



# 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

*Syö joka päivä kunnollinen aamiainen. Lasipurkeissa on helppo ottaa tarvittaessa se mukaankin, vaikka olisikin hyvä syödä aamulla rauhassa ja keskittyä syömiseen. Jos aamupala ei alkuun oikein maistu, aloita jostain helposta - vaikka lasillisesta jotain hyvää smoothieta.*

*Jos taas huomaat tarvitsevasi tukevamman aamiaisen, kokeile munakasta tai voit syödä vaikka edelliseltä päivältä jäänyttä kunnan ruokaa. Voit aloittaa päivän myös herkuttelemalla terveellisesti vaikkapa banaaniletuilla ja marjoilla. Etsi juuri sinulle paras tapa aloittaa aamu pirteästi.*

## 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 kp. 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 chiansiemenet 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

## Inkivääri-puolukkapuuro

1 dl kaurapuuroa  
kauraleseitä (aloita suht varovasti, lisää vähitellen ½ tl → 2 rkl)  
100 -150 g puolukoita  
1 rkl hampuproteiinia (tai esim. riisproteiini, hera, tai lasi smoothieta kylkeen)  
1 tl kurkumaa  
1 tl inkivääriä  
riipaus mustapippuria ja suolaa  
oliiviöljyä 1 rkl

Keitä puuro, kuitu ja mausteet pienellä lämmöllä, sekoita joukkoon proteiini ja kaada jäisien marjojen päälle. Lisää mukaan öljy.

## Porkkanavohvelit

3-4 porkkanaa raastettuna  
2 kananmunaa  
1 rkl psylliumia

Sekoita ja anna psylliumin turvota hetki rauhassa. Sekoita ja anna psylliumin turvota hetki rauhassa. Valmista vohveliraudalla tai pannulla. Tarjoile marjojen kera.

## Banaaniletut

1 banaani  
1-2 kananmunaa  
1 tl ruokasoodaa  
kookosrasvaa paistamiseen

Sekoita kananmuna ja banaani hyvin blenderissä, paista miedolla lämmöllä ja tarjoile marjojen kera.

# Lounas ja päivällinen

*Monille vaikuttaa oloon ja energiatasoon paljon se, miten ruokia yhdistellään. Eli tarkkaile omaa oloa. Jos ruualla on vain proteiinia + kasviksia, eikä samaan aikaan tärkkelystä (eli peruna, bataatti, kurpitsa, hirssi, tattari, kvinoa), niin monelle se vaihtoehto sopii vatsalle paremmin.*



## 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.

## 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.

Tarjoile lohien kanssa päivälliseksi / lounaaksi.

## Valkosipuli-chilikana

1-2 kpl Kanafileitä  
3-4 valkosipulinkynttä  
0,5 -1 mietoa chiliä  
ruususuolaa  
öljyä

Pilko valkosipuli ja chili suolalla maustettuun öljyyn, paista miedolla lämmöllä fileet kypsiksi.  
Tarjoile kasvien kera.

## Kvinoarisotto

2 dl kvinoaa  
300 -400 g kanasuikaleita  
kasviksia (parsakaali, porkkana, kukkakaali..)  
1 tl kurkumaa  
2 tl currya  
riipaus mustapippuria  
suolaa  
kookosrasvaa paistamiseen

Huuhtelee kvinoaa huolellisesti ja keitä valmiiksi, mausta kurkumalla. Paista kevyesti kanasuikaleet ja lisää curry, suola ja pippuri, lisää kasvikset ja kvinoaa ja sekoita kaikki yhteen.

## Vuohenjuusto-melonisalaatti

200 g vuohenjuusto  
jotain tummanvihreää (pinaatti, rucola, tummemmat salaattit)  
(aurinkokuivattu tomaatti)  
rasia pikkutomaatteja  
1/ 2 kurkku  
1/ 4 cantaloupemelonia  
1 dl pinjansiemeniä  
muutamia lehtiä basilikaa  
oliiviöljyä kastikkeeksi

## Katkarapusalaatti

ruukku tumman vihreää salaattia  
babypinaattia iso kourallinen  
1/ 2 avocadoa  
muutamia pikkutomaatteja  
100- 150 g katkarapuja sulatettuna  
sitruunaa ja öljyä

# Välipala

*Pidä ateriarytmi hyvänä helpoilla, mukana pidettävillä välipaloilla. Älä syö ikinä pelkkiä hiilihydraatteja välipalaksi. Voit tehdä vaikkapa koko päivän välipalat kätevästi lasipurkkiin mukaan tai ottaa mukaan omenan ja pähkinöitä. Silloin tällöin voit syödä hyvälaatuisen proteiiniapatukan tai tehdä sellaisia itsekin valmiiksi mukaan. Omatekoista myslää on helppo säilyttää työpaikalla ja lisätä sitä luonnonjugurtin päälle.*

## Mysli

1 dl öljyä  
hunajaa makeutukseen oman maun mukaan (1- 3 rkl)  
8 dl kaurahiutaleita  
2 dl kauraleseitä  
2 dl auringonkukansiemeniä  
2 dl erilaisia pähkinöitä ja manteleita  
viikunoita ja taateleita  
rusinoita ja ananaspaloja  
kuivattuja marjoja

Lämmitä kattilassa miedolla lämmöllä öljy ja hunaja tasaiseksi. Sekoita seos kuivien aineiden joukkoon. Paahda uunissa 175 asteessa 10 -15 minuuttia sekoitellen välillä. Sekoita loput ainekset joukkoon.

# I Itapala

*Voit syödä samoin kuin välipaloilla tai aamulla. Jos olet pitänyt kiinni ateriarytmistä, ei iltaisin tule tarvetta napostella ylimääräisiä ja monesti vähän heikompileatuisia valintoja. Voit halutessasi illalla kuitenkin herkutella terveellisesti esimerkiksi omakekoisella jäätelöllä.*

## Banaanijätski

1-2 paloina pakastettua banaania  
1- 2 dl mantelimaitoa  
1/ 2 dl cashewpähkinöitä (liota mielellään)  
mustikoita

Pakasta banaaneja 1-2 h, sekoita tasaiseksi mantelimaidon kanssa, lisää halutessasi ripaus vaniljaa.  
Laita annoksen päälle murskattua pähkinää ja mustikoita. Nam.