

XL-S MEDICAL RUOKAILUSUUNNITELMA B

3 VIIKKOA

AAMIAINEN

1. LIMESMOOTHIE

- noin 1 dl raejuustoa
- 0,5 dl proteiinijauhetta (vanilja)
- 3 dl luonnonjogurttia
- 1 puristettu lime
- 2 rkl saksanpähkinöitä
- vähän jääpaloja ja vettä maun mukaan

Voit käyttää myös muita pähkinöitä (kuin saksanpähkinöitä) tai siemeniä. Nautitaan hedelmän kanssa (vapaasti valittavissa).

2. AVOKADO- JA RAEJUUSTOVOILEIVÄT JA GREIPPI

- Kaksi viipaletta pehmeää leipää, jossa on täysjyvää tai siemeniä (tai niitä on leivän päällä).
- Noin 2 rkl raejuustoa jokaiselle leipäviipaleelle.
- Viipaloi puolikas avokado ja laita leipien päälle.
- Mausta yrttimausteilla maun mukaan.

Nautitaan yhdessä greipin kanssa.

3. PROTEIINIPANNUKAKUT

2 annosta

- 2 kananmunaa
- 2 dl kaurahiutaleita
- 2 mitallista proteiinijauhetta (mansikka tai vanilja)
- 2,5 dl maitoa
- 1 tl leivinjauhetta (ei välttämätön)

Jos haluat mehukkaampia pannukakkuja, voit lisätä noin 1–1,5 dl raejuustoa. Nautitaan hedelmän (vapaasti valittavissa) kanssa.

LOUNAS

1. PASTASALAATTI

1 annos

- 1,5 dl täysjyväpastaa tai perinteistä durumvehnäpastaa
- 100 grammaa kinkkua tai kalkkunaa
- 2 tl punaista pestoa
- 7 cashewpähkinää
- ½ appelsiini
- ½ purkki maissia
- 1 tomaatti
- noin 3 aurinkokuivattua tomaattia
- noin 3 cm:n pala kurkkua
- romainesalaattia tai jotakin muuta vihreää lehtisalaattia
- suolaa
- pippuria
- balsamiviinietikkaa (esim. mangolla maustettua)

Valmistus: Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan. Suikaloi kinkku, hienonna cashewpähkinät, kuori ja viipaloi appelsiini ja sekoita yhteen muiden ainesosien kanssa. Mausta suolalla, pippurilla ja balsamiviinietikalla.

2. YLELLINEN JAUHELIAKASTIKE JA "KESÄKURPITSAPASTA"

4–5 annosta

Jauhelihakastike:

- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 suuri keltasipuli
- valkosipulinkynttä
- 1 iso porkkana
- 1 sellerin varsi
- 500 g jauhelihaa
- 150 g pekonia (tai jotakin muuta savustettua sianlihaa)
- 2 rkl balsamiviinietikkaa
- 1 dl tomaattipyreetä
- 2,5 dl vettä
- 1 kanaliemikuutio
- 1 tumma lihaliemikuutio
- 1 rkl kuivattua oreganoa
- 1 rkl kuivattua timjamia
- 1 rkl kuivattua basilikaa
- 0,5 rkl juuri jauhettua mustapippuria
- 1 dl (keitettyä!) kermaa/maitoa
- (mahdollisesti 0,5 dl parmesaanijuustoraastetta)

Huuho kesäkurpitsa. Höylää pitkiä nauhoja perunankuorimisveitsellä ja keitä pari minuuttia kevyesti suolatussa vedessä. Tarjoile pastana jauhelihakastikkeen kanssa.

Valmistus: Kuumenna puolet öljystä pannulla. Pilko pieneksi keltasipuli, valkosipuli, porkkanat ja selleri ja kuullota keskilämmöllä, kunnes vihannekset ovat pehmeitä ja kiiltäviä. Kaada päälle balsamiviinietikka, sekoita ja anna sitten kuullottua muutaman sekunnin ajan. Kaada vihannekset suureen kattilaan/ paistovuokaan. Kaada loput öljystä pannulle ja kuumenna. Ruskista jauheliha ja sianliha. Lisää katti-laan vihanneksen sekaan ja sekoita. Kiehauta samaan aikaan punaviini tomaattipyreen kanssa. Sekoita ja lisää jauheliha-vihannesseokseen. Kiehauta ja murena lihaliemikuutiot. Lisää vettä ja kiehauta uudelleen. Sekoita mukaan kaikki mausteet (myös sokeri). Pienennä lämpöä ja anna jauhelihakastikkeen hautua pitkään (vähintään kaksi tuntia, mielellään pidempään) kannen alla. Sekoita silloin tällöin ja anna nesteen haihtua lähes kokonaan. Kiehauta kerma/maito ja lisää kastikkeeseen. Mausta ja säädä maku haluamillasi yrteillä tai suolalla. Anna hautua vielä puoli tuntia, lisää halutessasi parmesaanijuustoa.

3. KATKARAPU- JA VIHANNESPASTA

2 annosta

- 3 dl keitettyä tagliatellepastaa tai jotakin muuta pastaa
- 100 g parsakaalia (kukintoja)
- 2 rkl ranskankermaa
- 90 g tuorejuustoa, esim. raejuustoa
- 4 tl raastettua parmesaanijuustoa
- 1 rkl hienonnettua tuoretta kirveliä
- 2 tl hienonnettua ruohosipulia
- noin 100 g kuorittuja katkarapuja
- pippuria

Laita parsakaali kiehuvaan suolattuun veteen, keitä 4 minuuttia ja kaada vesi pois. Sekoita keskenään ranskankerma, tuorejuusto, puolet parmesaanijuustosta, kirveli ja ruohosipuli. Sekoita joukkoon katkaravut. Laita keitetty pasta kattilaan, lisää parsakaali ja juusto-katkarapuseos. Lämmitä hyvin miedolla lämmöllä sekoittaen. Mausta suolalla ja pippurilla.

4. RAPUSALAATTI, JOSSA ON TILLIÄ, JOGURTTIA JA KURKKUA

2–3 annosta

- 1 purkki (250 grammaa) ravunpyrstöjä liemessä
- 2 dl ruuanvalmistusjogurtta, turkkilaista jogurtta
- 1 kurkku
- 3 rkl hienonnettua tilliä
- 2 rkl viinietikkaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- 0,5 punasipuli
- 1 maustemitta suolaa
- 0,5 maustemittaa valkopippuria
- Vapaasti valittava määrä salaatinlehtiä, kuten jäävuorisalaattia, vihreää salaattia, rucolaa, pinaattia ym.

Näin valmistat rapusalaatin, jossa on tilliä, jogurtta ja kurkkua:

Valuta ravunpyrstöt ja laita ne kulhoon. Lisää huuhdottu ja kuutioiksi leikattu kurkku. Lisää kuorittu ja pilkottu sipuli. Sekoita joukkoon jogurtti, hienonnettu tilli, viinietikka ja oliiviöljy. Mausta pienellä määrällä suolaa ja valkopippuria. Voit valmistaa rapusalaatin tähän asti ja pitää sitä jääkaapissa. Jos se seisoo pidempään, lisää kurkkukuutiot vasta juuri ennen tarjoilua (muuten ne pehmenevät). Huuhtelee salaatinlehdet. Laita salaatinlehdet ja rapusalaatti lautaselle tai tarjoiluastiaan.

5. VEHNÄSUURIMOITA KYLMÄN TONNIKALACREMEN KERA

3–4 annosta

- Yksi annos vehnäsuurimoita (myös kvinoa käy hyvin)
- 300 g tonnikalaa vedessä, valutettuna
- 1 silputtu punasipuli
- 2 dl kevytranskankermaa
- 1–2 rkl dijonsinappia
- 2 rkl kuivattua basilikaa
- suolaa
- pippuria

Keitä kvinoa ohjeiden mukaan. Sekoita kaikki ainekset ranskankermaan ja mausta suolalla ja pippurilla.

PÄIVÄLLINEN

1. KREIKKALAINEN KANASALAATTI

3 annosta

- 1 grillattu kana
- 1 romainesalaatti
- 200 g kirsikkatomaatteja
- 2 salaattisipulia
- 2 avokadoa
- 1 tl puristettua sitruunan mehua
- 150 g fetajuustoa
- 1 rkl kuivattua minttua
- 8 mustaa oliivia (ei välttämätön)
- 4 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl puristettua sitruunan mehua
- 2 maustemittaa suolaa
- 1 maustemitta karkeasti jauhettua mustapippuria

Poista kanasta luut ja leikkaa liha paloiksi. Huuhtele ja revi salaatti, paloittele tomaatit ja leikkaa salaattisipuli pieniksi paloiksi. Halkaise avokadot, poista niistä kivet ja kuori ne. Leikkaa paloiksi ja porskota hiukan sitruunan mehua niiden päälle, jotta ne eivät tummu. Leikkaa fetajuusto sokerinpalan kokoisiksi paloiksi ja pyörittele ne kuivatussa mintussa. Sekoita keskenään oliiviöljy, sitruuna, suola ja pippuri. Sekoita keskenään kana ja vihannekset salaattikulhossa. Kaada salaatinkastike päälle. Ripottele päälle juustoa ja halutessasi oliiveja.

2. LÄMMIN LOHISALAATTI RIISIN KERA

3–4 annosta

- lohi- tai nieriäfi lee 600 g
- yhden limen mehu
- soijaa
- inkivääriä
- rucolasalaattia
- kirsikkatomaatteja
- sokeriherneitä
- 3 kevätsipulia
- suolaa
- yksi lime lohkoina

Leikkaa lohi paloiksi ja paista suurella paistinpannulla. Mausta soijalla, inkiväärillä ja limen mehulla. Mausta suolalla. Kun kala on läpikypsä, sekoita vihannekset joukkoon ja anna salaatin lämmetä. Tarjoile limelohkojen ja tarvittaessa pienen riisi- tai kvinoa-annoksen kanssa.

3. PUNAJUURISALAATTI GRILLATUN KANAN KANSSA

3 annosta

- 6 punajuurta
- 300 g grillattua kanaa
- romainesalaattia
- 2 rkl pinjansiemeniä
- 50 g vuohenjuustoa
- tuoretta basilikaa
- 2 rkl balsamiviinietikkaa
- ½ rkl oliiviöljyä
- 1–2 maustemittaa kuivattua timjamia
- suolaa ja pippuria

Huuhtelee punajuuret ja keitä ne pehmeiksi miedosti suolatussa vedessä (noin 40 minuuttia). Huuhtelee ne sitten kylmässä vedessä ja pese harjalla tai talouspaperilla niin, että kuori irtoaa. Leikkaa jokainen punajuuri neljään osaan ja aseta ne salaattipedille.

Lisää puhdistettu ja viipaloitu kana. Murena vuohenjuusto päälle. Paahda pinjansiemeniä kuivalla pannulla, kunnes ne ovat kullanruskeita, ja ripottele ne salaatin päälle. Sekoita öljy, viinietikka, timjami sekä suolaa ja pippuria maun mukaan ja pirskottele salaatinkastike salaatin päälle.

4. LOHTA JA MOZZARELLAA BASILIKAKASTIKKEELLA

4 annosta

- 4 lohifilettä
- 1 mozzarellajuusto
- hiukan chilimaustetta
- 1 dl kuohukermaa (myös ruokakerma käy hyvin)
- 2 ranskankermaa
- noin 1 ruukullinen tuoretta basilikaa
- 1 dl hienonnettua ruohosipulia
- 2 rkl tuoretta sitruunan mehua
- 1 rkl hummerifondia
- suolaa, valkopippuria

Tillbehör:

- 1 punasipuli ohuina siivuina
- 4 rkl oliiviöljyä
- 2,5 rkl valkoviinietikkaa
- 1 vihreä paprika viipaloituna
- 1 punainen paprika viipaloituna
- puolikas kurkku kuorittuna ja paloitetuna
- 5 luumutomaattia (kirsikkatomaatit tai tavalliset tomaatitkin käyvät) paloitetuna
- vapaasti valittava määrä vihreää lehtisalaattia (esim. romainesalaattia, rucolaa tai mangoldia)
- noin 2,5 rkl punaisia kivettömiä oliiveja
- noin 2,5 rkl mustia tai vihreitä kivellisiä oliiveja
- suolaa ja mustapippuria
- 1 paketti (150 g) fetajuustoa
- tuoretta oreganoa

Laita uuni lämpiämään 200 asteeseen. Leikkaa lohifi leisiin viillot, älä kuitenkaan läpi asti. Laita paloitettu mozzarella lohen sisään. Mausta suolalla ja pippurilla ja jauha päälle hiukan chilimaustetta. Laita voideltuun uunivuokaan. Kaada kerma ja ranskankerma tehosekoittimeen. Lisää basilika, ruohosipuli, sitruunan mehu, hummerifondi, suola ja pippuri. Sekoita, kunnes kastike on tasaista. Kaada kastike lohen ympärille ja paista uunissa noin 15 minuuttia 225 asteessa.

Marinoi punasipulia öljyssä ja viinietikassa 10 minuuttia. Sekoita joukkoon oliivit ja muut vihannekset, mausta suolalla ja pippurilla ja aseta tarjolle lautaselle. Riko juusto paloiksi ja laita salaatin päälle. Pirskottele päälle hiukan oliiviöljyä ja koristele tuoreella oreganolla.

5.LAMPAANJUUSTOLLA GRATINOITU PORSANFILEE

3–4 annosta

- 1 porsaanfilee (-fi leitä), noin 500 g
- 1 tl suolaa
- voita

- 100 grammaa kreikkalaista lampaanjuustoa
- 1 dl ranskankermaa
- 1–2 puristettua valkosipulinkynttä
- 1–2 maustemittaa mustapippuria

Laita uuni lämpenemään 200 asteeseen. Poista lihasta jänteet ja rasva. Leikkaa liha 2–3 cm:n kokoisiksi paloiksi ja mausta suolalla ja pippurilla. Ruskista liha kauttaaltaan voissa paistinpannulla. Laita se uuninkestävään vuokaan. Hienonna juusto ja sekoita siihen ranskankerma, valkosipuli ja pippuri. Kaada seos lihan päälle. Gratinoi uunin keskiosassa 5–10 minuuttia tai kunnes liha on kypsää. Tarjoile liha oliivien, kevyesti paistettujen vihannesten ja salaatin kanssa.

VÄLIPALA

VÄLIPALA 1

1 energiapyörykkä

ENERGIAPYÖRYKÄT: NOIN 15–20 KPL

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

Sekoita kaikki ainekset keskenään hyvin.

- 60–100 g kookosrasvaa (sulata ja kaada kulhoon)
- muutama tippa karvasmanteliöljyä
- muutama tl kahvia

Pyöritä palloiksi ja pyörittele pallot kookoshiutaleissa

Terveyspyöryköistä on monia eri muunnoksia, lähes mikä tahansa kasvikunnan tuote käy, esimerkiksi kuivattu hedelmä, avokado, taatelit ym. Kokeile halutessasi omia muunnoksia.

VÄLIPALA 2

1 keitetty kananmuna (helppo kuljettaa laukussa)

VÄLIPALA 3

1–2 dl kevytrahkaa

1 dl vadelmia (pakastettuja)

VÄLIPALA 4

Puolikas avokado

VÄLIPALA 5

1–2 dl raejuustoa, jonka kanssa voit syödä hiukan pilkottua omenaa, kanelia ja kardemummaa, jolloin välipalasta tulee hiukan ylellisempi

VÄLIPALA 6

Vapaasti valittava hedelmä