiinia, C- ja B-vitamiinit, ovat vesiliukoisia. Ne liukenevat veteen, eikä niitä voida varastoida elimistöön. C-vitamiinia sisältävät lähinnä sitrushedelmät, happamat marjat, paprikat ja mansikat. B-vitamiineja on viljatuotteissa, palkokasveissa, lihassa, munissa, maitotuotteissa ja banaaneissa.

Kun aktiivisuustaso on korkea, kuten säännöllisessä liikunnassa, riittävä D-vitamiinin saanti on tärkeää luuston terveyden kannalta, ja C- ja E-vitamiinit ovat tärkeitä lihasten korjaamisen ja palautumisen kannalta.

## Kivennäisaineet

Kivennäisaineet luokitellaan makrokivennäisiin tai hivenaineisiin.

**Makrokivennäiset** ovat kivennäisaineita, joita elimistö tarvitsee suurempia määriä, yleensä yli 100 mg päivässä. Näitä ovat muun muassa kalsium, magnesium ja natrium. Hivenaineet ovat kivennäisaineita, joita elimistö tarvitsee pieninä määrinä, yleensä alle 100 mg päivässä. Niihin kuuluvat muun muassa rauta ja sinkki. Monia kivennäisaineita sisältäviä elintarvikkeita ovat muun muassa pähkinät ja siemenet, täysjyvävilja, vihreät lehtivihannekset, maitotuotteet, palkokasvit, kalat ja äyriäiset sekä hedelmät.

Riittävä kalsiumin ja magnesiumin saanti voi auttaa tukemaan lihasten korjautumista ja palautumista sekä energiantuotantoa. Elimistö tarvitsee rautaa tuottamaan hemoglobiinia. Se on liikuntasuorituksen kannalta tärkeä punasolujen proteiini, joka kuljettaa happea veressä.



## NESTEYTYS

Kehon eri toimintojen tukemisessa nesteytyksellä on ratkaiseva rooli. Se on erityisen tärkeää henkilöille, jotka haluavat parantaa ruokailutapojaan tai harrastavat säännöllistä liikuntaa, sillä molemmat toiminnot voivat vaikuttaa kehon nesteytystarpeeseen.

Nesteytys edistää ravinteiden asianmukaista ruoansulatusta, imeytymistä ja kuljetusta. Vesi auttaa hajottamaan ruoan vatsassa ja suolistossa niin, että elimistö voi ottaa tarvitsemansa ravintoaineet. Se auttaa myös kuljettamaan näitä ravintoaineita koko kehossa verenkierron kautta, jolloin ne voidaan käyttää energiaan ja muihin toimintoihin.

Lisäksi riittävä veden juominen voi auttaa säätelemään ruokahalua ja ehkäisemään ylensyöntiä. Jano voidaan joskus sekoittaa nälkään, ja veden juominen ennen aterioita voi vähentää nälän tunnetta ja vähentää nautitun ruoan määrää. Tämä johtuu osittain siitä, että vesi voi auttaa täyttämään vatsaa ja antaa kylläisyyden tunteen.

Liikunnan yhteydessä nesteytys on tärkeää asianmukaisen kehon toiminnan ylläpitämiseksi ja vammojen ehkäisemiseksi. Fyysisen aktiivisuuden aikana keho hikoilee jäähdyttääkseen itseään, mikä voi johtaa nestehukkaan, jos nesteytyksestä ei huolehdita asianmukaisesti. Nestehukka voi johtaa fyysisen suorituskyvyn heikkenemiseen, sekä lisätä loukkaantumisriskiä ja kuumuuteen liittyviä sairauksia. Veden juominen ennen liikuntaa, sen aikana ja sen jälkeen voi auttaa ehkäisemään nestehukkaa ja ylläpitämään optimaalista suorituskykyä.

Veden lisäksi myös elektrolyytit ovat tärkeitä asianmukaisen nesteytyksen ylläpitämiseksi liikunnan aikana. Elektrolyytit ovat kivennäisaineita, kuten natrium, kalium ja magnesium, jotka auttavat säätelemään nestetasapainoa elimistössä. Keho menettää niitä hikoilun kautta liikunnan aikana, joten on tärkeää korvata ne juomalla elektrolyyttejä sisältäviä nesteitä tai syömällä elintarvikkeita, jotka sisältävät runsaasti näitä kivennäisaineita.

Korkean suorituskyvyn ylläpitämiseksi yli tunnin kestävässä kestävyysharjoitteluissa on suositeltavaa täydentää energiavaroja nauttimalla yksinkertaisia hiilihydraatteja. Urheilujuomat tai valmiit juomasekoitukset vesipulloosi ovat helppo tapa tehdä tämä ilman, että sinun tarvitsee keskeyttää harjoittelua.

A close-up photograph of a man with a beard and dark hair, looking upwards and to the right. He is wearing a grey t-shirt and holding a dark, cylindrical object in his right hand. The background is dark and out of focus.

***RAVITSEMUKSEN  
YMMÄRTÄMINEN JA  
MUKAUTTAMINEN***



## **ENERGIA- TASAPAINO**

Ravinnosta päivän aikana saamamme energian voimme käyttää tai varastoida rasvana. Tulos riippuu päivittäisen kalorikulutuksesi (DCE) ja päivittäin nauttimasi kalorimäärän (DCI) välisestä tasapainosta.

Kun päivittäinen kulutuksesi on lähellä päivittäin nauttimaasi määrää, et liho etkä laihtu. Tätä kutsutaan ylläpitotasoksi.

Päivittäinen kalorikulutuksesi (DCE) on päivän aikana polttamiesi kalorien kokonaismäärä. Se koostuu pääasiassa perusaineenvaihdunnasta ja fyysisestä aktiivisuudesta. Perusaineenvaihduntasasi tarkoittaa kaloreita, joita keho tarvitsee pitääkseen sinut hengissä suorittamalla keskeisiä toimintoja, kuten hengitystä ja verenkiertoa.

Liikunnan määrä on asia, jota voit pitkälti hallita ja jota voit lisätä tai vähentää. Vaikka liikunta on tehokas tapa polttaa kaloreita, on tärkeää huomata, että myös jokapäiväiset toiminnot, kuten kävely, seisominen ja kotitöiden tekeminen, voivat vaikuttaa merkittävästi kalorien kulutukseen. Tämä johtuu siitä, että vaikka harjoitusjaksot ovat yleensä intensiivisiä, ne kestävät yleensä vain noin tunnin, kun taas päivittäiset toiminnot voivat kestää paljon kauemmin.

**Päivittäiseen kalorikulutukseen** vaikuttavat muutkin tekijät kuin päivittäinen liikkuminen ja liikunta. Erityisesti ikä ja sukupuoli. Iän myötä lihasmassa vähenee ja kalorien poltto vähenee levossa. Miehillä on yleensä enemmän lihasmassaa ja vähemmän rasvaa kuin naisilla, joten he polttavat enemmän kaloreita. Tästä johtuen yksilöt kuluttavat kaloreita päivittäin monin eri tavoin. Älykello on hyvä väline ymmärtää ja seurata nykyistä tilannettasi. Älykelloissa on antureita, jotka voivat seurata sykettäsi, kuljettuja askelia ja muita toimintoja päivän mittaan. Näitä tietoja voidaan käyttää polttamiesi kalorien määrän arvioimiseen. On kuitenkin tärkeää huomata, että älykellon kalorisurannan tarkkuus ei välttämättä ole täydellinen, ja näitä laitteita kannattaa aina käyttää pikemminkin yleisenä ohjeena kuin tarkkaan mittaukseen.

**Päivittäinen kalorimääräsi (DCI)** on päivän aikana nauttimiesi kalorien summa. Eri ruoka-aineista ja aterioiden saamasi ravinnon tarkka seuranta voi olla aikaa vievää ja sitä voi olla vaikea muistaa. On kuitenkin välttämätöntä ymmärtää nykyinen tilanteesi - missä menee hyvin ja missä sinulla on parantamisen varaa. Sinun on myös tärkeää seurata edistymistäsi, kun aloitat uuden harjoittelu- ja ravitsemussuunnitelman. Hyvä lähestymistapa on käyttää ravitsemuksen seurantasovellusta, kuten MyFitnessPal tai LifeSum.



# NYKYTILASI YMMÄRTÄMINEN

Jos haluat ravitsemuksesi käyvän yksiin tavoitteidesi kanssa, sinun on ensimmäiseksi ymmärrettävä päivittäinen kalorikulutuksesi, mieluiten älykellon avulla.

Seuraavaksi sinun on ymmärrettävä nykyinen päivittäinen kalorimääräsi ja se, missä sinulla on parhaat mahdollisuudet tehdä mielekkäitä muutoksia. Hyvä lähestymistapa tähän on:

1. **Pidä ruokapäiväkirjaa viikon ajan.** Kirjoita ylös, mitä syöt, milloin syöt sitä ja kuinka paljon syöt. Ole mahdollisimman yksityiskohtainen ja sisällytä mukaan kaikki välipalat, juomat ja ateriat.
2. **Päiväkirjaa analysoimalla voit määrittää päivittäin nauttimasi kalorimäärän.** Helpoin tapa tehdä tämä on käyttää MyFitnessPalin kaltaista sovellusta, jonka avulla voit myös helposti seurata, mitä syöt liikkeellä ollessasi.
3. **Määritä nykyiset ruokailutottumuksesi.**
  - Syötkö kolme suurta ateriaa päivässä vai syötkö useita välipaloja?
  - Syötkö silloin, kun sinulla on nälkä, vai onko sinulla kiinteä ateria-aikataulu?
  - Syötkö vain silloin, kun sinulla on nälkä, vai myös reaktiona muihin tunteisiin, kuten stressiin, ahdistukseen, masennukseen, pitkästymiseen tai yksinäisyyteen? Tätä kutsutaan tunnesyömiseksi tai stressisyömiseksi.
  - Arvioi ruokailuympäristösi. Syötkö television ääressä vai istutko pöydän ääressä? Syötkö muiden kanssa vai syötkö yksin? Vaikuttaako tämä siihen, kuinka paljon syöt?
4. **Arvioi ateriatasapainosi.** Syötkö proteiinia joka aterialla?
5. **Arvioi nesteytystilasi.** Juotko tarpeeksi vettä?



## **RAVITSEMUS- TASAPAINO**

Kun ymmärrät nykytilasi, voit arvioida miten paljon kaloreita tarvitset päivittäin saavuttaaksesi tavoitteidesi edellyttämän yli- tai alijäämän.

Hiilihydraattien, proteiinien ja rasvojen tasapainoinen suhde ei yksinään riitä laihtumiseen, painonnousuun tai suorituskyvyn parantamiseen, mutta sen avulla voit saavuttaa tavoitteesi tehokkaammin.

On hyvin yksilöllistä miten päivittäisen kalorimäärän saavuttaa parhaiten. Erilaiset mieltymykset ruokalajeihin, työaikataulut, perheaktiiviteetit ja sosiaaliset tapahtumat vaikuttavat siihen, mikä lähestymistapa on kestävä pitkällä aikavälillä. Jos sinulla on taipumus syödä liikaa aterioiden välillä, niiden vähentäminen tai poistaminen voi olla helpoin tapa. Jos sinulla on taipumus syödä liikaa illallisella, muutos kannattaa ehkä aloittaa siitä. Jos syöt suurimman osan aterioistasi kodin ulkopuolella, terveellisempien vaihtoehtojen ymmärtäminen ja valitseminen voi olla ratkaisu.

Samoin eri makroravintoaineiden kulutuksen määrään ei ole olemassa yhtä ainoaa kokoa, joka sopii kaikille. On kuitenkin olemassa joitakin yleisiä suuntaviivoja:



# RAVITSEMUS- TASAPAINO

## PROTEIINI

Proteiini on välttämätöntä kaikille kuntoilijoille lihaskudoksen ylläpitämiseksi, korjaamiseksi ja kasvattamiseksi. Lisäksi proteiinilla on tärkeä rooli aineenvaihdunnassa ja kylläisyydessä. Proteiinin tulisi olla 10-20 prosenttia päivittäisestä kalorimäärästä. Hyvä ohje on sisällyttää jokaiseen ateriaan proteiinia useista eri elintarvikelähteistä, jotka kattavat tarvittavat vitamiinit ja kivennäisaineet. Usein voimaharjoittelua harrastavan on suositeltavaa nauttia 1,2-2 g proteiinia painokiloa kohti lihasten korjaantumisen ja palautumisen tukemiseksi.

## HIILIHYDRAATIT

Tämä makroravintoaine mahdollistaa suurimman joustavuuden ja mukautukset makumieltymysten ja tavoitteiden mukaan. 45-60 prosenttia nautituista kaloreista tulisi olla peräisin hiilihydraateista. Kannattaa suosia monimutkaisia hiilihydraatteja ja minimoida yksinkertaisten jalostettujen sokereiden kulutus, sekä sisällyttää ruokavalioon runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita sisältäviä elintarvikkeita.

## RASVA

Rasvan tulisi olla 25-40 prosenttia päivittäisestä kalorimäärästä. Pääosin tyydyttymättömiä rasvahappoja, jotka kattavat myös omega-3- ja -6-rasvahapot, ja samalla tulisi poistaa tai minimoida transrasvahapot.

Voit käyttää alla olevaa yksinkertaista visuaalista apuvälinettä lautasesi suunnitteluun tavoitteesi mukaiseksi.



A man with a beard, wearing an orange t-shirt and dark shorts, is running on a treadmill in a gym. He is looking forward and slightly to the right. The gym has a blue and white color scheme with various pieces of equipment visible in the background.

# ***PAINON- PUDOTUS***

# **PAINON- PUDOTUS**

Laihduttaaksesi sinun on kulutettava enemmän kaloreita kuin nautit. Tämä tarkoittaa, että liikut enemmän tai syöt vähemmän tai niiden yhdistelmää. On haastavaa luottaa painonpudotuksessa pelkästään liikunnan lisäämiseen. Liikunnan aikana poltettujen kaloreiden määrä on usein yliarvioitu. Esimerkiksi 30 minuutin pyöräily paikallaan seisovalla kuntopyörällä polttaa kenties vain 250 kaloria. Se voi myös lisätä nälän tunnetta. Yleisesti sanotaan, että avain laihtumiseen löytyy pikemminkin keittiöstä kuin kuntosalilta.

Jos haluat menettää yhden kilon rasvaa, tarvitset arviolta 7 700 kalorin nettovajeen ylläpitotasoon verrattuna. Kehon rasvassa on paljon vettä, minkä vuoksi arvio on alle 9 000 kaloria. Kuinka kauan tämä kestää, riippuu päivittäisestä alijäämästäsi. Jos syöt päivässä 500 kaloria alle ylläpitotasosi, voit odottaa laihtuvasi 0,5 kiloa viikossa. Jos nautit päivittäin 250 kaloria alle ylläpitotasosi, voit odottaa laihtuvasi 0,5 kilogrammaa kahdessa viikossa.

Kun vähennät päivittäistä kalorimäärääsi painonpudotuksen edistämiseksi, on suositeltavaa aloittaa vähentämällä noin 500 kaloria päivässä. Näin siirtyminen uusiin ruokailutottumuksiin sujuu helpommin, ja jos edistyminen on odotettua hitaampaa, ruokailutottumuksia on mahdollista mukauttaa edelleen.

## **MUUTAMIA SUUNTAVIIVOJA PAINONPUDOTUKSEEN:**

- 1 Määritä päivittäinen kalorikulutuksesi.
- 2 Vähennä nykyisestä kulutuksestasi noin 500, jotta voit määrittää päivittäisen kaloriensaantitavoitteen. Muista ottaa huomioon viikonloput. Jos haluat nauttia enemmän kaloreita viikonloppuna, sinun on myös vähennettävä päivittäistä tavoitettasi arkisin.
- 3 Löydä ateriarytmi, joka sopii aikatauluusi ja mieltymyksiisi. Jotkut ihmiset syövät mieluummin pienempiä aterioita tiheämmin ja kokevat, että tämä auttaa heitä säilyttämään energiatasonsa ja hillitsemään näläntunnetta. Toiset syövät mieluummin suurempia aterioita harvemmin.
- 4 Nauti proteiinia jokaisen aterian yhteydessä kylläisyyden tunteen edistämiseksi.
- 5 Syö vähintään yksi annos vihanneksia jokaisella aterialla lisätäksesi kuitujen ja ravintoaineiden saantia ja rajoittaaksesi samalla kalorien määrää.
- 6 Juo vähintään 2 litraa vettä päivässä ja rajoita kaloripitoisten nesteiden nauttimista.



## **LIHASTEN RAKENTAMINEN**

Lihaksen rakentaminen vaatii laihduttamisen vastakohtaa, eli syömään enemmän kaloreita kuin kulutamme. Suurin haaste lihasten rakentamisessa on varmistaa, että kaloriylijäämä johtaa lihasten kasvuun, eikä rasvan varastoitumiseen.

Yhden lihaskilon rakentamiseen tarvitaan noin 5 000 kaloria. Yleensä miehet voivat kasvattaa enintään 1 kilogramman lihasmassaa kuukaudessa ja naiset noin 0,5 kilogrammaa. Miesten ja naisten välinen ero lihasten rakentamiskyvyssä johtuu suurelta osin siitä, että miehillä on enemmän testosteronia, joka on keskeinen hormoni lihasten kasvussa. Näiden rajoitusten vuoksi vähäinen lisäys päivittäiseen kaloritarpeeseen ylläpitotason yli riittää, yleensä enintään 200-300 kaloria.

Lihaksen rakentaminen ja rasvoittumisen rajoittaminen riippuu energiaylijäämän lisäksi monista muista tekijöistä. Tärkeintä on nauttia riittävästi proteiinia, sillä se on tärkein ravintoaine, jota kehomme tarvitsee lihaskudoksen muodostamiseen. Muita tekijöitä ovat riittävän kova harjoittelu ja asianmukainen palautuminen.

# LIHASTEN RAKENTAMINEN

## **MUUTAMIA OHJEITA LIHASTEN RAKENTAMISEEN:**

- 1 Määritä päivittäinen kalorikulutuksesi. Muista ottaa huomioon lisääntynyt voimaharjoittelu, jota tarvitaan lihaksen rakentamiseen. Tämä lisää päivittäistä kalorikulutustasi.
- 2 Löydä ateriaritmi, joka sopii aikatauluusi ja mieltymyksiisi. Jotkut ihmiset syövät mieluummin pienempiä aterioita tiheämmin ja kokevat, että tämä auttaa heitä säilyttämään energiatasonsa ja hillitsemään näläntunnetta. Toiset syövät mieluummin suurempia aterioita harvemmin.
- 3 Nauti proteiinia kaikilla aterioilla. Tämä on yksinkertainen tapa varmistaa, että saavutat 1,2-2 g painokiloa kohti.
- 4 Valitse proteiinilähteitä, jotka sisältävät kaikkia välttämättömiä aminohappoja, kuten lihaa tai munia.
- 5 Sisällytä vähintään yksi annos vihanneksia jokaiseen ateriaan. Suurempi kuitujen ja ravintoaineiden saanti tukee lihasten korjaamista ja kasvua.
- 6 Noin tunti ennen harjoittelua on ok syödä yksinkertaisia hiilihydraatteja, koska lihakset tarvitsevat tätä energiaa toiminnan aikana. On kuitenkin parasta suosia peruselintarvikkeita, kuten valkoista riisiä, perunoita ja hedelmiä, sokeripitoisten, prosessoitujen vaihtoehtojen sijaan.
- 7 Juo vähintään 2 litraa vettä päivässä.



**MUUTOKSEN AIKAAN-  
SAAMINEN JA  
YLLÄPITÄMINEN**

# SUUNNITTELE ETUKÄTEEN

Voidaksesi treenata niin usein kuin haluat, on hyödyllistä suunnitella viikko etukäteen. Mitä alueita tai harjoituksia haluat tehdä, mitä erityistapahtumia on meneillään, milloin sinulla on vapaa-aikaa ja niin edelleen. Sama on ravitsemuksen onnistumisen suhteen. Keskeistä on varata aikaa, kun tiedät, miltä viikkosi näyttää, mitkä tilanteet vaativat erityishuomiota ja milloin et ole nälkäinen.

Suunnittelemalla voit varmistaa, että sinulla on terveellisiä ja ravitsevia vaihtoehtoja koko päivän ajan. Tämä voi estää sinua tekemästä impulsiivisia ruokavalintoja, kun nälkä iskee, ja vähentää epäterveellisten välipalojen tai pikaruokien käytön todennäköisyyttä. Tulet myös tietoisemmaksi ruokavalinnoistasi ja opit tekemään terveellisempiä valintoja johdonmukaisemmin ja rakentamaan pitkäaikaisia tottumuksia. Suunnittelun toinen yleinen hyöty on kustannusten ja ajan säästäminen.

Aterioiden suunnitteluun on muutamia vinkkejä:

- **Suunnittele ateriat aikataulusi mukaan:** Ota huomioon aikataulusi ja suunnittele ateriat sen mukaisesti. Jos sinulla on kiireinen viikko edessäsi, suunnittele aterioita, jotka voit valmistaa etukäteen. Jos osallistut sosiaalisiin tilaisuuksiin, ota selvää, mitä terveellisiä vaihtoehtoja voit valita tai tuoda mukana.
- **Osta kerralla paljon:** Kun suunnittelet viikkoasi, merkitse muistiin, mitä sinun on ostettava, jotta voit valmistaa haluamasi ateriat. Ota sitten tavoitteeksi yksi ruokaostos viikossa. Mitä harvemmin teet ostoksia, sitä vähemmän on tilanteita, joissa sinun on vastustettava epäterveellisiä valintoja.
- **Valmista suuria annoksia:** Valitse ruokia, joista nautit, jotka sopivat ravitsemustavoitteisiisi ja joita voit valmistaa suuria määriä ja annostella viikon aikana.
- **Käytä mausteita:** Mausteissa ja yrteissä on yleensä vähän kaloreita, mutta ne tuovat runsaasti makua ja voivat muuttaa samat perusainekset täysin erilaiseksi ateriaksi. Voit esimerkiksi käyttää pohjana ruskeaa riisiä ja lisätä mustia papuja, avokadoa ja salsaa meksikolaisittain tai kikherneitä, kurkkua ja tahinia Välimeren tyyliin.

Alta löydät muutamia yleisesti ottaen terveellisiä, monikäyttöisiä ainesosia ostoslistallesi:



- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Lohi              | <input checked="" type="checkbox"/> Mausteet                 |
| <input checked="" type="checkbox"/> Tonnikala         | <input checked="" type="checkbox"/> Vähärasvaiset leikkeleet |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kalapihvit        | <input checked="" type="checkbox"/> Kaurahiutaleet           |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kananrinta        | <input checked="" type="checkbox"/> Ohrarouhe                |
| <input checked="" type="checkbox"/> Vähäras. sianliha | <input checked="" type="checkbox"/> Kvinoa                   |
| <input checked="" type="checkbox"/> Kananmunat        | <input checked="" type="checkbox"/> Täysjyväpasta            |
| <input checked="" type="checkbox"/> Maitorahka        | <input checked="" type="checkbox"/> Kevyt raejuusto          |



## **TIEDOSTAMINEN**

Paljon siitä, miten syömmе, liittyy tottumuksiin tai tiedostamattomiin toimiin. Tehokas tapa löytää keinoja muutokseen on syömisen suurempi tiedostaminen:

**Aikataulunmukainen syöminen:** Syömisen ajankohtaa ohjaavat usein pikemminkin tottumus tai saatavuus kuin nälkä. Jos ruokapäiväkirjastasi käy ilmi säännöllinen syömiskäyttäytyminen, pohdi, syötkö nälän vai tavan vuoksi.

**Tunnesyöminen:** Toinen kuvio, jota kannattaa etsiä ruokapäiväkirjasta, on syöminen tunnereaktiona. Joskus käytämme ruokaa selviytyäksemme tunteista, kuten stressistä, pitkästymisestä, ahdistuksesta tai surusta. Jos ruokapäiväkirjasi paljastaa näitä kuvioita, pohdi, onko sinulla todella nälkä vai onko kyseessä tunnereaktio, kun tunnet houkutusta syödä suunniteltujen aterioiden välillä.

**Lautasten koko:** Suuremmat lautaset voivat saada meidät syömään enemmän, koska ruokamäärä näyttää niissä vähäisemmältä. Meillä on taipumus täyttää lautasemme, ja suurelle lautaselle mahtuu enemmän ruokaa. Tämän vastapainoksi voimme täyttää puolet lautasestamme vihanneksilla tai salaattilla ennen muiden ruokien tarjoilua. Näin saamme paitsi kaivattuja vihanneksia, myös vältämme runsaskalorien vaihtoehtojen liiallista nauttimista.





## **TIEDOSTAMINEN**

**Lautasen tyhjentäminen:** Lapsia opetetaan usein syömään ateriansa loppuun ja heitä keuhataan siitä. Tämä tapa voi kuitenkin olla haitallinen aikuisiällä, varsinkin kun ravintolan suuret annokset ja ympäristö kannustavat ylensyöntiin. Huomioi annoskoko äläkä koe velvollisuudeksesi syödä kaikkea lautasella olevaa loppuun. Lopeta, kun tunnet olosi kylläiseksi.

**Ruokaesteet:** Yksinkertainen, mutta hyödyllinen vinkki on vaikeuttaa epäterveellisten elintarvikkeiden hankkimista tai nauttimista. Ei esimerkiksi tuoda tarjoiluastioita ruokapöytään, vältetään ravintoloita, joissa on enimmäkseen epäterveellisiä vaihtoehtoja, ja poistetaan tai piilotetaan epäterveelliset välipalat kotona. Ruokaesteet vähentävät houkutusia ja riippuvuutta tahdonvoimasta, lisäävät vastuullisuutta ja voivat auttaa sinua tuntemaan, että hallitset paremmin ruokailutottumuksiasi.

**Hidasta:** Jokainen aspiriinia ottanut tietää, että vaikutus ei ole välitön. Pillerin nielemisen ja vaikutuksen tuntemisen välillä on viive. Sama pätee syömiseen. Kestää noin 20 minuuttia, ennen kuin keho ilmoittaa aivoille, että se on kylläinen, joten liian nopea syöminen voi johtaa ylensyöntiin. Syö hitaasti ja tiedosta, miltä sinusta tuntuu syödessäsi. Yksi strategia on laskea pureskelut ja pyrkiä pureskelemaan jokaista suupalaa vähintään 10 kertaa. Ajan myötä pitemmästä pureskelusta tulee tapa. Kun syöt muiden kanssa, yritä aloittaa ruokailu ensimmäisenä ja lopettaa se viimeisenä, mikä luonnollisesti hidastaa ruokailutahtia.



## **AJOITTAINEN PAASTOAMINEN**

Suosittu tapa pudottaa painoa ja vaikuttaa yleiseen terveyteen on ajoittainen paastoaminen, joka on saanut paljon huomiota viime vuosina. Ytimeltään ajoittainen paastoaminen on yksinkertaisesti ruokailumalli, johon kuuluu vuorottelevia paasto- ja ruokailujaksoja. Se on yksinkertainen lähestymistapa, jota voidaan mukauttaa yksilöllisiin tarpeisiin ja mieltymyksiin.

Ajoittaista paastoa voi harjoittaa monella eri tavalla, mutta yleinen menetelmä on 16/8-menetelmä. Siinä paastotaan 16 tuntia ja syödään 8 tunnin ajanjakson aikana. Voit esimerkiksi jättää aamiaisen väliin ja syödä kaikki ateriat klo 12:00 ja 20:00 välillä. Toinen suosittu lähestymistapa on 5:2 -menetelmä, jossa syödään normaalisti viitenä päivänä ja sitten rajoitetaan kaloreita kahtena päivänä, jotka eivät ole peräkkäin, samalla pitäen kiinni viikoittaisesta kaloritavoitteesta.

Ruokailuikkunoiden rajoittaminen voi auttaa vähentämään aterioiden ja välipalojen määrää päivän aikana. On myös arvioitu, että ajoittainen paasto vähentää tulehdusta, alentaa verenpainetta ja parantaa kognitiivisia toimintoja. Jotkut huomaavat myös, että paastoaminen voi nostaa energiatasoa ja parantaa mielialaa.

Jos harkitset ajoittaista paastoa, muista keskustella asiasta lääkärin tai ravitsemusterapeutin kanssa varmistaaksesi, että se on sinulle turvallista. Ajoittainen paastoaminen ei välttämättä sovi kaikille, erityisesti jos sinulla on ollut syömishäiriöitä tai tiettyjä sairauksia.



## **SOSIAALINEN SYÖMINEN**

Ympäristö vaikuttaa moniin ruokailutottumuksiimme, ja sosiaalisessa syömisessä yhdistyvät kaksi voimakasta suostuttelijaa: sosiaalinen vaikutus ja häiriötekijät. Sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyy usein ruokaa. Kun lähdet ulos lasilliselle, syömään lounasta tai osallistut kokoontumisiin, sinua ympäröivät yleensä houkuttelevat ruoat, jotka voivat saada sinut pois raiteiltasi. Voi olla eristävää pitää kiinni suunnitelmasta, kun kaikki ympärilläsi herkuttelevat.

Suunnittelemalla ja tekemällä fiksua valintoja voit silti nauttia sosiaalisista tapaamisista uhraamatta saavuttamaasi edistystä. Jos menet ulos syömään, tutustu ruokalistaan etukäteen ja suunnittele, mitä tilaat. Valitse vähärasvaisia proteiinilähteitä, kuten kanaa, vaaleaa kalaa tai vähärasvaista lihaa, sekä terveellisiä hiilihydraattivaihtoehtoja, kuten vihanneksia, ja rajoita epäterveellisten rasvojen käyttöä.

Joskus haluat herkutella tai tiedät, että terveellisiä vaihtoehtoja on vähän. Näissä tilanteissa voit silti noudattaa ravitsemustavoitteesi mukauttamalla päivän muita aterioita.

Jos ulkona syöminen tai ruoan tilaaminen vaikeuttaa tavoitteessa pysymistä, voi olla hyödyllistä seurata myös ulkona syömisestä kustannuksia. Useampien aterioiden valmistaminen ja syöminen kotona voi hyödyttää sekä kuntotavoitteesi että lompakkoasi.

Perheateriat voivat joskus olla haastavia. On mukavaa kokoontua ja syödä yhdessä, mutta ruoka ei aina vastaa ravitsemustavoitteesi. Jos tämä haaste on tuttu, vinkkejä ovat osallistuminen suunnitteluun ja valmisteluun, jolloin ruoka on terveellisempää kaikille, sekä kohtuullisuus ja annosten koon rajoittaminen.

# MIELIHALUT

Mielihalut ovat tavallisia, kun säädämme, mitä, miten ja milloin syömme. Kehosi on tottunut tiettyyn ruokailutapaan, ja se saattaa vastustaa muutoksia. Yleinen syy mielihaluihin on siirtyminen paljon sokeripitoisia ruokia sisältävästä rutiinista terveellisempiin vaihtoehtoihin. Kun syöt runsaasti sokeria sisältäviä ruokia, aivoissa vapautuu dopamiinia, joka antaa sinulle hyvinolontunteen. Ajan myötä aivosi tottuvat tähän dopamiinin vapautumiseen, ja sen poistaminen aiheuttaa mielihaluja. Toinen syy on verensokerin säätely. Kun syöt runsaasti sokeria sisältäviä elintarvikkeita, verensokeri nousee, minkä jälkeen se romahtaa. Tämä voi aiheuttaa väsymyksen ja nälän tunnetta, mikä voi johtaa sokerin himoon.

On tärkeää tiedostaa, että ravitsemusta muuttaessa mielihalut ovat odotettavissa, ja on tärkeää tiedostaa, miksi niitä esiintyy ja miten niihin voi reagoida.

On joitain asioita, jotka voivat helpottaa mielihalujen hallitsemista:

**Ole valmis:** Pidä terveellisiä välipaloja ja vesipullo helposti saatavilla.

**Nuku riittävästi:** Unen puute voi lisätä nälkää ja mielihaluja, joten pyri nukkumaan seitsemästä kahdeksaan tuntia yössä.

**Pysy toimeliaana:** Harrasta asioita, jotka pitävät ajatuksesi ja kehosi toimeliaana, kuten liikunta, lukeminen tai ajanvietto ystävien ja perheen kanssa.

**Älä jätä aterioita väliin:** Aterioiden väliin jättäminen voi lisätä nälkää ja mielihaluja, joten varmista, että syöt säännöllisesti päivän aikana.

**Stressinhallinta:** Stressi voi laukaista mielihaluja, joten pyri pysymään rauhallisena ja päämäärätietoisena.

**Salli itsellesi herkkuja:** Haluttujen ruokien täydellinen kieltäminen voi johtaa rajoituksen ja puutteen tunteeseen. Salli itsellesi silloin tällöin herkkuja kohtuudella.

Tärkeintä on pitää mielessä, että kehon ja mielen sopeutuminen vie aikaa. Mutta kärsivällisyydellä ja sinnikkyydellä voit voittaa mielihalut ja kehittää terveellisempiä ruokailutottumuksia.

***RESEPTIT***



# HYVÄÄ HUOMENTA- CHIAVANUKAS



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Kun kaipaat erityisen hyvää aamu- tai välipalaa, chia-vanukas on hyvä vaihtoehto. Tässä on sinulle klassinen chiavanukasresepti, jossa on vaniljaa. Voit koristella vanukkaan vielä haluamillasi täytteillä.

## **AINESOSAT:**

1-2 tl chiansiemeniä  
1 dl kookosmaitoa / muuta haluamaasi maitoa  
1/2 tl vaniljajauhetta

Hyppysellinen sokeria / haluamaasi makeuttajaa.

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita ainekset, laita seos jääkaappiin 2-4 tunnin ajaksi - tai vielä parempaa, voit nauttia yön yli levänneen vanukkaan aamupalaksi. Koristele lempimarjoillasi, hedelmillä tai esimerkiksi pähkinöillä.

## **NAUTI!**

# KAURAPUUROA SAKSANPÄHKINÖILLÄ JA BANAAANILLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Perinteinen aamiaispommi! Tee oma puurosekoitus kaurahiutaleista ja -leseistä, jotka sisältävät runsaasti beetaglukaania ja auttavat alentamaan kolesterolia.

## **AINESOSAT:**

- 1 banaani
- 3 saksanpähkinää
- 2 dl rasvatonta maitoa
- 1 dl kaurahiutaleita
- 0,5 dl kauraleseitä
- 3 dl vettä
- 1 kananmuna

## **VALMISTUSOHJE:**

Kiehauta vesi kattilassa ja sekoita joukkoon kaurahiutaleet ja -leseet. Anna hautua hiljalleen n. 5 minuuttia pienellä lämmöllä. Jos haluat puuroon makeutta, lisää siihen haudutusvaiheessa banaania. Muussa tapauksessa tarjoile banaani erikseen. Kun puuro on valmista, riko joukkoon yksi kananmuna. Sekoita nopeasti ja anna kananmunan lämmetä sekoituksen aikana noin puoli minuuttia. Tarjoile maidon, saksanpähkinöiden ja banaanin kera.

# KANAPATAA FETAJUUSTOLLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Kalsium on luuston tärkein rakennusaine. Jos saamme ruokavaliosta liian vähän kalsiumia, elimistö ottaa tarvitsemansa kalsiumin luustosta. Tämä resepti sisältää runsaasti kalsiumia - kokeile ja ihastu!

## **AINESOSAT:**

1 valkosipulinkynsi  
6 salottisipulia  
800 grammaa hienonnettuja kirsikkatomaatteja  
3 rkl rypsiöljyä  
150 grammaa fetaa  
900 grammaa broilerin filettä  
3 grammaa suolaa  
Loraus valkoviiniä

## **VALMISTUSOHJE:**

Kanapata

Purista valkosipulinkynsi ja hienonna sipuli hienoksi. Kuullota valkosipulia, sipulia ja öljyä muutama sekunti kattilassa, mieluiten valuraudassa. Suolaa kana ja ruskista kattilassa. Kaada joukkoon viini ja keitä 5 minuuttia. Lisää tomaatit ja keitä miedolla lämmöllä 10 minuuttia. Lisää fetajuusto minuutti ennen tarjoilua. Tarjoile kanapata tumman tai täysjyväriisiin ja valkokaalisalaatin kanssa.

Kaalisalaatti

Raasta valkokaali juustoraastimella. Leikkaa aprikoosit viipaleiksi ja sekoita valkokaalin kanssa. Suolaa kevyesti ja lisää omenaviinietikkaa saadaksesi salaattiin hapokkuutta.

Kypsennä riisi pakkausohjeen mukaan.



# CASHEWKUORRUTETTUA LOHTA KAURASUURIMOSALAATILLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Cashewpähkinät sisältävät runsaasti magnesiumia, jota tarvitaan energia-aineenvaihdunnassa entsyymien aktivointiin voiman ja kestävyden ylläpitoa varten.

## **AINESOSAT (4 HENKILÖLLE)**

600 g lohifileetä  
1 tl rypsiöljyä paistamiseen

Cashewkuorutus:

2 dl cashewpähkinöitä  
1 valkosipulinkynsi  
1 limetin raastettu kuori  
1 ½ rkl makeaa chilikastiketta  
30 g huoneenlämpöistä voita

Kaurasuurimosalaatti:

3 dl kaurasuurimoita (voit käyttää myös ohrasuurimoita)  
Puolikas purjosipuli  
1 tl rypsiöljyä  
Ripaus suolaa  
Ripaus mustapippuria  
1 rasia kirsikkatomaatteja (250 g)  
1 pkt mustia papuja (230 g valutettuna)

Koristelu:

Limettilohkoja

# CASHEWKUORRUTETTUA LOHTA KAURASUURIMOSALAATILLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



## VALMISTUSOHJE:

Lämmitä uuni 175 asteeseen.

Paista lohta paistinpannussa keskilämmöllä n. 3–4 minuuttia molemmin puolin, kunnes kala on täysin kypsää.

Cashewkuorrutus: pienennä cashewpähkinät, purista valkosipuli ja lisää mukaan raastettu limetin kuori, makea chilikastike ja huoneenlämpöinen voi. Aseta lohi uunivuokaan, levitä päälle cashewseos ja paista uunissa 4–5 minuuttia.

Kaurasuurimosalaatti: keitä kaurasuurimot pakkauksen ohjeen mukaan. Viipaloi purjosipuli ja paista 2–3 minuuttia öljyssä. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Puolita kirsikkatomaatit ja huuhtelee pavut ja sekoita kaikki ainekset vastakeitetyjen kaurasuurimoiden kanssa. Kaurasuurimot voit myös korvata ohrasuurimoilla tai –helmillä.

Tarjoile lohi kaurasuurimosalaatin kera ja koristele limettilohekolla.

# AURINGONKUKANSIEMENILLÄ PANEROITU BROILERINFILEE PAPUSALAATILLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Pavuista ja siemenistä saa runsaasti hyviä hiilihydraatteja.

## **AINESOSAT (4 HENKILÖLLE)**

### Paneroitu broilerinfilee:

900 g broilerinfileetä  
3 rkl soijaa  
1 ½ dl auringonkukansiemeniä  
2 tl rypsiöljyä paistamiseen  
Ripaus mustapippuria

### Sitruunajogurtti:

Puolikkaan luomusitruunan raastettu kuori  
½–1 valkosipulinkynsi  
2 dl ruokajogurttia  
Ripaus suolaa  
Ripaus mustapippuria

### Papusalaatti:

15 parsaa (n. 300 g)  
2 rkl rypsiöljyä paistamiseen  
1 pkt mustia papuja (230 g valutettuna)  
1 pkt punaisia papuja (230 g valutettuna)  
1 pussi italialaista salaattisekoitusta (70 g)  
1 rasia kirsikkatomaatteja (250 g)  
Puolikas kurkku  
1 rkl rypsiöljyä

### Lisukkeet:

4 viipaleta kuitupitoista leipää  
5 g voita tai margariinia / viipale

# AURINGONKUKANSIEMENILLÄ PANEROITU BROILERINFILEE PAPUSALAATILLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



## VALMISTUSOHJE:

Auringonkukansiemenillä paneroitu broilerinfilee: Kaada soija ja auringonkukansiemenet erillisille lautasille. Halkaise fileet ja kääntele broileria ensin soijassa ja sitten auringonkukansiemenissä. Paista broileria rypsiöljyssä n. 3–4 minuuttia miedolla tai keskilämmöllä molemmin puolin siten, että se saa hieman väriä ja on läpikypsä (huom. auringonkukansiemenet palavat helposti, joten älä paista liian korkealla lämmöllä). Mausta mustapippurilla.

Sitruunajogurtti: Pese sitruuna huolellisesti (valitse mieluiten luomusitruuna, jos käytät kuorta). Raasta sitruunan kuoren pintakerros ja valkosipuli ruokajogurtin joukkoon ja mausta suolalla ja pippurilla.

Papusalaatti: Pilko parsia pienempiin osiin ja paista rypsiöljyssä n. 5 minuuttia. Huuhtelee pavut, halkaise kirsikkatomaatit ja kuutioi kurkku. Sekoita salaattiainekset suuressa kulhossa ja valuta päälle hieman rypsiöljyä.

Tarjoile auringonkukansiemenillä paneroitu broilerinfilee papusalaatin, sitruunajogurtin ja kuitupitoisen leivän kera.

# PURJOSIPULI-FENKOLIKEITTO

## PAAHDETUILLA HASSELPÄHKINÖILLÄ



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Hasselpähkinöillä on hyvä rasvakoostumus, joka sisältää runsaasti sydämelle ja verisuonille terveellisiä tyydyttymättömiä rasvahappoja.

### **AINESOSAT (4 HENKILÖLLE):**

Purjosipuli-fenkolikeitto:

2 isoa fenkolia  
1 iso purjosipuli  
3 rkl oliiviöljyä paistamiseen  
Ripaus suolaa  
Ripaus mustapippuria  
N. 8 dl vettä ja 1 kasvisliemikuutio  
2 dl ruokakermaa

Pinnalle:

1 dl hasselpähkinöitä

Lisukkeet:

3 viipaleta kuitupitoista leipää / hlö

Leipäviipaleen päälle:

5 g kevytmargariinia  
2 viipaleta juustoa (17 %)  
2 paprikarengasta

### **VALMISTUSOHJE:**

Pienennä fenkoli ja purjosipuli ja paista öljyssä suuressa kattilassa 2–3 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla.

Lisää vettä (niin että fenkoli ja purjosipuli juuri peittyvät) ja liemikuutio. Anna hautua kannen alla n. 10 minuuttia.

Hienonna ja paahda hasselpähkinöitä koristelua varten.

Siirrä kattila pois levyiltä ja soseuta keitto yleiskoneessa/tehosekoittimessa. Lisää joukkoon rasva ja sekoita.

# KASVISLASAGNE

## RAEJUUSTOLLA JA PESTOLLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Lasagne on täydellinen palautumisateria vaativan harjoittelun jälkeen, sillä se sisältää juuri oikean määrän hiilihydraatteja ja proteiinia

### **AINESOSAT (4 HENKILÖLLE):**

Tomaattitäyte:

- 1 sipuli
- 1 kesäkurpitsa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 1 rkl basilikaa
- Ripaus suolaa
- Ripaus mustapippuria
- 500 g tomaattimurskaa (säästä n. 1 dl kuorrutteeseen)

Juustotäyte:

- 2 dl juustoraastetta (17 %) (säästä 1 dl kuorrutteeseen)
- 750 g raejuustoa
- $\frac{3}{4}$  dl pestoa
- 1 rkl rypsiöljyä
- 400 g tuoreita lasagnelevyjä

Kuorrutus:

- 1 dl tomaattimurskaa
- 100 g kirsikkatomaatteja
- 1 dl juustoraastetta
- 1 tl basilikaa
- 1 kurkku

### **VALMISTUSOHJE:**

Lämmitä uuni 200 asteeseen.

Tomaattitäyte: hienonna sipuli ja kuutioi kesäkurpitsa. Paista rypsiöljyssä muutama minuutti ja lisää mausteet ja tomaattimurska.

Juustotäyte: raasta juusto ja sekoita mukaan raejuusto ja pesto.

Valuta uunivuokaan hieman rypsiöljyä ja aseta pohjalle lasagnelevyjä. Levitä vuorotellen tomaattitäytettä, juustotäytettä ja lasagnelevyjä. Jätä päällimmäiseksi lasagnelevyjä ja levitä päälle tomaattimurskaa, viipaloituja kirsikkatomaatteja, juustoraastetta ja basilikaa. Paista uunissa n. 20 min.

Tarjoile lasagne kuutioidun kurkun kera.

# TOMAATTIKEITTO

## RAVUNPYRSTÖJEN KERA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Tomaateissa on runsaasti vahvaa lykopeeni-antioksidanttia, joka voi suojata sairauksilta ja vähentää elimistön kuormitusta harjoittelun aikana. Lämmitettynä lykopeeni imeytyy paremmin elimistöön, joten tomaattia kannattaakin syödä lämmitettynä tämän tomaattikeiton tapaan.

### **AINESOSAT (4 HENKILÖLLE):**

1 sipuli  
1 valkosipulinkynsi  
3 rkl rypsiöljyä  
1 rkl basilikaa  
1 rkl timjamia  
Ripaus suolaa  
Ripaus mustapippuria  
800 g säilöttyjä kirsikkatomaatteja  
3 dl vettä  
2 dl ranskankermaa  
340 g valutettuja ravunpyrstöjä

Pinnalle:

Tuoreita basilikanlehtiä  
3 viipaleta kuitupitoista leipää / henkilö

Leipäviipaleen päälle:

5 grammaa voita tai margariinia  
2 juustoviipaleta (17 %)  
2 paprikarengasta tai 2 kurkkuviipaleta

### **VALMISTUSOHJE:**

Hienonna sipuli ja purista valkosipuli. Paista rypsiöljyssä, kunnes sipuli on kuullottunut ja mausta basilikalla, timjamilla, suolalla ja pippurilla. Lisää säilötyt kirsikkatomaatit ja vesi ja kiehauta. Anna hautua noin 5 minuuttia.

Ota kattila levyltä ja lisää joukkoon ranskankerma. Sekoita keitto sauvasekoittimella.

Tarjoile keitto ravunpyrstöjen, basilikanlehtien ja lisukkeilla varustetun leivän kera.

# VIHREÄ SMOOTHIE BOWL



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Korvaa perinteinen aamiaisesi herkullisella, vihreällä smoothie-kulholla!

## **AINESOSAT:**

- 1 pakastettu banaani
- 2 pakastettua kiiviä
- 3 palaa vihreää omenaa
- 1 pala avokadoa
- 200 g pinaattia
- 2 rkl sitruunamehua
- Maitoa tai mantelimaitoa

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita kaikki keskenään tehosekoittimessa, lisää lopuksi maitoa, kunnes saat haluamasi koostumuksen.



# CASHEWPALLOT

## LIMEN JA LAKRITSIN KERA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Todellinen energiapommi, joka on täydellinen välipalaksi. Sisältää proteiineja ja hiilihydraatteja, sekä muita terveellisiä aineita.

### **AINESOSAT (22 PALLOA):**

1 dl cashewpähkinöitä (150 g)  
20 luomuaprikoosia (150 g)  
½ dl kookoshiutaleita (20 g)  
1 limetti  
1,5 tl raakalakritsijauhetta

### **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita cashewpähkinät, aprikoosit ja kookoshiutaleet ryynimäiseksi seokseksi. Lisää lakritsijauhe ja limettimehu ja sekoita huolellisesti. Muotoile 22 energiapalloa. Neljä palloa vastaa yhtä annosta. Pallot säilyvät jääkaapissa noin viikon, ja ne voidaan myös pakastaa, sillä ne sulavat suhteellisen nopeasti.

# MANGO SMOOTHIE BOWL



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Houkutteleva välipala kermaisella koostumuksella - miltä kuulostaisi? Tässä on kaikille mangorakastajille todella herkullinen ja helppo resepti!

## **AINESOSAT:**

1 pakastettu banaani

2 dl mangoa (pakastettua)

Pieni puristus sitruunaa (voit myös puristaa sitruunan etukäteen jääpalakuutioon ja pakastaa)

Kookosmaitoa, tai muuta haluamaasi maitoa. Lisää, kunnes saat haluamasi kermaisen koostumuksen.

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita kaikki ainesosat. Käytä koristeina esimerkiksi banaania, mangoa ja kookoshiutaleita.

# MANGOSMOOTHIE

## PINAATILLA JA BASILIKALLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Onko sinun vaikea saavuttaa hedelmien ja vihannesten 500 gramman päivittäinen saantisuositus? Tällä smoothiella pääset puoliväliin. Se on myös erinomainen keino saada vihanneksia inhoavat lapset (ja aikuiset) syömään lehtivihanneksia.

### **AINESOSAT:**

2 dl pakastemangoa (noin 100 g)  
50 g babypinaattia  
1 kourallinen tuoreita basilikan lehtiä  
1 pieni banaani  
1/2 dl vettä

### **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita mango, babypinaatti, basilika ja banaani tehosekoittimella pieneen määrään vettä. Tarjoile!

# KEKSI-SUKLAAHIPPU- PALLOT



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Pidätkö kakkutaikinasta enemmän kuin itse kakuista? Sitten sinun täytyy kokeilla tätä reseptiä! Keksipallot ovat paitsi herkullisia, ne on myös helppo tehdä 10 minuutissa. Täydellinen vaihtoehto välipalaksi kahvin kanssa tai jälkiruoaksi viikonloppuna.

## **AINESOSAT:**

1 rkl suklaalla maustettua proteiinijauhetta  
115 grammaa kikherneitä  
55 grammaa vehnä jauhoja  
1 rkl kookosöljyä  
2 rkl maapähkinävoita  
Tummaa suklaata paloina

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita kaikki ainekset paitsi tumma suklaa monitoimikoneessa. Sekoita sitten joukkoon hienonnettu tumma suklaa ja pyöritä palloiksi. Valmista nautittavaksi!

# VADELMA-LIMETTIJÄÄTELÖ



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Itse tehty kevytjäätelö! Yhtä hyvää kuin tavallinen jäätelö, mutta sisältää vain hedelmiä ja marjoja. Loistava jälkiruoka perheelle ja ystäville – sopii arkeen sekä juhlaan!

## **AINESOSAT:**

200 g pakastevadelmia  
1 banaani (ei liian kypsä)  
¼–½ limetti

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita pakastevadelmat ja banaani sauvasekoittimella tai tehosekoittimella. Mausta puristetulla limettimehulla. Tarjoile heti limettiloikkojen kanssa!

# LEHTIKAALI- SIPSIT



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Lehtikaali on maistuva ja monipuolinen vihannes, joka sisältää runsaasti c-vitamiinia, karoteenia, valkuaisaineita, kalsiumia ja rautaa. Herkuttele näillä rapeilla lehtikaalisipseillä!

## **AINESOSAT:**

120 g lehtikaalin lehtiä (n. 200 g lehtikaalia varrella)  
3 rkl oliiviöljyä tai seesamiöljyä  
1 tl suolaa  
2 rkl chilihiutaleita  
2 rkl sipulijauhetta (ilman suolaa)  
2 rkl valkosipulijauhetta

## **VALMISTUSOHJE:**

Laita uuni 75 asteeseen ja leivinpaperi uunipellille.  
Poimi lehtikaalin lehdet karkeasta varresta, revi lehdet pienemmiksi paloiksi ja aseta ne lautaselle.  
Lorauta päälle öljyä ja lisää valitsemasi mausteet. Hiero joukkoon öljyä ja mausteita niin, että mausteet jakautuvat tasaisesti lehtikaalin lehtiin.  
Levitä lehtikaalit pellille, ja laita pelti uunin keskitasolle n. 45 minuutin ajaksi.

Tarjoile heti tai säilytä kuivassa paikassa.

# SUKLAAPALLOT ILMAN LISÄTTYÄ SOKERIA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Kaipaatko hyviä korvikkeita makeisille ja kakuille? Kokeile tätä reseptiä!

## **AINESOSAT (20-25 PALLOA)**

15-20 kivetöntä taatelia  
3-4 dl kaurapuuroa  
Loraus mustaa kahvia  
2 rkl kaakaota  
2 dl kookosöljyä  
Lasillinen vettä  
Kookoshiutaleita

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita taatelit ja kaurapuuro sauvasekoittimella tai monitoimikoneella.  
Lisää kahvi, kaakao ja vesi.  
Sulata kookosöljy ja lisää se taikinaan.  
Pyöritä pieniksi, tiiviiksi palloiksi ja pyöritä sitten kookoshiutaleissa.

# SNICKERS- RAAKAKAKKU



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Terveellinen, helppo ja sokeriton! Tämä snickers-raakakakku, joka on täynnä vitamiineja, hivenaineita ja terveellisiä rasvoja. Helppo tehdä, eikä uunia tarvita.

## **AINESOSAT:**

Pohja:

150 g tuoreita, kivettömiä taateleita  
1,5 dl paahdettuja hasselpähkinöitä  
1 dl kookoshiutaleita  
3 rkl kaakaota  
1,5 rl vettä

Täyte 1:

150 g makeuttamatonta maapähkinävoita  
75 g tuoreita, kivettömiä taateleita  
3 rkl kookosöljyä  
2 tl vaniljauutetta tai -jauhetta

Täyte 2:

150 g makeuttamatonta maapähkinävoita  
1,5 dl kookosmaitoa, valkoiset kuiva-aineet laatikon yläosassa  
2 rkl hunajaa  
1 tl vaniljauutetta tai -jauhetta

Täyte

1 dl karkeasti silputtuja maapähkinöitä  
50 g tummaa maidotonta suklaata



# SNICKERS- RAAKAKAKKU



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



## **VALMISTUSOHJE:**

Pohja: Sekoita kaikki ainekset yhteen. Voitele 20 x 20 cm:n kokoinen vuoka kookosöljyllä ja vuoraa leivinpaperilla niin, että reunat ja pohja peittyvät. (Tämä siksi, että taikinaa on helpompi työstää leivinpaperin kanssa.) Painele taikina tasaiseksi kerrokseksi leivinpaperille.

Täyte 1: Sekoita kaikki ainekset yhteen sauvasekoittimella. Levitä pohjalle.

Täyte 2: Sekoita ainekset yhteen. Levitä täytteen 1 päälle.

Rouhi karkeasti 1 dl maapähkinöitä ja ripottele rouhetta koko kakun päälle. Sulata suklaa vesihautteessa ja kaada ohuena nauhana kakun päälle. Laita kakku jääkaappiin jäähtymään. Leikkaa ruuduiksi ennen tarjoilua!

# KAURA- VOHVELIT



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Me kaikki rakastamme vohveileita! Kokeile tätä terveellisempää ja herkullista reseptiä!

## **AINESOSAT (N. 8 VOHVELIA):**

100 g kaurahiutaleita  
50 g täysjyväjauhoa  
2 teelusikallista leivinjauhetta  
1 iso hyppysellinen suolaa  
4 kananmunaa  
1-1,5 dl maitoa  
1 teelusikallinen juoksevaa hunajaa  
150 g rahkaa (esimerkiksi vaniljan makuista)  
1 rkl sulatettua voita

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita kuivat aineet kulhossa.

Lisää maito, sulanut voi sekä hunaja ja sekoita hyvin.

Lisää seokseen kananmuna yksi kerrallaan, sekoita hyvin välissä.

Lisää rahka ja sekoita hyvin.

Paista vohvelit kevyesti voissa, kunnes ne saavat kultaisen värin.

# ITSE TEHTY KAAKAOGRANOLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Jos haluat pientä päivitystä aamupuurolle tai -jogurtille, kokeile tätä herkullista granolareseptiä:

## **AINESOSAT:**

50 g kaurahiutaleita  
75 g auringonkukansiemeniä  
50 g saksanpähkinöitä  
50 g manteleita  
30 g chiansiemeniä  
2 tl kaakaojauhetta  
1 tl kanelia  
1/2 tl vaniljasokeria  
1 hyppysellinen suolaa  
100 g hunajaa

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita kaakao, kaneli, vaniljasokeri, suola ja hunaja kulhossa.  
Kaada pähkinät sekaan ja sekoita.  
Laita seos uunipellille, paista uunissa noin 15 minuuttia 150 asteessa.  
Sekoita granolaa.

# TERVEELLISET PANNUKAKUT



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Pannukakut ovat klassikko, jota voidaan valmistaa monilla erilaisilla muunnelmilla - banaanilla, bataatilla, kaurapuurolla, raejuustolla, pähkinöillä tai pinaatilla. Valitse ainesosat ja lisukkeet sen mukaan, mitä kaapistasi löytyy.

Tämän yksinkertaisen reseptin valmistamiseen menee vain muutama minuutti.

## **AINESOSAT:**

1 dl kaurapuuroa

1 dl vettä

0,75 dl jauhoja (speltti, ruis, ruisjauho, mantelijauho, kookosjauho, kaurajauho - voit valita mitä löytyy)

1 muna

Hieman makeutusainetta (hunaja, sakriini, sokeri)

Hieman kardemummaa

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita kaikki ainesosat keskenään. Lisää kuumalle pannulle voita ja paista pannukakut pannulla.

Lisukkeina voit käyttää mitä tahansa jääkaapissa olevia hedelmiä ja marjoja. Ripottele pinnalle vapaasti manteleita, saksanpähkinöitä tai kookosta ja päälle hieman hunajaa. Tässä on täydellinen aamiainen, niin viikonloppuun kuin arkeen.

# TERVEELLISEMMÄT BROWNIET AVOKADOLLA



Breakfast



Dinner



On the go



Snack



Rakastatko sinäkin kakuja? Kokeile tätä herkullista browniereseptiä, jonka kruunaavat avokado ja herkullinen suklaakuorrute.

## **AINESOSAT:**

1 kuorittu avokado  
50 g voita  
40 g tummaa suklaata  
100 g taateleita  
2 kananmunaa  
2 rkl kaakaojauhetta  
1 rkl vaniljasokeria  
1/2 rkl leivinjauhetta  
20 g saksanpähkinöitä

## **VALMISTUSOHJE:**

Sekoita taatelit, avokado ja munat kulhossa. Lisää sulanut voi ja tumma suklaa.

Lisää kaakaojauhe, vaniljasokeri ja leivinjauhe. Sekoita hyvin.

Lisää sekaan saksanpähkinät ja sekoita taikinaa.

Paista uunissa 15-20 minuuttia 180°.

Valmista sillä välin suklainen kuorrute avokadosta, voista, tummasta suklaasta, kaakaojauheesta, hunajasta ja kahvista, kuten itse haluat.

Bon appetit!