

Esimerkkiateriat

Aamiainen

1) Muroaamiainen

All Bran murot (1dl) + marjoja, rasvaton maito 2dl muroihin + ruisleipä, jonka päälle keittokinkkua (3 siivua), tomaattia ja lehtisalaattia
365kcal, kuituja 14,5g, proteiinia 20g, hiilihydraatteja 62,5g ja rasvaa 2,1g

2) Puuroaamiainen

Kaurapuuro (Elovena; pika tai tavallinen) 1 annos + marjoja sekaan, Lasi rasvatonta maitoa (2dl), jogurttia (1prk), sekä appelsiini 1kpl
364kcal, kuituja 6,1g, proteiinia 16,4g, hiilihydraatteja 60,5g ja rasvaa 5,4g

3) Jogurtti- tai rahka-aamiainen

Jogurttia tai rahkaa 3dl ja leseitä (kaura) 2 rkl sekaan, vesi 2 lasia + ruisleipä (päälle leikkelettä 4 siivua alle 3% rasvaa, tomaattia ja kurkkua + salaattia)
323kcal, kuituja 9g, proteiinia 24,2g, hiilihydraatteja 46,4g ja rasvaa 3,9g

4) Aamupirtelö

Ainekset:

Vehnälese 4tl

Ruislese 4tl

Pellavarouhe 1rkl

Mustikkaa 1dl

Jogurtti, Vitalinea tai muu vähärasvainen, n.4dl

242kcal, kuituja 6.9g, proteiinia 18.5g, hiilihydraatteja 33.7g ja rasvaa 3.5g

5) Mansikka-smoothie (2 annosta)

Ainekset:

Mansikka 1,5dl

Makeutusaine (jos haluaa) n. 1-2 rkl

Vehnälese "sydänystävä" n. 0,4-0,5dl

Maito, rasvaton 2dl

Maitorahka 250g purkki

Ohje: Mittaa kaikki ainekset syvään kulhoon tai monitoimisekoittimen astiaan.

Soseuta ja nauti aamiaisjuomana tai välipalana.

221kcal, kuituja 7.7g, proteiinia 21g, hiilihydraatteja 29.4g ja rasvaa 1.5g

Välipalat & Iltapalat

1) Lämpimät kerrosleivät

Ainekset:

75g savukinkkua tai muuta vähärasvaista kinkkua

pieni pala purjoa (5cm)

10 viipaletta kunkkua

1 dl rahkaa

1 rkl sinappia

8 viipaletta Graham tai muuta tummaa paahtoleipää

Ohje: Suikaloi kinkku, huuhtelee ja hienonna purjoa, sekä silppua kurkkuviipaleet. Mausta rahka sinapilla ja sekoita joukkoon kinkku ja purjo. Levitä seos neljälle leivälle ja nosta loput leivät niiden päälle. Paista leivät voileipägrillissä tai vohveliraudalla rapeiksi.

Ravintosisältö annosta kohti: energiaa n.190 kcal, proteiinia 11g, hiilihydraatit 27g, rasvaa 4g ja kuituja 2g.

2) Lohi-appelsiinisalaatti

Ainekset:

2dl keitettyä, kylmää riisiä
1rkl vettä
1tl öljyä
1tl viinietikkaa
1tl raastettua appelsiininkuorta
riipaus suolaa ja pippuria
75g kylmää lohta tai 50g savulohta
100g pakastettuja vihreitä papuja
1 pieni appelsiini
kurkkua

Ohje: Sekoita riisi, vesi, öljy, viinietikka, appelsiininkuori, suola ja pippuri eväslaatikossa. Paloittele lohi ja pane riisiin päälle. Kuumenna pavut pakkauksen ohjeen mukaan ja huuhtelee kylmällä vedellä, jotta ne jäähtyisivät. Valuta hyvin. Kuori ja paloittele appelsiini kalvottomiksi lohkoiksi. Paloittele huuhdeltu kurkku. Ravintosisältö annosta kohti: energiaa 510kcal, proteiineja 26g, hiilihydraatteja 62g, rasvaa 18g, kuituja 6,5g

3) Hedelmäinen raejuustosalaatti

Ainekset:

2 kiiviä
1 mango
1 cantaloupe-meloni
1 prk (200 g) raejuustoa
1/2 dl kuorittuja manteleita

Ohje: Kuori kiivit ja leikkaa ne viipaleiksi. Halkaise viipaleet kahtia. Kuori mango ja leikkaa hedelmäliha kuutioiksi. Halkaise meloni ja koverra siitä meloniraudalla palloja. Voit myös kuoria melonin ja leikata sen kuutioiksi. Annostele jälkiruokamaljoihin kerroksittain raejuustoa ja hedelmiä. Koristele kokonaisilla manteleilla. Halutessasi voit paahtaa mantelit kevyesti.

Vinkki! Cantaloupe-melonin voit korvata myös vesi- tai hunajamelonilla. Hedelmät sisältävät runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja hiilihydraatteja. Vähärasvaisesta raejuustosta saadaan proteiineja sekä kalsiumia ja manteleista hyvälaatuaista kasvirasvaa.

660kcal, kuituja 8,6g, proteiinia 44g, hiilihydraatteja 45g ja rasvaa 32,6g
4 annosta, n.170 kcal / annos

4) Jogurtti-auringonkukansiemen juoma

Ainekset:

2dl purkki jogurttia tai jogurttijuoma (Vitalinea-jogurtti)
n. 3 ruokalusikallista auringonkukansiemeniä
n. 5–8 palaa ananasta lohkoina

Ohje: Laita auringonkukansiemenet purkkiin tai lasiin ja sekoita jogurtin kanssa. Tämän jälkeen lisää ananakset ja nauti. Voit myös sekoittaa ainekset suoraan jogurttijuomapurkkiin ja nauttia esim. töissä välipalana.
283kcal, kuituja 8,7g, proteiinia 15,4g, hiilihydraatteja 22,4g ja rasvaa 15,2g

Lounas/Päivällisvaihtoehdot

1) Sitruunainen broileripasta

Ainekset:

1 sitruuna ja sen kuori raastettuna
1 rkl hunajaa
2,5 dl ruoanvalmistuskermaa tai -cremeä (vähärasvainen)
runsaasti basilikaa ja timjamia hienonnettuna
rouhittua mustapippuria
parmesaaniraastetta (ripaus)
200g maustamatonta broilerifilettä

Ohje: Pese sitruunat hyvin lämpimällä vedellä ja harjalla, raasta kuori ja purista mehu. Pane mehu ja kuoriraaste kattilaan, lisää hunajaa ja kerma ja kuumenna. Kypsennä samalla broilerifileet pannulla pienessä määrässä öljyä. Kun kerma on hiukan paksuuntunut, lisää tuoreet yrtit joukkoon. Keitä pasta kypsäksi ja lisää kastike ja broileri valutetun pastan joukkoon. Rouhi päälle runsaasti mustapippuria ja raasta ripaus parmesaania päälle.

Vinkki: kastikkeeseen voi halutessaan lisätä mm. paistettuja sieniä ja ananasta.
529kcal, kuituja 0,6g, proteiinia 56,6g, hiilihydraatteja 33,7g ja rasvaa 19,5g

2) Kasviswokki (4 annosta)

Ainekset:

2 isoa porkkanaa
1 parsaa- tai kukkakaali (100g)
1 purjo (25g)
200 g sokeriherneitä
2 rkl öljyä

Kastike:

1 dl soijaa
2 rkl hunajaa
0,5 rkl raastettua inkivääriä
0,5 rkl pieneksi hakattua chiliä
3–4 puristettua valkosipulinkynttä
1 rkl sesamöljyä

Ohje: Sekoita kastike. Kuori ja leikkaa porkkanat ohuiksi viipaleiksi. Pilko parsakaali pieniksi kukinnoiksi. Puhdista ja viipaloi purjo. Kuumenna pinnoitettu pannu. Lisää öljy ja vihannekset. Sekoita vihanneksia paiston aikana. Lisää kastike

ja anna kiehua muutama minuutti. Tarjoile nuudeleiden tai riisin kanssa tai lisäkkeenä lihalle tai kalalle.

Neljän annoksen energiasisältö: kcal=660kcal, kuituja 6,6g, proteiinia 14g, hiilihydraatteja 47,4g ja rasvaa 46,4g

Neljän annoksen energiasisältö, jos mukana on esim. broilerifile 150g: 800kcal, kuituja 6,6g, proteiinia 35g, hiilihydraatteja 53,4g ja rasvaa 50g

Energiasisältö, jos mukana on esim. lohi 100g: 859kcal, kuituja 6,6g, proteiinia 32,7g, hiilihydraatteja 47,4g ja rasvaa 60g

Vinkki! Suurin osa aterian rasvoista tulee kerta- tai monityydyttämättömistä rasvahapoista (n-3 ja n-6 rasvahapot)

Päivän menu -esimerkki 1

Koko päivän energiansaanti ruoasta n. 2000kcal

Aamupala, kotona klo 7.00 (n. 340 kcal)

Lautasellinen puuroa

Ruispalat 2kpl

Keittokinkku yht. 4 siivua

Kurkkua leivän päälle

Kahvi, 1 kuppi ilman sokeria

Jogurttijuoma (Danone ½ pulloa-> ota mukaan autoon loput!)

Päivän välipala 1, klo 9.30-10.00 (n. 180 kcal)

Light juoma + miniporkkanat

Proteiinijuoma/patukka

Lounas, klo 12.30-13.00 (n. 750 kcal)

Sitruunainen broileripasta

+ vesi 2dl

Kahvi

tai

Ravintolassa: ota normaali lautasmallin mukaan, mutta hieman runsaammin tilaa salaatile. Valitse myös lihaa/kanaa tai kalaa, mutta vältä rasvaisia kastikkeita. 1–2 leipäpalaa jos maistuu.

Välipala 2, klo 15.00 (n. 280 kcal)

Jogurtti-auringonkukansiemen -juoma

Päivällinen, klo 17.30-18.00 (n. 180 kcal)

Hedelmäinen raejuustosalaatti

+ vesi/maito 3dl

Iltapala, klo 20.30-21.30 (n. 200 kcal)

Sekoita astiaan:

1 prk tonnikala vedessä

1 prk ananaspaloja vedessä

2 rkl raejuusto 2%

tai

2 leipää: päällä kinkkua, tomaattia jne. + jogurttijuoma
+ Vesi tai muu vähäenerginen juoma