



HERO



**HERO TEHOSETTI
RUOKAVALIO**

HERO TEHOSETTI RUOKAVALIO

Ensimmäiseksi; Me Tehosetissä emme noudateta tarkkoja ruokavalioita, punnitse ruokia, tai jaoittele ruoka-aineita sallittuihin ja kiellettyihin. Tavoitteenamme on oppia valitsemaan aina tarjolla olevista vaihtoehdoista paras mahdollinen, ja parantamaan ruoan laatua terveyden ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Mistään ei siis tarvitse tässä valmennuksessa luopua, eikä elämästä kannata tehdä hankalaa ruokavalion vuoksi.

Kysy itseltäsi mitä kroppasi ja mielesi aidosti kaipaavat? Mikä tekee hyvää sinulle juuri nyt? Uusien tapojen opettelu vaatii kuitenkin toistoja ja uusien toimintatapojen kokeilua ja omaksumista. Tästä tiedostosta löydät vinkkejä monipuolisen ja ravitsevan ruokavalion rakentamiseen, sekä muutamia valmiita reseptejä, joita voit halutessasi hyödyntää. Jakakaa myös omia reseptejanne valmennuksen ryhmässä – inspiroidaan näin toinen toisiamme ja saadaan jokainen uusia makuja lautasille!

Pyri huolehtimaan seuraavista asioista ruokavaliossasi päivittäin. Valmiita reseptejä ja määriä ei tarvitse noudattaa, ne toimivat vain inspiraationa ja vinkkeinä ravitsevan ja monipuolisen ruokavalion koostamiseen.

- Kasviksia vähintään 500g
- Marjoja vähintään 100g
- Hyvä nesteytys läpi päivän
- Säännöllinen ateriarytmi – ei napostelua annosten välissä
- Sisällytä päiviisi tulehdusta ehkäiseviä raaka-aineita joka päivä (mausteet, yrtit, marjat, kuitupitoiset kasvikset, hyvälaatuiset rasvat...)
- Nauti ruokailuhetkistä!

HERO TEHOSETTI

aamupala

MANGOSMOOTHIE

- 2 dl pakastemangoa
- puolikas banaani
- 0,5-1 dl vaniljan makuista proteiinijauhetta (hera- tai kasviproteiini)
- 2 rkl sitruuna-inkiväärimehua
- 1 rkl cashewtahnaa
- 1,5 dl kasvimaitoa (esim. kaura-, manteli- tai kookosjuoma)

Sekoita kaikki smoothien ainekset blenderistasaiseksi juomaksi ja nauti!

TUOREPUURO

- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 rkl chiansiemeniä
- 2 dl mantelimaitoa
- 0,5 tl Ceylonkanelia
- ripaus suolaa
- valitsemiasi marjoja

Laita kaikki ainekset kulhoon ja sekoita huolellisesti. Katso, että kaikki on kunnolla sekoitettu ja laita sitten kylmään yön yli tai vähintään muutamaksi tunniksi. Lisää valmiin puuron päälle marjat ja nauti.



HERO TEHOSETTI

lounas

UUNIMUNAKAS

- 5 kananmunaa
- 400g pakasteparsakaalia
- 1 punainen paprika
- 2 valkosipulin kynttä
- 3 tomaattia
- 1 dl tuoreita yrttejä hienonnettuna
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 tl sitruunamehua
- 1 tl dijon sinappia
- 2 tl Provencen yrtit -mausteseosta
- suolaa ja mustapippuria

Kuori ja hienonna sipulit ja leikkaa kasvikset pieniksi kuutioiksi.

Kuullota pannulla öljyssä ensin sipulit ja lisää sitten muut kasvikset.

Mausta kasvisseos yrttimausteella, suolalla ja mustapippurilla ja hauduta n. 10min.

Vatkaa munien rakenne rikki, lisää joukkoon

sitruunamehu, sinappi ja tuoreyrtit. Yhdistä muna- ja kasvisseos,

kaada laakeaan uunivuokaan ja kypsennä 175-asteisessa uunissa n.

30min.

LOHI-KVINOASALAATTI

- 400g lämminsavulohta
- 2 dl kvinoaa
- 3 porkkanaa
- puolikas kurkku
- 1 punainen paprika
- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl sitruunamehua

HERO TEHOSETTI

lounas

Keitä huuhdeltu kvinoa lähes kypsäksi. Lisää loppuvaiheessa sekaan pieneksi paloittelut porkkanat ja keitä vielä muutama minuutti. Anna jäähtyä, ja sekoita sitten kvinoa-porkkanaseokseen oliiviöljy ja sitruunamehu. Pilko kurkku ja paprika, ja yhdistä ne kvinoan sekaan. Lisää lopuksi paloitteltu lohi.



HERO TEHOSETTI

välipala

HUMMUSLEIVÄT

- 2-3 palaa 100% kauraleipää, siemenleipää tai
- siemennäkkäreitä
- 1-2 dl hummusta
- silmusalaattia

hummus

- 400g säilykekikherneitä
- 3 rkl tahinia
- 3 rkl oliiviöljyä
- 2 rkl sitruunamehua
- 1 valkosipulin kynsi
- suolaa
- pippuria
- paprikajauhetta
- juustokuminaa
- tilkka vettä

Valmista hummus valuttamalla kikherneet ja sekoittamalla kaikki ainekset blenderissä tasaiseksi tahnaksi. Mausta oman maun mukaan. Kokoa leivät ja nauti!

HERO TEHOSETTI ***välipala***

MARJAINEN SMOOTHIEBOWL

- 1 pakastettu banaani
- 100g pakastemarjoja
- 1 rkl vaniljan makuista proteiinijauhetta
- 1,5 dl kookosmaitoa
- 1 tl marjan makuista elektrolyyttijauhetta

Blendaa kaikki smoothie ainekset sileäksi, kaada kulhoon, koristele ja nauti!

HERO TEHOSETTI *päivällinen*

UUNIFETAPASTA

- kikherne-, linssi- tai papuspagettia
- 200g fetajuustoa
- 0,5 dl oliiviöljyä
- puolikas punainen chili
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 rasiaa kirsikkatomaatteja
- pussi babypinaattia
- suolaa & mustapippuria

Hienonna chili ja viipaloi valkosipulit. Kaada uunivuokaan kirsikkatomaatit ja lisää niiden keskelle fetakuutio. Ripottele chili ja valkosipuli vuokaan ja lorauta oliiviöljy päälle. Lisää mustapippuri ja ripaus suolaa. Paista 200-asteisessa uunissa n. 20-30min. Keitä pasta ohjeen mukaan ja kaada valmis pasta, sekä pinaattipussi uunivuokaan. Sekoita kaikki keskenään ja tarjoile!

KIKHERNE-KVINOTTO

- 250g säilykekikherneitä
- 1 dl kvinoa
- 1 porkkana
- pala lanttua
- suolaa, mustapippuria ja valkosipulijauhetta
- 1 avokado

Huuhtelee kvinoa ennen keittämistä. Mittaa kattilaan huuhdeltu kvinoa sekä vesi ja mausta suolalla. Keitä kvinoa 15 minuutin ajan. Kuori porkkanat ja lanttu ja viipaloi juustohöylällä ohuita siivuja. Mausta valkosipulijauheella, mustapippurilla ja suolalla. Paahda uunissa 200 asteessa noin 15 minuutin ajan. Sekoita kypsän kvinoan sekaan kasvikset ja kikherneet. Viipaloi avokado valmiin ruoan päälle.



HERO TEHOSETTI

iltapala

VANILJARIISIPUURO

- 1 dl riisihiutaleita
- 0,5 dl kookosmaitoa + 3 dl vettä
- 1-2 rkl vaniljan makuista proteiinijauhetta
- ripaus suolaa
- Ceylonkanelia
- marjoja

Keitä riisihiutaleet suolalla maustetussa vedessä. Kaada joukkoon kookosmaito ja anna tekeytyä. Sekoita mukaan proteiinijauhe. Nauti puuro marjojen ja kanelia kera.

VADELMA-LAKRITSIJÄÄTELÖ

- 1 pakastettu banaani
- 100g pakastevadelmia
- 0,5 dl kookosmaitoa
- 1-2 rkl vaniljan makuista proteiinijauhetta
- lakritsijauhetta

Sekoita kaikki ainekset blenderissä tasaiseksi jäätelöksi ja nauti heti!



HERO TEHOSETTI alennuskoodit

ALENNUSKOODIT

Foodinin verkkokaupasta -15% alennusta
normaalihintaisista tuotteista koodilla: Hero15
www.foodin.fi



Puhdistamon verkkokaupasta -15% alennusta
normaalihintaisista tuotteista koodilla: Hero15
www.puhdistamo.fi

