Viikko 4
Makeanhimo

Lopetetaan jatkuva tahdonvoimataistelu ja opetellaan herkuttelua ilman syyllisyyttä ja hallinnan menettämistä.

Makeanhimo ei yleensä tarkoita sitä, että sinulta puuttuisi tahdonvoimaa. Taustalla voi olla monta asiaa: liian pitkäksi venyneet ateriavälit, liian vähäinen syöminen, väsymys, stressi, opitut tavat tai se, että ruoasta on muodostunut keino säädellä tunnetta ja oloa.

Siksi tällä viikolla emme yritä vain poistaa makeaa ruokavaliosta. Tarkoituksena on ymmärtää paremmin, **mistä oma makeanhimo syntyy**, ja rakentaa arkea, jossa mieliteot eivät jatkuvasti vaadi tahdonvoimaa.

Edellisten viikkojen säännöllinen ateriarytmi, riittävä proteiini ja palautumisen tukeminen muodostavat jo hyvän pohjan. Nyt lisätään kokonaisuuteen erityisesti kuidut, suoliston hyvinvointi ja ruoan monipuolisuus.

Onko kyse nälästä vai mieliteosta?

Kun makeanhimo iskee, mieti ensin mitä ennen sitä tapahtui.

Jos edellisestä ateriasta on kulunut pitkä aika tai päivän aikana on tullut syötyä liian vähän, makeanhimo voi yksinkertaisesti olla elimistön tapa pyytää nopeasti energiaa. Silloin ratkaisu ei välttämättä löydy makean vastustamisesta, vaan siitä, että päivän aikana syödään riittävästi.

Tässä palaamme ensimmäisten viikkojen perusasioihin: **säännölliseen syömiseen ja riittävän kokoisiin aterioihin.**

Jos taas olet juuri syönyt eikä sinulla oikeastaan ole nälkä, kyse voi olla jostain aivan muusta.

© 8 VIIKKOA OY

Väsymys, stressi, tylsyys, palkitsemisen tarve, pettymys tai yksinkertaisesti opittu tapa voivat kaikki saada meidät hakemaan ruoasta nopeasti hyvää oloa.

Makeanhimon tullessa voitkin välillä kysyä itseltäsi:

Mitä minä tarvitsen juuri nyt?

Joskus vastaus on ruokaa. Joskus lepoa, tekemistä, seuraa tai hetki omaa aikaa. Ja joskus vastaus voi aivan hyvin olla, että haluan suklaata.

Tunnesyöminen ei ratkea kieltämällä

Ruoka on paljon muutakin kuin energiaa ja ravintoaineita. Siihen liittyvät nautinto, muistot, sosiaaliset tilanteet, juhlat ja tunteet.

Siksi tavoitteena ei ole päästä tilanteeseen, jossa et koskaan söisi tunteeseen.

Sen sijaan kannattaa opetella tunnistamaan tilanteita, joissa ruoka alkaa olla **ainoa tai lähes automaattinen tapa säädellä omaa oloa.**

Jos raskaan päivän jälkeen tekee joka ilta mieli jotain hyvää, makean poistamisen sijaan kannattaa kysyä, mitä siinä hetkessä oikeastaan haetaan. Onko kyse nälästä? Palkinnosta? Rauhoittumisesta? Hetkestä itselle?

Kun syy alkaa hahmottua, myös vaihtoehtoja tulee enemmän.

Herkkuja ei tarvitse ansaita

Makeanhimon hallinta ei tarkoita herkkujen kieltämistä.

Tiukka kieltäminen voi jopa tehdä herkusta entistä kiinnostavamman. Jos suklaa on koko viikon kiellettyä, viikonloppuna voi helposti syntyä tunne, että nyt sitä pitää syödä niin paljon kuin mahdollista.

Harjoittele siksi myös sallivaa herkuttelua.

Kun haluat jotain hyvää, syö sitä tietoisesti. Istu alas, ota itsellesi sopiva määrä ja nauti siitä ilman kiirettä.

Sen jälkeen elämä jatkuu normaalisti.

Herkkua ei tarvitse ansaita liikunnalla eikä sitä tarvitse hyvittää seuraavana päivänä syömällä vähemmän. Yksittäinen herkku ei ratkaise ruokavalion kokonaisuutta suuntaan tai toiseen.

Herkuttelu saa kuulua tavalliseen elämään.

© 8 VIIKKOA OY

Mitä viikosta 4 pitää muistaa?

Tämän viikon tehtävä

Tällä viikolla ei julisteta sotaa makealle.

Sen sijaan jatketaan edellisten viikkojen perusasioita ja tehdään muutama uusi kokeilu.

1. Tutki makeanhimoasi.
Kun mieliteko tulee, kysy: olenko nälkäinen vai haenko ruoasta juuri nyt jotain muuta?

2. Lisää kuitua vähitellen.
Tuo päivään lisää täysjyväviljaa, kasviksia, marjoja, hedelmiä, palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä. Anna vatsalle aikaa sopeutua.

3. Kokeile hapatettua ruokaa.
Esimerkiksi pieni määrä hapankaalia aterian yhteydessä on helppo tapa aloittaa.

4. Kerää kasveja.
Katso, kuinka monta erilaista kasvikunnan tuotetta saat viikon aikana kasaan. Voit käyttää 30 kasvia tavoitteena, mutta siitä ei tarvitse tehdä suoritusta.

5. Muista juoda.
Pidä vesi näkyvillä ja juo säännöllisesti päivän ja aterioiden aikana.

6. Anna herkuttelulle lupa.
Jos haluat herkun, saat syödä sen. Syö se tietoisesti, nauti ja jatka sen jälkeen normaalia syömistä.

Tavoitteena ei ole elämä ilman makeaa tai makeanhimoa.

Tavoitteena on rakentaa sellainen syömisen kokonaisuus, jossa makeanhimon kanssa ei tarvitse käydä jatkuvaa tahdonvoimataistelua.

© 8 VIIKKOA OY

Neljäs malliviikko ja reseptit

Neljännellä viikolla on jo vähän enemmän makuja,

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	Juustomunakokkeli ja kasvikset	BLT-salaatti 1. annos	Pikawokki 1. annos	Kookos-pähkinä-granola 1. annos
2. PÄIVÄ	Juustomunakokkeli ja kasvikset	BLT-salaatti 2. annos	Pikawokki 2. annos	Kookos-pähkinä-granola 2. annos
3. PÄIVÄ	Juustomunakokkeli ja kasvikset	BLT-salaatti 3. annos	Pikawokki 3. annos	Kookos-pähkinä-granola 3. annos
4. PÄIVÄ	Cheddar-pekoni-muffinit 1. annos	Itämainen linssikeitto 1. annos	Burgundinpata 1. annos	Vadelmapaistos 1. annos
5. PÄIVÄ	Cheddar-pekoni-muffinit 2. annos	Itämainen linssikeitto 2. annos	Burgundinpata 2. annos	Vadelmapaistos 2. annos
6. PÄIVÄ	Cheddar-pekoni-muffinit 3. annos	Itämainen linssikeitto 3. annos	Burgundinpata 3. annos	Vadelmapaistos 3. annos
7. PÄIVÄ	Cheddar-pekoni-muffinit 4. annos	Itämainen linssikeitto 4. annos	Burgundinpata 4. annos	Vadelmapaistos 4. annos

Reseptit

Juusto-munakokkeli ja kasviksia 6
BLT-salaatti 7
Pikawokki 8
Kookos-pähkinä-granola 9
Ostoslista kolme ensimmäistä päivää 10

Cheddar-pekoni-muffinit 11
Itämainen linssikeitto 12
Burgundinpata 13
Vadelmapaistos 14
Ostoslista neljä seuraavaa päivää 15

© 8 VIIKKOA OY

Juusto-munakokkeli ja kasviksia



ANNOKSET 1 ANNOS

VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

Munakokkeli on ihanan pehmeää, kun sen valmistaa kiireettömästi. Se kannattaa valmistaa miedolla lämmöllä rauhassa sekoitellen. Aamiaiselle voi lisätä vähän raikasta hedelmää tai marjoja.

PROTEIININ LÄHDE:
2 kananmunaa

ENERGIAN LÄHTEET:
15 g juustoraastetta
10 g öljyä

SUOJARAVINTEET:
⅓ kurkku ja 1 tomaatti tai muita mieleisiä kasviksia
100 g hedelmää tai marjoja
yrttejä esim. persiljaa tai basilikaa

MAUSTEET:
ripaus mustapippuria ja suolaa

1. Riko munien rakenne kulhossa. Mausta suolalla ja mustapippurilla. Sulata pannulla nokare rasvaa ja kaada munaseos pannulle. Anna kypsyä sekoitellen hetki miedolla lämmöllä.
2. Ripottele joukkoon juustoraaste ja anna kypsyä muutama minuutti välillä sekoitellen kunnes kokkeli on kostean kiinteää.
3. Pilko tomaatti ja kurkkua tai muita mieleisiä kasviksia.
4. Kokoa annos lautaselle.
5. Nauti jälkkäriksi vielä raikasta hedelmää tai marjoja.

© 8 VIIKKOA OY

BLT-salaatti



ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

Tämä salaatti on saanut inspiraationsa BLT-leivästä.
BLT tulee sanoista bacon eli pekoni, lettuce eli salaatti ja tomato eli tomaatti.
Tässä salaatissa ne yhdistyvät maukkaaseen kastikkeeseen.

PROTEIININ LÄHDE (P)
100 g kanapekonia tai vegepekonia
200 g kanasuikaleita tai 160 g Mifu-suikaleita

SALAATTI:
ripaus suolaa ja pippuria
1 ruukku jääsalaattia tai 400 g valkokaalia (s)
200 g kirsikkatomaatteja (s)
2 kevätsipulia (s)
200 g creme fraiche 12% (E)
1 rkl sinappia
ripaus suolaa ja pippuria
1 rkl punaviinietikkaa
140 g avokadoa (E)
2 rkl sitruunamehua (s)
lehtipersiljaa (s)

1. Pilko kanapekoni paloiksi ja paista rapeaksi pannulla.
2. Paista pannulla kanasuikaleet tai Mifu-suikaleet ja mausta suolalla ja pippurilla.
3. Pilko salaatti tai kaali suikaleiksi. Halkaise kirsikkatomaatit ja hienonna kevätsipuli.
4. Kaada salaattikulhon pohjalle creme fraiche. Lisää suolaa, pippuria, sinappi ja punaviinietikka.
5. Sekooita kastike.
6. Lisää kulhoon kastikkeen päälle pilkotut kasvikset ja kana/Mifu-suikaleet. Sekoita hyvin.
7. Lisää päälle pekonit.
8. Kuori ja viipaloi avokado ja lisää salaatin päälle. Ripsauta avokadon päälle sitrunaamehua, ettei avokado tummu.
9. Lisää päälle lehtipersiljaa makusi mukaan.

© 8 VIIKKOA OY

Pikawokki



ANNOKSET 3 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

Wokki on helppo ja nopea ruoka, jossa tulee kerralla reippaasti kasviksia.

Tähän helppoon wokkiin voit lisätä kaappiin jääneitä kasviksia. Sekaan sopii hyvin esimerkiksi kesäkurpitsa, parsa- ja kukkakaali, munakoiso tai tomaatti. Voit myös korvata tuoreet kasvikset pakasteesta löytyvillä wokki-kasviksilla.

Ohjeessa wokki maustetaan currytahnalla, mutta jos kaappiin on jäänyt jotain muuta maustetahnaa niin hyvin voit käyttää jotain muutakin tai sitten laittaa makusi mukaan muita mausteita.

PROTEIININ LÄHDE (P)
300 g naudan minuuttisuikaleita
tai 300 g kanasuikaleita tai 210 g nyhtökauraa

SUOJARAVINTEET (S)
1 kiinankaali

1 paprika

1 porkkana

(tai voit korvata kasvikset 400 grammalla wokkisekoitusta pakasteesta)

halutessasi päälle yrttejä esim. persiljaa tai basilikaa

MUUT WOKIN RAAKA-AINEET
20 g (seesaminsiemen)öljyä (E)

1 tl currytahnaa tai paprikajauhetta

ripaus chiliä

2⁄3 tl suolaa

ripaus pippuria

80 g pähkinöitä tai siemeniä (E)

1. Suikaloi kiinankaali reiluiksi suikaleiksi. Pilko paprika ja poista siemenet. Raasta porkkana. Tai jos käytät muita kasviksia pilko kasvikset. Jos käytät pakastesekoitusta niin vältyt pilkkomiselta.
2. Lisää öljy pannulle, lisää valitsemasi proteiininlähde. Pyöräytä nopeasti kovemmalla lämmöllä. Jos käytät naudan suikaleita kannattaa ne siirtää hetkeksi sivuun lautasella, koska muuten ne sitkistyvät. Lisää pannulle kiinankaali tai pakastesekoitus. Sekoittele ja säädä liesi keskilämmölle. Lisää paprika ja porkkanaraaste tai muut kasvikset. Lisää currytahna ja muut mausteet. Paistele noin 10 minuuttia, niin että kasvikset on pehmenneet. Lisää kypsennyksen loppuvaiheessa naudansuikaleet jos käytät niitä.
3. Lisää päälle pähkinät ja halutessasi yrttejä.

© 8 VIIKKOA OY

Kookos-pähkinä-granola



ANNOKSET 3 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 1 TUNTI

Ihanan rapsakka granola on maukas lisuke jogurttiin tai rahkaan.

Granola säilyy raikkaana kuukauden verran, joten voit halutessasi tehdä granolaa isomman määrän.

PROTEIININ LÄHDE (P)
750 g Alpro Greek Style No Sugars -jogurttia tai 450 g rahkajogurttia tai 450 g kreikkalaista jogurtta (0%)

GRANOLA
60 g pähkinöitä (esim. saksan- tai pekaanipähkinöitä) (E)
20 g siemeniä (esim. kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä) (E)
20 g kookoshiutaleita- tai lastuja (E)
20 g manteli- tai maapähkinävoita (E)
⅓ tl kanelia
½ tl kardemummaa
ripaus suolaa
vaniljauutetta tai vaniljajauhetta (halutessasi makeutusta esim. steviaa tai erytritolia)

SUOJARAVINTEET (S)
300 g marjoja tai hedelmiä (sokeroimattomia)

1. Laita uuni lämpenemään 150 asteeseen. Rouhi pähkinät reiluiksi paloiksi ja sekoita kaikki aineet keskenään.
2. Levitä valmis massa tasaiseksi levyksi leivinpaperoidulle pellille ja paahda sitä uunissa n. 20 min, kunnes se on kauniin paahtunut ja on rapean tuntuinen. Granola kovettuu lisää jäähtyessään.
3. Annan granolan jäähtyä hyvin pellillä ennen siirtämistä tiiviiseen lasipurkkiin.
4. Kokoa annokseen jogurttia, marjoja ja granolaa.

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista kolme ensimmäistä päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 100 g kanapekonia tai vegepekonia
- ☐ 200 g kanasuikaleita tai 160 g Mifu-suikaleita
- ☐ 300 g naudan minuuttisuikaleita tai 300 g kanasuikaleita tai 210 g nyhtökauraa
- ☐ 750 g Alpro Greek Style No Sugars -jogurttia tai 450 g rahkajogurttia tai 450 g kreikkalaista jogurtta (0%)
- ☐ 6 kananmunaa

ENERGIANLÄHTEET:
- ☐ 45 g juustoraastetta
- ☐ 200 g creme fraiche 12%
- ☐ 140 g avokadoa
- ☐ 60 g pähkinöitä (esim. saksan- tai pekaanipähkinöitä)
- ☐ 20 g siemeniä (esim. kurpitsan- tai auringonkukansiemeniä)
- ☐ 20 g kookoshiutaleita- tai lastuja
- ☐ 20 g manteli- tai maapähkinävoita
- ☐ 80 g pähkinöitä tai siemeniä
- ☐ 20 g (seesaminsiemen)öljyä
- ☐ 30 g (oliivi)öljyä

SUOJARAVINTEET:
- ☐ 1 kurkku ja 3 tomaatti tai muita mieleisiä kasviksia
- ☐ 600 g hedelmää tai marjoja (sokeroimattomia)
- ☐ 1 ruukku jääsalaattia tai 400 g valkokaalia (s)
- ☐ 200 g kirsikkatomaatteja
- ☐ 2 kevätsipulia
- ☐ 1 kiinankaali*
- ☐ 1 paprika*
- ☐ 1 porkkana*
- ☐ 2 rkl sitruunamehua
- ☐ lehtipersiljaa
- ☐ yrttejä esim. persiljaa tai basilikaa

MAUSTEET:
- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ currytahnaa tai paprikajauhetta
- ☐ chiliä
- ☐ kanelia
- ☐ kardemummaa
- ☐ vaniljauutetta tai vaniljajauhetta
- ☐ (halutessasi makeutusta esim. steviaa tai erytritolia)
- ☐ punaviinietikkaa
- ☐ sinappia

*voit korvata kasvikset 400 grammalla wokkisekoitusta pakasteesta

© 8 VIIKKOA OY

Cheddar-pekoni-muffinit



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

Uunista pöytään nostetut cheddar-pekonimuffinit ovat tuhtia aamupalaa ja sopivat hyvin iltateellekin.

PROTEIININ LÄHDE (P)
120 g kanapekonia tai 120 g vegepekonia*
3 kananmunaa
200 g rahkaa

ENERGIANLÄHTEET (E)
75 g kaurajauhoja
25 g kaurahiutaleita
60 g cheddar-juustoa (raaste)
10 g öljyä

LISÄKSI
1 tl leivinjauhetta
ripaus suolaa
3 vartta kevätsipulia (s)
100 g aurinkokuivattua tomaattia mausteliemessä tai kirsikkatomaatteja (s)
1 kurkku tai muuta vihannesta (s)

1. Pilko pekonit ja paahda pannulla rapeiksi. Lisää lämpimien pekonipalojen joukkoon hienonnetut sipulit ja anna seoksen jäähtyä.
2. Sekoita jauhot sekä kaurahiutaleet kulhossa ja sekoita joukkoon leivinjauhe ja suola. Vatkaa toisessa kulhossa kevyesti munat ja rahka keskenään. Sekoita jauhoseos muna-rahkaseokseen.
3. Lisää pekoniseos ja raastettu cheddar. Kääntele tasaiseksi taikinaksi.
4. Jaa seos tasaisesti paperisiin öljyllä voideltuihin muffinivuokiin tai silikonipintaiselle muffinipellille. Lisää pinnalle tomaatit. Paista muffineita 200-asteisen uunin alaosassa 15-20 minuuttia, koosta riippuen.
5. Nosta muffinit hetkeksi jäähtymään ritilälle.
6. Syö yhdessä kurkun kanssa.

*VINKKI!
Voit käyttää pekonin sijasta myös tonnikalaa tai vaikka savupalvisuikaletta. Määrä on sama kuin pekonissa.

© 8 VIIKKOA OY

Itämainen linssikeitto



ANNOKSET 4 ANNOSTA

VALMISTUSAIKA 35 MINUUTTIA

Linssit yhdistetään itämaisiin makuihin ja syntyy ravitseva keitto. Voit vaihdella mausteita mielesi mukaan esim. garam masala-mausteseos toimii tässä myös hyvin. Linsseistä tulee proteiinia sekä energiaa.

PROTEIININ LÄHDE (P/E)
280 g (3,5 dl) kuivattuja linssejä

MUUT RAAKA-AINEET
3 porkkanaa (s)

1 sipuli (s)

4 valkosipulinkynttä (s)

1 punainen chili tai 1/2 tl chilihiutaleita (s)

10 g öljyä (E)

3 rkl raastettua tuoretta inkivääriä tai ripaus inkivärijauhetta

4 tl keltaista curry-tahnaa tai 3 tl curryjauhetta

1 l vettä

1 kasvisliemikuutio

150 g (1,5 dl) kookosmaitoa (kevyt) (E)

tuoretta limemehua

Suolaa ja pippuria maun mukaan

1. Kuori porkkanat ja raasta ne karkeaksi. Leikkaa sipuli ohuiksi viipaleiksi. Pilko valkosipuli ja chili.
2. Paahda sipulia, porkkanaa, chilia, inkivääriä ja currya öljyssä muutama minuutti kattilan pohjalla.
3. Huuhtele linssit siivilässä juoksevan veden alla.
4. Lisää vesi, kasvisliemkuutioi ja linssit. Keitä 15-20 minuuttia. Sekoittele välissä ja lisää tarvittaessa vettä. Lisää lopuksi kookosmaito ja kiehautua vielä kerran.
5. Voit halutessasi ajaa keiton tasaiseksi sauva- tai tehosekoittimella.
6. Mausta limemehulla, suolalla ja pippurilla.

© 8 VIIKKOA OY

Burgundinpata



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 20 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 2 TUNTIA

Burgundin pata on helppo valmistaa, mutta vaatii huolellista kypsytystä. Tämä ranskalainen klassikkoruoka on nimensä mukaisesti Burgundista. Perinteisesti pataa lorautetaan punaviiniä, mutta pata on maukas ilmankin.

400 g palapaistia tai 400 g kanan paistileikkeitä, maustamaton tai 400 g tofua (P)

½ tl suolaa

¼ tl mustapippuria

2 porkkanaa (s)

200 g herkkusieniä (tuoreita) (s)

20 g oliivi- tai rypsiöljyä (E)

1 prk (à 400 g/240 g) kuorittuja tomaatteja tomaattimehussa (s)

jos haluat 1 dl punaviiniä tai vettä

½ prk (à 340 g/190 g) hillosipuleita (s)

2 valkosipulinkynttä (s)

1 Liha- tai kana- tai kasvisliemikuutio

2 laakerinlehteä

1 –2 rosmariinin oksaa

½ tl mustapippuria

LISÄKSI

150 g riisiä tai 720 g perunaa (raakapainot) (E)

1. Kuutioi paistitt tai tofu. Mausta suolalla ja pippurilla.
2. Kuori ja viipaloi porkkanat. Halkaise herkkusienet.
3. Ruskistat lihat tai tofu öljyssä pienissä erissä paistinpannulla. Siirrä nesteineen pataan. Jos käytät tofua siirrä ne sivuun odottamaan.
4. Lisää pataan porkkanat, herkkusienet, tomaatit mehuineen, punaviini tai vesi, valutetut hillosipulit, veitsen lappeella murskatut valkosipulinkynnet, liemikuutio ja mausteet.
5. Anna padan hautua kannen alla miedolla lämmöllä n. 1 1/2 tuntia tai kunnes liha on mureaa ja porkkanat pehmeitä- Lisää tofu kun porkkanat ovat jo vähän pehmennett. Tofu vaatii vain nopean kypsennyksen. Voit paistaa padan myös varaavassa takassa tai leivinuunissa. Laita pata uuniin heti kun pellit on laitettu kiinni ja anna hautua rauhassa 4-5 tuntia.
6. Tarkista suolan määrä ja lisää oman maun mukaan.
7. Keitä padalle lisukkeeksi riisiä tai perunaa.

© 8 VIIKKOA OY

Vadelmapaistos



ANNOKSET 4 ANNOSTA

AKTIIVINEN VALMISTUSAIKA 15 MINUUTTIA

KOKONAISVALMISTUSAIKA 45 MINUUTTIA

Vadelmapaistos on kuin piirakka, mutta sisältää reilusti proteiinia ja saa makeutensa hedelmistä ja marjoista.

250 g raejuustoa (P)

4 kananmunaa (P)

ripaus suolaa

ripaus vaniljajauhetta tai -uutetta

2 rkl hunajaa tai erytritolia

60 g (n. 1⅓ dl) mantelijauhoja tai 75 g (n. 1 dl) kaurajauhoja (E)

1 tl leivinjauhetta

20 g rypsiöljyä (E)

200 g vadelmia (s)

1 banaani (s)

1. Riko kananmunat kulhoon, riko rakenne haarukalla. Sekoita joukkoon raejuusto.
2. Sekoita pienemmässä kulhossa jauhot, leivinjauhe, vaniljajauhe ja ripaus suolaa.
3. Sekoita kuivat aineet taikinaan. Lisää vielä öljy.
4. Kaada taikina leivinpaperoituun korkeareunaiseen vuokaan.
5. Ripottele päälle vadelmat ja siivutettu banaani.
6. Paista paistosta noin 30 minuuttia 200 asteisessa uunissa.

© 8 VIIKKOA OY

Ostoslista neljä seuraavaa päivää

PROTEIININLÄHTEET
- ☐ 7 kananmunaa
- ☐ 120 g kanapekonia tai 120 g vegepekonia
- ☐ 400 g palapaistia tai 400 g kanan paistileikkeitä, maustamaton tai 400 g tofua
- ☐ 200 g rahkaa
- ☐ 250 g raejuustoa
- ☐ 280 g (3,5 dl) kuivattuja linssejä

ENERGIANLÄHTEET:
- ☐ 60 g cheddar-juustoa (raaste)
- ☐ 150 g riisiä tai 720 g perunaa (raakapainot)
- ☐ 75 g kaurajauhoja
- ☐ 25 g kaurahiutaleita
- ☐ 60 g (n. 1⅓ dl) mantelijauhoja tai 75 g (n. 1 dl) kaurajauhoja
- ☐ 150 g (1,5 dl) kookosmaitoa (kevyt)
- ☐ 20 g rypsiöljyä
- ☐ 40 g oliivi- tai rypsiöljyä

SUOJARAVINTEET:
- ☐ 200 g vadelmia
- ☐ 1 banaani
- ☐ 3 vartta kevätsipulia
- ☐ 5 porkkanaa
- ☐ 1 sipuli
- ☐ 6 valkosipulinkynttä
- ☐ 200 g herkkusieniä (tuoreita
- ☐ 1 lime
- ☐ 1 punainen chili tai ½ tl chilihiutaleita
- ☐ 3 rkl raastettua tuoretta inkivääriä tai ripaus inkiväärijauhetta
- ☐ 1 kurkku tai muuta vihannesta
- ☐ 1 prk (à 400 g/240 g) kuorittuja tomaatteja tomaattimehussa
- ☐ 100 g aurinkokuivattua tomaattia mausteliemessä tai kirsikkatomaatteja
- ☐ ½ prk (à 340 g/190 g) hillosipuleita
- ☐ 1 dl punaviiniä tai vettä
- ☐ 1 –2 rosmariinin oksaa tai ½ rkl kuivattua rosmariinia

MAUSTEET:
- ☐ suolaa
- ☐ mustapippuria
- ☐ keltaista curry-tahnaa tai 3 tl curryjauhetta
- ☐ 2 laakerinlehteä
- ☐ 1 kasvisliemikuutio
- ☐ 1 Liha- tai kana- tai kasvisliemikuutio
- ☐ leivinjauhetta
- ☐ vaniljajauhetta tai vaniljauutetta
- ☐ 2 rkl hunajaa tai erytritolia

© 8 VIIKKOA OY