

HERO



HERO TEHOSETTI
RUOKAVALIO

HERO TEHOSETTI

RUOKAVALIO

Ensimmäiseksi: me Tehosetissä emme noudata tarkkoja ruokavalioita, punnitse ruokia tai jaottele ruoka-aineita sallittuihin ja kiellettyihin. Tavoitteenamme on oppia valitsemaan aina tarjolla olevista vaihtoehdoista paras mahdollinen sekä 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 sekä 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 jokaiselle 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
- Huolehdi hyvästä nesteytyksestä 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

MARJAINEN JUGURTTISMOOTHIE

- 2 dl maustamatonta jogurttia tai kasvipohjaista vaihtoehtoa
- 1 banaani tai päärynä
- 1 dl pakastemarjoja
- 1 rkl kaurahiutaleita
- 1 rkl pähkinöitä tai pähkinätahnaa (Voi jättää myös päälle koristeeksi)

Sekoita kaikki smoothien ainekset blenderissä paksuksi smoothieksi, kaada kulhoon, koristele ja nauti!

KASVISMUNAKAS

- 2-3 kananmunaa
- kourallinen pinaattia tai lehtikaalia
- puolikas paprika tai pätkä kesäkurpitsaa
- pieni sipuli tai kevätsipulia
- 1 tl oliiviöljyä tai voita paistamiseen
- ripaus suolaa ja mustapippuria
- halutessasi tuoreyrttejä, kuten basilikaa tai persiljaa

Pilko kasvikset ja kuullota ne kevyesti pannulla. Vatkaa munat ja kaada pannulle kasvien joukkoon. Mausta ja kypsennä miedolla lämmöllä kannen alla. Lisää halutessasi yrtit ennen tarjoilua.



HERO TEHOSETTI

lounas

LEMPEÄ LINSSI-KASVISSOSEKEITTO (2-3 annosta)

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 porkkanaa
- pieni bataatti tai 2 perunaa
- 1,5 dl punaisia linssejä (huuhdeltuna)
- 1 tl kurkumaa
- 1 tl juustokuminaa tai inkivääriä
- 1 tl paprikajauhetta
- 1 rkl oliiviöljyä kuullotukseen
- 7-8 dl kasvislientä
- 1 dl kookosmaitoa
- suolaa tarvittaessa

Pilko kasvikset ja kuullota sipulit kattilassa. Lisää mausteet ja sekoita hetki. Lisää kasvikset, linssit ja kasvisliemi. Keitä n. 20 min kunnes kypsää. Lisää kookosmaito ja soseuta sauvasekoittimella tai blenderissä. Tarkista maku ja nauti.

LÄMMIN KANABOWL

- 100-120 g kanan rintafileetä
- 1 dl keitettyä riisiä
- 1,5 dl höyrytettyjä tai paahdettuja kasviksia, esim. parsakaali, porkkana, vihreät pavut
- puolikas avokado

Kastike:

- 3 rkl maustamatonta jogurttia
- 1 tl sitruunamehua
- suolaa ja mustapippuria

HERO TEHOSETTI

lounas

Keitä riisi. Paista kana pannulla ja mausta suolalla ja pippurilla kevyesti. Kypsennä kasvikset kattilassa tai uunissa. Kokoa annos kulhoon ja lisää kastike päälle.



HERO TEHOSETTI

välipala

TÄYTETTY TORTILLA

- täysjyvätortilla
- hummusta tai tuorejuustoa
- kasviksia ja salaattia
- kalkkunaa, kanaa tai paahdettuja kikherneitä

AVOKADONÄKKÄRIT

- siemennäkkäreitä
- keitettyjä kananmunia
- avokadoa
- versoja tai ituja
- yrttisuolaa

TROOPPINEN SMOOTHIE

- 1 dl pakastemangoa
- puolikas banaani
- 1 dl kookosmaitoa
- pieni pala tuoretta inkivääriä raastettuna
- 1 tl sitruunamehua
- tilkka vettä tarvittaessa

APPELSIINI-SUKLAACHIAVANUKAS

- 2 rkl chiansiemeniä
- 2 dl kaura- tai mantelijuomaa
- 1 tl tummaa kaakaojauhetta
- ripaus vaniljaa
- 1 tl appelsiinin kuoriraastetta
- 1 tl hunajaa

HERO TEHOSETTI

päivällinen

TOFUWOKKI (2 annosta)

- 200g tofua
- 300g wok-vihanneksia, esim. parsakaali, porkkana, paprika, sokeriherne
- 1 rkl seesamiöljyä
- 1 rkl soijakastiketta
- 1 tl rastettua inkivääriä
- 1 tl hunajaa

Kuivaa tofu talouspaperilla ja kuutioi se. Kuumenna öljy pannussa ja paista tofu rapeaksi, nosta sivuun. Lisää kasvikset pannuun ja paista napakan kypsiksi. Lisää mausteet ja tofu takaisin pannuun. Sekoita, tarkista maku ja tarjoa esim. riisin tai riisinuudelin kera.

TÄYTETTY PAPRIKA

- 1 iso paprika
- 1 dl keitettyä kvinoaa tai riisiä
- 80-100 g jauhelihaa (naudan tai broilerin)
- 0,5 dl tomaattimurskaa
- 1 rkl hienonnettua sipulia
- 1 tl oliiviöljyä
- mausteita, kuten suolaa, pippuria, paprikajauhetta, oreganoa
- 1 rkl fetamuraa tai juustoraastetta

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Kuori ja silppua sipuli. Paista jauheliha kypsäksi pannulla sipulin kanssa. Leikkaa paprika puoliksi pituussuunnassa, poista siemenet ja aseta uunivuokaan. Valmista täyte sekoittamalla kulhossa kvinoa tai riisi, jauheliha-sipuliseos, tomaattimurska ja mausteet. Täytä paprikat seoksella. Ripottele päälle feta tai juustoraaste. Kypsennä paprikoita uunissa n. 25-30 min, kunnes paprikat ovat pehmeitä ja pinta kevyesti ruskistunut.



HERO TEHOSETTI

iltapala

VANILJAINEN ILTAPUURO

- 1 dl kaurahiutaleita
- 2 dl kaura- tai mantelijuomaa
- 0,5 tl vaniljajauhetta
- ripaus Caylonkanelia
- ripaus suolaa
- 1 rkl cashew- tai mantelitahnaa
- 1 rkl rahkaa tai proteiinijauhetta
- marjoja

Keitä kaurahiutaleet puuroksi valitsemassasi maidossa. Mausta puuro ja jos käytät proteiinijauhetta, sekoita se puuron joukkoon. Lisää annoksen päälle pähkinävoi, marjat ja rahka halutessasi.

JUGURTTIAJA PAISTETTUJA OMENOITA

- 1 omena
- 0,5 tl Ceylonkanelia
- 1 tl kookosöljyä tai voita
- 2 dl maustamatonta jogurttia tai rahkaa

Pilko omena ja paista pannulla rasvassa kanelin kanssa. Anna jäähtyä hetki ja lisää jogurtin tai rahkan päälle.



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

