

XL-S MEDICAL RUOKAILUSUUNNITELMA A

3 VIIKKOA

AAMIAINEN

1. SMOOTHIES

Tuo reseptiin vaihtelua käyttämällä eri marjoja (kaksi eri marjaa riittää yleensä yhteen smoothieen)

- Noin 2 dl pakastemarjoja (mansikoita, vadelmia, mustikoita, mangoa ym.)
- 1 banaani
- Noin 3 dl luonnonjogurttia (tai vaniljajogurttia)

Lisää vettä, jos haluat ohuemman koostumuksen, tai jääpaloja, jos haluat smoothiesta paksumpaa. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella.

Smoothie nautitaan yhden keitetyn kananmunan tai puolikkaan avokadon kanssa.

2. KAURAPUURO JA MARJOJA

- 1,5 dl kaurahiutaleita (tai runsaskuituisia kaurahiutaleita)
- 1 dl vadelmia (tai muita marjoja)
- 1,5 dl maitoa (huomaa, että kasvisvaihtoehto, kuten soijamaito, käy myös hyvin)
- 1,5 dl vettä
- Ripaus suolaa

Voidaan joko keittää (tulee yleensä parempaa) tai valmistaa mikroaaltouunissa (vähennä veden määrä noin 1 dl:ksi, jos valmistat puuron mikrossa). Mausta halutessasi esimerkiksi kanelilla. Älä lisää hilloa tai sokeria.

Puuro nautitaan yhden keitetyn kananmunan tai puolikkaan avokadon kanssa.

3. VIILI JA ITSE TEHTY MYSLI, JOSSA ON PÄHKINÖITÄ, SIEMENIÄ JA MARJOJA

Sekoita useampi annos kerralla ja säilytä purkissa: eri ainesosien osuudet voivat vaihdella.

Pellavansiemeniä, auringonkukansiemeniä, seesaminsiemeniä, pinjansiemeniä, pekaanipähkinöitä, hasselpähkinöitä, kookosta, kurpitsansiemeniä tai manteleita 1 annos.

- Noin 3 dl viiliä
- 0,5–1 dl marjoja (vapaasti valittavissa)
- 0,75–1 dl myslä

Tämä aamiainen nautitaan kuitupitoisen leipäviipaleen kanssa (mieluiten täysjyväviljaa), ja leivän päällä voit laittaa:

- Paprikaa/tomaattia/kurkkua (tai muita vihanneksia)
- 1 viipale vähärasvaista kinkkua tai
- Noin 2 tl makeuttamatonta maapähkinävoita

LOUNAS

1. RAEJUUSTOLETUT

- 1 kananmuna
- Puolikas pienestä purkista raejuustoa (miehellään laktoositonta, parempi glykeeminen indeksi)
- 1,5 rkl spelttijauhoja
- 40 g savukinkkua
- Tuoretta basilikaa
- 1/4 hienoksi silputtu punasipuli
- 1 tl sinappia

Paista letut voissa keskilämmöllä tai hiukan kuumemmalla pannulla. Irrota letut reunoiltaan ennen niiden kääntämistä. Ensimmäistä puolta pitää paistaa melko kauan, jotta letut eivät hajoa. Nauti vihersalaatin kanssa, jossa voi olla pinaattia, keräkaalia, paprikaa, punasipulia tai tomaattia.

Tämän lounaan yhteydessä voit tarvittaessa nauttia vapaasti valittavia sitrushedelmiä (appelsiini, greippi, mandariini ym).

2. PARMANKINKKU PINAATIN, MOZZARELLAN, AVOKADON JA TOMAATIN KANSSA

- Pinaatti- tai rucolapeti (joka peittää lautasen)
- Parmankinkkua, prosciutto-kinkkua tai ilmakuivattua kinkkua (3–4 viipaletta) asetelaan salaattipedille
- ½–1 pieni mozzarellapala viipaloituna (laitetaan kinkun päälle lomittain tomaatti-viipaleiden kanssa)
- 1–2 tomaattia viipaleina
- ½ avokado viipaleina
- Vähän pinjansiemeniä
- Kaada hiukan balsamiviinietikkaa päälle maun mukaan

Tämän lounaan yhteydessä voit tarvittaessa nauttia vapaasti valittavia sitrushedelmiä (appelsiini, greippi, mandariini ym.).

3. KVINOASALAATTI JAUHELIIHAPIHVIN KANSSA

- Noin ½ dl kvinoaa (keittämätöntä)
- Kurkku (noin 10 cm:n mittainen pala),
- Kirsikkatomaatteja (noin 6 kpl)
- Fetajuustoa (7–8 kuutiota)
- Avokado (½–1)
- Punasipuli (pieni kourallinen, silputtuna)

Sekoita jauheliha (yhteen pihviin noin 120 g) yhden kananmunan kanssa, jotta saat hyvän koostumuksen (yksinkertaisinta on paistaa pihvi paistinpannulla, mutta voit halutessasi tietenkin myös kypsentää sen grillissä). Mausta haluamillasi mausteilla.

Ranskalainen salaattinkastike salaattiin:

- Muutama teelusikallinen sitruunaa, 6 rkl oliiviöljyä, 3 rkl balsamiviinietikkaa, suolaa, pippuria (maun mukaan)

4. CHILI CON CARNE MED CRÈME FRAICHE OCH HACKAD GURKA

noin 4-5 annokselle

- 500 g jauhelihaa
- 1 keltasipuli
- ½ keltainen paprika
- ½ punainen paprika
- 1 purkki kidneypapuja
- 1 purkki valkoisia papuja tomaattikastikkeessa (makeuttamatonta)

Mausta lihafondilla, jauhelihamausteella, soijalla, chilillä, cayennepippurilla, Sambal Oelek -tahnalla, mustapippurilla ja valkosipulilla (jota saa olla paljon). Valmista padassa tai kattilassa.

Tarjoile ranskankerman (½ dl) ja pilkotun kurkun kanssa maun mukaan.

5. VUOHENJUUSTOLLA GRATINOITU KESÄKURPITSA

4 annosta

- 1 iso kesäkurpitsa tai kaksi pienempää
- 100 g vuohenjuustoa
- ½ dl ranskankermaa, suolaa, pippuria
- Pinaattia (tuoretta)
- 400 g savukinkkua
- 50 g paahdettuja pinjansiemeniä
- Vihreitä suuria oliiveja maun mukaan

Laita uuni lämpiämään 225 asteeseen. Viipaloi kesäkurpitsa pituussuunnassa. Soseuta vuohenjuusto ranskankerman kanssa ja mausta suolalla ja pippurilla. Levitä juusto-kermaoseos kesäkurpitsojen päälle ja laita uuniin 10 minuutiksi, kunnes juusto on saanut hiukan kullankeltaista väriä.

Tarjoile pinaattisalaatin, savukinkun, paahdettujen pinjansiementen ja vihreiden suurten oliivien kanssa.

PÄIVÄLLINEN

1. PAISTETTU LOHI KATKARAPU- JA PINAATTIPEDILLÄ

2-3 annosta

- 2 lohifileetä tai -kyljystä á 125–150 g
- 3 maustemittaa kuivattua basilikaa
- 1 tl valkopippuria
- 1 tl mustapippuria
- ½ rkl rapsiöljyä

Pinaatti:

- 500 g pakastettuja pinaatin lehtiä tai silputtua pakastepinaattia
- ½–1 puristettu valkosipulinkynsi
- ½ raastettu omena
- 3 maustemittaa mustapippuria
- 2 tl jauhattua inkivääriä
- 1 maustemitta muskottipähkinää
- 4 rkl sitruunan mehua
- 1 tl omenaviinietikkaa
- 300 g pakastekatkarapuja
- 2 porkkanaa

Lisää pinaatti kattilaan ja lämmitä miedolla lämmöllä. Kun pinaatti on lämmennyt, lisää valkosipuli, omena, inkivääri, mausteet, sitruunan mehu ja omenaviinietikka. Sulata katkaravut mikrossa ja kaada ylimääräinen neste pois. Lisää katkaravut pinaattiin ja sekoita. Pienennä lämpöä ja anna kiehua hiljalleen. Paista lohi öljyssä ja lisää mausteet. Paistoaika noin 5 min kummaltakin puolelta (jos kala on sulanutta).

Suikaloi porkkanat ja tarjoile ne aterian lisänä.

2. SAHRAMIKALAKEITTO

3 annosta

- 1 pieni keltasipuli
 - 1–2 valkosipulinkynttä
 - 100 g juuriselleriä pieninä kuutioina
 - 1 rkl oliiviöljyä
 - ½ g sahramia
 - 1 kalaliemikuutio
 - 1 purkki tomaattimurskaa
 - 3 dl vettä
 - 1–2 laakerinlehteä
 - 1,5 dl ruokakermaa
 - Hiukan cayennepippuria maun mukaan
 - 1 hyppysellinen sokeria tai hiukan hunajaa
 - Hiukan suolaa maun mukaan
-
- Noin 200 g kalafi leetä pieninä paloina (lohta, turskaa tai monnia)
 - Noin 100 g katkarapuja ja/tai simpukoita

Kuullota sipuli, valkosipuli ja selleri öljyssä kattilassa niin, että niihin ei tule väriä. Lisää sahrami, liemikuutio, tomaatit, vesi ja laakerinlehdet. Anna kiehua noin 10 minuuttia. Lisää kerma. Mausta keitto cayennepippurilla, hunajalla ja pienellä määrällä suolaa. Lisää kala ja anna keiton kiehua hiljalleen muutaman minuutin ajan, kunnes kala on kypsää. Lisää katkaravut ja/tai simpukat ja kuumenna, mutta älä keitä!

3. KREIKKALAISET LIHAPULLAT TOMAATTIKASTIKKEESSA VIHANNESTEN KERA

4 hengelle:

- 400 g vähärasvaista naudon-, sian- tai lampaanjauhelihaa
- 1 dl vettä
- 1 kananmuna
- 1 nippu silputtua tilliä
- 1 hienonnettu paistettu sipuli
- 2 puristettua valkosipulinkynttä
- 1–2 maustemittaa jauhettua mustapippuria

Tomaattikastike:

- 1 silputtu keltasipuli
- 1 rkl rapsiöljyä
- 400 g tomaattimurskaa
- 1 rkl oreganoa
- 1 maustemitta jauhettua mustapippuria

Sekoita ainesosat jauhelihaan. Valmista kastike: Kuullota sipuli rapsiöljyssä paistinpannulla. Mausta, lisää tomaattimurska ja anna kiehua jonkin aikaa. Mausta.

Tee jauhelihasta 10–15 suurta pyörykkää ja lisää ne tomaattikastikkeeseen. Hauduta kannen alla noin 15 min. Käännä lihapullat, kun puolet ajasta on kulunut. (Lihapullat voi valmistaa hyvin myös uunissa.)

Tarjoile haluamiesi uunissa kypsennettyjen juuresten kanssa. 2 dl / annos.

4. KANAA MAAPÄHKINÄKASTIKKEELLA

2-3 annosta

- 1 valmiiksi grillattu kana (tee haluamasi kokoisia paloja)

Maapähkinäkastike:

- 2 dl kookosmaitoa
- 1 dl kuohukermaa
- 4 rkl maapähkinävoita
- 1 tl Sambal Oelek -tahnaa
- 1 tl sitruunan mehua
- 1 tl suolaa

Valmistus: Laita pannulle vähän voita ja sulata se. Käytä mietoa lämpöä, 3–4 asteikolla 1–12. Lisää kookosmaito ja sambal oelek, sitruunan mehu ja suola. Sekoita tai vatkaa ainesosat keskenään. Anna kiehua noin 5 minuuttia ilman kantta. Paloittele (suikaloi) sillä välin kana. Lisää maapähkinävoi ja kerma ja hauduta, kunnes kastike on koostumukseltaan kermanen, noin 5–10 minuuttia. Halutessasi voit lisätä hiukan soijaa. Laita kana kastikkeeseen 10 minuutiksi. Voit myös lisätä vähän pähkinöitä. Nauti parsakaalin (6–8 kukintoa) tai ruusukaalin kanssa.

5. KALKKUNANRINTALEIKE UUNISSA PAISTETTUIEN JUURESTEN JA VIHANNESTEN KANSSA

2-3 annosta

- 400 g kalkkunanrintaleikettä (myös kana käy hyvin)
- 100 g herkkusieniä
- ½ punasipuli
- 1 tl ranskalaista sinappia
- ½ dl vettä
- Kuivattua timjamia
- Valkopippuria
- Jauhettua inkivääriä
- 1 rkl rapsiöljyä

Vihannekset/juurekset:

- 200 g porkkanoita
- 150 g parsakaalia
- 150 g kukkakaalia
- 50 g fenkolia
- ½ keltasipuli
- ½ punasipuli
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 tl karkeasti hienonnettua tuoretta inkivääriä
- 100 g retikkaa
- 50 g kesäkurpitsaa
- ½ rkl rapsiöljyä
- Valkopippuria
- Kuivattua timjamia
- Kuivattua basilikaa

Ruskista rintaleike öljytyllä paistinpannulla.

Mausta timjamilla, valkopippurilla ja inkiväärillä. Lisää viipaloidut herkkusienet, hienoksi silputtu punasipuli ja ruskista muutaman minuutin ajan. Kaada sekaan ½ dl vettä ja lisää sinappi. Vähennä lämpöä ja laita kansi päälle. Anna kiehua hiljalleen noin 25

min. Tee viilto, jotta näet, onko kalkkuna kypsää. Säästä neste myöhempää käyttöä varten. Laita uuni lämpenemään 230 asteeseen.

Kuori ja paloittele porkkanat noin 2 cm:n kokoisiksi paloiksi. Leikkaa tai katko parsakaali ja kukkakaali melko suuriksi paloiksi. Paloittele fenkoli.

Leikkaa sipulit lohkoiksi, viipaloi valkosipulinkynsi, hienonna karkeasti inkivääri. Laita kaikki juurekset ja vihannekset kesäkurpitsaa ja retikkaa lukuun ottamatta uuninkestävään vuokaan. Mausta ja pirskottele öljyä pinnalle. Laita uuniin.

Lisää suikaloitu retikka ja kesäkurpitsa noin 15 min kuluttua ja lämmitä vielä noin 5 min ajan. Leikkaa kalkkunanrinta ohuiksi viipaleiksi ja asettele lautaselle. Kaada paistinentä päälle.

Tarjoile tuoresalaatin kanssa (vihannekset valinnan mukaan).

VÄLIPALA

VÄLIPALA 1

1 energiapyörykkä

ENERGIAPYÖRYKÄT: NOIN 15–20 KPL

- 2 pussia mantelirouhetta (2 x 200 g)
- 2 dl proteiinijauhetta (suklaa)
- 4 rkl kaakaota

Sekoita kaikki keskenään hyvin.

- Sekoita kaikki keskenään hyvin.
- 60–100 g kookosrasvaa (sulata ja kaada kulhoon)
- Muutama tippa karvasmanteliöljyä
- Muutama tl kahvia

Pyöritä palloiksi ja pyörittele pallot kookoshiutaleissa

VÄLIPALA 2

2 kpl sulatejuustokolmiota tai Babybel-juustoa (pyöreitä punaisia)

VÄLIPALA 3

Puolikas avokado tai yksi kananmuna

VÄLIPALA 4

1 dl raejuustoa ja vähän pilkottua omenaa, kanelia ja kardemummaa

VÄLIPALA 5

1 kourallinen suolaamattomia pähkinöitä (esimerkiksi cashew-, maa- tai parapähkinöitä)

VÄLIPALA 6

2 dl vadelmia ja/tai mustikoita (laita pakastettuina pieneen rasiaan, jolloin ne sulavat päivän aikana)