

RAAKA-AINEET

250g Arla Lempi islantilainen jogurtti
120g mustikka
30g heraproteiini tai isolaatti
50g banaani

VALMISTUS

- 1) Laita kaikki aineet blenderiin
- 2) Sekoita muutama minuutti
- 3) Nauti
- 4) Lisää vettä/jäitä tarvittaessa

+++ Annos: kaikki

ARVOT

542 KCAL, 40 PR, 31 HH, 26 RS



Päivä 1

Aamupala:
Smoothie

RAAKA-AINEET

Kananrintafilettä
Kurpitsaa
Salaattisekoitus
Kylmäpuristettu öljy

VALMISTUS

- 1) Levitä fileet pellille. Ripottele päälle suolaa ja mustapippuria. Laita uuniin 225 asteeseen ja noin 15–20 minuuttia.
- 2) Halkaise kurpitsa, lusikoi siemenet pois. Tee ohuita kiekkoja ja levitä ne uunipellille. Päälle ripaus suolaa, pippuria ja timjamia sekä pieni loraus kylmäpuristettua öljyä. Kypsennä uunissa 200 astetta ja 30 minuuttia.
- 3) Syö kanan ja kurpitsan kanssa salaattisekoitusta jossa jäävuori- ja tammenlehtialaattia, vuonankaalia sekä syöntikypsää pinaattia.

+++ Annos: 150g broileria, 300g kurpitsaa ja reilusti salaattia.

ARVOT

236 KCAL, 37 PR, 6 HH, 5 RS



Päivä 1

Lounas:
Kanaa, kurpitsaa ja runsas salaatti

RAAKA-AINEET

Lohi

Punajuuri, porkkana, lanttu,
palsternakka, sipuli, valkosipuli ja
paprika

Kylmäpuristettua öljyä

VALMISTUS

- 1) Levitä lohi pellille. Ripottele päälle suolaa ja mustapippuria. Laita uuni 200 astetta ja noin 40 minuuttia.
- 2) Kuori ja pilko vihannekset, levitä uunivuokaan. Lisää muutama rkl kylmäpuristettua öljyä, ripaus suolaa ja pippuria.
- 3) Kuutioi sipuli, 1-2 valkosipulinkynttä ja 1 paprika. Lisää uunijuuresten päälle. Sekoita.
- 4) Kypsennä 200 asteisessa uunissa 40min. Sekoita puolessa välissä.

+++ Annos: 150g lohta, 2 kauhallista juureksia.

ARVOT

450KCAL, 31PR, 15HH, 27RS (NOIN)



Päivä 1

**Päivällinen:
Uunilohta ja
uunijuureksia**

RAAKA-AINEET

150g Yösa-kaurajugurtti maustamaton
60g mustikoita/mustaherukoita
30g heraproteiini tai isolaatti
50g banaani
50g syöntikypsä avokado

VALMISTUS

- 1) Laita kaikki aineet blenderiin
- 2) Sekoita muutama minuutti
- 3) Nauti
- 4) Lisää vettä/jäitä tarvittaessa

+++ Annos: kaikki

ARVOT

369 KCAL, 31 PR, 37 HH, 12 RS



Päivä 2

Aamupala:
Smoothie

RAAKA-AINEET

Nyhtökaura
Suolaa ja pippuria
Kylmäpuristettua öljyä
Tomaattimurskaa
Pakastepinaattikuutioita
Perunoita

VALMISTUS

- 1) Laita pannu lämpiämään. Lisää sen jälkeen 1tl öljyä ja nyhtökaura. Paista kunnes sopivan rapsakka.
- 2) Lisää tomaattimurska sekä jäiset pinaattikuutiot. Hauduta 5-10 min. Sekoita välillä.
- 3) Keitä perunat ja höyrytä parsakaali.

+++ Annos: 120g nyhtökaura, 120g keitettyjä perunoita, 150g parsakaalia

ARVOT

437 KCAL, 42 PR, 34 HH, 12 RS (NOIN)



Päivä 2

Lounas:
Nyhtökaura, peruna,
parsakaali

RAAKA-AINEET

Tofua
Kvinoa
Myrttisen suolakurkkua
Tuorekurkkua

VALMISTUS

- 1) Huuhtelee ja keitä kvinoa purkissa olevan ohjeiden mukaan.
- 2) Laita tofu talouspaperin sisään ja laita sen päälle joku paino 20 minuutiksi jotta ylimääräiset nesteet poistuvat. Tämän jälkeen kuutioi ja paista rapeksi pannulla, käytä öljyä.

+++ Annos: 200g tofua, 120g keitettyä kvinoaa, 1kpl myrttisen suolakurkkua, 100g tuorekurkkua.

ARVOT

422 KCAL, 29 PR, 40 HH, 18 RS



Päivä 2

Päivällinen:
Tofua, kvinoa,
myrttisen
suolakurkkua ja
kurkkua

RAAKA-AINEET

100g raejuusto 2%
1prk tonnikala vedessä
300g jäävuorisalaattia
1 omena
30g Hellmann's kevytmajoneesia

VALMISTUS

1) Sekoita kaikki aineet kulhossa.

+++ Annos: kaikki



Päivä 3

Aamupala:
Raejuustosetti

ARVOT

333 KCAL, 43 PR, 14 HH, 12 RS

RAAKA-AINEET

Broilerin rintafilettä
Keitettyjä porkkanoita
Kurkkua
Salaattia

Rieska: 6dl tattarihiutaleita, 1,5tl
suola, 4dl vettä, 60g voita, 4rkl
seesaminsiemeniä, 1 valkosipulin kynsi

VALMISTUS

1) Paista/uunita kananrintafileitä
2) Tattari: sekoita kaikki ainekset
keskenään. Anna turvota 15min. Levitä
taikina uunipellille tasaiseksi.
Kypsennä 250 astetta ja 15min.

+++ Annos: 150g kanaa, 100g rieskaa,
150g porkkanoita, iso pala
tuorekurkkua ja salaattia rieskan
päälle.

ARVOT

480 KCAL, 51 PR, 32 HH, 15 RS



Päivä 3

Lounas:
Kanaa ja rieskaa

RAAKA-AINEET

Naudan jauhelihaa 10%
1 kokonainen bataatti
Tomaattia
Selleriä
Kylmäpuristettua öljyä
Mausteita vapaasti

VALMISTUS

1) Painele bataattiin veitsen kärjellä kymmenkunta reikää. Kääri folioon. Kypsennä uunipellillä 250 asteessa noin 50-60min.

2) Paista jauheliha. Mausta.

+++ Annos: 150g jauhelihaa, 150g bataattia, 1 tomaatti tai 6 pientä, 50g selleriä

ARVOT

466 KCAL, 34 PR, 32 HH, 21 RS



Päivä 3

Päivällinen:
Naudan jauhelihaa,
uunibataattia ja
kasviksia

RAAKA-AINEET

60g täysjyväruisleipää
5g voita
2 keitettyä kananmunaa
50g tuorekurkkua
Salaattia
150g Lempi Islantilaista jogurttia
50g mustikoita

VALMISTUS

1) Kasaa leivät. Mustikat jogurtin sekaan.

+++ Annos: kaikki

ARVOT

575 KCAL, 32 PR, 39 HH, 31 RS



Päivä 4

Aamupala:
Leipäsetti

RAAKA-AINEET

1prk tonnikalaa öljyssä
1 keskikokoinen bataatti
2 porkkanaa
2% raejuustoa
Kirsikkatomaatteja

VALMISTUS

- 1) Kuori bataatti ja porkkanat. Leikkaa bataatti parin sentin kiekoina (jotta kypsyvät nopeammin) ja keitä ne. Keittoaika noin 15-17min.
- 2) Keitä porkkanat.
- 3) Blendaa porkkanat, bataatti sekä pieni nokare voita. Lisää suolaa ja pippuria.

+++ Annos: 200g muusia, 1prk tonnikalaa, 100g raejuustoa, 100g tomaatteja

ARVOT

472 KCAL, 48 PR, 33 HH, 15 RS



Päivä 4

Lounas:
Bataattimuusi,
tonnikala, raejuusto,
kirsikkatomaatti

RAAKA-AINEET

Maustamattomia kanankoipia
Kylmäpuristettua öljyä
Linssipastaa, esim punaista
Vihreitä papuja (myös pakaste ok)
Lidlin luomuketsuppia
1 tomaatti
Mausteita

VALMISTUS

- 1) Levitä koipipalat uunipellille ja sivele pintaan kylmäpuristettua öljyä.
- 2) Tee mausteseos: ½rkl chiliä, ½rkl smoked paprikaa, ½rkl sipulijauhetta, 1tl kanelia, suolaa ja mustapippuria.
- 3) Lisää seos kanojen päälle.
Kypsennä kanat 190 asteessa ja noin 50-60min.
- 4) Keitä linssipastat ohjeen mukaan.
- 5) Huuhtelee ja keitä pavut noin 10min.

+++ Annos: 1 koipipala, 50g pastaa, 150g papuja, 1 tomaatti, 1rkl ketsuppia.

ARVOT

380 KCAL, 37 PR, 43 HH, 5 RS



Päivä 4

Päivällinen:
Kanankoipi,
linssipastaa, vihreitä
papuja, tomaattia,
ketsuppia

RAAKA-AINEET

60g 100% täysjyväkauraleipää
5g voita
30g ilma-kuivattua kinkkua
Tuorekurkkua
Salaattia
1prk Skyr 2%
50g vadelmia

VALMISTUS

1) Kasaa leivät ja nauti.

+++ Annos: kaikki

ARVOT

425 KCAL, 29 PR, 34 HH, 16 RS



Päivä 5

Aamupala:
Leipäsetti II

RAAKA-AINEET

300g katkarapu (Ocean Sea, Lidl)
1 päärynä
300g jäävuorisalaattia
30g Hellmann's kevytmajoneesia
1rkl Urtekram kurpitsansiemeniä

VALMISTUS

- 1) Laita kulhoon lämmintä vettä ja lisää katkaravut sulamaan.
- 2) Kuori ja pilko päärynä, lisää kaikki muut ainekset sekoitusastiaan

+++ Annos: kaikki

ARVOT

456 KCAL, 49 PR, 23 HH, 15 RS



Päivä 5

Lounas:
Katkarapusalaatti

RAAKA-AINEET

Naudan ulkofilee

1 bataatti

Kylmäpuristettua öljyä

Salaattimix

Mausteet

VALMISTUS

- 1) Ota liha lämpiämään 1h ennen valmistusta.
- 2) Hiero lihan pintaan suolaa ja mustapippuria. Paista kuumalla pannulla lihan kaikki pinnat kiinni. Siirrä liha uunivuokaan, tökkää paistomittari kiinni ja uuniin 120 astetta. Pihvi mediumi kun mittari 57-60 astetta. Kääri liha folioon ja anna vetäytyä hetki.
- 3) Kuori ja pilko bataatti lohkoiksi. Lisää öljyä ja tee mausteseos.
- 4) Mausteseos: Suolaa, mustapippuria, valkosipulijauhetta ja kanelia. Bataatit uunipellille, 200 astetta ja 40min.

+++ Annos: 200g pihviä, 150g bataattia ja reilusti salaattia.

ARVOT

460 KCAL, 48 PR, 30 HH, 15 RS



Päivä 5

Päivällinen:
Naudan ulkofile,
bataattilohkot,
salaatti

RAAKA-AINEET

2 kananmunaa
1 kananmunan valkuainen
Mausteita
Nokare rasvaa
2kpl herkkusieniä
Kourallinen pinaattia
Pala paprikaa
½ banaani
50g mustikoita
150g Lempi islantilaista jogurttia

VALMISTUS

- 1) Sekoita kananmuna ja valkuainen. Lisää suolaa ja mustapippuria. Pilko paprika ja herkkusienet. Pannu keskiteholle. Lisää rasva ja paista paprikaa pari minuuttia. Lisää sienet. Paistele pari minuuttia. Lisää pinaatti ja paista minuutti. Nosta sivuun.
- 2) Lisää rasvaa pannulle ja kananmunaseos. Sekoita lastalla omlettia kun kypsyy. Kun sopivan kypsä, lisää paistettut kasvikset omletin päälle ja koko komeus lautaselle.
- 3) Tee marjasekoitus, jossa jogurtti, mustikat ja bansku.

+++ Annos: kaikki

ARVOT

459 KCAL, 33 Pr, 27 HH, 24 RS



Päivä 6

**Aamupala:
Omletti ja
marjasekoitus**

RAAKA-AINEET

100g kylmäsavulohta
60g 100% täysjyväleipää
150g babyporkkanoita
100g kurkkua
100g kirsikkatomaatteja
Salaattimixiä
1 päärynä

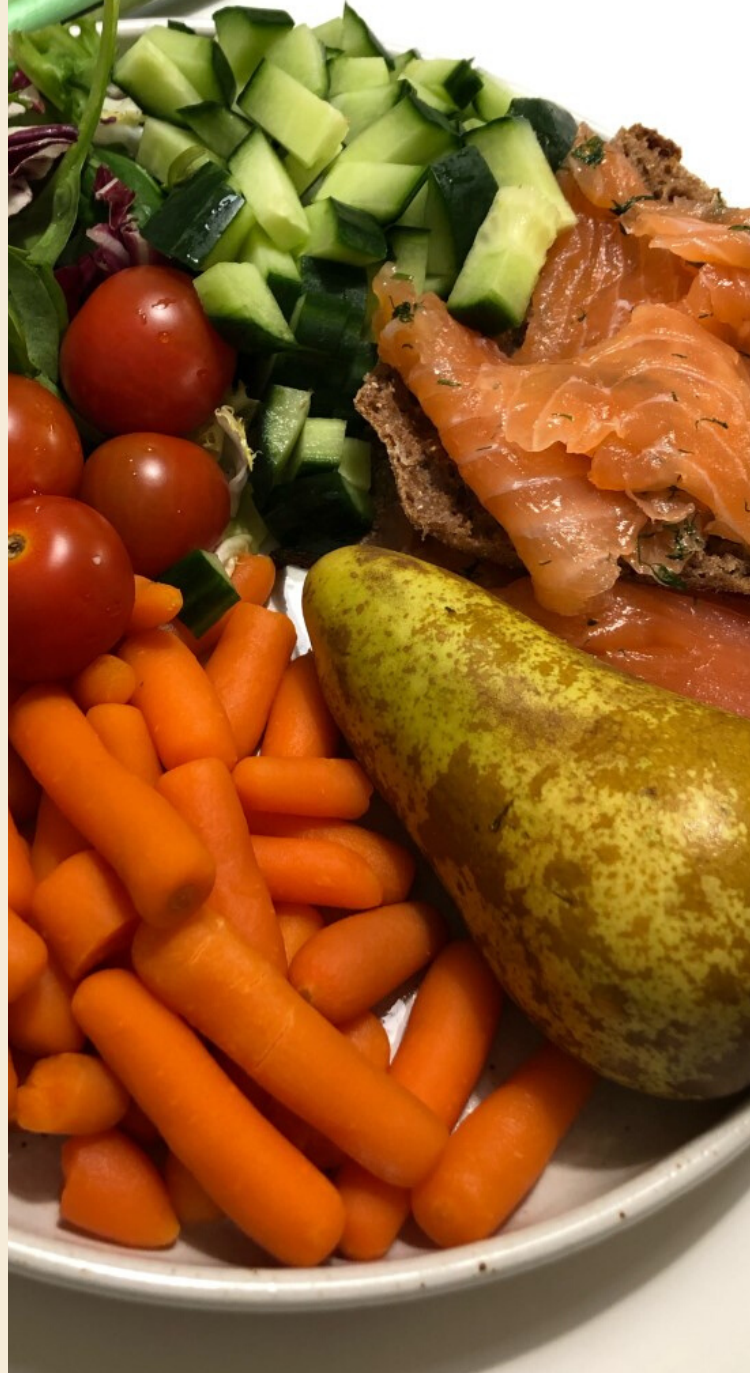
VALMISTUS

1) Tee leivät ja salaattimix.

+++ Annos: kaikki

ARVOT

468 KCAL, 33 PR, 43 HH, 16 RS



Päivä 6

Lounas:
Kylmäsavulohisalaatti
ja leipä

RAAKA-AINEET

Kalkkunanrintafilettä
Perunoita
Mausteita
Kylmäpuristettua öljyä (10g)
Kukkakaali
Salaattimix

VALMISTUS

- 1) Levitä kalkkunan rintafileet uunipellille. Lisää suolaa ja mustapippuria. Kypsennä 200 asteessa 12-15min.
- 2) Kuori ja pilko perunat lohkoiksi. Perunat kulhoon, päälle öljyä.
- 3) Mausteseos: suolaa, mustapippuria, valkosipulijauhetta, paprikajauhetta ja chiliä. Lisää seos perunoiden päälle ja sekoita. Uuni 200 astetta ja noin 30min. Kypsyvät paremmin jos eivät ole kiinni toisissaan.
- 4) Keitä/höyrytä kukkakaali.

+++ Annos: 120g kalkkunaa, 200g perunaa, 100g kukkakaalia ja reilusti salaattia.

ARVOT

437 KCAL, 42 PR, 33 HH, 13 RS



Päivä 6

**Päivällinen:
Kalkkunaa,
uuniperunat,
kukkakaalia ja
salaatti**

RAAKA-AINEET

150g broilerin/riistan jauhelihaa
Suolaa, pippuria, cayenne-pippuria
Kylmäpuristettua öljyä
Pala paprikaa
1 punasipuli
1 omena
1 kananmuna
40g luomu hapankaalia
Loraus balsamicoa

VALMISTUS

- 1) Ruskista jauheliha pannulla pienessä öljyssä, siirrä sivuun.
- 2) Kuutio paprika ja pannulle kypsymään. Kuutioi sipuli ja pannulle myös. Sekoita hyvin.
- 3) Pese ja kuutioi omena. Lisää pannulle.
- 4) Lisää jauheliha takaisin pannulle. Lisää mausteet ja loraus balsamicoa. Anna kypsyä 3-5 minuuttia.
- 5) Siirrä sivuun ja paista vielä lopuksi kananmuna.

+++ Annos: kaikki

ARVOT

456 KCAL, 37 PR, 27 HH, 21 RS (NOIN)



Päivä 7

Aamupala:
Pyttipannu

RAAKA-AINEET

100g broilerin filesuikaleita
1kpl Santa Maria täysjyvätortilla
1 tomaatti
Pätkä tuorekurkkua
40g Chunky Salsa Santa Maria
30g Hellmann's kevytmajoneesi
Salaattia reilusti
30g juustoa (20-27%)

VALMISTUS

1) Paista kanat ja valmista tortilla.

+++ Annos: kaikki

ARVOT

493 KCAL, 39 PR, 32 HH, 21 RS



Päivä 7

Lounas:
Kanawrap

RAAKA-AINEET

1.5 dl kaurahiutaleita
5g voita
60g marjoja vapaasti
200g raejuustoa 2%

VALMISTUS

- 1) Valmista puuro ohjeiden mukaan.
- 2) Lisää päälle voi ja muut ainekset.

+++ Annos: kaikki

ARVOT

466 KCAL, 37 PR, 46 HH, 13 RS



Päivä 7

Päivällinen:
Kaurapuuro

MUUTA

Nämä reseptit ovat suoraan Ruokatauon asiakkaiden keittiöstä. Suurin osa resepteistä on painonpudottajien ruokavalioista.

Kalorit ovat suuntaa antavia. Raaka-aineiden tuoreus, suhteellinen koko, siinä oleva nesteen määrä, tehoviljely tai luomu vaikuttavat kalorien ja ravintoaineiden määrään. Tässä reseptikirjassa kokkaillaan "kultaista keskitietä" pitkin. 1 päärynä on juuri se 1 päärynä jonka ensimmäiseksi näet kun astut ruokakauppaan sisälle.

Kalorit ja makrot voivat vaihdella myös riippuen siitä, mitä kalorilaskuria käytät ja millä mittayksiköillä. Tässä reseptikirjassa käytimme esimerkiksi MyFitnesspalia ja Finelin tietokantaa.

Joten HUOM! Emme pysty 100% lupaamaan että ateriasi kalorimäärä on täysin sama kuin meillä, vaikka sinulla olisikin samat tuotteet lautasella.

Hauskoja kokkailuja!

Ruokatauko 14.1.2020