



Helpot ja  
herkulliset reseptit  
painonhallintaan

# Kalkkuna-hummusvoileipä

1 annos

2 viipaletta täysjyväkauraleipää

3 rkl valmista hummusta tai kasvimargariinia

2 viipaletta kalkkunaleikkelettä

pala kurkkua

pala paprikaa

nippu versoja tai ituja

1. Levitä leiville hummus tai kasvimargariini. Nosta päälle kalkkunaleikkeleet.

2. Huuhtele ja viipaloi kurkku ja paprika. Nosta kasvikset leiville ja koristele versoilla tai iduilla.

## VINKKI:

*Täydennä aamiaista  
esim. annoksella  
jogurttia tai hapatettua  
soijavalmistetta sekä  
hedelmillä ja pähkinöillä.*





# Omena-vadelmatuorepuuro

1 annos

1 omena  
1/2 dl kotimaisia pakastevadelmia  
1 dl hapatettua, kreikkalaistyylistä soijavalmistetta  
1 dl soijajuomaa  
1 dl kaurahiutaleita  
1 rkl chiasiemeniä  
ripaus kanelia

1. Kuori ja raasta omena. Nosta tehosekoittimeen omenaraaste, vadelmat, soijavalmiste ja juoma sekä hiutaleet, siemenet ja kaneli.
2. Aja ainekset tasaiseksi. Valuta seos kulhoon ja anna turvota vähintään tunnin ajan. Tarjoile sulaneiden vadelmien kera.

## VINKKI:

*Sekoita tuorepuuro illalla jääkaappiin tekeytymään. Näin aamulla odottaa valmis puuro. Yksinkertainen tuorepuuro syntyy sekoittamalla purkillinen maustamatonta hapatettua kauratai soijavalmistetta ja noin 1 dl puurohiutaleita. Makua voit rikastaa erilaisilla hedelmillä tai marjoilla.*





# Arkiaamun puuroaamiainen

3-4 annosta

7 dl vettä

3 dl maitoa tai kasvijuomaa esim. kaura- tai soijajuomaa

1 tl suolaa

4 dl täysjyväkaurahiutaleita

lisukkeita maun mukaan

1. Kiehauta suolalla maustettu vesi kattilassa ja lisää kaurahiutaleet. Sekoita nopeasti.
2. Laske lämpöä ja hauduta puuroa noin 8 minuuttia. Sekoita välillä.
3. Kytke liesi pois päältä ja lisää joukkoon maito. Anna hautua vielä muutama minuutti kannen alla.
4. Tarkista maku ja lisää vielä puuroon tai aamiaispöytään mieleisiäsi lisukkeita. Aamiainen täydentyy ravitsevammaksi esimerkiksi raejuustolla, marjoilla, hedelmillä ja pähkinöillä.

## VINKKI:

*Lisää päivän alkuun proteiinia ja energiaa nauttimalla puuron lisäksi esimerkiksi keitetty kananmuna.*





# Punainen kalakeitto

4 annosta

400 g seitifileetä  
1 sitruunan mehu  
1 salottisipuli  
2 valkosipulin kynttä  
2 isoa porkkanaa  
3 lehtisellerinvartta  
4 isoa tomaattia  
2 tl oliiviöljyä  
1 tl fenkolinsiemeniä  
1 litra vettä  
2 kalaliemikuutiota  
1/2 tl suolaa  
2 rkl tomaattisoseetta  
lehtipersiljaa

- 1.** Anna seitin puoliksi sulaa. Paloittele kala ja mausta sitruunanmehulla. Kuori ja hienonna sipuli ja valkosipulinkynnet. Kuori ja viipaloi porkkanat. Paloittele lehtisellerinvarret ja tomaatit.
- 2.** Kuullota kattilassa öljyssä ensin sipuleita, porkkana- ja selleriviipaleita muutama minuutti. Lisää joukkoon tomaattikuutiot. Lisää morttelissa hienonnetut fenkolinsiemenet ja kääntele hetken aikaa.
- 3.** Kaada päälle vesi. Murusta joukkoon kalaliemikuutiot. Keitä 5–8 minuuttia. Lisää kalapalat sekä suola ja tomaattisose. Anna kiehua vielä muutama minuutti. Hienonna keiton pinnalle lehtipersiljaa. Tarjoile keitto höyryävän kuumana. Tarjoile keiton lisänä aterialla salaattia, leipää ja levitettä.





# Lihapullat

4 annosta

- 1 pieni sipuli
- 1 tl rypsiöljyä
- 1 kuorineen keitetty pieni peruna
- 400 g naudanjauhelihaa (10 %)
- 5 rkl maitoa tai lihalientä
- 1 rkl perunajauhoja
- 1 rkl yrttiseosta
- 1 tl suolaa

1. Kuori ja hienonna sipuli. Kuullota pehmeäksi öljyssä pannulla. Kuori peruna ja raasta kulhoon.
2. Sekoita kulhossa kaikki ainekset ja pyörittele taikina pulliksi.
3. Paista 250 asteisessa uunin keskitasolla noin 15 minuuttia.

## VINKKI:

*Lihapullat voit  
korvata lounaalla  
Bottseilla tai  
nyhtökaurapyöryköillä.*

