

# XL-S MEDICAL RUOKAILUSUUNNITELMA D

## 3 VIIKKOA

---

### AAMIAINEN

#### 1. SMOOTHIE

Tuo reseptiin vaihtelua eri marjoilla, hedelmillä tai vihanneksilla

- noin 2 dl pakastemarjoja (mansikoita, vadelmia, mustikoita, passionhedelmää ym.)
- 1 banaani (tai jokin muu hedelmä)
- noin 3 dl luonnonjogurttia (maustetut vaihtoehdot, kuten vaniljajogurtti, käyvät myös hyvin)
- Lisää vettä, jos haluat ohuemman koostumuksen, tai jääpaloja, jos haluat smoothiesta paksumpaa

Smoothieissa voidaan käyttää vaihtoehtoisesti myös:

- noin 1 dl raejuustoa tai rahkaa
- noin 0,5 dl proteiinijauhetta
- pähkinöitä tai siemeniä
- 0,5–1 dl Granola-mysliä (jokin toinen runsaskuituinen mysli tai kaurahiutaleet käyvät myös hyvin)
- puristettua sitruunaa tai limehedelmää
- kanelia tai kaakaota

## 2. AVOKADO JA RAEJUUSTOVOILEIVÄT

- 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

Voit käyttää avokadon sijasta vähärasvaista kinkkua (2 viipaletta) vaihtelun vuoksi.

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

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

Pellavansiemeniä, auringonkukansiemeniä, seesaminsiemeniä, pinjansiemeniä, pekaanipähkinöitä, hasselpähkinöitä, kookosta, kurpitsansiemeniä tai manteleita

1 annos:

- noin 3 dl viiliä
- 1,5 dl marjoja (vapaasti valittavissa)
- 1 dl mysliä

#### 4. 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.

# LOUNAS

## 1. PARMANKINKKU PINAATIN, MOZZARELLAN, AVOKADON JA TOMAATIN KANSSA

- pinaatti- tai rucolapeti (joka peittää lautasen)
- parmankinkkua, prosciutto-kinkkua tai ilmakeivattua kinkkua (3–4 viipaletta) asetellaan salaattipedille.
- ½–1 pieni mozzarellapalaa viipaloituna (laitettuna kinkun päälle lomittain tomaattiviipaleiden kanssa)
- 1–2 tomaattia viipaleina
- ½ avokado viipaleina
- vähän pinjansiemeniä
- Kaada hiukan balsamiviinietikkaa päälle maun mukaan.

## 2. PASTAA KYLMÄN TONNIKALACREMEN KERA

3–4 annosta

- Annos tagliatellepastaa (myös kvinoa käy hyvin)
- 300 g tonnikalaa vedessä, valutettuna
- 1 hienonnettu punasipuli
- 2 dl kevytranskankermaa
- 1–2 rkl dijonsinappia
- 2 rkl kuivattua basilikaa
- suolaa
- pippuria

Keitä pasta ohjeen mukaan. Sekoita kaikki ainekset ranskankermaan ja mausta suolalla ja pippurilla.

### 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)
- punasipulia (pieni kourallinen, silputtuna)

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

#### **Ranskalainen salaatikastike salaattiin:**

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

### 4. CHILI CON CARNE RANSKANKERMAN JA PILKOTUN KURKUN KANSSA

Resepti on 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. PASTASALLAD

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 kpl aurinkokuivattuja tomaatteja
- noin 3 cm:n pala kurkkua
- romainesalaattia tai jotakin muuta vihreää lehtisalaattia
- suolaa
- pippuria
- balsamiviinietikkaa (esim. mangolla maustettua)

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

## PÄIVÄLLINEN

### 1. LÄMMIN LOHISALAATTI RIISIN KERA

3–4 annosta

- lohi- tai nieriäfilee 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 lohifi leetä
- 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

lisuke:

- 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.

#### 4. KANAA MAAPÄHKINÄKASTIKKEELLA

2–3 annosta

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

Kuorrute:

- 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 ranskankermaa, 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.

#### 5. LAMPAANJUUSTOLLA GRATINOITU PORSAANFILEE

3–4 annosta

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

Kuorrute:

- 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 ranskankermaa, 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

## VÄLIPALA 2

2 kpl sulatejuustokolmioita 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)