

XL-S MEDICAL RUOKAILUSUUNNITELMA C

3 VIIKKOA

AAMIAINEN

1. TROOPPINEN SMOOTHIE

- 1 dl mangoa viipaleina (voi ostaa pakasteena)
- 1 dl ananasta (pakastettu käy)
- 1 appelsiini
- 1 tl kookosöljyä (saatavilla luontaistuotekaupoista)
- 1 dl proteiinijauhetta (vanilja)
- 4 jääpalaa
- 3 dl luonnonjogurttia (tai vettä, jos haluat mieluummin paksua mehua)

Nautitaan keitetyn kananmunan tai puolikkaan avokadon kanssa.

2. AAMIAISOMELETTI

- 2–3 kananmunaa
- parmesaanijuustoa tai jotakin muuta juustoa
- hiutalesuolaa ja mustapippuria
- erilaisia vihanneksia, kuten kurpitsaa, paprikaa, keltasipulia, tomaatteja tai papuja
- fetajuustoa
- rucolaa
- basilikaa
- oliiviöljyä

Pilko ja viipaloi vihannekset ja kuullota oliiviöljyssä. Lisää suolaa ja pippuria. Vatkaa haarukalla munat ja juustoraaste ja mausta suolalla ja pippurilla. Kaada vihannesten päälle tomaatin ja fetajuuston kanssa. Anna paistua, kunnes kananmunat ovat hyytyneet, ja lisää päälle rucolan ja basilikan lehtiä. Tähän aamiaiseen voidaan lisätä tarvittaessa yksi greippi.

3. KAURAPUURO JA MARJOJA

- 1,5 dl kaurahiutaleita (tai runsaskuituisia kaurahiutaleita)
- 1–2 dl mansikoita (tai muita marjoja)
- 3 dl vettä
- ripaus suolaa

Mausta halutessasi esimerkiksi kanelilla. Tämä aamiainen nautitaan sitruhedelmän (esimerkiksi appelsiinin, greipin tai mandariinin) kanssa.

LOUNAS

1. KOOKOSKATKARAVUT PUNAISESSA CURRYSSA KVINOAN KERA

4 annosta

- 1 kg jättikatkaravuja kuorineen (noin 400 g kuorittuna)
- 2 paprikaa
- 100 g sokeriherneenpalkoja
- 2 valkosipulinkynttä
- 1 rkl voita
- 1 rkl punaista currytahnaa
- 1 kanaliemikuutio
- 2 dl kookosmaitoa
- 2 dl ranskankermaa
- tuoretta korianteria tai persiljaa

Kuori katkaravut. Poista paprikoista kannat ja siemenkodat ja paloittele ne. Halkaise sokeriherneenpalot pituussuunnassa. Kuori ja hienonna valkosipuli. Kuullota vihannekset voissa wokkipannulla tai suurella paistinpannalla. Sekoita keskenään currytahna, murennettu liemikuutio, kookosmaito ja ranskankerma. Anna katkarapujen kuullottua vihanneksten kanssa muutaman minuutin ajan ja lisää kastikeseos. Kiehauta. Ripottele päälle korianteria ja tarjoile limelohkojen ja kvinoan tai riisin kanssa.

2. AMERICAN COBB SALAD

2 annosta

Määrät voi valita vapaasti, ellei toisin ole ilmoitettu.

- revittyä romainesalaattia
- 3 keskikokoista pilkottua tomaattia
- 1 hienonnettu keitetty kananmuna
- 1 pieni kourallinen murennettua roquefort-juustoa (sinihomejuustoa)
- ½ pakettia paistettua pekonia leikattuna pieniksi paloiksi
- 1 viipaloitu avokado
- grillattu kananrinta suikaleina (noin 200 g)
- balsamiviinietikkaa

Laita salaatti syvään kulhoon. Lisää muut ainekset ryhmittäin salaatin päälle. Pirskottele päälle balsamiviinietikkaa.

3. NIZZAN SALAATTI

2 annosta

- salaattisekoitusta (mielellään sellaista, jossa on mukana rucolaa)
- 1 pieni silputtu punasipuli
- 1 purkki tonnikalaa vedessä tai tuoreena
- 1 kananmuna
- 2 keskikokoista tomaattia
- 1 kourallinen leikkopapuja
- 8 kpl vihreitä oliiveja tai kaprista
- noin ½ säilykepurkillista kikherneitä

Tee salaatinkastike valkoviinietikasta, öljystä, yrttisuolasta ja pippurista. Voit lisätä vielä lusikallisen hyvää sinappia.

4. LINSSICURRYA KANAN JA PARSAKAALIN KANSSA

- 2 dl keitettyjä punaisia linsejä
- ¼ keltasipuli
- ½ valkosipulinkynsi
- ½ tomaatti
- 1 tl tuoretta raastettua inkivääriä
- punaista chilipippuria
- ½–1 tl suolaa
- 1 rkl oliiviöljyä
- garam masalaa
- tuoretta korianteria (ei välttämätön)
- 1 kanan rintapala
- 100 g keitettyä tai raakaa parsakaalia

Huuhtelee linssit ja valuta ne. Kuori ja pilko sipuli ja valkosipuli. Kalttaa, kuori ja pilko tomaatti. Keitä linsejä miedolla lämmöllä kannen alla sipulin, tomaatin, inkiväärin, mausteiden ja suolan kanssa, kunnes ne ovat pehmeitä ja vesi on imeytynyt. Keitä parsakaali. Kuutioi kana. Lämmitä öljy paistinpannulla keskilämmöllä. Kuullota valkosipulia parin minuutin ajan. Lisää kana ja linsseiseos, sekoita ja anna kaikkienkuullottua yhdessä muutaman minuutin ajan. Mausta garam masalalla ja anna kiehua vähän aikaa ennen kuin ripottelet päälle korianteria.

5. RAEJUUSTOLETUT

- 1 kananmuna
- puolikas pienestä purkista raejuustoa (miehellään laktoositonta, parempi glykeeminen indeksi)
- 1,5 rkl spelttijauhoja
- 40 g savukinkkua
- tuoretta basilikaa
- 1/4 punasipulia hienoksi silputtuna
- 1 tl sinappia

Paista letut voissa keskilämmöllä tai hiukan kuumemmalla pannulla, ja irrota letut reunoiltaan ennen niiden kääntämistä. Ensimmäistä puolta pitää paistaa melko kauan, jotta letut eivät hajoa. Nautitaan vihersalaatin kanssa, jossa voi olla pinaattia, kaalia, paprikaa, punasipulia tai tomaattia. Tämän lounaan yhteydessä voi tarvittaessa nauttia vapaasti valittavia sitrushedelmiä (appelsiini, greippi, mandariini ym).

PÄIVÄLLINEN

1. KANAMUHENNOS KOOKOSMAIDOLLA

3–4 annosta

- 3 kanan rintapalaa
- 1 suikaloitu porkkana
- 1 suikaloitu punainen paprika
- 1 suikaloitu punasipuli
- 6 herkkusientä viipaleina
- 1 valkosipulinkynsi
- 1 purkki kookosmaitoa
- 1 dl ranskankermaa
- 1–2 rkl makeaa chiliä
- 1 kanaliemikuutio
- suolaa
- pippuria

Leikkaa kananrintapalat suikaleiksi, paista paistinpannulla ja laita sivuun. Paista suikaloitu sipuli ja porkkana melko suurella lämmöllä, kunnes ne pehmenevät. Lisää paprika ja herkkusienet ja paista, kunnes nekin ovat pehmenneet jonkin verran. Purista joukkoon valkosipuli, lisää kana, kaada sekaan kookosmaito, ranskankerma ja murena päälle kanaliemikuutio. Anna kiehua 5–10 minuuttia. Mausta makealla chilillä, suolalla ja pippurilla.

2. LOHTA LIMEKASTIKKEESSA UUNIJUURESTEN KERA

2 annosta

- 2 x 125 g lohifileetä
- sitruunapippuria
- rosmariinia

Limekastike:

- 1 dl turkkilaista jogurttia tai ranskankermaa
- 1 puristettu lime
- 1 rkl hunajaa
- cayennepippuria maun mukaan (noin 1 tl) ja hiukan suolaa

Uunijuurekset:

- 1 rkl öljyä
- 2 palsternakkaa
- 2 keskikokoista porkkanaa
- 80–100 g naurista

Leikkaa kasvikset noin 2 cm:n paksuisiksi tikuiksi ja pyöritä ne öljyssä. Mausta timjamilla, suolalla ja pippurilla. Paista uunissa 25 min 225 asteessa. Mausta lohi sitruunapippurilla ja rosmariinilla maun mukaan ja anna olla uunissa 15–20 minuuttia.

3. PARSAKAALICAPPUCINO PARMANKINKKULASTUILLA

2 annosta

- 4–6 siivua parmankinkkua
- 250 g tuoretta parsakaalia hienonnettuna
- noin 5–8 cm purjosipulia viipaloituna
- pieni porkkana viipaloituna
- 2 rkl voita
- 1 dl vettä
- 1–2 rkl kanafondia
- 1 dl ruokakermaa
- 2 dl maitoa
- suolaa ja valkopippuria
- sitruunabasilikaa (tai tavallista basilikaa)

Kuullota parsakaali, purjosipuli ja porkkana kattilassa niin, että sipuli pehmenee. Lisää vettä, kanafondi, kerma ja maito. Keitä, kunnes parsakaali on pehmeää (noin 5 min). Kaada seos ja muutama basilikanlehti tehosekoittimeen tai soseuta sauvasekoittimella niin, että keitosta tulee tasaista ja vaahtomaista. Mausta suolalla ja valkopippurilla. Tarjoillaan mukeista tai kupeista. Lämmitä uuni 150 asteeseen, aseta parmankinkku uunipellille leivinpaperin päälle ja anna kinkun kuivua uunissa noin 10–15 min kinkkusiivujen paksuuden mukaan. Nauti yhdessä keiton kanssa.

4. KREIKKALAISET LIHAPULLAT TOMAATTIKASTIKKEEN JA VIHANNESTEN KERA

4 hengelle

- 400 g vähärasvaista naudan-, 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 hyvin valmistaa myös uunissa.) Tarjoile haluamiesi uunissa kypsennettyjen juuresten kanssa. 2 dl / annos.

5. 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 kalafileetä 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!

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 mutta kerro siitä aina minulle, jotta olen tietoinen asiasta.

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