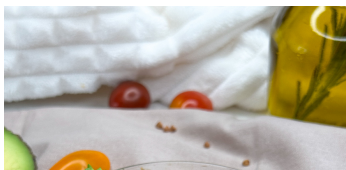




BARIATRIC SERVICES



Hyvä laihdutusleikkauspotilas!

Nyt on saatavilla reseptikirja, josta löydät seitsemän erilaista aamiaista, lounasta ja päivällistä sekä neljätoista välipalaa. Reseptit on koottu yhden viikon esimerkkiruokalistaksi siten, että jokaisella aterialla on uusi ruokalaji. Käytännöllisyyden vuoksi ruokia kannattaa yhdistellä niin, että voit syödä samaa ruokaa useamman kerran. Voit esimerkiksi valmistaa suuremman määrän päivällistä, jotta siitä riittää myös seuraavan päivän lounaaksi tai jopa toiseksi päivälliseksi. Valitse resepteistä itsellesi sopivimmat ja maistuvimmat vaihtoehdot.

Ruoka-annos on yleensä 200 grammaa, mutta joissakin ruokalajeissa annoskoko on pienempi. Jos sinulle sopiva annoskoko on alle 200 grammaa, syö sen mukaan. Osa resepteistä on tarkoitettu kahdelle tai useammalle annokselle – tämä on mainittu erikseen reseptin yhteydessä. Jos vastaavaa merkintää ei ole, kyseessä on kerta-annos.

Esimerkkiruokalistan päivittäinen kalorimäärä on 1100–1250 kcal. Jos et ole enää painonpudotusvaiheessa tai energiantarpeesi on suurempi esimerkiksi liikunnan vuoksi, kalorimäärää tulee lisätä. Yksi vaihtoehto on lisätä reseptikirjassa olevien alle 200 gramman ruokalajien määriä. Huomioithan, että on kuitenkin suositeltavaa kysyä tarkempia ohjeita klinikan sairaanhoitajalta tai ravitsemusterapeutilta.

Voit muokata reseptejä rohkeasti omien mieltymystesi mukaan. Vihannesten suhteen voit valita täysin vapaasti, mitä käytät. Jos riisi tai kvinoa eivät sovi sinulle, korvaa ne esimerkiksi tattarilla, perunalla tai muilla hiilihydraattilähteillä. Jos et halua syödä naudanlihaa, valitse jokin muu sinulle sopiva liha. Suhtaudu tähän reseptikirjaan ideakokoelmana, jonka avulla voit laatia omiin tarpeisiisi ja makuusi sopivan ruokalistan.

Hyvää ruokahalua!

Reseptikirjan on laatinut ravitsemusterapeutti Jaanika Tapver.

Tarvitset:

- 30 g kaurahiutaleita
- 130 g maitoa (rasvapitoisuus 2,5 %)
- 1 tl chia-siemeniä
- 40 g kreikkalaista jogurttia
- 1 tl vähärasvaista kaakaojauhetta
- 2 tl taatelisokeria tai 1 tl kookossokeria
- ripaus suolaa
- pakastekuivattuja marjoja koristeluun ja antamaan makua.



Makea kaurapuuro



Proteiinin määrä: 15 g

Laita kaurahiutaleet ja maito kattilaan illalla ja säilytä jääkaapissa yön yli.

Kiehauta ja keitä puuroa muutaman minuutin ajan, kunnes se on paksua. Lisää suola ja chia-siemenet. Jätä puuro kannen alle jäähmettymään ja chia-siemenet turpoamaan. Sekoita kreikkalainen jogurtti, taatelisokeri ja kaakao keskenään. Tarjoile puuro kulhossa ja lisää kreikkalainen jogurtti.

PS!

Kun säilytät maitoon sekoitettuja puurohiutaleita jääkaapissa yön yli, puuro valmistuu aamulla muutamassa minuutissa.

Päivä 1

Aamiainen

Tarvitset:

- 100 g kanan reisilihaa, raakapaino ilman rasvaa ja nahkaa
- 30 g herkkusieniä*
- 10 g purjoa
- 50 g paprikaa
- 2 ruusukaalia**
- 20 g kvinoa
- 1 tl oliiviöljyä
- 1 rkl soijakastiketta
- suolaa
- herneenversoja koristeluun
- rucolan lehtiä.

* jos sienet eivät sovi, käytä niiden tilalla papuja

** ei tarvitse lisätä, voit laittaa myös muita vihanneksia enemmän



Kana-sienipannu



Proteiinin määrä: 28 g

Keitä kvinoa, mausta. Kiehauta vesi, lisää hieman suolaa ja keitä ruusukaaleja noin 5 minuuttia.

Lisää pannulle hieman oliiviöljyä ja kuumenna purjo ja sienet. Lisää kanapalat, mausta. Kun kana on kypsää, lisää pilkottu paprika, keitetyt ruusukaalit ja soijakastike. Kuumenna noin 5–7 minuuttia, kunnes paprika on sopivan kypsää.

Lisää hienonnettu rucola ja sekoita. Tarjoile kulhossa: laita kvinoa kulhoon ja sen ympärille kana ja vihannekset.

PS!

Keitä kvinoa hyvin pehmeäksi, sillä liian karkea kvinoa voi aiheuttaa epämukavuutta syödessä.

Päivä 1

Lounas

Tarvitset:

- 100 g (raakapaino) kalafileettä
- 80 g erilaisia vihanneksia ja palkokasveja (esim. tarhapavut, tomaatti, kesäkurpitsa)
- 40 g bataattia
- sitruunaa
- 1 tl soijakastiketta
- 1 rkl sitruunakastiketta*
- mausteyrtejä: esim. tilli, timjami
- suolaa
- 1 tl oliiviöljyä.

* reseptissä on käytetty Foodstudion sitruunakastiketta, mutta sen voi myös valmistaa itse sitruunamehusta, sitruunaruohosta ja maustamattomasta jogurtista.



Uunikala kasviksilla



Proteiinin määrä: 23 g

Mausta kalafilee suolalla ja sitruunamehulla. Laita uunipellille odottamaan. Kiehauta vesi pienessä kattilassa. Kuori bataatti ja leikkaa tikuiksi. Viipaloi kesäkurpitsa.

Keitä bataattia ja tarhapapuja noin 3–4 minuuttia, kunnes ne ovat puolipehmeitä. Kaada vesi pois ja laita vihannekset kulhoon. Lisää viipaloitu kesäkurpitsa ja kirsikkatomaatit. Kaada päälle soijakastike ja puristettu sitruunamehu. Lisää hienonnettu tilli ja oliiviöljy.

Voit halutessasi lisätä suolaa, mutta soijakastike on jo itsessään riittävän suolaista. Aseta vihannekset kalan viereen uunipellille. Paista uunissa grillitoiminnolla 180 asteessa noin 15–20 minuuttia. Varmista, ettei kala kypsy liikaa, ja ota se tarvittaessa pois uunista ennen kuin vihannekset ovat kypsiä. Kaada kalan ja vihanneksen päälle sitruunakastiketta.

PS!

Paista kala sopivan kypsäksi – ylikypsä kala on kuivaa ja voi aiheuttaa epämukavuutta. Jos kala on rasvainen, älä aloita syömistä siitä, vaan nauti sitä yhdessä vihanneksen kanssa.

Päivä 1

Päivällinen

Tarvitset:

- 100 g kaurahiutaleita
- 15+10 g tummaa suklaata (esim. 85 % Lindt- tai 86 % Kalev-suklaa)
- 20 g hunajaa
- 30 g taateleita*
- 80 g vettä taateleiden liottamiseen
- 1 kananmuna
- 25 g cashewpähkinöitä
- pakastekuivattuja marjoja koristeluun
- hieman suolaa makuvivahteen vahvistamiseksi.

* voidaan korvata jollain muulla kuivatulla hedelmällä, esim. luumu, aprikoosi tms., lopputulos voi olla hieman mehukkaampi kuin taateleilla



Myslipatukka (6 kpl)

 Proteiinin määrä: 5 g / 1 patukka. Annos on 1 patukka.

Kuumenna uuni 180 asteeseen ja vuoraa pieni uunipelti leivinpaperilla. Pilko taatelit pieniksi paloiksi, laita ne kulhoon ja kaada päälle 80 g kuumaa vettä. Anna taateleiden seistä 5 minuuttia, jotta ne pehmenevät.

Sekoita sillä aikaa suuressa kulhossa kaurahiutaleet, kookoshiutaleet ja hienonnetut cashewpähkinät. Jos haluat rapeamman lopputuloksen, paahda kaurahiutaleet ilman rasvaa joko pannulla tai uunissa. Sulata 15 g tummaa suklaata vesihautteessa ja sekoita hunajaa sulaneen suklaan joukkoon. Lisää vatkattu kananmuna ja pehmeät taatelit veden kanssa ja sekoita joukkoon kuiva-aineet.

Aseta seos uunivuokaan ja painele se tasaiseksi ja tiiviiksi kerrokseksi. Jaa seos leikkausviivoilla kuuteen osaan. Paista uunissa noin 30 minuuttia, kunnes seos on jähmettynyt ja sen pinta hieman kullanuskeaa. Anna myslin jäähtyä kokonaan ja leikkaa palat uudelleen irti veitsellä. Sulata loput suklaasta. Laita patukan päälle pakastekuivattuja marjoja ja valuta päälle suklaata.

PS!

Säilytä patukoita ilmatiiviissä rasiassa viileässä paikassa enintään viisi päivää. Käytä mukana kuljettamiseen joko pientä rasiaa tai salpappusia.

Päivä 1
Välipala

Tarvitset:

- 40 g juustoa, esimerkiksi 2 juustotikkua tai juustokuutioita
- 160 g omenapaloja



Juusto-hedelmävälipala



Proteiinin määrä: 11 g

Tarvitset:

- 25 g mantelilastuja
- 80 g herkkusieniä
- 10 g oliiviöljyä
- puolikkaan sipulin
- 1 valkosipulinkynnen
- 3 rkl kasvislientä
- Maustamiseen: suolaa, meiramia/oreganoa, basilikaa, timjamia, mustapippuria, sitruunamehua



Sienipateeleipä

 Proteiinin määrä: 8 g / voileipä. Pateen määrä: 2 annosta

Pateen valmistus:

Paahda mantelilastut pannulla ilman rasvaa jatkuvasti sekoittaen, kunnes ne ovat kullanuskeita. Laita kulhoon jäähtymään. Viipaloi sienet, kuori ja pilko sipuli ja valkosipuli. Kaada pannulle öljyä ja kuumenna viipaloituneet sienet ja hienonnettu valkosipuli sekä sipuli. Mausta suolalla, pippurilla ja yrteillä. Kuumenna, kunnes suurin osa vedestä on haihtunut ja sienet sekä sipuli ovat pehmeitä. Kaada mantelit ja liemi tehosekoittimeen ja sekoita tahnamaiseksi massaksi. Lisää sienet sekä sitruunamehu ja sekoita vielä hieman.

Voileivän koostumus ja valmistaminen:

- 1 viipale palaruisleipää
- 50 g sienipateeta
- 1 pieni suolakurkku
- lisäksi: jäävuorisalaattia tai salaatinlehtiä, tomaattia, ituja

PS!

Voit myös valmistaa pateen aikaisemmin, esimerkiksi sunnuntaina, ja säilyttää suljetussa astiassa.

Päivä 2
Aamiainen

Tarvitset:

- 70 g punaisia linssejä
- 20 g lehtikaalia (puhdistetun lehtikaalin paino)
- 1/4 sitruunan mehu
- 1 rkl maustamatonta kookosjogurttia tai muuta kasvipohjaista jogurttia
- 2 rkl täysjyväjauhoja
- 2 tl leivinjauhetta
- 15 g maustamatonta B. Braun - proteiinijauhetta
- suolaa
- 1 suuri valkosipulinkynsi
- mieleisiä mausteyrtejä
- hieman oliiviöljyä paistamiseen
- 60 g avokadoa
- 60 g kasvipohjaista maustamatonta jogurttia
- 1 rkl sitruunamehua.



Linssi-lehtikaalipallot



2 annosta Proteiinin määrä annosta kohti: 23 g

Liota linssejä vedessä vähintään tunti tai yön yli. Puhdista lehtikaali ruodeista. Laita liotetut linssit, sitruunamehu ja kasvijogurtti kulhoon ja sekoita tehosekoittimessa tasaiseksi massaksi.

Lisää jauho, leivinjauhe, proteiinijauhe, mausteet ja yrtit sekä puhdistetut lehtikaalin lehdet ja sekoita uudelleen tasaiseksi massaksi. Muotoile pallot (8 pientä tai 6 suurta).

Paista 180 asteessa kiertoilmakypsentimessä 10 minuuttia tai uunissa 25–30 minuuttia, kunnes pallot näyttävät valmiilta. Voitele leivinpaperi kevyesti öljyllä. Soseuta avokado, jogurtti, sitruunamehu, suola ja mausteet sauvasekoittimella kermamaiseksi kastikkeeksi. Tarjoile linssipallot kastikkeen kanssa. Voit leikata lisukkeeksi vihanneksia.

PS!

Pallot ovat maukkaimmillaan heti valmistuttuaan. Kastike: 2 annosta, voit säilyttää toisen osan seuraavan päivän kanapastan lisukkeeksi.

Päivä 2

Lounas

Tarvitset:

- 70 g bataattia
- 130 g vihanneksia: esim. kukkakaalia, parsakaalia, paprikaa
- 240 g kikherneitä
- 280 g vähärasvaista kookosmaitoa (esim. 6,3 % rasvaa sisältävä Thai Choice)
- 2 valkosipulinkynttä
- 1/4 pienen sitruunan tai limetin mehua
- 2 tl curryjauhetta
- yrttejä oman maun mukaan (esim. korianteria tai persiljaa)
- oliiviöljyä
- 15 g täysjyväriisiä kuiva-aineena (1 annos). Voit käyttää riisin tilalla myös tattaria tai kvinoa.



Vegaaninen curry

 5 annosta, 1 annos noin 160 g. Proteiinin määrä annosta kohti: 7 g

Pilko vihannekset ja hienonna valkosipuli. Laita kattilan pohjalle hieman oliiviöljyä ja kuumenna vihannekset, kikherneet ja valkosipuli.

Sekoita joukkoon curryjauhe. Kaada päälle kookosmaito ja sitruunamehu, lisää hienonnetut mausteyrtit ja anna hautua noin 15 minuuttia, kunnes vihannekset ovat pehmeitä. Tarjoile riisin kanssa.

Pakasta jäljelle jäänyt curry annosrasioissa.

PS!

Curryn määrä riippuu kookosmaidon ja kikherneiden pakkauksen määrästä, joka pilaantuu seistessään. Valmis ruoka säilyy pakastimessa, mikä vähentää ruokahävikkiä.

Päivä 2

Päivällinen

Tarvitset:

Uuniomena:

- 1 keskikokoinen omena (noin 150 g)
- 1 tl kookos- tai taatelisokeria
- kanelia

Pähkinäkreemi:

- 40 g cashewpähkinöitä
- 1 rkl sitruunamehua
- 40 g maustamatonta vähärasvaista kookosjogurttia tai muuta kasvipohjaista jogurttia
- 1 tl hunajaa
- vaniljasokeria.



Uuniomena cashewpähkinäkreemillä



Proteiinin määrä: 4 g

Liota cashewpähkinöitä yön yli. Sekoita sauvasekoittimella (pienellä määrällä hieman helpompaa kuin tehosekoittimella sekoittaminen) cashewpähkinät, jogurtti, hunaja ja vaniljasokeri.

Paista omenaa 180 asteessa noin 15–20 minuuttia, kunnes kuori alkaa hieman rypistyä.

Aseta omena lautaselle ja sen päälle cashewpähkinäkreemiä.

PS!

Kotimaiset kesä- ja syysomenat paistuvat nopeammin, joten tarkkaile omenan paistumista. Jos omena paistuu liian kauan, se muuttuu liian puuromaiseksi.

Yksinkertaisempi vaihtoehto: 20 g pähkinöitä ja 1 hedelmä.

Päivä 2

Välipala

Tarvitset:

- 100 g kauramaitoa
- 20 g vegaanista proteiinijauhetta (esim. Iconfit soijaisolaatti 90).
- 40 g banaanía
- 40 g pakastevadelmia



Kasviproteiinismoothie



Proteiinin määrä: 20 g

Laita kaikki ainekset tehosekoittimeen ja sekoita.

Tarvitset:

- 50 g ohutta täysjyvälavashia
- 2 kananmunaa
- 50 g rasvatonta rahkaa
- 50 g kreikkalaista jogurttia
- 3 viipaletta kanaleikkelettä
- 6 kirsikkatomaattia
- pilkottua paprikaa haluttaessa
- 20 g parmesaania
- kourallinen vihreää, esim. pinaatinlehtiä, persiljaa tms.
- suolaa.



Uunimunakas



2 annosta Proteiinin määrä annosta kohti: 23 g

Ota uunivuoka, jonka halkaisija on 18 cm. Leikkaa sopiva pala lavashia niin, että se peittää pohjan ja reunat kääntyvät hieman ylöspäin.

Lisää kinkkuviipaleet, rahkan ja kreikkalaisen jogurtin sekoitus, vatkattu kananmuna (johon on lisätty suola), hienonnetut yrtit, puolitetut kirsikkatomaatit ja pääallimmäiseksi juustoraaste.

Paista 180-asteisessa uunissa noin 20 minuuttia, kunnes munakas on valmis. Nopeamman tuloksen saavuttamiseksi voit paistaa munakkaan myös pannulla matalalla lämmöllä.

Yksinkertaisempi vaihtoehto: Kinkku-juustomunakas 1 annos (kananmunan, kinkun ja juuston määrät reseptistä)

Päivä 3

Aamiainen

Tarvitset:

Pastan ainekset:

- 30 g täysjyväpastaa kuiva-aineena
- 100 g (raakapaino) kanafilettä
- 3 kirsikkatomaattia
- 1 musta oliivi (valinnainen)

Avokadokreemin ainesosat:

- 30 g avokadoa
- 30 g kreikkalaista jogurttia
- 4 basilikanlehteä
- suolaa
- 1 rkl sitruunamehua



Kanapasta avokadokastikkeella



Proteiinin määrä: 28 g

Keitä pasta. Leikkaa kanafilee pieniksi paloiksi ja kuumenna kevyesti pienessä määrässä oliiviöljyä. Älä paista liikaa, koska silloin lihasta tulee sitkeää.

Valmista kastike – soseuta avokado ja kreikkalainen jogurtti basilikan kanssa, lisää suola ja sitruunamehu. Viipaloi oliivi.

Sekoita kana ja pasta keskenään, ja laita kulhoon tai lautaselle. Kaada päälle kastiketta ja asettele puolitetut kirsikkatomaatit ja oliiviviipaleet.

PS!

Käytä edellisen päivän kastiketta tai valmista uusi kastike.

Päivä 3

Lounas

Tarvitset:

Perunaohukaisen ainekset:

- 200 g keitettyä perunaa (3 keskikokoista perunaa)*
- 1 pieni porkkana (noin 50 g)
- 2 kananmunaa
- suolaa
- 2 rkl riisijauhoa
- 1 rkl sitruunamehua

Salaatin ainekset:

- 100 g raejuustoa
- 2 retiisiä
- kevätsipulia
- rucolaa.

* Tässä voit keittää lisäksi 4 keskikokoista perunaa kuorineen perjantain kalavuokaa varten ja säilyttää niitä jääkaapissa suljetussa astiassa..



Perunaohukaiset raejuustolla

 Proteiinin määrä annosta kohti: 18 g. Perunaohukaisen määrä 3 annosta.

Keitä perunat ja porkkana. Survo soseeksi tai siivilöi.

Vatkaa kananmuna, lisää jauho ja suola.

Muotoile ohukaiset ja paista 180 asteessa 10 minuuttia ilmafriteerauskeittimessä tai 25 minuuttia uunissa, kunnes ne ovat kypsiä. Asettele lautaselle rucola, ohukaiset, raejuusto, retiisit ja kevätsipuli.

PS!

Voit pakastaa perunaohukaiset

Päivä 3

Päivällinen

Tarvitset:

- 90 g hedelmiä ja marjoja
- 100 g maustamatonta kreikkalaista jogurttia
- 1 rkl kaurahiutaleita
- 1 tl kookossokeria
- 1 tl oliiviöljyä.
- hunajaa päälle valutettavaksi.



Hedelmäsalaatti



Proteiinin määrä: 9 g

Pilko hedelmät ja asettele kulhoon vuorotellen hedelmä- ja jogurttikerroksia.

Kaada pannulle hieman oliiviöljyä. Lisää kaurahiutaleet ja kookossokeri. Paahda kevyesti. Lisää seos hedelmäsalaatin päälle ja pirskota päälle hieman hunajaa.

Tarvitset:

- 2 ohutta näkkileipää
- 30 g perinteistä hummusta
- 50 g pilkottuja värikkäitä tomaatteja ja paprikaa
- yrttejä (basilikaa, persiljaa, tilliä tms.)



Hummusnäkkileivät



Proteiinin määrä: 3 g

Levitä hummus leivälle.

Pilko tomaatit, paprika ja yrtit pieneksi ja laita leivän päälle. Lisää halutessasi hieman suolaa.

Tarvitset:

- 30 g tattarihiutaleita
- 120 ml kanalientä
- 3 kirsikkatomaattia
- 10 g fetajuustoa
- 20 g avokadoa
- yrttejä.



Tattaripuuro fetajuustolla ja uunitomaateilla



Proteiinin määrä: 10 g

Kiehauta liemi, lisää tattarihiutaleet ja keitä noin 5 minuuttia, kunnes puuro on valmis.

Jos haluat nopeuttaa prosessia aamulla, lisää tattarihiutaleet ja lihaliemi illalla kattilaan ja laita kattila jääkaappiin.

Paista kirsikkatomaatit samaan aikaan uunissa, tai jos sinulla on kiire, käytä paistamattomia kirsikkatomaatteja. Viipaloi avokado ja paloittele fetajuusto. Asettele ne puuron päälle.

Tarvitset:

- 80 g jauhelihaa
- 50 g tomaattipyreetä
- 30 g maissia, herneitä, papuja
- 15 g porkkanaa
- 50 g lihalientä
- 1 tl limetti- tai sitruunamehua
- 15 g täysjyväriisiä kuiva-
aineena
- 1 valkosipulinkynnen
- suolaa
- mausteyrttejä
- 1 tl oliiviöljyä.



Jauheliha-kasvismuhennos riisillä



Proteiinin määrä: 22 g

Laita kattilan pohjalle oliiviöljyä ja paista jauheliha. Lisää hienonnettu valkosipulinkynsi, limetin mehu, mausteet ja tomaattipyree.

Pilko porkkana, valuta ja huuhtelee maissi ja pavut ja lisää kaikki seokseen. Hauduta liedellä noin 15 minuuttia, sammuta levy ja anna hautua kannen alla vielä 10 minuuttia.

Keitä riisi. Tarjoile riisin ja mausteyrttien kanssa.

Päivä 4

Lounas

Tarvitset:

- 100 g (raakapaino) kanafilettä
- 30 g täysjyvälavashia
- 10 g kevyttuorejuustoa
- 20 g tomaattia
- 20 g kurkkua
- 15 g juustoa
- 15 g lehtisalaattia
- hieman rucolaa
- 1 tl oliiviöljyä.
- suolaa.



Kanalamavash



Proteiinin määrä: 32 g. Voit syödä 0,5 annosta, jos vatsasi tulee täyteen aikaisemmin.

Paloittele kana pieniksi paloiksi, laita pannulle ja paista oliiviöljyssä. Levitä tuorejuusto lavashille, lisää juustoviipaleet.

Lisää seuraavaksi salaatinlehdet, rucola, kana, kurkkuviipaleet ja tomaatti. Kääri rullalle. Puolita ja paahda halutessasi pannulla ilman öljyä tai voileipägrillissä (tekee lavashista rapeamman ja helpommin pureskeltavan).

Tarvitset:

- 1 keskikokoisen banaanin
- 50 g täysjyväpikakaurahiutaleita
- 1 rkl sokeritonta maapähkinävoita
- 30 g kuivattuja tummia luumuja (noin 5 luumua)
- hieman suolaa
- oliiviöljyä leivinpaperiin.



Kaurakeksit



Yhteensä 4 keksiä, annos on 2 keksiä. Proteiinin määrä annosta kohti: 5 g

Soseuta banaani haarukalla. Pilko luumut. Jätä 4 suurempaa palaa, jotka voit laittaa keksien keskelle. Sekoita banaani, kaurahiutaleet, proteiinijauhe, maapähkinävoi, suola ja pieneksi pilkotut luumut keskenään.

Vuoraa uunipelti leivinpaperilla ja voitele kevyesti oliiviöljyllä. Muotoile 4 keksiä, paina suuremmat luumupalat keksien keskelle.

Paista esilämmitetyssä 180-asteisessa uunissa 20–25 minuuttia, kunnes keksit ovat päältä hieman kullanruskeita.

Tarvitset:

- 150 g maustamatonta kreikkalaista jogurttia
- 50 g mustaherukoita
- 10 g kookossokeria
- 1 tl pikakahvia (jos et käytä muuten pikakahvia, voit korvata sen sokerittomalla 2in1-versiolla)
- 1 pala 85 % tummaa suklaata.



Kahvi-jogurttijälkiruoka



Proteiinin määrä: 13 g

Sekoita kreikkalainen jogurtti, kookossokeri ja pikakahvi keskenään.
Soseuta mustaherukat tehosekoittimessa.

Laita tarjoilukulhoon ensin soseutetut mustaherukat ja sen jälkeen jogurttiseos. Raasta tai pilko päälle tummaa suklaata.

Tarvitset:

- 1 kaksipuolinen palaruisleipä (59 g)
- 10 g kevyttuorejuustoa
- 3 kinkkuviipecta (n. 40 g)
- 20 g juustoa
- 30 g tomaattia
- rucolaa.



Lämmin voileipä

 1 annos (kokonaispaino noin 170 g) Proteiinin määrä annosta kohti: 16 g

Levitä leivälle tuorejuusto, asettele vuorotellen kinkku- ja juustoviipaleita ja lisää väliin tomaattia ja rucolaa.

Grillaa leipä tai paista uunissa ja leikkaa puoliksi. Syö toinen puolikas tai molemmat kylläisyyden tunteen mukaan.

Tarvitset:

- 100 g (raakapaino) kanafilettä
- 30 g fetajuustoa
- 2 pekaanipähkinää
- 15 g avokadoa
- 3 värikästä kirsikkatomaattia
- 15 g kvinoa kuiva-aineena (n. 45–50 g kypsäpainossa)
- 10 g salaatinlehtiä
- 1 tl soijaa
- 1 tl sitruunamehua
- ituja
- hieman oliiviöljyä.



Kana-fetasalaatti



Proteiinin määrä: 32 g

Kiehauta kvinoa ja keitä, kunnes se on valmista (noin 15 minuuttia). Sekoita joukkoon soijakastike.

Leikkaa kanafilee pieniksi paloiksi. Kuumenna pannu, lisää hieman oliiviöljyä ja kuumenna kanapaloja kevyesti. Älä paista liikaa, muuten lihasta tulee kuivaa ja sitkeää.

Puolita tomaatit, viipaloi avokado. Aseta lautaselle ensin salaatinlehdet ja sen jälkeen loput ainekset. Purista päälle sitruunamehua ja lisää lopuksi saksanpähkinät ja hieman ituja.

Tarvitset:

- 250 g raakaa kalafileettä
- 4 keskikokoista perunaa (jos keitit toissa päivänä perunat valmiiksi, käytä jo keitettyjä perunoita)
- 2 keskikokoista porkkanaa
- 6 kirsikkatomaattia
- 10 g purjoa
- 1 pieni paprika (noin 30 g)
- 20 g juustoraastetta
- 2 kananmunaa
- 70 ml maitoa tai kauramaitoa
- sitruunaa.



Kalavuoka

 4 annosta Proteiinin määrä annosta kohti: 21 g

Keitä perunat kuorineen, anna jäähtyä ja viipaloi. Leikkaa kala pieniksi paloiksi, mausta suolalla ja sitruunamehulla. Kuori ja raasta porkkanat. Viipaloi purjo, kirsikkatomaatit ja paprika. Vatkaa kananmuna, lisää suola ja maito.

Ota suorakulmainen vuoka, jonka mitat ovat noin 18 x 25 cm. Asettele perunaviipaleet pohjalle niin, että vuoan pohja peittyy kunnolla. Lisää kalapalat ja purjo. Voit puristaa joukkoon lisää sitruunamehua. Laita seuraavaksi kerrokseksi raastettu porkkana ja viimeisenä viipaloituneet tomaatit ja paprikat.

Kaada muna-maitoseos vuokaan ja paista esilämmitetyssä 180-asteisessa uunissa ensin 25 minuuttia. Ota vuoka pois uunista, lisää juustoraaste ja paista vielä 5 minuuttia.

Tarvitset:

- 160 g kefiiriä
- 10 g ruis-talkkunajauhoa
- 10 g hunajaa
- marjoja koristeluun.



Talkkuna



Proteiinin määrä: 7 g

Sekoita talkkuna ja kefiiri keskenään ja jätä jääkaappiin vähintään 15–20 minuutiksi, kunnes talkkuna on turvonnut.

Lisää hunajaa ja proteiinijauhe ja lopuksi marjat.

Tarvitset:

- 11 g maustamatonta B. Braun – proteiinijauhetta
- 30 g mantelijauhoa
- 30 g riisijauhoa
- 2 tl leivinjauhetta
- 40 g maapähkinävoita
- 160 g kreikkalaista jogurttia
- 60 g mustaherukoita
- 10 g kookospalmusokeria
- hieman suolaa.



Proteiinimuffinssi

 6 kpl Annoksen koko 1 muffinssi. Proteiinin määrä annosta kohti: 10 g

Sekoita kuivat ainekset: proteiinijauhe, mantelijauho, riisijauho, leivinjauhe, kookossokeri ja suola.

Sekoita kreikkalainen jogurtti ja maapähkinävoi keskenään ja lisää seos kuiviin aineisiin. Lisää pakastemarjat, esim. mustaherukat, ja sekoita hyvin.

Laita muffinssivuoat valmiiksi ja voitele ne kevyesti öljyllä. Koska taikina on kiinteää, pyörittele palloja käsien välissä. Aseta pallot vuokiin ja muotoile. Paista 180-asteisessa uunissa noin 15–20 minuuttia, kunnes muffinssien pinta on hieman kullanuskea. Anna jäähtyä kokonaan ennen syömistä.

Tarvitset:

- 200 g rasvatonta rahkaa
- 1 kananmuna
- 2 rkl riisijauhoa
- 1 rkl hunajaa
- hieman suolaa
- oliiviöljyä päälle levittämiseen
- 1 rkl kreikkalaista jogurttia
- 50 g mustikoita
- ripaus hunajaa päälle
- oliiviöljyä (pellin voiteluun).



Uunissa paistetut rahkaletut mustikoilla



2 annosta Proteiinin määrä annosta kohti: 22 g

Vatkaa kananmuna ja sekoita rahkaan. Lisää riisijauho, suola ja hunaja. Nosta lusikalla pieniä kakkuja uunipellille ja sivele kevyesti oliiviöljyllä.

Paista uunissa 180 asteessa noin 20 minuuttia, kunnes kakut alkavat hieman ruskistua. Soseuta mustikat.

Lisää letun päälle kreikkalaista jogurttia ja mustikkasosetta. Voit valuttaa päälle hieman hunajaa.

Tarvitset:

- 300 g jauhelihaa
- 100 g kesäkurpitsaa
- 100 g säilykepapuja
- 1 kananmunan
- suolaa, pippuria
- sipulia/valkosipulia (valinnainen)
- 20 g kookoshiutaleita panerointiin
- 90 g perunaa
- 50 g kukkakaalia
- 25 g maitoa
- 40 g keitettyä punajuurta
- 1 valkosipulinkynnen (valinnainen)
- kevätsipulia



Kesäkurpitsa-jauhelihapihvit ja kukkakaali-perunasose



14 pihviä 1 annos on 3 pihviä. Proteiinin määrä annosta kohti: 20 g

Keitä perunat ja kukkakaali kattilassa pehmeiksi. Lisää maito ja kiehauta. Survo sen jälkeen soseeksi tai siivilöi. Mausta.

PS!

Voit pakastaa pihvit.

Voit valmistaa pihvit samanaikaisesti. Soseuta pavut sauvasekoittimella, raasta kesäkurpitsa ja sipuli/valkosipuli, ja sekoita ne kananmunan, mausteiden ja jauhelihan kanssa tasaiseksi massaksi.

Muotoile seoksesta palloja ja pyörittele ne kookoshiutaleissa. Taikinasta pitäisi tulla yhteensä 14 pihviä, joiden raakapaino on noin 35 grammaa. Paista pihvejä 180-asteisessa uunissa 15–20 minuuttia. Raasta lisukesalaatiksi punajuurta ja valkosipulia. Tarjoile hienonnetun kevätsipulin kanssa.

Päivä 6

Lounas

Tarvitset:

- Luutonta naudanlapaa noin 350 g*
- 4 pientä tai 2 suurta porkkanaa
- 80 g perunaa
- rosmariinia ja/tai timjaminoksan
- suolaa, pippuria (valinnainen)
- kuivattuja tummia luumuja
- 0,5 päärynää
- 1 omenan
- oliiviöljyä

* Tästä tulee 2 annosta naudanlihapatata ja 2 annosta keittoa (huomisen ruokalistalla). Jos et voi syödä naudanlihaa, korvaa se sopivalla lihalla.



Naudanlihapatata



2 annosta Proteiinin määrä annosta kohti: 20 g

Mausta liha suolalla ja pippurilla ja paista joka puolelta oliiviöljyllä voidellulla pannulla. Laita liha pataan ja peitä vedellä niin, että kolme neljäsosaa lihasta on veden peitossa.

Lisää omena, päärynä, luumut ja mausteyrtit. Paista 150 asteessa 4 tuntia. Kun puolet ajasta on kulunut, lisää porkkana ja peruna.

Lisää tarjoilun yhteydessä hieman kastikkeen nestettä ja halutessasi myös paistettuja hedelmiä.

Tarvitset:

- 50 g klassista hummusta
- 100 g sopivia vihanneksia, esim. porkkanaa, paprikaa, kukkakaalia
- 1 näkkileivän



Hummus vihannesten ja näkkileivän kera



Proteiinin määrä: 5 g

Pilko porkkana ja paprika tikuiksi ja tarjoile hummuksen kanssa.

Syö lisäksi näkkileipää hummuksella.

Tarvitset:

- puolikkaan päärynän
- 100 g raejuustoa
- 10 g kookospalmusokeria
- kanelia
- marjoja koristeluun.



Uunipäärynä raejuustolla



Proteiinin määrä: 14 g

Leikkaa päärynä lohkoiksi, mutta jätä keskeltä yhteen.
Mausta kanelilla ja kookossokerilla.

Paista 180-asteisessa uunissa noin 10 minuuttia, kunnes pinta on hieman kullanruskea ja pehmeä.

Asettele raejuusto ja päärynä lautaselle ja koristele marjoilla.

PS!

Jos et halua nähdä niin paljon vaivaa, voit syödä vain tuoretta päärynää raejuuston kanssa.

Tarvitset:

- 25 g moniviljahiutaleita
- 120 g maitoa
- 1 kananmunan
- 2 viipaletta kanaleikkelettä
- 5 g raastettua parmesaania
- suolaa
- ituja.



Suolainen moniviljapuuero



Proteiinin määrä: 18 g

Laita hiutaleet ja maito illalla kattilaan ja säilytä jääkaapissa yön yli (nopeuttaa puuron valmistumista aamulla).

Keitä puuroa, kunnes se on kiinteää. Lämmitä kinkku pannulla. Valmista uppomuna asettamalla kananmuna ensin siivilään. Anna nesteen valua pois ja aseta kananmuna matalaan kuppiin. Kiehauta vesi. Voit lisätä veteen 1 tl omenaviinietikkaa sekoittaen lusikalla. Sammuta levy ja kaada muna varovasti veteen. Anna sen olla vedessä noin 3 minuuttia. Toinen vaihtoehto on valmistaa kananmuna jollain muulla tavalla, esimerkiksi keittämällä se kuorineen.

Aseta kinkku, kananmuna, parmesaani ja idut puuron päälle.

Päivä 7

Aamiainen

Tarvitset:

- 25 g tattaria kuiva-aineena
- 100 g jauhelihaa (alle 7 % rasvaa)
- koristeluun: 1 kirsikkatomaatti, 5 g fetajuustoa, rucolaa.



Jauheliha-tattaripuuro



Proteiinin määrä: 25 g

Keitä tattari täysin pehmeäksi. Paista jauheliha pannulla ja sekoita se tattarin joukkoon.

Koristele tomaatilla, rucolalla ja fetajuustolla.

PS!

Karkea tattari voi aiheuttaa epämukavuutta syödessä.

Päivä 7

Lounas

Tarvitset:

- 250 g naudanlihalientä
- 80 g nyhtönautaa (edellisenä päivänä paistetusta lihasta) tai korvaa kananlihalla
- 30 g papuja
- 1 pieni peruna (noin 30 g)
- 100 g (raakapaino) vihanneksia: esim. erivärisiä porkkanoita, kukkakaalia, parsakaalia
- 1 rkl sitruunamehua
- 1 tl oliiviöljyä
- suolaa, yrttejä



Täyteläinen keitto nyhtönaudasta



2 portsjonit. Valgu kogus portsjoni kohta: 14 g.

Ota aiemmin paistettu naudanliha ja leikkaa syiden myötäisesti. Pilko palat pieneksi. Pilko vihannekset ja perunat. Siivilöi säilykepapujen neste pois ja huuhtele ne juoksevan veden alla.

Laita kattilan pohjalle öljyä ja paista vihanneksia ja perunoita muutama minuutti. Lisää liemi, naudanliha ja sitruunamehu. Keitä noin 15 minuuttia, kunnes vihannekset ovat pehmeitä.

Tarjoile yrttien kanssa.

Tarvitset:

- 75 g kefiiriä
- 1 rkl chia-siemeniä
- 40 g pakastekirsikoita
- 50 g kevytrahkaa
- 40 g kreikkalaista jogurttia
- 1 rkl kookossokeria
- 5 g kuorittuja pistaasipähkinöitä
- hieman hunajaa
- piparmintun lehtiä



Kirsikka-chiavanukas



Proteiinin määrä: 18 g

Sekoita kefiiri ja chia-siemenet keskenään kulhossa ja jätä kulho yöksi jääkaappiin. Soseuta kirsikat tehosekoittimessa, lisää hieman hunajaa. Sekoita rahka, kreikkalainen jogurtti ja kookossokeri keskenään.

Laita kirsikkasosetta chia-kefiirikerroksen päälle ja nosta lusikalla nokareet kreikkalaisen jogurtin ja rahkan seosta. Murskaa päälle pistaasipähkinöitä.

Tarvitset:

- 35 g tonnikalaa
- 35 g raejuustoa
- 6 ruisnappia tai -sipsiä (n. 20–25 g)
- hieman kevätsipulia
- paprikaa koristeluun.



Ruisnappit tonnikalasalaatilla



Proteiinin määrä: 15 g

Sekoita raejuusto, tonnikala ja hienonnettu kevätsipuli keskenään ja asettele seos ruisnappien päälle.

Koristele pienillä paprikaviipaleilla.

PS!

Anna leivän seistä hetki täytteen kanssa, jotta se pehmenee.



BARIATRIC SERVICES