Viikko 3
Uni ja palautuminen

Rakennetaan paremmat olosuhteet palautumiselle ja rauhallisemmalle yölle.

Vaihdevuosien aikana uni voi muuttua, vaikka et tekisi mitään väärin. Kuumat aallot, yöhikoilu ja hormonaaliset muutokset voivat vaikeuttaa nukahtamista tai herättää kesken yön. Siksi tällä viikolla emme yritä suorittaa parempaa unta. Teemme asioita, jotka antavat unelle paremmat mahdollisuudet tulla.

Uni ei oikeastaan ole tekemistä, vaikka puhummekin nukkumisesta. Et voi pakottaa itseäsi nukahtamaan. **Uni on jotain, mitä sinulle tapahtuu, kun keho ja mieli saavat vähitellen päästää päivästä irti.**

Syö niin, ettei nälkä herätä

Tällä viikolla tarkastelemme erityisesti päivän viimeistä ateriaa.

Jos iltapala tai päivällinen on hyvin pieni ja menet nälkäisenä nukkumaan, kokeile rohkeasti kasvattaa ateriaa. Voit myös kokeilla painottaa päivän viimeisellä aterialla hieman enemmän hiilihydraatteja. Esimerkiksi puuro, täysjyväleipä, peruna, riisi, hedelmät ja marjat sopivat tähän hyvin.

Jos huomaat nälän palaavan nopeasti, muista myös viime viikon proteiini: lisää ilta-aterialle esimerkiksi rahkaa, jogurttia, raejuustoa, kananmunaa tai muuta sinulle sopivaa proteiinin lähdettä.

Älä kuitenkaan etsi täydellistä kellonaikaa iltapalalle. Kokeile. Toiselle sopii syöminen pari tuntia ennen nukkumaanmenoa, toinen nukkuu paremmin syötyään hieman myöhemmin. Tarkoitus on löytää sinun iltaasi ja kehoosi sopiva rytmi.

© 8 VIIKKOA OY

Huonosti nukuttu yö näkyy myös syömisessä

Unella ja painonhallinnalla on yhteys, mutta sitä ei tarvitse ajatella niin, että yksi huono yö jotenkin ”rikkoisi aineenvaihdunnan”.

Univaje vaikuttaa muun muassa vireyteen, ruokahalun säätelyyn ja siihen, millaista ruokaa tekee mieli. Kun olet väsynyt, aivot alkavat helposti etsiä nopeaa palkintoa ja helposti saatavaa energiaa. Silloin makeat, rasvaiset ja runsasenergiset ruoat voivat tuntua tavallista houkuttelevammilta.

Ja tässä syntyy helposti pieni noidankehä.

Olet väsynyt → mieli hakee nopeaa energiaa → syöminen muuttuu vaikeammin hallittavaksi → olo ei välttämättä parane → väsyneenä terveellisten valintojen tekeminen tuntuu entistä työläämmältä.

Kyse ei siis ole pelkästään tahdonvoimasta. **Palautunut ihminen pystyy yleensä tekemään itselleen hyviä valintoja helpommin kuin uupunut ihminen.**

Tee illasta tunnistettava

Hermosto pitää ennakoitavuudesta. Siksi oma, toistuva iltarutiini voi auttaa kehoa tunnistamaan, että päivä alkaa olla ohi.

Sen ei tarvitse sisältää meditaatiota, kynttilöitä tai täydellistä iltarituaalia. Se voi olla esimerkiksi iltapesu, valojen himmentäminen, pieni venyttely ja muutama sivu kirjaa.

Oleellisempaa kuin *mitä* teet on se, että sama rauhoittumisen kaari alkaa toistua.

Unelle pitää antaa mahdollisuus tulla.

Jos mieli käy kierroksilla ja huomisen asiat pyörivät päässä, ota paperia ja kirjoita muutamalla lauseella:

- Mitä minun pitää muistaa?
- Mikä asia odottaa huomenna?
- Mikä on seuraava konkreettinen asia, jonka teen?

Kun asia on paperilla, sinun ei tarvitse yrittää pitää sitä aktiivisesti mielessäsi. Se odottaa siellä huomiseen.

© 8 VIIKKOA OY

Priorisoitko nukkumista vai viihdyttämistä?

Tämä kysymys kannattaa kysyä itseltään ilman syyllistämistä.

Joskus ilta on päivän ainoa hetki, joka tuntuu omalta. Siksi sitä tekee mieli venyttää vielä yhden jakson, uutiskierroksen tai somehetken verran.

Mutta jokainen niistä ottaa aikaa samasta paikasta: yöstä.

Kokeile tällä viikolla laittaa puhelin **vähintään tunti ennen nukkumaanmenoa äänettömälle ja pois käsien ulottuvilta.** Vielä parempi, jos puhelimen ei tarvitse nukkua kanssasi makuuhuoneessa.

Vanhan liiton herätyskello voi olla yllättävän hyvä hankinta. Silloin puhelinta ei tarvitse perustella itselleen sillä, että ”tarvitsen sitä herätykseen”.

© 8 VIIKKOA OY

Mitä viikosta 3 pitää muistaa?

Hyvän yön perusteet

Kun illalla menet nukkumaan, kaikkea ei tarvitse optimoida. Palaa tarvittaessa neljään yksinkertaiseen asiaan:

- **Pimeys** – tee makuuhuoneesta mahdollisimman pimeä.
- **Hiljaisuus** – vähennä häiritseviä ääniä tai käytä tarvittaessa korvatulppia.
- **Rento asento** – etsi asento, jossa sinun ei tarvitse kannatella itseäsi.
- **Rauhallinen hengitys** – älä yritä hengittää ”oikein”. Anna hengityksen vähitellen rauhoittua.

Tämän viikon tavoite ei ole nukkua täydellisesti.

Tavoite on huomata, mitkä asiat auttavat juuri sinun kehoasi siirtymään päivästä yöhön – ja tehdä niille vähän enemmän tilaa.

© 8 VIIKKOA OY

Kolmas malliviikko ja reseptit

Kolmannella viikolla on iltapalat muodostettu, niin että ne tukisivat parhaiten unta.

Reseptit on edelleen helppoja ja joustavasti muokattavia.

Malliviikko on nimensä mukaisesti vain malli ja voit joko noudattaa sitä sellaisenaan tai sitten vain ottaa siitä osia käyttöösi. Kaikki ateriat ovat ns. samanarvoisia, eli niissä on kaikissa riittävästi proteiinia ja hyvä määrä energiaa. Voit siis syödä aamupalaa iltapalana tai vaikka lounaana, jos se sopii sinulle paremmin.

Malliviikko on toteuttu, niin että voit ns. ”meal prepata” eli valmistaa ruokia ennakkoon kaksi kertaa viikossa. Sinun ei kuitenkaan ole pakko toimia näin, vaan voit syödä ateriat eri järjestyksessä tai vain poimia itselle sopivat reseptit käyttöösi.

Annoksiin on merkitty erilaisia vaihtoehtoja proteiinin tai energian lähteiksi, sekä maustamiseen, eli muokkaa näistä juuri sinulle sopivia.

Annoksiin on merkitty seuraavilla tunnuksilla mitä lähdettä mikäkin ruoka-aine edustaa. Nämä ovat avuksi hahmottamaan, mitä ravintoainetta eri raaka-aineet edustaa.

Proteiinin lähde = P
Suojaravinne = S
Energian lähde = E (tämä voi olla joko hiilihydraattia tai rasvaa)

Loput aineista on mausteita ja niitä voit vaihdella mielesi mukaan.

Jos jokin näissä mietityttää älä pelkää kysyä, me autamme kyllä!

© 8 VIIKKOA OY

MALLIVIIKKO

	1. ATERIA	2. ATERIA	3. ATERIA	4. ATERIA
1. PÄIVÄ	Vaniljavanukas	Tonnikala-papusalaatti 1. annos	Täytetty bataatti 1. annos	Karjalanpiirakka
2. PÄIVÄ	Vaniljavanukas	Tonnikala-papuslaatti 2. annos	Täytetty bataatti 2. annos	Karjalanpiirakka
3. PÄIVÄ	Vaniljavanukas	Tonnikala-papusalatti 3. annos	Täytetty bataatti 3. annos	Karjalanpiirakka
4. PÄIVÄ	Uunimunakas	Kaalipaistos ja pihvit 1. annos	Kana-paprikavuoka 1. annos	Unipuuro
5. PÄIVÄ	Uunimunakas	Kaalipaistos ja pihvit 2. annos	Kana-paprikavuoka 2. annos	Unipuuro
6. PÄIVÄ	Uunimunakas	Kaalipaistos ja pihvit 3. annos	Kana-paprikavuoka 3. annos	Unipuuro
7. PÄIVÄ	Uunimunakas	Kaalipaistos ja pihvit 4. annos	Kana-paprikavuoka 4. annos	Unipuuro

Reseptit

Vaniljavanukas 7
Tonnikala-papusalaatti 8
Täytetty bataatti 9
Karjalanpiirakat 10
Ostoslista kolme ensimmäistä päivää 11

Uunimunakas 12
Kaalipaistos ja pihvit 13
Kana-paprikavuoka 14
Unipuuro 15
Ostoslista neljä seuraavaa päivää 16

© 8 VIIKKOA OY

Vaniljavanukas



ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

Kun lisäät psylliumkuitua vanukkaaseen saat siihen lisää rakennetta.
Tässä tulee kerralla mukavasti kuitua herkullisessa muodossa.

PROTEIININ LÄHDE:
125 g raejuustoa

ENERGIAN LÄHTEET:
20 g maapähkinävoita tai muuta pähkinävoita tai tahinia

SUOJARAVINTEET:
⅓ banaani (pakastettu)
⅓ kesäkurpitsa (pakastettu)
50 g marjoja, esim. mustikoita
½ dl mantelimaitoa (sokeroimaton) tai vettä
1 rkl sitruunamehua
1 rkl psylliumjauhetta

MAUSTEET:
½ tl vaniljajauhetta
½ tl kanelia
ripaus suolaa
halutessasi makeutusta esim. erytritolia tai 1 tl hunajaa

1. Sekoita kaikki aineet tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella.
2. Voidaan nauttia samantien, jolloin koostumut on enemmän smoothiemainen tai antaa seisoa jääkaapissa 1-2 h, jolloin koostumus muuttuu enemmän vanukasmaiseksi.

© 8 VIIKKOA OY

Tonnikala-papusalaatti



ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

Italialainen tonnikala-papusalaatti
eli insalata fagioli e tonno on mehevä ja valmistuu nopeasti.
Jos et halua käyttää tonnikalaa voit vaihtaa tilalle esim. kanasuikaleita tai Härkistä.
Pavuista tulee sekä proteiinia että energiaa.

PROTEIININ LÄHDE (P)
1 prk (380 / 230 g) cannellini- kidney- tai borlottipapuja (kypsennettyjä) (E/P)
200 g tonnikalaa vedessä tai 200 g kanasuikaleita (esim. vuolukanaa) tai

SALAATTI:
1 pieni punasipuli (s)
3 oksaa varsiselleriä (s)
2 porkkana (s)
60 g babypinaattia (s)
1 ruukku lehtipersiljaa (s)
suolaa ja mustapippuria
3 rkl punaviinietikkaa
30 g oliiviöljyä (E)
koristeeksi rucolaa tai vesikrassia (s)

1. Valuta ja huuhdo pavut huolellisesti.
2. Pane kulhoon valutetun tonnikalan kanssa.
3. Hienonna punasipuli ja varsiselleri, ja lisää ne joukkoon.
4. Kuori ja viipaloi porkkana, ja lisää seokseen.
5. Lisää vielä pinaatti.
6. Mausta hienonnetulla lehtipersiljalla, suolalla ja pippurilla.
7. Mausta salaatti lopuksi vielä punaviinietikalla ja oliiviöljyllä mehevän kosteaksi.
8. Koristele salaatti rucolalla tai vesikrassilla.

© 8 VIIKKOA OY

Täytetty bataatti



ANNOKSET 3 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 40 MINUUTTIA

Bataatit täytetään vihanneksilla, savukalalla ja ihanalla feta-kastikkeella. Feta-kastike tehdään kevyt jogurttiin, niin osa proteiinista tulee siitä.

OIKOPOLKU: jos haluat selvitä nopeammin paloittele bataatti pienemmksi, niin kypsennys on nopeampaa.

300 g bataattia

suolaa ja mustapippuria

3 tomaattia

2 kevätsipulia

korianteria tai lehtipersiljaa

200 g savukalaa (esim. kylmäsavulohta) tai 200 g salaattijuustoa (rasvaa max 7%)

FETAKASTIKE:

150 g kreikkalalaista jogurttia 0% (esim. Coop tai Salakis) (E)

45 g fetaa

ripaus mustapippuria

1. Pese bataatit hyvin. Puolita ja pistele leikkauspinta haarukalla. Mausta bataatit suolalla ja mustapippurilla. Kypsennä uunin keskiosassa 200 asteessa n. 45 min tai kunnes kypsiä. Kypsennysaika riippuu bataattien koosta.
2. Kuutioi tomaatit ja hienonna kevätsipulit sekä yrtit. Sekoita kaikki yhteen.
3. Valmista kastike muussaamalla feta haarukalla. Sekoita jogurtti fetaan. Lisää vähän mustapippuria. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa vähän suolaa.
4. Syö bataatti tomaattisalaatin, savukalan ja fetakastikkeen kanssa.

© 8 VIIKKOA OY

Karjalanpiirakat



ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

Karjalanpiirakka on perinteinen ja ihana iltapala.

2 karjalanpiirakkaa (E)

MUNAVOI-TYYLINEN TAHNA
1 kananmuna (P)
60 g raejuustoa (P)
ripaus suolaa
hienonnettua tilliä (halutessa) (S)
⅓ kurkkua

1. Keitä kananmuna(t) koviksi ja anna jäähtyä.
2. Hienonna tai murskaa kananmuna haarukalla.
3. Lisää joukkoon raejuusto ja ripaus suolaa. Lisää halutessasi pieni määrä tilliä.
4. Lämmitä karjalanpiirakat halutessasi kevyesti.
5. Lisää munavoi-tyylinen täyte karjalanpiirakoiden päälle.
6. Syö kurkun kanssa.

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista kolme ensimmäistä päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 555 g raejuustoa
- ☐ 3 kananmunaa
- ☐ 1 prk (380 / 230 g) cannellini- kidney- tai borlottipapuja (kypsennettyjä)
- ☐ 200 g tonnikalaa vedessä tai 200 g kanasuikaleita (esim. vuolukanaa) tai 140 g Härkistä
- ☐ 200 g savukalaa (esim. kylmäsavulohta) tai 200 g salaattijuustoa (rasvaa max 7%)
- ☐ 150 g kreikkalalaista jogurttia 0% (esim. Coop tai Salakis)

ENERGIANLÄHTEET:
- ☐ 45 g fetaa
- ☐ 300 g bataattia
- ☐ 6 karjalanpiirakkaa
- ☐ 60 g maapähkinävoita tai muuta pähkinävoita tai tahinia
- ☐ 30 g (oliivi)öljyä

SUOJARAVINTEET:
- ☐ 1 banaani (pakastettu)
- ☐ 1 kesäkurpitsa (pakastettu)
- ☐ 150 g marjoja, esim. mustikoita
- ☐ 1 pieni punasipuli
- ☐ 3 oksaa varsiselleriä
- ☐ 2 porkkana
- ☐ 60 g babypinaattia
- ☐ 1 ruukku lehtipersiljaa
- ☐ 1 kurkku
- ☐ 3 tomaattia
- ☐ 2 kevätsipulia
- ☐ korianteria tai lehtipersiljaa
- ☐ tuoretta tilliä
- ☐ 1 ½ dl mantelimaitoa (sokeroimaton) tai vettä
- ☐ 3 rkl sitruunamehua
- ☐ 3 rkl psylliumjauhetta
- ☐ salaattiin koristeeksi rucolaa tai vesikrassia

MAUSTEET:
- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ punaviinietikkaa
- ☐ vaniljajauhetta
- ☐ kanelia
- ☐ halutessasi makeutusta esim. erytritolia tai hunajaa

© 8 VIIKKOA OY

Uunimunakas



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 35 MINUUTTIA

Uunimunakas on helppo valmistaa etukäteen jääkaappin. Munakkaaseen saat upotettua jääkaappiin jääneitä vihannesten loppuja sekä juustoja.

PROTEIININ LÄHDE (P)
6 kananmunaa
150 g kreikkalaista jogurttia 0%

ENERGIANLÄHTEET (E)
60 g fetajuustoa tai aurajuustoa*
60 g juustoraastetta

LISÄKSI (S) *
300 g kasviksia esim. tomaattia, kesäkurpitsaa, paprikaa, pinaattia
2 tl basilikaa
1 tl valkosipulijauhetta
1 tl mustapippuria
ripaus suolaa
ruohosipulia tai kevätsipulia

1. Riko kananmunat kulhoon ja sekoita joukkoon jogurtti. Mausta suolalla, valkosipulijauheella ja mustapippurilla. Laita vuokaan leivinpaperi pohjalle ja kaada munakasmassa vuokaan.
2. Lisää pilkotut vihannekset sekä juustot tasaisesti joka puolelle.
3. Ripottele päälle kuivattu basilika ja tuore ruohosipuli tai kevätsipuli.
4. Kypsennä 210 asteisessa uunissa noin 20 minuuttia.

*VINKKI!
Voit vaihtaa 15 g juustoa 70 grammaan oliiveja.

© 8 VIIKKOA OY

Kaalipaistos ja pihvit



ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 30 MINUUTTIA

Kaalipaistos on helppo ja taloudellinen lisuke.
Se sopii hyvin kaveriksi monille eri proteiinille.
Voit myös lisätä jauhelihan suoraan kaalin sekaan ja paistaa lihan yhdessä kaalin kanssa.

PROTEIININ LÄHDE (P)
400 g jauhelihaa (rasvaa max. 10%) tai 400 g kanan paistileikkeitä tai 400 g tofua
Mausta paprikajauheella, suolalla ja pippurilla

KAALIPAISTOS
n. 800 g valkokaalia (S)

2 valkosipulinkynttä (S)

20 g (n. 4 tl) öljyä (E)

halutessasi 200 g sieniä esim. suppilovahveroita tai herkkusieniä (S)

tuoretta persijaa (S)

2 rkl soijakastiketta

1 tl suolaa

½ tl mustapippuria

ripaus chiliä (chilirouhetta tai -jauhetta)

70 g oliiveja* (E)

75 g parmesania tai fetaa **(E)**

1. Poista kaalista tarvittaessa uloimmat lehdet. Puolita kaali ja leikkaa se ohuiksi viipaleiksi. Älä käytä kovaa kaalinkantaa.
2. Kuori valkosipulinkynnet ja leikkaa ohuiksi siivuiksi. Hienonna persilja. Pilko sienet suupaloiksi.
3. Lämmitä öljy pannulla miedolla lämmöllä ja lisää valkosipuli. Kuullota, mutta älä ruskista.
4. Lisää kaalit (ja sienet) pannulle ja jatka kuullottamista, kunnes suikaleet pehmenevät eli noin 10 minuuttia. Kaalia tulee pannulle iso määrä, mutta se menee paljon kasaan.
5. Lisää sekaan soijakastike, oliivit, chili, persilja ja pippuri.
6. Murustele lopuksi feta tai raasta parmesan kaalin joukkoon. Maista ja lisää suolaa tarvittaessa.
7. Jos käytät jauhelihaa, painele jauhelihasta neljä pihviä. Jos käytät tofua niin viipaloi tofu ja kuivaa pinta. Paista jauhelihapihvit/paistileikkeet/tofu pannulla ja mausta paprikalla, suolallla ja pippurilla. Jos käytät tofua niin kannattaa lorauttaa pannulle vähän öljyä.

*VINKKI!
Voit korvata oliivit 15 grammalla parmesania tai fetaa.

© 8 VIIKKOA OY

Kana-paprikavuoka



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI 20 MINUUTTIA

Helppo kanavuoka syntyy riisistä, kanaleikkeistä ja paprikoista sekä kesäkurpitsasta.

VINKKI! Voit käyttää myös muita kasviksia paprikan ja kesäkurpitsan tilalla tai vaikka kasvisseosta pakasteesta.

100 g riisiä (E)

400 g kanan paistileikkeitä tai 400 g tofua (P)

2 dl vettä

2 paprikaa (s)

1 kesäkurpitsa (s)

1 valkosipulinkynsi (s)

1 kana- tai kasvisliemikuutio

1 tlk (2 dl) ruokakermaa (10 %) esim. Kolme sipulia (E)

1 tl curry-jauhetta

½ tl mustapippuria

1 tl paprikajauhetta

½ tl suolaa

tuoretta basilikaa (S)

1. Levitä huuhdeltu riisi uunivuokaan (tilavuus noin 2,5 litraa) ja lisää päälle kanafileet tai kuutioitu tofu.
2. Kiehauta vesi kattilassa ja lisää kana-liemikuutio sekä ruokakerma., sekä mausteet Lisää seos vuokaan.
3. Kuutioi paprikat ja poista siemenet. Kuori ja pieni valkosipuli. Kuutioi kesäkurpitsa. Lisää joukkoon kuutioitu paprika ja valkosipuli.
4. Paista 200-asteisessa uunissa noin tunti tai kunnes suurin osa nesteestä on imeytynyt.
5. Anna vetäytyä 5–10 minuttia ennen tarjoamista. Koristele tuoreella basilikalla.

© 8 VIIKKOA OY

Unipuuro

ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA



Kaurasta saat magnesiumia sekä kuituja, joten se auttaa illalla rauhoittuaan. Raejuuston kalsium tukee myös unta ja proteiini pitää nälkää loitolla aamuun asti.

25 g (0.7 dl) kaura- tai tattarihiutaleita

2 dl vettä

ripaus suolaa

125 g raejuustoa

100 g marjoja (esim.mustikoita)

20 g pähkinöitä (esim. cashew-pähkinöitä) tai siemeniä

1. Kuumenna vesi kattilassa kiehuvaksi.
2. Lisää hiutaleet kuumaan veteen samalla sekoittaen.
3. Keitä miedolla lämmöllä noin 3–5 minuuttia välillä sekoittaen. Lisää vettä jos haluat puurosta löysempää.
4. Hauduta hetki kannen alla lieden sammuttamisen jälkeen.
5. Mausta suolalla.
6. Syö yhdessä raejuuston, marjojen ja pähkinöiden/siemenien kanssa.

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista neljä seuraavaa päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 6 kananmunaa
- ☐ 150 g kreikkalaista jogurttia 0%
- ☐ 500 g raejuustoa
- ☐ 400 g jauhelihaa (rasvaa max. 10%) tai 400 g kanan paistileikkeitä tai 400 g tofua
- ☐ 400 g kanan paistileikkeitä tai 400 g tofua

ENERGIANLÄHTEET:
- ☐ 60 g fetajuustoa tai aurajuustoa*
- ☐ 75 g parmesania tai fetaa
- ☐ 60 g juustoraastetta
- ☐ 1 tlk (2 dl) ruokakermaa (10 %) esim. Kolme sipulia
- ☐ 70 g oliiveja*
- ☐ 100 g kaura- tai tattarihiutaleita
- ☐ 100 g riisiä
- ☐ 80 g pähkinöitä (esim. cashew-pähkinöitä) tai siemeniä
- ☐ 20 g oliivi- tai rypsiöljyä

SUOJARAVINTEET:
- ☐ 300 g kasviksia esim. tomaattia, kesäkurpitsaa, paprikaa, pinaattia munakkaaseen
- ☐ 400 g marjoja (esim.mustikoita)
- ☐ ruohosipulia tai kevätsipulia munakkaaseen
- ☐ n. 800 g valkokaalia
- ☐ 2 paprikaa
- ☐ 1 kesäkurpitsa
- ☐ tuoretta basilikaa
- ☐ 3 valkosipulinkynttä
- ☐ halutessasi 200 g sieniä esim. suppilovahveroita tai herkkusieniä
- ☐ tuoretta persijaa

MAUSTEET:
- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ soijakastiketta
- ☐ basilikaa
- ☐ valkosipulijauhetta
- ☐ curry-jauhetta
- ☐ paprikajauhetta
- ☐ chiliä (chilirouhetta tai -jauhetta)
- ☐ 1 kana- tai kasvisliemikuutio

*Voit korvata oliivit 15 grammalla parmesania tai fetaa.

© 8 VIIKKOA OY