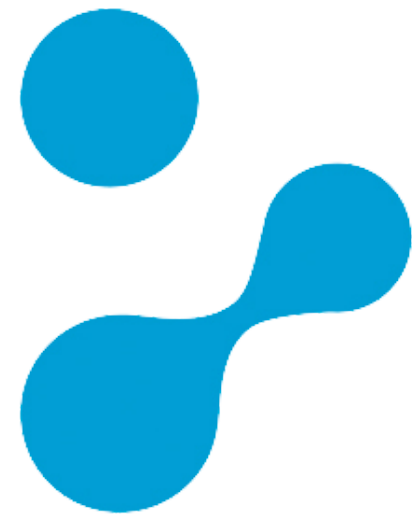


HYVIS

samk



OSOITE

Valtakatu 9
28100 Pori
02 6324626

 www.porinhyvis.fi
 @Hyvänmielentalo
 @porintalo

Ruoka- lehtinen

HYVIS

ALKUSANAT

Syöminen on yksi ihmisen elintarpeista. Syömämme ravinto toimii paitsi kehon polttoaineena ja rakennusaineena, se tuo myös mielihyvää ja aistinautintoja. Omaa kehoa tulee kuunnella ja kokeilla, mitkä ruoka-aineet sopivat juuri sinun kehollesi ja mitkä vaikuttavat myönteisesti omaan hyvinvointiin sekä jaksamiseen. Sopiva ruokavalion löytäminen omalle keholle voi viedä aikaa, mutta lopulta se tukee jaksamista arjessa. Vatsasi ja mielesi kertoo sinulle, mikä sopii juuri sinulle, kun annat sille riittävästi aikaa toipua ja tottua.

Terveyttä edistävässä ruokavaliossa tärkeintä on kokonaisuus. Kokonaisuus koostuu valinnoista ja valinnat nousevat terveyttä edistävässä ravitsemuksessa tärkeään osaan. Yksittäiset ruoka-aineet eivät tee ruokavaliosta epäterveellistä tai terveellistä.

Säännöllinen ateriarhythmi sekä kohtuulliset annoskoot edistävät muun muassa painonhallintaa, mielen hyvinvointia ja vatsan toimintaa. Säännöllisyys syömisessä ja paljon ravinto-aineita sisältävät raaka-aineet auttavat välttämään naposteluja päivän aikana sekä tasaamaan energian tasaisesti.

Ruoanvalmistus voi olla nautinto, kun muistaa yhdistellä rohkeasti ja antaa itselleen aikaa uusien asioiden äärellä!

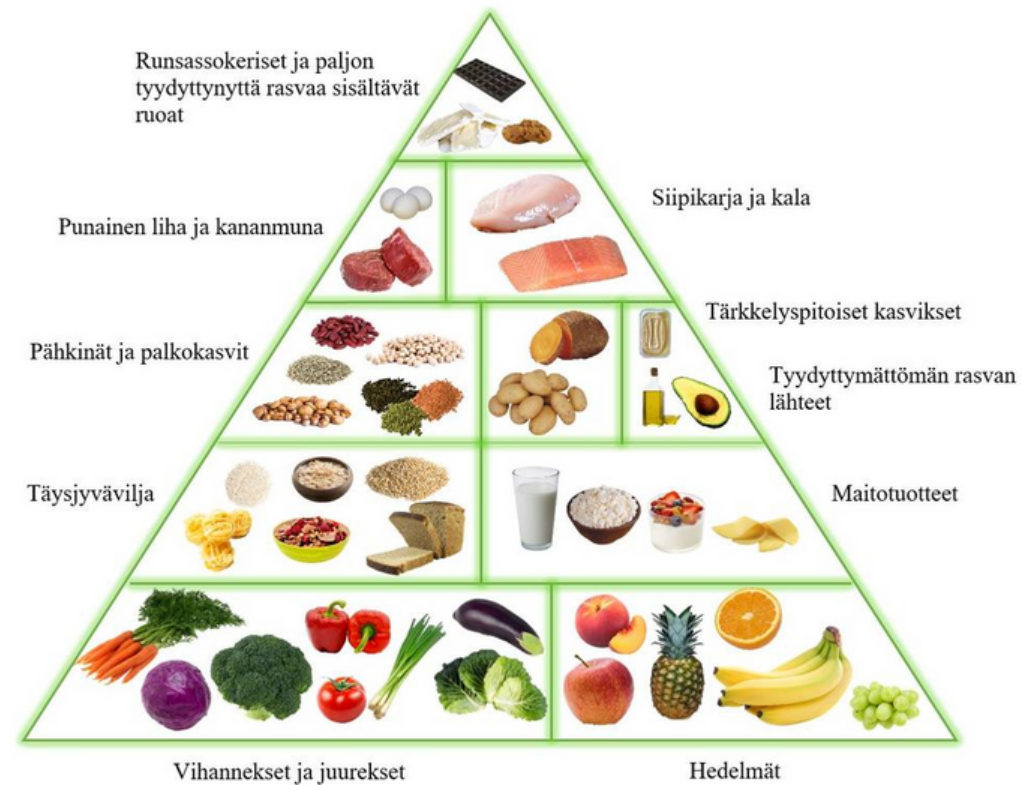
*Toivotamme rohkeaa
kokeilumieltä ja
nautinnollisia
makuhetkiä!*

SISÄLTÖ

Alkusanat.....	1
Sisältö.....	2
Ruokakolmio.....	3
Lautasmalli.....	4
Proteiini ja maito.....	5
Hiilihydraatit ja kuitu.....	6
Rasvat.....	7
Keiton peruspohja.....	8
Keiton proteiini vaihtoehdot.....	9
Sosekeitto.....	10
Hernekeitto.....	11
Sipulipihvi ja valkosipuliperunat.....	12
Murekemassa lihapullille, pihveille	13
Uunimureke.....	14
Makaronilaatikko.....	15
Lasagne.....	16
Spagetti ja jauhelihakastike.....	17
Munakasrulla.....	18
Kiusaukset.....	19
Tonnikalapasta.....	20
Broilernuudeliwokki.....	21
Kanankoivet uunissa.....	22
Uunilohi.....	23
Kasvisgratiini.....	24
Lisukkeet.....	25
Salaatit.....	27
Jälkiruoat.....	28

RUOKAKOLMIO

Ruokakolmio kuvaa monipuolista ruokavaliota sekä kuvastaa ruoka-aineryhmien suhteita toisiinsa.



Ala ja keskiosassa olevia ruokia tulisi syödä päivittäin. Ylhäällä olevia ruoka-aineita syödään kohtuullisesti. Huipulla olevia syödään harkiten, eli harvemmin.

LAUTASMALLI

Ateriat tulisi koota lautasmallin mukaan.

Lautasmalliin otetaan kasviksia puoli lautasellista, reilu neljännes täytetään riisillä, perunalla tai makaronilla ja loppu neljännes täytetään lihalla, kalalla tai proteiinipitoisella kasvisvaihtoehdolla.

Ruokajuomana suositetaan vettä, rasvatonta maitoa tai piimää.



PROTEIINI

Suosi broilerin ja kalkkunan lihaa, sillä niissä rasvan laatu on parempi ja rasvaa on vähemmän. Lihavalmisteissa kannattaa huomioida suolan määrä ja suosia vähempi suolaisia vaihtoehtoja. Kaloja kannattaa käyttää monipuolisesti.

Kananmunasta saa tarpeellisia ravintoaineita, sekä se on hyvä proteiinin lähde.

Palkokasveja, eli soijaa, papuja, linssejä sekä herneitä suositaan käytettävän viikoittain.



Elimistö varastoi ylimääräisen proteiinin rasvaksi sekä runsas proteiinin syönte kuormittaa munuaisia.

MAITOTUOTTEET

Suosi rasvattomia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja maitotuotteista.

Maitovalmisteita voi myös korvata erilaisilla kasviperäisillä vaihtoehtoilla, kuten kaura-, soja- sekä riisivalmisteilla.

Vähärasvainen maitovalmiste enintään 1% rasvaa.

Juustoissa enintään 17% rasvaa.



HIILIHYDRAAATIT

eli sokerit, tärkkelys ja ravintokuitu

Hiilihydraattien syömisessä on hyvä kiinnittää huomioita hiilihydraattien laatuun.

Hyviä hiilihydraatin lähteitä ovat kasvikset, hedelmät, marjat sekä täysjyväviljavalmisteet.



Tuotteiden luontaista sokeria ei tarvitse välttää. Luontaista sokeria on kasviksissa, hedelmissä, marjoissa ja maitotuotteissa.

KUIDUT

Kuidut edistävät suolen toimintaa, lisäävät kylläisyyden tunnetta sekä hillitsevät ruokailujen jälkeen verensokerin nousua.

Hyvä yleisohje on, että tuotteessa on tarpeeksi kuitua, kun sitä on yli 10 grammaa sadassa grammassa.



RASVAT



Sydän ja
verenkiertoelimistö
tarvitsee rasvaa
normaaliin
toimintaansa sekä
vastustuskyvyn
ylläpitämiseen.

Pähkinät ja siemenet ovat hyviä pehmeän rasvan lähteitä.
Erilaisia pähkinöitä ja siemeniä tulisi nauttia ilman kuorrutteita
sellaisenaan. Päivän suositeltu käyttömäärä on 30g.



Hyviä valintoja ovat kasviöljyt sekä kasvirasvavevitteet.

Lisäksi hyviä pehmeiden, tyydyttämättömien,
rasvojen lähteitä ovat kasviöljyt (oliivi-, rypsi-, soja-,
auringonkukka- sekä pellavaöljyt), margariinit sekä
kasvisrasvavevitteet ja kala.

KEITON PERUSPOHJA (6 ANNOSTA)

400g proteiini
8-10 perunaa
1 sipuli
2 isoa porkkanaa
½ purjo
n. 150g palsternakkaa
(vaihtoehtoisesti pakasteesta
keittojuuressekoitus pussi)
2 mausteliemikuutio
Maustepippuri
Ripaus suolaa
2-4 laakerinlehteä
Vettä

Lisämakua
keittoihin saa
tuoreilla
yrteillä,
esimerkiksi
tillillä ja
persiljalla.

170 KCAL
/ANNOS

- Kuori ja kuutioi perunat, porkkanat, sipuli, purjo ja palsternakka. Laita ne kattilaan. Perunat saavat olla suurempia kuutioita.
- Lisää kattilaan vettä, niin että vesi on n. 4-5 cm kasvien yläpuolella. Lisää joukkoon maustepippuria ja laakerinlehtiä oman maun mukaan.
- Lisää kattilaan proteiini ja mausteliemikuutiot.
- Mausta valitsemillasi mausteilla.
- Keitä, kunnes perunat ovat kypsiä.



KEITON PROTEIINI VAIHTOEHDOT

Keittoon sopii monenlaisia proteiinin lähteitä, esimerkiksi:

- Kana
- Kala (lohi, seiti, made)
- Jauheliha
- Liha
- Palkokasvikset

- Keiton proteiinin lähdeä voi vaihdella oman maun mukaan.
- Kasviksia voi vaihdella satokausittain, sekä oman maun mukaan.



SOSEKEITTO (4 ANNOSTA)

4 Isoa jauhoista perunaa

4 isoa porkkanaa

1 iso keltainen sipuli

1 kasvisliemi kuutio

Vettä

- Kuori ja pilko ainekset.
- Keitä ainekset kypsäksi vedessä. Kaada vesi pois.
- Soseuta.

- Sosekeittoa voi maustaa valitsemillaan lisukkeilla.
- Tuotteet on hyvä valita kausittain, sillä tietyt raaka-aineet ovat edullisempia tiettyinä vuoden aikoina. Esimerkiksi kesäkurpitsa kesä aikana, myskikurpitsa syksyllä, talvella pinaatti, johon voi lisätä kesällä kerättyä nokkosta.
- Muita hyviä raaka-aineita ovat bataatti, palsternakka, kukkakaali, parsakaali.
- Valkosipuli ja yrtit tuovat makuja ja muutosta tuttuihin suosikeihin.
- Esimerkiksi. Ruokakermalla maustettu keitto on samettista ja hyvää, kuitenkin tulee huomioida valitun ruokakerman rasvan määrä. Myös maidottomat vaihtoedot kannattaa kokeilla, esim. kaurakermat.
- Hyvänä lisukkeena sosekeitolle on keitetty kanamuna, näkkileipä, itse leivottu sekaleipä tai 100% ruisleipä tai kauraleipä.

122 KCAL
/ANNOS

Kiinnitä huomiota
rasvojen laatuun
ja hiilihydraattien
lähteisiin!



HERNEKEITTO (6 ANNOSTA)

1 pss herneitä

1-2 porkkanaa

400g jauhelihaa/broilerin jauhelihaa/lihasyltystä/soijarouhetta

1-2 mausteliemikuutio

4-6 kpl maustepippuria

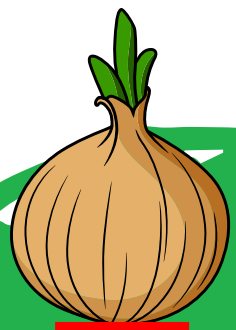
1-3kpl laakerinlehtiä

Vettä

276 KCAL
/ANNOS



- Huuhdo herneet ja laita ne likoamaan kattilaan edellisenä iltana.
- Laita noin 2h ennen ruokailua liotetut herneet kattilaan kiehumään runsaaseen veteen. Kun herneet alkavat kunnolla pehmenemään pidä huolta veden määrästä!
- Kuutioi tai raasta porkkanat.
- Lisää maustepippurit ja laakerinlehdet.
- Lisää porkkanat kattilaan kun 40 min jäljellä valmistumiseen.
- Lisää mausteliemikuutiot ja valitsemasi proteiini.
- Anna kiehua hiljalleen kypsäksi.



*Lisukkeeksi raakaa
sipulia ja sinappia !*

SIPULIPIHVI JA VALKOSIPULIPERUNAT (6 ANNOSTA)

PERUNAT 262
KCAL/ANNOS
PIHVIT 202
KCAL/ANNOS

8 isoa perunaa

4-8 valkosipulin kynsiä

4 sipuli

400g naudan jauheliha

4dl kaurahiutale

2 kananmuna

1tl mustapippurirouhe

1tl suola

Oliiviöljy + paistamiseen kasviöljy



Perunat:

- Siivuta perunat ja asettele ne vuokaan.
- Kuori, siivuta tai murskaa valkosipulinkynnet kulhoon.
- Lisää 4-8 ruokalusikallista oliiviöljyä, suola ja pippuri.
- Sekoita tasaiseksi. Kaada perunoiden päälle ja pyörittele puhtain käsin.
- Laita uuniin 200 asteeseen noin 30-40 minuuttia.



Pihvitaikina:

- Mittaa kaurahiutaleet kulhoon.
- Riko kananmunat joukkoon.
- Lisää mausteet ja jauheliha.
- Sekoita taikina käsin tasaiseksi.
- Painele pihveiksi pellille.
- Kuori ja leikkaa sipulit viipaleiksi. Paista hieman pehmeäksi pannulla kasviöljyssä (ei oliiviöljyssä, ei sovellu paistamiseen).
- Lisää suolaa ja pippuria oman maun mukaan.
- Ripottele sipulit pihvien päälle.
- Laita uuniin 200 astetta, paista 20-25 minuuttia.

MUREKEMASSA LIHAPULLILLE JA PIHVEILLE (6 ANNOSTA)

400g naudanjauheliha
2dl kaurahiutale
2 sipulia
2 kananmuna
1tl mustapippurirouhe
1tl suola
Kasviöljy (tai muu sopiva rasva)

202 KCAL
/ANNOS

- Mittaa kaurahiutaleet kulhoon.
- Riko kanamunat joukkoon.
- Kuori ja pilko sipuli joukkoon.
- Lisää mausteet ja jauheliha
- Sekoita taikina käsin tasaiseksi.
- Painele pihveiksi tai pyöritä lihapulliksi pellille.
- Laita uuniin 200 astetta, paista 20-25 minuuttia.



UUNIMUREKE (6 ANNOSTA)

400g jauheliha
2dl kaurahiutale
2 sipulia
2 kananmuna
1tl mustapippurirouhe
1tl suola
Kasviöljy (muu sopiva rasva)

202 KCAL
/ANNOS

Aurajuusto, juustoraaste, kananmuna tai muu haluamasi täyte.

- Mittaa kaurahiutaleet kulhoon.
- Riko kanamunat joukkoon.
- Kuori ja pilko sipuli joukkoon.
- Lisää mausteet ja jauheliha.
- Sekoita taikina käsin tasaiseksi.
- Painele pihveiksi tai pyöritä lihapulliksi pellille.
- Laita pelti uuniin 200 astetta, anna olla noin 20-25 minuuttia

Murekkeen täytteet:

- Taputtele mureke taikina leivinpaperin päälle tasaiseksi noin 1-2cm paksuiseksi matoksi.
- Lisää keskelle haluamasi täyte.
- Rullaa liha paperin avustuksella kiinni.
- Uuni 180 astetta, 45 minuuttia uunin keskitasolla.



MAKARONILAATIKKO

200g täysjyvämakaronia
400g naudanjauheliha tai soijarouhe
1 iso sipuli
4dl rasvaton maito
2kpl kananmuna
Suola
Mustapippuri
Vettä

345 KCAL
/ANNOS

Makaronin voi
korvata
parsakaalilla ja/tai
kukkakaalilla
sekä kaaleilla.

- Mittaa kattilaan vettä. Laita veteen $\frac{1}{2}$ teelusikallista suolaa.
- Kiehauta vesi, lisää makaronit. Anna kiehua noin 10 minuuttia.
- Siivilöi vesi pois.
- Kuori ja leikkaa sipulit kuutioiksi tai ohuiksi viipaleiksi.
- Paista jauheliha pannulla.
- Lisää sipulit pannulle, kun liha on saanut vähän väriä. Paista kypsäksi.
- Sekoita makaroni ja jauheliha vuokaan.



Munamaito:

- Mittaa kulhoon maito. Mausta suolalla ja pippurilla.
- Riko kananmunat joukkoon vispaten.
- Kaada munamaito jauheliha-makaronin joukkoon tasaisesti, niin että jauheliha-makaronin pinta peittyy.
- Paista 150 asteisessa uunissa 30-40 minuuttia. Anna vetäytyä 15 minuuttia uunin jälkeen.

LASAGNE

300-400g tomaattimurska
400g jauheliha (tai kalkkunanjauheliha, broilerinjauheliha, soijarouhe)
1pkt lasagnelevyjä
200g juustoraastetta
1 mausteliemikuutio
1 rkl oregano (kuivattua tai tuoretta)
1 sipuli
(Valkosipulia kuivattua/tuoretta)

609 KCAL
/ANNOS

Lasagnelevyjien
tilalle voi
siivuuttaa
kesäkurpitsaa ja
isoja porkkanoita.

Tomaattikastike:

- Leikkaa sipuli (myös mahdollinen valkosipuli) kuutioiksi.
- Paista valittu proteiini pannulla kypsäksi.
- Lisää sipulit. Mausta suolalla ja pippurilla.
- Kaada tomaattimurska proteiinin päälle pannulle. Huuhtelee purkki vedellä ja kaada $\frac{1}{2}$ prk vettä pannulle.
- Lisää mausteliemikuutio.
- Lisää oreganoa 1 ruokalusikallinen kuivattua tai tuoretta 1 nyrkillinen.
- Keitä 15 minuuttia pienellä lämmöllä.
- Laita vuokaan pohjalle tomaattikastiketta, niin että pohja juuri ja juuri peittyy.
- Laita juustoraastetta kastikkeen päälle ohut kerros.
- Laita päälle vierekkäin lasagnelevyjä koko alueelle.
- Valmista seuraavat kerrokset samaan tapaan. Viimeiseksi kerrokseksi jää juustoraaste.
- Laita vuoka 175 asteiseen uuniin 45 minuutiksi. Anna vetäytyä 15 minuuttia paistamisen jälkeen.



SPAGETTI JA JAUHELIIHAKASTIKE

(4 ANNOSTA)

200g täysjyvä spagetti
400g naudanjauheliha
1 iso sipuli
1 prk ruokakerma
10g Maizena-maissitärkkelys
1 liha- tai kasvisliemi kuutio
Vettä

448 KCAL
/ANNOS

- Laita kattilaan vesi kiehumaan.
- Lisää 1 tl suolaa ja 1rkl kasviöljyä (spagetit eivät liimaudu kiinni toisiinsa).
- Kiehauta vesi, lisää spagetti. Muista sekoittaa spagettia, ettei se jää pohjaan kiinni
- Anna kiehua noin 10 minuuttia. Siivilöi vesi pois.
- Kuori ja pilko sipulit.
- Paista jauheliha pannulla.
- Mausta suolalla ja mustapippurilla ja lisää pannulle sipulit.
- Paista kypsäksi.
- Mittaa vesilasiin 2 dl kylmää vettä.
- Sekoita maizena 10g lusikalla veteen.
- Kaada pannulle jauhelihan joukkoon.
- Lisää lihaliemikuutio ja ruokakerma.
- Anna maustua miedolla lämmöllä 15 minuuttia.



MUNAKASRULLA (8 ANNOSTA)

6kpl kanamuna
5dl rasvatonta maitoa (tai lihalientä,
kasvislientä, kauramaitoa, mantelimaitoa,
kookosmaitoa ym.)
Jauhoa (vehnä jauho, glut.jauho, kaurajauho)
Suola, mustapippuri

334 KCAL
/ANNOS

- Riko kanamunat ison kulhon pohjalle, vispaa ne rikki.
- Lisää nestettä 5dl.
- Lisää suolaa, mustapippuria ja muita valitsemiasi mausteita tai yrttejä.
- Lisää sekaan jauhoseosta tai jauhettua kauraa 1,5-2dl.
- Sekoita aineet tasaiseksi massaksi ja kaada pellille.
- Lämmitä uuni 225 asteeseen. Paista noin 15 minuuttia.
- Munakas rulla taikinan voit maustaa yrteillä, sipuleilla, porkkanaraasteella, tomaattipyreellä.



Täyte:

400g naudanjauhelihaa (kana, kalkkuna tai esimerkiksi kaaliporkkanapaistos).
100g tuorejuustoa tai juustoraastetta.

- Paista täyte pannulla kasviöljyllä.
- Mausta suolalla, pippurilla tai muilla valitsemillasi mausteilla.
- (Joukkoon voi lisätä kauden kasviksia raastettuna tai silputtuna täytteeseen.)
- Sekoita tuorejuusto tai juustoraaste paistokseen.
- Kaada täyte kypsän munapohjan päälle.
- Rullaa munakas.
- Laske uunin lämpö 180 asteeseen ja paista 10 minuuttia.

KINKKUKIUSAUS (6 ANNOSTA)

1kg perunasipulisekoitus
300g juuressekoitus
300g kinkkusuikeletta
4dl ruokakerma
Suola
Mustapippuri

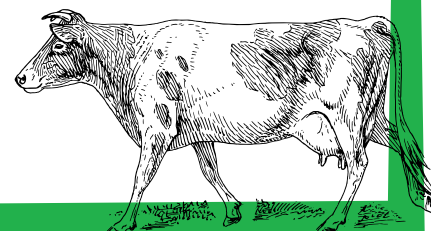
203 KCAL
/ANNOS

- Kaada vuokaan vuorotellen perunasekoitusta sekä kinkkusuikeletta. Sekoita lopuksi.
- Kaada kulhoon ruokakerma. Lisää suolaa ja mustapippuria.
- Kaada kerma vuokaan tasaisesti.
- Laita vuoka 200 asteiseen uuniin ja paista noin 60 minuuttia.



Kiusauksia voi toteuttaa erilaisilla päälisäkkeillä, esimerkiksi:

- broileri
- kinkku
- jansson
- jauheliha
- lohi
- tonnikala
- soijarouhe



TONNIKALAPASTA (6 ANNOSTA)

400g täysjyväpastaa (täysjyvä-, maku-, kaura- tai gluteeniton pasta)
2 tlk tonnikalaa
1 sipuli
2dl kerma tai tomaattipyre (ruoka-, kaura- tai kookoskerma, tomaattipyre)
Kasviksia (parsakaali, kukkakaali, porkkana, herneet, pavut, paprika).
Suolaa
Pippuria

350 KCAL
/ANNOS

- Laita kattilaan vesi, lisää suola ja keitä pasta kypsäksi.
- Paista pannulla tonnikala.
- Lisää pilkottu sipuli ja kerma/tomaattipyre.
- Lisää valitsemasi kasvikset ja mausteet.
- Sekoita kastike ja pasta keskenään.



Pastoja voi toteuttaa erilaisilla päälisäkkeillä, esimerkiksi:

- Jauheliha
- Broileri
- Kalkkuna
- Kinkku
- Lohi
- Tofu
- Pähkinää

Kylmäpasta salaatin lisukkeeksi:

- Pasta
- Oliiviöljy
- Suola, Mustapippuri, Yrttejä ja muita mausteita
- Sipulia

Keitä pasta suolavedessä, huuhtelee kylmällä vedellä. Sekoita oliiviöljy ja mausteet pastan kanssa.

BROILERNUUDELIWOKKI (6 ANNOSTA)

2 pss riisinuudeleita
1-2 porkkanaa
200g kiinankaalia/valkokaalia/punakaalia
1-2 valkosipulinkynttä
1 punainen chili
1 peukalonpäällinen inkivääriä
1 pieni purjo
350-400g maustamanta broilerinsuikaletta
Suolaa
Pippuria
Mausteita oman maun mukaan
Rypsiöljyä paistamiseen
Vettä

243 KCAL
/ANNOS

- Laita riisinuudelit veteen kiehumaan. Lisää joukkoon suolaa.
- Suikaloi porkkana, kaali ja sipuli ohkasiksi suikaleiksi (voit käyttää myös raastinta)
- Pilko valkosipuli, chili ja inkivääri pieneksi.
- Paista pannulla rypsiöljyssä valkosipuli, chili ja inkivääri.
- Lisää pannulle porkkana, kaali ja sipuli. Lisää mausteet.
- Paistaessa pidä huolta, ettei aineet pala pohjaan. Huomioi lämpötila ja rasvan määrä.
- Lisää vettä paistamisen loppupuolella 1-2dl.
- Paista toisella pannulla valitsemasi proteiini. Mausta suolalla.
- Sekoita kaikki keskenään.



21

KANANKOIVET UUNISSA (4 ANNOSTA)

4 kanan koipea
4 isoa porkkanaa
1 iso sipuli
4 isoa perunaa tai 1-2 bataattia
1 iso parsakaali

293 KCAL
/ANNOS

- Laita uunipellille leivinpaperi tai voitele uunivuoka.
- Leikkaa kasvikset paloiksi (porkkanat aina vähän pienemmiksi, kestää kypsyä).
- Lisää uunipellin tai vuoan pohjalle vettä 1-2cm (riippuen astian syvyydestä).
- Ripottele kasvikset pellille kanankoipien väliin ja vierelle.
- Ripottele päälle suolaa ja mustapippuria sekä muita haluamiasi mausteita.
- Paista 180 asteisessa uunissa 40 –50 minuuttia.

Vaihtelee kasviksia kauden mukaan, samoin mausteita.



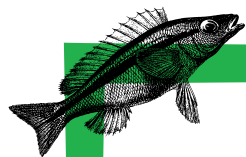
22

UUNILOHI (4 ANNOSTA)

n. 500-600g Lohta
Sitruunapippuria
Suolaa
Tilliä

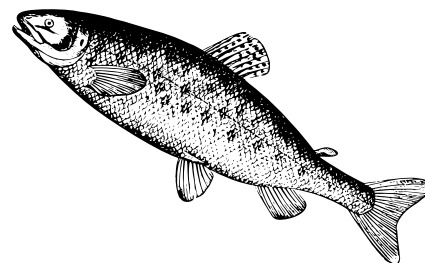
293 KCAL
/ANNOS

- Poista lohifileestä tarvittaessa ruodot ja ylimääräinen rasva. Pyyhi filee talouspaperilla ja nosta uunivuokaan nahkapuoli alaspäin.
- Ripottele fileelle suolaa ja sitruunapippuria.
- Kypsennä uunin alaosassa 175 asteessa 35-40 minuuttia.
- Ripottele kypsän kalan pinnalle hienonnettua tilliä.



Hyviä ruokakaloja on muun muassa:

- Lohi
- Kirjolohi
- Siika
- Silakka
- Muikku
- Seiti
- Ahven



KASVISGRATIINI (6 ANNOSTA)

500g kasviksia
1/2tl Mustapippuria
n. 1/2tl Suolaa
3 dl ruokakermaa
2dl juustoraastetta

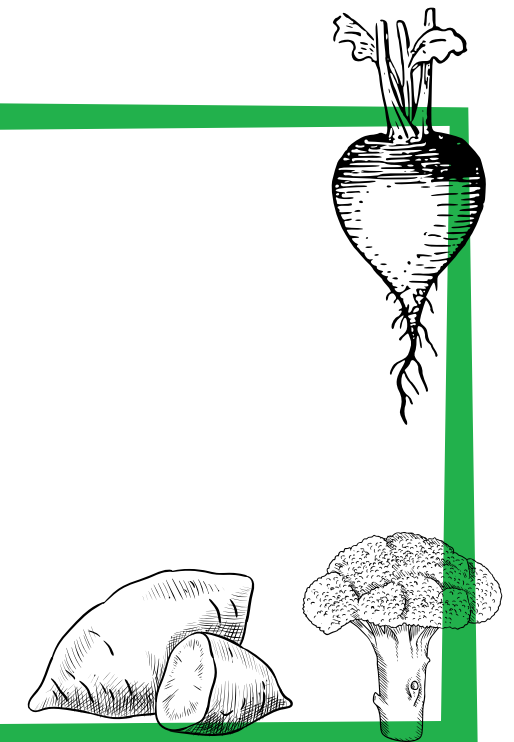
146 KCAL
/ANNOS

- Paloittele kasvikset uunivuokaan.
- Sekoita mausteet kerman kanssa ja kaada vuokaan.
- Ripoittele päälle juustoraaste.
- Kypsennä uunissa 225 asteessa n. 30min.



Hyviä kasviksia ovat muun muassa:

- Parsakaali
- Kukkakaali
- Sipuli
- Porkkana
- Bataatti
- Lanttu
- Nauris
- Kesäkurpitsa



LISUKKEET

UUNIJUUREKSET

Porkkana 2 kpl
Palsternakka 1kpl
Lanttu 1 pieni kpl
(peruna, bataatti, punajuuri)
Oliiviöljy 2 rkl



150 KCAL
/ANNOS

- Kuori juurekset. Pilko pikkurillin pituisiksi ja paksuisiksi paloiksi.
- Levitä juurekset leivinpaperin päälle tasaisesti.
- Kaada juuresten päälle oliiviöljy. Ripottele suola ja mustapippuri (mausteina voi käyttää myös valkosipulia, sipulia, yrttejä, hunajaa).
- Pyörittele puhtain käsin juurespalat öljyssä
- Paista 200 asteessa 40 minuuttia.

LOHKOPERUNAT

120g per henkilö, jauhoisia perunoita
1 rkl Oliiviöljy
Suola
Mustapippuri
(sipuli, yrtit, paprikajauhe)

208 KCAL
/ANNOS

Perunan voi
vaihtaa
bataattiin.

- Pese perunat huolellisesti.
- Leikkaa perunat lohkoiksi. Levitä ne pellille.
- Kaada päälle öljy ja mausteet.
- Pyöritä perunat öljyssä puhtain käsin.
- Paista 200 asteisessa uunissa 40-60 minuuttia.



LISUKKEET

Hyviä hiilihydraattilähteitä lisukkeille ovat:

- Peruna
- Bataatti
- Riisi
- Täslyvämakaroni, -spagetti ja -pasta
- Kvinoa
- Kikhernepasta
- Kasvikset: esimerkiksi porkkana, lanttu, puna-juuri, kaalit, sipulit, salaattit, tomaatti, paprikat, palkokasvit, parsat, pinaatti, sienet

Lisukkeita voi valmistaa eri variaatioilla, kuten keittämällä vedessä tai uunissa. Lisukkeet voi maustaa öljyllä, suolalla, pippurilla sekä muilla mausteilla oman maun mukaan.

Kermaa käyttäessä huomioi sen olevan mahdollisimman vähärasvaista.



SALAATIT

KAALI-PORKKANA RAASTE

2dl Kaaliraastetta
2dl Porkkanaraastetta
2rkl Oliiviöljyä
Suolaa
Mustapippuria



156 KCAL
/ANNOS

- Oliiviöljyn tilalle voi laittaa tuoretta ananasta tai raastettua omenaa.

OMENA-PUNAJUURI SALAATTI

2kpl punajuuri
1-2 omenaa

- Keitä ja jäähdytä punajuuri. Pilko suikaleiksi tai raasta.
- Kuori ja raasta omena.
- Sekoita keskenään.



48 KCAL
/ANNOS

PORKKANARAASTE

4 porkkanaa
Tuoretta ananasta tai appelsiinia

- Kuori ja raasta porkkanat.
- Kuori ja pilko ananas/appelsiini.
- Sekoita keskenään.



45-47 KCAL
/ANNOS

JÄLKIRUOAT

HEDELMÄRAHKA

2dl Rasvatonta rahkaa
2 dl Kuohukermaa
2kpl Ylikypsiä banaaneja muussattuna
(ylikypsä on makea)
Masikoita, mustikoita, vadelmia, herukoita tai
muita pakastemarjoja oman maun mukaan

Vispaa kuohukerma.
Lisää joukkoon rahka, banaani ja muut marjat.

158 KCAL
/ANNOS

BANAANILETUT

2 kanamunaa
1 ylikypsä banaani
1-2rkl kaurahiutaleita

Tarjoiluehdotus
kreikkalainen
jogurtti ja
marjat.

- Vispaa munat rikki kulhon pohjalle
- Lisää kaurahiutaleet ja muussattu banaani.
- Paista pannulla kasviöljyssä.



103 KCAL
/ANNOS

SUKLAABANAANIVAAHTO

2dl kuohukermaa
2dl maustamatonta kreikkalaista jogurttia
1-3tl tummaa kaakaojauhetta, oman mieltymyksen mukaan
1-2 ylikypsää banaania oman mieltymyksen mukaan

- Vatkaa kuohukerma.
- Muussaa banaani haarukalla.
- Lisää jogurtti, kaakaojauhe ja banaani kerman joukkoon. Sekoita.

178 KCAL
/ANNOS

JÄLKIRUOAT

LAKRITSIJAUHO TAATELIT

Taateleita
Lakritsijauhoa



27 KCAL
/ANNOS

Pyöritä pehmeät taatelit lakritsijauhossa ja nauti kahvin kanssa.

MUSTIKKA-KOOKOS JÄÄDYKE

200 g pakaste mustikoita
100g kookosmaitoa



146 KCAL
/ANNOS

- Laita pakastetut mustikat syvän astian pohjalle.
- Lisää kookos maito.
- Survo soseuttajalla tasaiseksi massaksi.
- Laita pakastimeen 10 minuutiksi tarjoiluastioissa ja nauti.

Sopii myös banaanilettujen kaveriksi.

HEDELMÄSALAATTI

Omena
Banaani
Päärynä
Persikka
Mansikka
Persimon
Klementtiini/appelsiini
Kiivi
Viinirypäle
Mustikka, vadelma

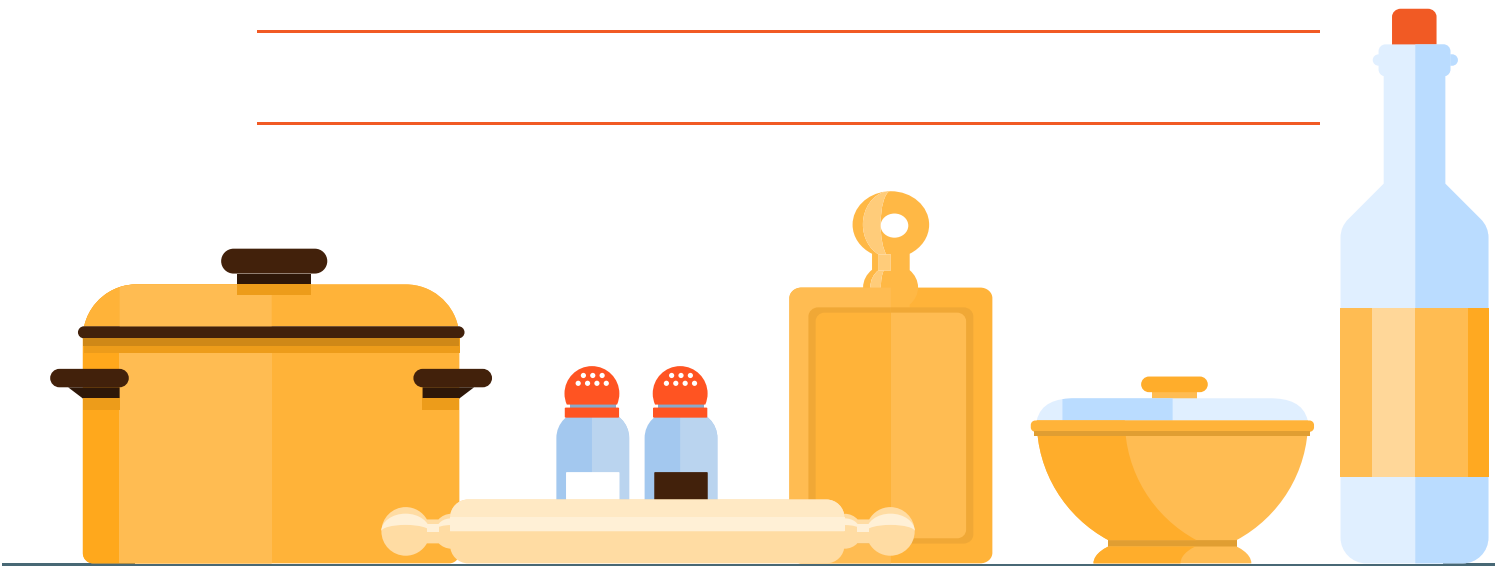


72 KCAL/
3 HEDELMÄN
ANNOS

Pakasteesta
löytyviä
smoothie
hedelmiä voi
hyödyntää.

- Valitse näistä 3 mieleistä.
- Pese ja/tai kuori hedelmä.
- Pilko kuutioiksi. Sekoita astiassa.

Recipe



Tämä ruokalehtinen on tehty opinnäytetyönä yhdessä Porin Hyviksen sekä Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa.

LÄHTEET

Terveyskirjasto
THL
Ruokavirasto

KUVAT

Canva

TEKIJÄT

Anna Jaansalu & Jenni Vimpari