

Garage Girl Club

Hyvän olon reseptit

Hyvän olon reseptit

Tähän vihkoseen on kerätty hyvän olon reseptejä Sinulle, Garage Girl! Avaa tämä vihkonen aina, kun haluat hakea ideoita itsellesi hyvää tekevään ruokavalioon. Tänne on koottuna ideoita aamiaiseen, lounaaseen, välipaloihin, päivälliseen ja iltapalaan sekä juhlan herkkuhetkiin, joita elämässä tulee myös olla.

Päivän ensimmäinen ja tärkein ateria on aamiainen. Yön levon jäljiltä keho on vastaanottavainen kaikelle hyvälle, jota sille tarjoat. Varmista heti aamusta, että kehosi saa mahdollisimman hyvän alun päivään. Anna kehollesi energiaa ja ravinteita, niin se auttaa sinua jaksamaan paremmin.

Lounas antaa soivan tauon työpäivään. Lounaalla kiinnitä huomiota ruuan laatuun. Vääränlainen ruoka saattaa turvottaa ja väsyttää sinua joten kiinnitä huomiota riittävään määrään kasviksia ja laadukkaan proteiinin saantiin. Hiilihydraatit voit jättää lounaalla vähemmälle jotta ne ei aiheuta väsymystä.

Välipalan tarkoitus on pitää verensokerisi tasaisena ja lyhentää ateriaväliä. Saat tasaisemmin energiaa jolloin tarvetta napostelulle ja suurille ruoka-annoksille ei tule. Välipala voi olla yksikertaisimmillaan pari taatelia ja kourallinen pähkinöitä, mutta tässä vihkosessa on myös muita välipalaehdotuksia sinulle. Voit helpottaa välipalan nauttimista suunnittelemalla ja valmistamalla sen valmiiksi vaikka jo edellisen iltana ja ottaa vain mukaan käsilaukkuun.

Päivällinen on illan viimeinen kunnan ruoka. Jos mahdollista, nauti laadukas päivällinen yhdessä perheen kanssa. Päivällinen on pitkälti kuten lounaskin, mutta voit lisätä siihen annoksen hiilihydraatteja.

Illalliseksi nauti jotain kevyttä ja helposti sulavaa, jota vatsasi on helppo työstää illan aikana.

Huomioi, että juuri sinulle paras mahdollinen ravinto on aina yksilöllistä. Ruoka, joka tekee hyvää toiselle, voi aiheuttaa ongelmia toiselle. Kuuntele siis kehoasi, ja muokkaa ruokavaliotasi sen mukaan. Kiinnitä alkuun huomiota ihan perusasioihin - joka aterialla riittävästi värejä, kuituja, hyvin sulavaa proteiinia (kanaa, kalkkunaa, linssejä, pähkinöitä), monipuolista, puhdasta, mahdollisimman vähän prosessoitua ruokaa. Syö ruokasi rauhassa syömiseen keskittyen ja etsi sellaiset vaihtoehdot, joista nautit - terveellinen ravinto voi myös maistua hyvältä!

Garage Girl Clubin Hyvän olon reseptit päivittyy joka kuukausi uusilla ruuilla, joten muista avata aina uusin reseptikirja sivuilta saadaksesi uutta inspiraatiota klassikoiden rinnalle.

Aamiainen

Taivaallinen smoothie



Tämä smoothie sai innoituksensa Pret A Mangerin almond milkshake -smoothiesta, jolla herkuttelin eräällä Lontoon reissullani.

Smoothieissa on ihanaa se, että niissä on niin helppoa yhdistää terveellisyys ja herkuttelu ilman turhaa makeutta.

- 4 dl makeuttamatonta mantelimaitoa
- 1 banaani
- n. 20 kpl cashew-pähkinöitä
- 3 rkl Puhdistamon suklaasmoothiejauhetta
- n. 1 rkl neitsytkookosöljyä

Nämä aineet siis vain sekaisin blenderiin ja lopputulos on kuin jälkiruoka. Smoothie saa sopivan makeuden banaanista eikä ylimääräistä sokeria tarvita.

Suklaamustikkasmoothie

2 dl Kauramaitoa
100-150 g Jäisiä mustikoita
1 rkl Raakasuklaajauhetta
1-2 dl Kaurajugurttia
Loraus kylmäpuristettua öljyä

Banaani-siemenpirtelö

0,5-1 banaania (yksi makea hedelmä per pirtelö riittää)
1/2-1 avokadoa
1 rkl lehtikaalijauhetta (tai muuta vihreää)
auringonkukan-, kurpitsansiemeniä tai manteleita tai pähkinöitä (mielellään huuhdeltuna ja liotettuna yön yli)
Loraus kylmäpuristettua oliiviöljyä
Vettä

Liota mielellään siemenet/ pähkinät yön yli vedessä ja huuhtelee liotusvesi pois. Sekoita ainekset ja nauti.

Marja-chiasmoothie

1-2 rkl chiasemeniä
1,5 dl puolukoita
1,5 dl metsämustikoita
½ banaania
viherjauhetta
loraus oliiviöljyä
noin 4 dl vettä

Liota chiasemenet vedessä 20 – 30 minuutin ajan tai yön yli ja sekoita siemenet ensimmäisinä hyvin. Lisää muut ainekset ja sekoita.

Avocadosmoothie

½ – 1 ruukullista romainesalaattia
0,5 -1 avokado
0,5 – 1 dl hampunsiemeniä
2 dl jäisiä mustikoita
1 omena
inkivääriä (joko pieni pala tuoreena tai hieman jauhetta)
noin 4 dl vettä

Sekoita siemenet ensin pienessä määrässä vettä. Lisää muut ainekset. Sekoita

Ananas-puolukkasmoothie

2 dl kauramaitoa
1/4 tuoretta ananasta
100-150 g jäisiä puolukoita (oman maun mukaan)
2 dl kaurajugurtti
Ripaus vaniljaa
Loraus öljyä

Lounas ja päivällinen

Omatekoinen levite

1 dl oliiviöljyä

1 dl vettä

100 g voita → sekoita blenderillä/ sauvasekoittimella, lisää oman maun mukaan valkosipulia, yrttejä, suolaa

Kasvismuusi

1-2 bataattia

1/ 2 kukkakaalia

3-4 porkkanaa

Höyrytä tai keitä kevyesti, lisää suolaa ja 2 rkl omatekoista levitettä, muussaa ja nauti lisukkeena perunamuusin sijaan.

Porkkanaletut

3-4 porkkanaa raastettuna

2 kananmunaa

1 rkl psylliumia

Sekoita ja anna psylliumin turvota hetki rauhassa. Paista ohukaiset pannulla kookosöljyssä kullanuskeiksi molemmilta puolilta.

Uunijuurekset

punajuurta
porkkanaa
lanttua
palsternakkaa

Kuori ja pilko vihannekset, lisää oliiviöljyä ja mausteita oman maun mukaan, esim. timjami, rosmariini, suola, hunajaa. Kääntelee mausteet hyvin joukkoon. Paista uunissa 200 c - 30-40 minuuttia.

Vuohenjuustosalaatti

Vuohenjuusto
Kvinoa
Tummanvihreät
Aurinkokuivattu tomaatti
Tomaatti
Kurkku
Loraus oliiviöljyä

Huuhtelee kvinoa hyvin ja keitä valmiiksi. Pilko ainekset ja tee niistä kaunis salaattiannos nautittavaksi.

Välipala

I Itapala

Herkutteluhetkiin