

FB:stä tuttu **Ginan keittiössä LCHF/Keto**

Sisältää
ostos-
listat!



Saisinko ruokalistan

VHH-ruokavalioa noudattavan, tavallisten ihmisten, arkiruokalista

16 viikon ruokalista: 4 aamupalaa, 8 lounasta ja päivällistä,
4 iltapalaa/herkkua jokaiselle viikolle sekä viikon leivontavinkki



Sekä juhlat!

Gina Liljeberg-Karlsson 2021

ISBN 978-952-94-5784-7 (kierreselkä)
ISBN 978-952-94-5785-4 (PDF)

Saisinko ruokalistan?

Gina Liljeberg-Karlsson 2021

SBN 078-952-94-5784-7 (kierreselkä)
ISBN 978-952-94-5785-4 (PDF)

©Gina Liljeberg-Karlsson 2021

KIITOS kun päätit hyödyntää minun 16 viikon ateriaehtotuksia!

Mitä tänään syötäisiin?

Jokainen ihminen kysyy tämän kysymyksen vähintään kerran viikossa. Yleensä useimmin. Jotkut pohtivat tätä joka päivä. Jo tavallisen ruokavalion kanssa on haaste keksiä monipuolisia, terveellisiä ja maukkaita ruokia, mutta erityisruokavaliolla oleminen synnyttää vielä lisähaasteita.

LCHF (Low Carb High Fat) ja Ketogeeninen ruokavalio on hyvin suosittu ruokavalio tänä päivänä. Ruokavalio on auttanut ihmisissä painonpudotuksessa ja yleisen hyvinvoinnin näkökulmasta sekä on Ruotsissa D2 virallinen hoitomuoto. Ruokavalio herättää kiinnostusta monissa sen loistavien tulosten myötä ja vaikka suurin osa elämäntapamuutokseen siirtyneet ovat opiskelleet ruokavalion perusasioita hyvin, niin samat peruskysymykset heräävät heissä; mitä tänään syötäisiin?

Minä

Olen 46-vuotias nainen, joka on kamppaillut painoni kanssa koko elämäni. Virallisterveelliset ruokaohjeet eivät vain toimi minulle. Löysin LCHF ruokavalion yli 6 vuotta sitten ja olen alkuaikana pudottanut yli 30 kg. Yleinen terveydellinen hyöty on ollut huomattava (mm. viskaalinen rasva nyt normaalisuuden rajoissa ja kaikki veriarvot erinomaiset). Vielä on matkaa jäljellä ja tämä on loppuelämäni ruokavalio. Perustin 2016 FB-ryhmän ”i Ginas Kök – Ginan Keittiössä”, johon postaan ruokareseptejäni ja tällä hetkellä minulla on yli 600 kpl ruokareseptiä ja vinkkiä julkaistu. Ja jotta arki olisi kaikille helpompi, niin kehitin niistä ns. seinäkeittiökalenterin avuksi. Ruokalistan sisältö perustuu ryhmäni reseptijulkaisuihin.



Toivon siis sinulle

Nautinnollisia ja stressittömiä ruokahetkiä!

Sisällysluettelo:

- Kansilehti
- Alkusanat
- Sisällysluettelo
- sivu 5: **ruokavalion perussäännöt, reseptikalenterin yleinen sisältö ja lukuohjeet**
- sivu 6-7: **viikkomenuehdotus 1**, Viikon leipomisvinkki on Suklainen kuivakakku
- sivu 8-9: **viikkomenuehdotus 2**, Viikon leipomisvinkki on Snickerskakku
- sivu 10-11: **viikkomenuehdotus 3**, Viikon leipomisvinkki on Omenapiirakka
- sivu 12-13: **viikkomenuehdotus 4**, Viikon leipomisvinkki on Suklaapallo-mutakakku
- sivu 14-15: **viikkomenuehdotus 5**, Viikon leipomisvinkki on Toscakakku
- sivu 16-17: **viikkomenuehdotus 6**, Viikon leipomisvinkki on Maustekakku
- sivu 18-19: **viikkomenuehdotus 7**, Viikon leipomisvinkki on Suklainen juustokakku
- sivu 20-21: **viikkomenuehdotus 8**, Viikon leipomisvinkki on Porkkanakakku
- sivu 22-23: **viikkomenuehdotus 9**, Viikon leipomisvinkki on Vadelmainen rahkakakku
- sivu 24-25: **viikkomenuehdotus 10**, Viikon leipomisvinkki on Tuhti suklaakakku
- sivu 26-27: **viikkomenuehdotus 11**, Viikon leipomisvinkki on Sitruuna-mascarponekakku
- sivu 28-29: **viikkomenuehdotus 12**, Viikon leipomisvinkki on Suklainen kääretorttu
- sivu 30-31: **viikkomenuehdotus 13**, Viikon leipomisvinkki on Vanilja juustokakku
- sivu 32-33: **viikkomenuehdotus 14**, Viikon leipomisvinkki on Marjapiirakka
- sivu 34-35: **viikkomenuehdotus 15**, Viikon leipomisvinkki on Minttusuklaa kakku
- sivu 36-37: **viikkomenuehdotus 16**, Viikon leipomisvinkki on Omenainen vuokakakku
- sivu 38-40: **Reseptisivu ja arkivinkkejä**; yleisiä perusreseptejä joihin viitataan viikkomenuehdotuksissa esim. peruskermakastikeresepti, kivikautisleipä, oman majoneesin tai hillon teko yms. Myös muita arkivinkkejä listattuna.
- sivu 41: **Ruokavalio pähkinäkuoressa**; listattuna tarkemmin sallitut/ei sallitut ruoka-aineet
- sivu 42-43: **Vähiten hiilihydraatteja ruoka-aineittain**, ohjaa heitä, jotka eivät makroja laske
- sivu 44-52 : **Vinkkejä juhlapyyhiin** kuten uusi vuosi, pääsiäinen, vappu, juhannus, grillikausi, syntymäpäivä ja jouluku.
- sivu 53: **Erilaisia lisukevinkkejä**; listattuna 65 lisukevinkkiä, jotta varmasti löydät itsellesi mieluisia lisukkeita
- sivu 54: **Mitä olisin tarvinnut tietää, kun aloitin tämän ruokavalion**, listaa 12 asiaa, jolla pääset ruokavalioon hyvin kiinni sekä pysyt siinä



Näillä sivuilla on aina yhden viikon vinkit samalla aukeamalla, jotta olisi mahdollisimman helppoa noudattaa LCHF/Keton mukaista ruokavaliota. Vinkkeinä helpot ja yksinkertaiset, mutta toivottavasti monipuoliset reseptit. Jokaiselle viikolle on ehdotettu 4 ateriaa neljälle päivälle, jättäen sinulle mahdollisuutta syödä aterioita, miten itse haluat sekä tilaa myös omille ideoillesi. Joistakin resepteistä riittää myös useaan ateriaan. Ei siis tarvitse syödä kaikki ehdotetut ateriat. Myös oma päivittäinen hiilihydraattimäärä asettaa sinulle rajoja.

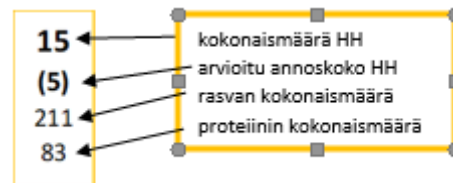
Ruokavalion peruslähtökohdat

- ei perunaa, riisiä tai muita viljoja (pastaa, leipää, maissia, jauhoja ym.)
- ei sokeria (hunajaa, siirappia, fruktoosia yms.), mutta makeutusaine on ok (esim. eritryoli)
- pääsääntöisesti elintarvikkeita, joissa max.5hh/100g
- lähtökohtaisesti maanpäällisiä kasviksia
- vältämme palkokasveja kuten herneitä, papuja, maapähkinöitä
- syömme harvoin juureksia tai hedelmiä (vähän marjoja on ok)
- syömme täysrasvaisia tuotteita
- syömme mahdollisimman puhtaita tuotteita, mieluiten ekologisia ja sesonki tuotteita
- kalenterin lopusta löytyy tarkempi ruokaineslista

Reseptien koot

Reseptien koot vaihtelevat. Jotkut ovat annoksittain ja jotkut esim. gratiinit menevät isommalle porukalle. Jokaisen reseptin kohdalle on mahdollisuuksien mukaan kirjattu määrä. Annoskoot ovat myös yksilölliset.

Reseptiin on merkitty *viitteelliset* hiilihydraatit (arvio 1 annos), rasva ja proteiinit (aterian kokonaisarvio). Kaloreita ei lasketa. Reseptin sisällön makrot on laskettu, ei mahdolliset lisukkeet.



Viikon ostoslista

Jokaiselle viikolle löytyy ostoslista. Ostoslistaan on merkitty minkälaisia eri (tuoreita) ruoka-aineita pitää kaupasta hankkia, jos tekee kaikkia viikkoehdotuksessa olevia ruokia. Määriä on vaikeaa arvioida tarkasti, koska jotkut määrät riippuvat montako henkilöä on perheessä sekä miten paljon tekee ruokaa. Tästä syystä ei määriä ole merkattu. Tarkista siis aina lista omasta näkökulmastasi ja huomioi, mitä jo jääkaapistasi löytyy.

Viikon leivontavinkki

Jokaiselle viikolle löytyy erillisenä myös oma kakkuresepti, jos haluaa herkutella vaikka viikonloppuisin. Leivontavinkin tarvikkeet ei ole lisätty viikon ostoslistalle

Onko kaapissa?

Aukeamalla löytyy myös ruudukko, johon on kirjattu ruoka-aineita, mitä on hyvä olla kotona, esim. reseptien mausteita ja jauhoja.

LCHF makrot painonpudotukseen ovat:

Proteiinia tavoitepainosi (esim. 75kg) verran. Rasvaa vähintään 2 x proteiinimäärä. Hiilihydraatit päättät itse, yleensä max.25-50hh/päivä

= 75g proteiinia + 150g rasvaa + 25g hiilihydraattia päivässä

Ruoka-aineet

Resepteissä olevia ruoka-aineita voi vaihdella omien mieltymyksensä ja saatavilla olevien ruoka-aineiden mukaan. LCHF ruokavaliolla pyritään toimimaan mahdollisimman ekologisesti ajateltuna, joten jääkaapin sisällön hyödyntäminen ja sesonki-tuotteiden käyttäminen on suositeltavaa. Ruokalistan tavoite on antaa ideoita arkeen.

Mausteiden määrä ei ole aina merkitty, koska maku on hyvin yksilöllistä. Maustat omien mieltymyksesi mukaan.

Reseptien lähteet

Ruokalistalla on omia kehitettyjä reseptejä sekä netistä löydettyjä ja muokattuja. Reseptien hiilihydraattilaskurina käytetty <https://kostbevakningen.se>, www.fineli.fi sekä www.fatsecret.fi

päivä 1	päivä 2	päivä 3	päivä 4
vk.1 aamupala 2 37 16 2 paistettua kananmunaa joiden välissä salaattia, kinkkua, tomaattisiivu, Herbamarea, majoneesia ja juustoa	4 79 13 Mantelipuuro: (1 annos) - sulata n 30g voita kattilaan, lisää 1 kananmuna, 2rkl mantelijauhetta, suolaa ja 1tl psyllium sekoita koko ajan ripeästi ja lisää (1dl) kermaa kunnes seos on mieleinen	15 (5) 211 83 Avokadoa ja tonnikalakananmuna sörsseli (3 annosta) - sekoita 150g smetanaa, 2rkl majoneesia, ½dl turkkilaista jogurtia, hyppysellinen dijonsinappia, pieneksi pilkottua purjoa, suolaa pippuria - lisää purkki tonnikalaa ja 3 keitettyä kananmunaa	13 (1) 103 68 Pizzamuffinsit: (n.15kpl) - vispaa 8 kananmunaa, 1 dl kermaa, 1dl raejuustoa, 1dl juustoraastetta, 1 tl leivinjauhetta sekä mausteita (suolaa, pippuria, paprika). Laita joukkoon mitä haluat esim. mozzarellaa, tomaattia, kinkkua, pekonia. Laita amerikkalaisiin muffinssivuokiin ja paista 200°C n 20min
lounas 17 (6) 110 94 Kanasekoitus: (2-3 hklö) -paista pannussa 700g kanan suikaleet, mausta (suola, mustapippuri, paprika) -lisää pakaste Sadonkorjuu vihannespussi (4hh) ja paista hetken -lisää smetana (1 prk)	25 (6) 230 158 Kaalicarbonaara; (4hklö) - paista pilkottu kaali (600g) voissa, kunnes pehmenee, mausta herbamarella. - Paista pekonia tai kinkkua ja sekoita kaikki samaan vuokaan. - Sekoita 3dl kermaa, 3 kananmunaa, suolaa&pippuria ja 2dl juustoraastetta ja kaada vuokaan. Paista 225°C n 15min.	39 (12) 216 33 Juustoinen kukkakaalikeitto grillatulla kanalla/pekonilla (3-4hklö) - pilko kukkakaali ja keitä kunnes pehmeä (+liemikuutio) kaada n puolet vedestä pois ja survo mixerillä - lisää purkki smetanaa, kaksi keltuaista, n. 2½dl kermaa ja pkt vahvaa sulatejuustoa - sekoita - muista mausteet (suola, valkopippuri) lisää nestettä tarpeen mukaan	18 (5) 308 175 Uunilohta (4hklö) kananmunakastikkeella kastikkeessa 150g smetanaa, purkki tuorejuustoa, 2dl kermaa, mausteita (suolaa ja valkopippuria), 6 kpl pilkottua kananmunaa sekä ruohosipulia -suolaa lohi, paista 200°C n30min -lisukkeeksi keitetty parsakaali (1,9HH)

viikon ostoslista:

- salaattia, paprikaa
- kirsikkatomaattia, kurkkua,
- avokado
- tuore kukkakaali, parsakaali, valkokaali, retikkaa
- ruohosipulia, tilliä, purjoa
- kananmunia
- palajuustoa
- iso pussi juustoraastetta, mozzarellaraastetta
- vahva sulatejuusto
- pala leipäjuustoa
- smetanaa / creme fraiche
- turkkilaista jogurtia
- Philadelphia tuorejuusto
- Mascarpone tuorejuusto
- voita, kermaa, majoneesia
- jauhelihaa
- voileipäkinkkua, pekonia, kinkkusuikeleita
- tonnikalaa, tuore lohi
- broilerin suikaleita
- lenkkimakkara
- pakastekeittojuurekset. kukkakaalipakaste, pakastevihannes
- pakastevadelmia

valinnainen;

- muffinsien täytteet
- tuoreet yrtit
- pizzapäälliset
- cheddar juokseva



34
(9)
234
170

Retikkagratiini, kasslerpaisti ja kermakastike (3-4hklö)

- kuori 1 retikka (n500g), viipaloi ohuiksi siivuiksi ja keitä suolatussa vedessä n 20min.
- kuori ja viipaloi 1 sipuli. Laita vuorotellen retikkaa ja sipulia uunivuokaan, retikka viimeisenä
- sekoita ½dl kermaa ja ½dl creme fraiche ja kaada uunivuokaan (mausteita suola ja pippuri)
- laita 100g höylättyä voita vuokaan ja laita vielä n 5dl raastettua juustoa päälle paista 225°C n 15-20min (kermakastike resepti Reseptisivulla)



10
30
74

Paistetut paprikat, broilerin sisäfilé ja cheddarkastike

- pese, poista siemenkotelo ja pilko paprikat (200g) haluttuun kokoon. Paista runsaassa voissa, mausta (suola, herbamare, valkosipuli)
- marinoidi kanan fileet (resepti Reseptisivulla) tai mausta (suola, paprika, valkosipuli) paistaessa pannulla voissa
- tarjoile cheddar juokseva valmiskastikkeen kanssa (1HH)



6
112
66

Fat Head Pizza (pellillinen)

- sulata mikrossa 3dl (200g) mozzarellaraastetta ja 2 reilua rkl tuorejuustoa (1min + 40s). Sekoita
- lisää 1.75dl mantelijauhoja ja 1 kananmuna. Sekoita kauli taikina pelille, kahden leivinpaperin välillä, poista ylin paperi, mausta valkosipulisuolalla ja paista 225°C n 8min. Puhko kaikki kuplat ja paista vielä 4-6min kunnes vaaleanruskea
- lisää mitä haluat ja paista kunnes juusto sulanut



51
(13)
282
142

Kukkakaalimuussi, uunimakkaraa ja salaattia (4hklö)

Muussi:

iso pussi pakaste kukkakaalia keitetään suolatussa vedessä. Poista vesi ja anna höyrytä. Sekoita tasaiseksi vatkaimella, lisäällen voita ja kermaa (tai tuorejuustoa) sopivasti.

Tuunattu uunimakkarat:

tomaattipyreetä, kurkkusalaatti, kirsikkatomaatit, cheddar sekä goudajuusto



7
121
12

Paistettu Leipäjuusto:

Paista nopeasti voissa ja lisää kanelia. Lisää vielä 1dl kermaa ja anna kiehua hetken, sammuta liesi ja odota kunnes porina loppuu.

Vadelmasosetta (4HH) mukaan Hilloresepti Reseptisivulla



37
(3)
179
21

Vadelmajäähdye

- vispaa 4dl kermaa kuohkeaksi
- toiseen kulhoon vispaa 1,5dl sokeritonta tomosokeria ja 4 kananmunan keltuista. Lisää lopuksi 200g haluamasi marjat
- sekoita kaikki yhteen ja laita pakastimeen 4h. Ota hyvissä ajoin ulos ennen tarjoilua



0
15
18

Saiturin pihvi ja valkosipulivoi

- kauli 100g jauhelihaa litteäksi voipaperin välissä ja pakasta
- ota pihvi suoraan pakastimesta kuumalle pannulle ja mausta suolalla ja pippurilla



14
(5)
129
20

Suklaamousse (2-3hlö)

- vispaa 2 kananmuna keltuista kuohkeaksi
- sekoita toiseen kulhoon 2dl kermaa, 3rkl kaakaota, 1,5rkl makeutusainetta, 2rkl kahvia
- lisää seos keltuisten kanssa ja vispaa nopealla vauhdilla mousseksi
- lisää 150g mascarponejuustoa ja lopuksi vähän pakastettua marjoja ja laita lasiin ja koristele. Anna vetäytyä jääkaapissa

onko kaapissa?

- mantelijauhoja
- psyllium
- leivinjauhetta
- isot muffinssivuoat
- suolaa&pippuria
- kanaliemikuutio
- sipulia
- valkosipulijauhetta
- kanelia
- paprikamaustetta
- sokeritonta tomosokeria
- tummaa kaakaojauhetta
- Dijon sinappia

Viikon leivontavinkki:



Suklainen kuivakakku (16hh)

- sulata 30g voita
- vispaa 2 kananmuna + 3rkl makeutusainetta
- sekoita 1dl mantelijauhoja, 2rkl kaakaota, 2rkl kookosjauhoja, 1tl leivinjauhetta ja 1 mm vaniljapulveria
- lisää kuivaseokseen suklaamursia
- kaada kuivat taikinaan ja sekoita varovasti voisulaa lisäällen
- kaada taikina vuorattuun vuokaan (7x16cm) ja paista 20-25min 175°C
- kostuta kahvilla tai suklaalla, jos haluat

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4		
vk.2		11 5 7		12 (2) 86 60		10 (3) 137 61		4 (2) 71 78
	2dl Kreikkalaista / turkkilaista jugurttia (6hh) ja marjoja/ sokeritonta mehukeittoa		Viljaton siemenleipä - sekoita 1rkl psyllium, 1dl seesamsiemeniä, 1rkl chiasiemeniä, 3rkl pellavansiemeniä, 1tl leivinjauhetta sekä 2dl juustoraastetta, suolaa - lisää 3 kananmunaa ja 1rkl vettä - kaada taikina pelille ohuesti paista 225'C n 8min		Savustettua lohta avokado majoneesilla (2-3hklö) avokadomajoneesi; mixaa 4 pientä avokadoa, 1-2rkl sitruunamehua, 1 hienoksi pilkottu sipuli ja 4 reilua rkl majoneesia, suolaa ja mustapippuria		Paistettua halloumia leikkaa 1pkt halloumia siivuiksi paista kuivalla pannulla, kunnes neste haihtunut tarjoile kinkkuleikkeleiden kanssa + vihanneksia (3hh)	
aamupala		38 (10) 173 234		34 (12) 66 125		28 (3) 277 67		37 (6) 225 175
	Broilerinkiusausta (4hlö) 800g Broilerinsuikaleita, 2pss kasvissuikaleita, juustoraastetta sekä loraus kermaa/juoksevaa cheddaria (suolaa, mustapippuria, currya). Paista kanasuikaleet, sekoita kaikki vuokaan. Paista 200'C n45min		Possun fileet ja Lämmin tomaattisalaatti lisukkeeksi - pilko 200g tomaattia, 1 punasipuli ja 2 paprikaa - laita vuokaan ja lorauta oliiviöljyä päälle, sekoita - lisää 200g fetajuustoa ja mausteita (suolaa, herbamarea, valkosipulia) paista uunissa 200'C n puolisen tuntia		Pinaattiletut ja puolukkahillo (n.8 isoa) -sulata 2 pussia pinaattipallukoita -tee lähtytäikina; 6dl kermaa, 6 kananmunaa, 3rkl psyllium ja lisää pinaatti taikinaan (huom. muista puristaa vesi pois pinaatista)		Kinkku-juusto salaatin -aloita kastikkeen tekemistä, jotta mausteet ehtivät sekoittua; 4rkl majoneesia, puoli purkkia creme fraichea ja suolaa, valkosipulisuolaa, mustapippuria ja Dijonsinappia -salaatissa on 300g savukinkkua, 200g kermajuustoa, 200g savujuustoa, puolikas kurkku, coctailkurkkuja, 2 paprikaa ja purjoa	
lounas								

lounas

- viikon ostoslista:**
- kurkkua, kirsikkatomaattia, tomaattia
 - avokadoa, paprikaa
 - laatikollinen sieniä
 - punasipulia, purjoa
 - kukkakaali, valkokaali
 - tuoretta basilikaa
 - kananmunia
 - halloumia
 - vahvaa sulatejuustoa
 - juustoraastetta, mozzarellaraastetta
 - raejuustoa, fetajuustoa
 - pala savujuustoa
 - mozzarellapalloa
 - kreikkalaista jugurttia
 - creme fraiche/smetana
 - mascarpone
 - kermaa
 - pala savukinkkua
 - savustettua lohta
 - possun fileitä
 - kanafileitä
 - pekonia, jauhelihaa
 - lenkkimakkara
 - pakastepinaattia
 - pakastepuolukoita
 - pakastesei
 - tummaa suklaata
 - sokeritonta mehukeittoa
- valinnainen:**
- marjat
 - valkosipuli
 - kanawrap täytteet
 - salaattitarvikkeet



51
(9)
362
255

Ketoroonilaatikko + puolukkahillo (4-6hklö)

pilko kannat pois isosta kukkakaalista - raasta,

- paista ja mausta 2 laatikkoa jauhelihaa
- laita kaali ja liha sekä iso purkillinen raejuustoa vuokaan ja lisää mausteinen (suola, mustapippuri, paprika) kananmuna/kerma seos (4+n 5dl)

paista 200°C n tunti

puolukkahillon resepti Reseptisivulta



10
(2)
102
144

Mantelikala (4-6hklö)

- ota 600g seitä vuokaan ja anna sulaa
- roiskuta vähän sitruunamehua ja suolaa kalan päälle
- sulata 50g voita ja lisää 1dl mantelijauhoja sekä suolaa ja pippuria
- laita sekoitus kalan päälle sekä vähän mantelilastuja paista 200°C n 30min



47
(8)
314
119

Makkara Caprese (6hklö)

- pilko makkara, mozzarella ja tomaatti. Laita vuorotellen vuokaan
- sekoita iso purkki smetanaa, 2dl kermaa, suolaa, pippuria ja tuoretta basilikaa kaada vuokaan ja paista 200°C n 45min.



39
(10)
375
202

Juustoinen kaalimuhennos, pekoniin kääritty broilerinleike ja eilinen avokadomajoneesi

- pilko kaali ohuiksi viipaleiksi. Paista pannussa pitkään, kunnes al dente, mausta suolalla.
- Lisää juustoraastetta, anna sulaa ja lisää vielä raastetta. Lopuksi lisää kermaa tai smetanaa ja anna porista hetken

onko kaapissa?

- majoneesia, Dijon sinappia
- sitruunamehua, sipulia
- psyllium, leivinjauhetta
- seesaminsiemeniä.
- chiasemeniä
- pellavansiemeniä
- voita
- kermaista palajuustoa
- coctaiukurkkuja
- suolaa, pippuria, valkosipulia, oreganoa
- mantelijauhoja, mantelilastuja
- tummaa kaakaota

Viikon leivontavinkki:



Snickerskakku (101hh)

1. sulata 100g 70-85% suklaata ja 75g suolatonta voita ja kaada piirakkavuon pohjalle. Laita pakastimeen
2. sekoita kattilassa 350g pähkinävoita ja 100g voita kunnes tulee hyvä samea sekoitus. Lisää vähitellen 200g pähkinöitä, ½dl kermaa ja makeutusainetta (2rkl sokeritonta tomosokeria). Ota vuoka pakkasesta ja lisää kinuskikastike suklaan päälle. Anna jäähtyä pakastimessa.
3. tee samanlainen suklaakylpy kuin nr.1



16
(1.5)
73
80

Mozzarella -leipäpalat

- raasta pieni kukkakaali, laita 10min mikroon (kelmulla peitetty kippo)
 - lisää 4 vispattua kananmunaa, 4 valkosipulinkynttä, 1rkl oreganoa, ½tl suolaa 1/4 tl pippuria ja 4½dl raastettua mozzarella juustoa
 - sekoita palloksi ja paina litteäksi (n1½cm) pellille, paista 220°C n 25min
- ripottele 2,25dl mozzarellaa päälle ja laita uuniin vielä viideksi minuutiksi



18
101
13

Mamma Mia! (1 annos)

- puoli purkkia Mascarpone juustoa vatkataan haarukalla kreemiksi, lisäen n 1-2dl kermaa vähän kerralla
- sekoita 1tl kaakaota ja 40g sulatettua suklaata joukkoon, kahviloraus vielä mukaan pohjalle ja koristeeksi 4 pilkottua mansikkaa ja vähän sulaa suklaata



8
(4)
23
29

Broileriwrap

- vispaa 3 kananmunaa haarukalla rikki ja lisää 2dl turkkilaista jogurtia, sekoita kunnes seos sileä
- lisää 3rkl psyllium ja ½tl suolaa
- kaada pellille (leivinpapery) ja tasoita ohueksi taikinaksi
- paista 200°C n 10min lisää mitä haluat (kasvikset 4.5HH, kana OHH) ja rullaa tiukaksi rullaksi. Anna huilia jääkaapissa hetken.



0
62
52

Juustosipsit aiolidipillä

- höylää juustosiivuja (OHH) ja taita yhteen tai laita juustoraastetta nokareeksi pellille
- paista 200°C uunissa kunnes sulaneet

päivä 1	päivä 2	päivä 3	päivä 4
vk.3 aamupala 3 41 45 Munakokkelia kinkulla ja tomaatilla; sulata voi pannussa ja lisää kananmunaa 3kpl, suolaa, sekoita koko ajan. Kun munakas on kokkareina lisää pienet tomaatit sekä kinkkusuikaleet	3 25 13 Mukileipä - laita 2rkl mantelijauhoja, 0.5tl psyllium, 3/4tl leivinjauhetta, ripaus suolaa, 1 kananmuna ja 1rkl kermaa (1rkl pellavansiemeniä) mukiin. Sekoita haarukalla laita mikroon täydellä teholla n 2min. Anna jäähtyä ja puolita. Voi myös paattaa tai paistaa	7 (1) 138 57 Mascarponeletut (n10 kpl) vispaa 5 kananmunaa ja 1prk mascarponejuustoa (vaniljapulveria) ja paista. kaverina mascarponekreemiä (3HH) ja mansikka-chia hilloa (3hh/½dl). Hillon resepti Reseptisivulla	14 (3) 121 118 Denver munakas (6-8 palaa) - vispaa 8 kananmunaa ja 1dl kermaa - lisää 2dl cheddarraastetta, 2dl kinkkua, ½dl pilkottua kevätsipulia / purjoa, ½dl sipulia, kourallinen rucolaa, mausteita (suolaa, mustapippuria, paprikaa) kaada pieneen (20x30cm) vuokaan ja paista 200'C n25min
lounas 12 20 68 Paistettuja vihannessuikaleita, kalkkunafilettä ja rucolasalaatti -200g pakastekasvissuikaleita paistetaan voissa, mausta suolalla ja valkosipulilla -paista kalkkunafileet, mausta suolalla ja paprikalla -salaatissa rucolaa, tomaattia, kurkkua, paprikaa yht. 200g.	16 (2) 202 144 Smetanakala uunissa sekä rakuuna maustetut vihannekset (4-6hlö) - anna seipalat (2pkt) sulata puoliksi. Pilko kuutioiksi ja laita vuokaan. Suolaa ja roiskuta sitruunaa, valkopippuria ja Herbamarea - sekoita 150g smetanaa, purkki tuorejuustoa ja 2 dl kermaa - höylää voita kalan päälle ja kaada smetanaseos tasaisesti päälle paista 200'C n 40min Keitetyt sekalisukekasvikset (4,5HH)	107 (18) 204 44 Mysikurpitsakeitto (4-6hlö) - pese, puolita pituussuunnassa ja poista siemenet - pilko pienemmiksi paloiksi ja keitä maustetussa vedessä n 45min. - kaada n puolet keitinvedestä pois, lisää raakaa purjoa ja mixaa soseksi. Lisää voita, ½prk tuorejuustoa (esim. paprikaa), 1pkt mustaa Koskenlaskijaa, 2dl kermaa sekä mausteita (suolaa, pippuria, savustettua paprikajauhetta yms.) anna sulaa ja porista hetken, kunnes ihanan samea	44 (11) 205 96 Vihreä kana-avokado salaatti vihersalaattia, paistettua broilerinfilettä, avokadoa, sipulia, kurkkua, kourallinen vihreitä viinirypäleitä (ei vhh) ja kuutioitua kermajuustoa. Kastike on 2dl turkkilaista jugurttia (myös creme fraichea voi käyttää), suolaa & pippuria, loraus sitruunamehua sekä 1tl Dijon sinappia. Koristeeksi kourallinen pähkinöitä (4HH) tai pilkottua korianteria.

viikon ostoslista:

- purjoa, rucola
- myskikurpitsa, kaali, broccoli, kukkakaali, herkkusieniä
- vihersalaattia. kurkkua, paprika
- avokadoa, mandariinia, tiliä
- kirsikkatomaattia, parsakaali
- valkosipuli tuorejuusto
- paprika tuorejuusto
- musta Koskenlaskija
- Philadelphia
- pippurituorejuusto
- pala kermajuustoa
- cheddarraastetta, iso pussi juustoraastetta, mozzarella
- mascarpone, raejuustoa
- kananmunia
- kermaa
- smetana/creme fraiche
- kinkkuleikkelettä
- pala savukinkkua
- makkarapihvi, jauhelihipihvi
- jauhelihaa, possun paisti
- pkt pulled beef
- graavilohta
- kanasuikaleita
- broilerinfileitä
- marjoja hilloa varten
- pakastekasvissuikale
- pakastesei
- pakastekasvikset

valinnainen:

- kevätsipulia, pekonia
- juokseva cheddar
- viinirypäleitä
- korianteria/pähkinöitä
- kasvikset peltiruokaan
- jugurtti



31
(7)
133
137

Jauheliha-kasvis pelti (4-5hlö)

Kasvikset pellille, oliiviöljyä ja mausteita (suolaa, pippuria). 200°C n 30min. Pälle 700g paistettu, maustettu (suolaa, pippuri, paprika) jauheliha sekä juustoraastetta. Uuniin vielä n 20min.



16
(4)
279
158

Keitetyt parsakaalit kananmuna-kinkku kastikkeella (4hlö)

kastikkeessa 150g smetanaa, purkki tuorejuustoa, 2dl kermaa, mausteita (suolaa, valkopippuria). Anna kiehua kokoon. Lisää 6 kpl keitettyä kananmunaa, ja pilkottua savukinkkua

-keitetty parsakaali (1.9HH)



13
(7)
187
104

Lohitasku

Fathead taikina ohje Reseptisivulla

- Levitä Fathead taikinalle 150g pippurituorejuustoa, johon sekoitettu 0.5dl kermaa ja runsaasti tilliä. Juuston päälle ohut kerros graavilohta.

Taita taikina ensin puolet ja uudestaan puolet, jolloin on 1/4 jäljellä. Paista 150°C n 30min



11
(3)
134
129

Pulled beef herkkusienillä ja valkosipulivoissa paistettu kaalipeti (4-6hlö)

Kaupan valmislihan (älä käytä mukana ollutta maustepussia) mukaan lisää alussa pilkottuja jumbosieniä sekä lihan repimisen jälkeen lisää vielä 1prk Philadelphia-juustoa. Laita vielä hetken uuniin vetäytymään

paista silputtu kaali (4.1HH)



9
(2)
125
69

makea Chaffles (5kpl)

4 kanamunaa, 2rkl kookosjauhoa, 100g mascarponea, 2½dl mietoa juustoraastetta ja vaniljauutetta, sekoita ja paista vohveliraudassa

tarjoillaan mascarponekreemin ja itse tehdyn hillon kanssa (3hh/½dl)

(hillon resepti Reseptisivulla)



31
(6)
149
62

Appelsiiniriisi (6hklö)

-laita 400g raejuustoa valumaan ja paina haarukalla, jotta mahdollisimman paljon nestettä poistuu

-lisää 0.75dl sokeritonta tomosokeria ja sekoita varovasti. Anna imeytyä -vispaa 2dl kuohukermaa jämäkäksi, lisää ½dl tomosokeria ja 150g mascarponejuustoa. Vispaa.

-Lisää n1tl vanilla uutetta sekä 1tl appelsiinuuutetta (ei välttämätön)

-lopuksi lisää kaksi mandariinia (pilko jokaisen viipaleen 3 osaan) ja sekoita varovasti yhteen.

-Anna vetäytyä pienen hetken jääkaapissa



10
82
55

Sämpylätön hampurilainen

Makkarapihvi, cheddar, salaatinlehti, maustekurkku, majoneesi, jauhelihiphvi, cheddar, kananmuna, tomaatti ja majoneesi

(jos sinulla on itsetehty jauhelihiphvi, hiilihydraatit vähenee puolella)



3
47
29

Uuniavokadoa;

puolita, mausta, vähän kinkkua tai rapeata pekonia, raaka kananmuna ja juustoraastetta....

uuni 175°C n 15min

onko kaapissa?

- mantelijauhoa, psyllium, leivinjauhetta, kookosjauhoaja
- suolaa, pippuria, Herbamare, (savu)paprikaa
- pellavansiemeniä
- punasipulia/sipulia
- vaniljapulveria
- sitruunamehua
- voita, oliiviöljyä
- majoneesia, dijon sinappia
- kuivattua rakuunaa
- valkosipulia/suolaa
- sokeritonta tomosokeria

Viikon leivontavinkki



Omenapiirakka (46hh)

- 1) vispaa 3 kananmunaa ja ½dl makeutusainetta,
- 2) lisää 50g voisulaa, 1dl mantelijauhoja, 2rkl kookosjauhoja, 1rkl psyllium, 1tl kardemummaa + 1tl leivinjauhetta
- 3) kaada jauhettuun vuokaan ja lisää 1 omenan siivuja ripottele kanelia päälle
- 4) paista 200°C uunissa n 20-30min

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4		
vk.4		2 (1) 10 20		1 17 17		9 (5) 63 9		(6) 83 35
	Raejuusto plättyjä (2-4kpl) - Mixaa 1 kananmuna, 100g raejuustoa, 0.75rkl psyllium ja vähän suolaa paista pitkään keskilämmöllä ja nauti tuorejuuston tai hillon kanssa	Kananmunapilvi, rapeaa pekonia ja kurkkua - ota 1 kananmuna ja erota keltuainen ja valkuainen. Vispaa valkuainen vaahdoksi ja lisää 1dl juustoraastetta - laita seos pellille, tee pieni kuoppa keskelle ja paista n 3min 200°C - lisää keltuainen kuoppaan ja paista vielä 3-5min, riippuen miten kiinteäksi haluat keltuaisen	Chiavanukas - chiasiemeniä 1,5rkl, 2dl kookosmaitoa, 1dl kermaa, vaniljapulveria ja kanelia. sekoita kaikki ja anna seistä 10-15min. Sekoita vielä kerran. Jos neste paksua, vanukas valmistuu parissa tunnissa. Voi laittaa yön yli jääkaappiin.	Kananmunaa ukkosörsselillä ja makkaraa. Ukkosörsseli (17hh) - pilko 1 punasipuli (sipuli) ja 5 sillipalaa (anjovista), laita purkkiin mukaan 2prk smetanaa, sinappia, mausteita (suolaa, pippuria) ja ruohosipulia + tilliä. Lopuksi lisää 4 keitettyä ja muussattua kananmunaa				
aamupala								
		13 35 69		16 (4) 44 71		15 (8) 341 117		27 (7) 195 186
lounas	Kana - kananmuna salaatti mantelileipäsillä 100g vihersalaattia, 100g tomaattia, 100g kurkkua, 100g paprikaa, 200g paistettua kanaa, 3 keitettyä kananmunaa Mantelileipästen ohje Reseptisivulla	Burritos (4kpl) - sekoita 3 kananmunaa ja 2dl jugurttia haarukalla sileäksi. Lisää 2rkl psyllium. - kaada pellille ja silota ohuesti koko pellille. Paista 200°C n 10min (8 HH) - jaa tortilla 4 osaan. Laita täyte ja rullaa. Päälle juustoraastetta ja paista vielä 15min. esim. 100g jauheliha, sienet ja tomaatti sekä 100g kanasuikale, paprika, kesäkurpitsa ja purjo täytteenä	Broccoli-pekoni salaatti - keitä pienet brocolikukkaset (200g) suolatussa vedessä n 2min ja paista 1pkt pilkottua pekonia rapeaksi - sekoita ½ prk smetanaa, n1dl majoneesia, suolaa ja 2tl omenaviinietikkaa pilko sipulia ja lisää kulhoon parsakaalin, pekonin, 150g cheddarraastetta, 1dl auringonkukan siemeniä sekä kastike	Kukkakaaliriisi ja currybroilerikastike (3-4 hlö) - raasta 600g kukkakaalia ja kaada suolattuun kiehuvaan veteen. Keitä pari minuuttia. - paista pilkotut (700g) kananpaistileikkelet ja mausta currymausteella. Nosta kanat pois. Lisää 3dl kermaa, suolaa ja 100g juustoraastetta, lopuksi tuoretta persiljaa. Nosta kanat takaisin				

viikon ostoslista:

- ruohosipuli, tilli
- broccoli, kukkakaali, zucchini, porkkanaa, paprikaa, valkokaali, persilja
- kananmunia
- raejuustoa, halloumia
- iso pussi juustoraastetta, cheddarraastetta
- Philadelphia tuorejuusto
- kermaa
- smetana/creme fraiche
- jugurttia
- silliä /prk anjovista
- kanasuikaleita/hlö
- kanan paistileike
- pekonia
- jauhelihaa
- possun ulkofileepaisti
- pakastevihannespusit
- pakastesei /muu kala
- pakastemansikoita/vadelmia
- mantelia

valinnainen:

- kookosmaitoa/-kermaa
- lenkkimakkara
- salaattitarvikkeet
- kanasalaattiin
- burritosten täyte
- pähkinärouhetta



15
(2)
213
176

Uunikalaa pekonikuorrutella

- laita kala vuokaan (minulla seipaloja) ja mausta (suolaa, pippuria, sitruuna)
- paista pkt pekonia sekä sipulia
- sekoita purkki creme fraichea, purkki kermaa, dijonsinappia ja ruohosipulia
- kaada pekonipaistos kalan päälle ja laita juustoraastetta päälle

kaada kermaseos kaiken päälle ja paista 225°C n 40min (20 riittää jos ohuita fileitä)



39
(5)
60
62

Vegepihvit (n8kpl)

- suikaloi pieneksi vihannekset mitä haluat käyttää (minulla porkkana, zucchini ja paprikkaa, 800g) monitoimikoneessa
- lisää kananmunaa (2kpl), 150g juustoraastetta, suolaa ja muita haluamasi mausteita paista miedolla lämmöllä



31
(8)
530
110

Kaalimuhennosta ja ulkofilepaistia

- tee viivoja paistin rasvaan ja mausta (suolaa, pippuria, valkosipulia). Ruskista kaikki sivut
- laita peitettyyn vuokaan ja 175°C 2.5 tuntia (arvio 2 kilon paisti)
- pilko kaali (600g) pieneksi suikaleiksi ja paista runsaassa voissa
- lisää 150g juustoraastetta ja 2dl kermaa, anna porista hetken



39
(10)
61
85

Nopea Jauhelihakeitto

- n 7dl nestettä (vettä, voita)
- lisää 700g vihannespakastepussi (keittojuurekset tai sekavihannekset)
- lisää paistettu jauheliha mausteet; 1 liemikuutio + suolaa, mustapippuria

Kivikautisleivän resepti löytyy Reseptisivulta



10
(1)
249
114

Juustopallot (n15 pientä)

- sekoita 200g huoneenlämpöistä tuorejuustoa, 150g raastettua cheddaria, valkosipulimaustetta, paprikkaa, suolaa ja pippuria
- pyöritä pieneksi palloiksi ja anna vetäytyä 1h jääkaapissa
- sekoita 1pkt rapeaksi paistettua ja silputtua pekonia, ½dl pilkottua ruohosipulia ja ¼dl pilkottua pähkinää lautaselle
- pyöritä pallot ja laita tikku- säilytä jääkaapissa ja ota huoneenlämpöön n 10min ennen syömistä



13
52
20

Lakritsimantelia

- laita 1½dl vettä kattilaan ja lisää 1rkl lakritsipulveria sekä 1tl suolaa + 150g mantelia
- anna kiehua, sekoittaen, kunnes vesi on 'poistunut'
- laita mantelit pelille ja paahda vielä n 20min 150°C



26
(8)
159
9

Pannacotta mansikoilla

- perus resepti; 4dl kermaa ja 3rkl makeutusainetta kiehautetaan
- lisätään 2tl hyttelöainetta liotettuna, 1mm vaniljapulveria (tai muuta makua)
- kaada tarjoilukulhoihin ja anna jäähtyä
- sulata 200g mansikoita (14hh) kattilassa ja laita päälle kun pannacotta hyttynyt



11
(5)
62
54

Halloumi fritties ja valkosipuli-rakuuna dippi

- Pilko 1pkt halloumia n 1cm paksuiksi suikaleiksi ja anna kuivua paperilla. Lämmitä öljy ja friteeraa. Anna kuivua paperilla ja nauti lämpimänä.

Dipissä 2dl kreikkalaista, valkosipulia, ruohosipulia, rakuunaa ja pieni loraus sitruunamehua

onko kaapissa?

- psyllium, chiasiemeniä
- suolaa, Dijon sinappia, curry, paprikkaa, valkosipuli, pippuria, rakuunaa
- vaniljapulveria, kanelia, leivinjauhetta, mantelijauhoa, hyttelöainetta
- punasipulia/purjoa
- majoneesia, voita
- omenaviinietikka
- auringonkukansiemeniä
- lakritsijauhetta
- lihaliemikuutio
- makeutusainetta
- öljyä friteeraukseen
- sitruunamehua

viikon leivontavinkki:



Ihanan helppo suklaapallo-mutakakku (16hh)

- sulata 125g voita, anna vähän jäähtyä ja lisää 0.5dl kaakaota ja 1dl makeutusainetta. Sekoita
- lisää 1tl suolaa, 2dl mantelijauhetta, 1dl kookoshiutaleita, 2 kananmunaa ja 1rkl kylmää kahvia. Sekoita ja kaada voideltuun vuokaan.
- paista 175°C alaritillä 10-15min. Anna jäähtyä ja lisääle vaikka mascarponekreemiä päälle

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4		viikon ostoslista:				
vk.5		10 (5) 37 8		2 23 16		16 (8) 61 19		16 (3) 331 125	- vihersalaatti, kurkku, paprika, kirsikkatomaattia - basilika, ruohosipulia, tilliä - fenkolia, varsiselleriä, tankoparsaa, zucchini, kukkakaali, porkkana, kyssäkaali, Haricot Verts - sitruuna/lime - tuoreet marjat - kanamunia - juustoa, mozzarellaraastetta, juustoraastetta - Philadelphia, mascarpone, - savuporosulatejuusto - fetajuustoa, Chevrejuustoa - kreikkalaista/turkkilaista jogurttia - kermaa - smetana/creme fraiche - makkarapihvi - kinkkua, pekoni - broilerinfileet - possun niska / kokoliha - jauheliha - lenkkimakkara - paahtopaisti - oliiveja - tonnikalaa - tomaattimurskaa - purkitettu tankoparsa - pakastekasvikset, vadelmat, keittojuurekset - pakastesei/muu kala valinnainen: - Langos päälliset - Lipstikka - valkosipulia			
	Kerrosjugurttia 100g Mascarponea ja saman verran creamy kreikkalaista. Pohjaan ja päälle itsetehty mansikkahillo (3hh/½dl) Hillon perusresepti löytyy Reseptisivulta	Makkarapihvi voileipä: korkean lihapitoisuuden makkarapihvi, salaatinlehti, juustoa, paprikaa ja kurkkua	Vadelma-basilika smoothie 2dl kreikkalaista, 1dl kermaa, 2 kananmunaa, kourallinen jäisiä vadelmia + kourallinen basilikan lehtiä mixataan ja nautitaan	Bagels kinkkutäytteellä (4-6kpl) - sulata mikrossa 3dl (200g) mozzarellaraastetta ja 2 reilua rkl tuorejuustoa (1min + 40s). Sekoita - lisää 1.75dl mantelijauhoja, 2tl leivinjauhetta ja 1 kananmuna. Sekoita. - tee palloja ja tee sormella keskelle reikä venyttäen. Paista 200°C n 10-15min kinkkutäytteessä 1dl majoneesia, 200g smetanaa, 300g kinkkua, suolaa, pippuria ja ruohosipulia (6hh)	aamupala lounas		29 (8) 200 207			29 (10) 97 52		12 152 92
Fenkoli- varsiselleri- broileri vuoka - laita vuokaan pohjalle pilkottua fenkolia, varsiselleriä, parsaa ja sipulia (500g), suolaa - laita 700g broilerinfileettä päälle ja mausta (suolaa, herbamarea, mustapippuria, paprikaa) - lisää smetana/kerma/ tuorejuusto seos (3dl) + juustoraastetta - paista 200°C uunissa n 40min	Kreikkalainen tonnikalasalaatti 200g Salaattia,200g tomaattia, 300g kurkkua, 200g oliiveja, punasipulia, 200g murustettua fetajuustoa sekä tonnikalaa. Kastikkeessa oliiviöljyä, herbamarea ja mustapippuria	Vuohenjuusto gratinoitu zucchini - puolita zucchini ja poista siemenet - sekoita 150g Chevrejuustomurua, 1dl creme fraiche, valkosipulia, suolaa ja pippuria - laita seos zucchiniin päälle ja lisää 150g Chevrejuustoa päälle (minulla vähän juustoraastetta vielä) paista 200°C uunissa 15-25min	Kalakeitto: 2 Juurespussia, seipaloja, sipulia, suolaa, ruohosipulia/tilliä ja 1prk smetana + 2dl kermaa Keitä juurekset vedessä, mausta (suolaa, pippuria), lisää kaikki muu. Viimeisenä laita kalat mukaan. Muista suola!									



23
(6)
131
194

Karjalanpaisti possun niskasta

Leikkasin kilo lihaa, nopea ruskistus, mausteet (suola, pippuri, paprika, lipstikka) ja sipuli. Sitten vuokaan ja vettä päälle, että lihat juuri peittyy. 150 astetta n tunti, 2pss Sadonkorjuukasvikset mukaan, sekoitus ja toinen tunti uunissa.

Lisukkeena 2/3 kukkakaalia ja 1/3 porkkana muussia (6hh). Muussin teko löytyy Reseptisivulla



23
(9)
13
7

Langos

Langos: 2dl juustoraastetta, 2 kananmunaa ja 2rkl majoneesia - sekoita, paista pannussa tai vohveliraudassa tai uunissa (225°C c 10min) (2hh)

Tsatsiki; 1dl jugurttia, 1 purkki creme fraiche, sipulia, valkosipulia, ½tlk dijonsinappia, puolikas kurkku, tarpeeksi mausteita (suolaa, valkopippuria) (14hh)

Lisäksi esim. broilerin koipipalaa, tomaatteja ja paprikaa (4hh)



19
(4)
261
189

Äijägratiini (4-6hklö)

- paista 700g jauheliha, pilko 200g lenkkimakkara. Laita vuokaan
- sekoita 2dl kermaa, 2 kananmunaa, ½dl tomaattimurskaa (tai pyreettä) + mausteita (suolaa, pippuria, paprikaa) ja dijon-sinappia
kaada seos vuokaan ja vähän juustoraastetta päälle. 200°C n 30min

Tarjoile raikkaan salaatin kanssa (4,5hh)



31
(6)
120
14

Paahtopaistia, kastiketta paistorasvasta, valkosipuli kyssäkaalit ja rakuuna porkkanat sekä haricot verts (n15hh)

Leikkaa 500g kyssäkaalia ohuiksi siivuiksi ja paista runsaassa voissa.

Lisää valkosipulia, suolaa ja n2dl kermaa. Anna porista hetken kunnes kerma sakeutuu

Kastikkeen perusresepti Reseptisivulta

onko kaapissa?

- mantelijauhoa, leivinjauhetta
- majoneesia, paprikajauhetta
- suolaa, pippuria, Dijon sinappi
- Herbamare, valkosipulia,
- sipulia/punasipulia
- oliiviöljy, voita
- kookoshiutaleita/fibrex
- makeutusainetta, vaniljapulveria
- mantelirouhetta
- (saksan)pähkinöitä
- valmista hilloa

viikon leivontavinkki:



ihana Toscakakku (33hh)

- vispaa 150g huonelämpöistä voita ja 1dl makeutusainetta
- lisää 2 kananmunaa

sekoita kulhoon:

- 2dl mantelijauhetta,
- 2rkl kookosjauhoa,
- 2tl leivinjauhetta ja
- 1tl kardemummaa

- kaada kuivat taikinaan ja lisää 1dl kermaa lorauttaen
- paista 175°C n 30min
- laita 1½dl kermaa, 100g voita, ½dl makeutusta ja ½dl toffee makuista kuitusiirappia (0hh) sekä 150g mantelilastuja.
- Anna porista n 10min
- kaada kakun päälle ja paista 200°C n 10min



15
(1)
239
21

Lumipallot (n15kpl)

- sekoita 150g voita, 125g Mascarponejuustoa, 2½dl kookoshiutaleita (tai 1½dl + 1dl fibrex), 3rkl karppisokeria, 0.5tl vaniljapulveria, 60g mantelirouhetta ja ½ sitruunan (tai lime) mehu ja raastettu kuori
 - laita taikina jääkaappiin hetkeksi vetäytymään ja tee palloja.
- Pyöritä pallot vielä kookoshiutaleissa ja säilytä jääkaapissa



14
103
9

Marjoja, kermavaahtoa ja sokeroituja pähkinöitä

- sulata 50g suolatonta voita ja lisää 0.5dl makeutusainetta.
 - Anna sulaa. Lisää 100g saksanpähkinää ja anna kuplia n 5min sekoittaen.
 - Laita pähkinät jäähtymään lautaselle.
- Vispaa 1dl kermaa ja rakenna oma annos (marjat 6hh)



6
(0,5)
89
26

Pekoni-tankoparsa rullat

Purkitettua parsaa kieputetaan (1pkt) pekoniin, lisää 1dl kerma ja paista 200°C n 20min



6
(2)
91
20

Lettu juhlat (2-3 isoa)

- sekoita 2dl kermaa, 2 kananmunaa ja 1rkl psyllium paista pannussa

nauti vispikerman (3hh) ja itsehdyn hillon kanssa (6hh)

chiahillon resepti löytyy Reseptisivulla

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4		viikon ostoslista:	
aamupala	vk.6  26 (3) 378 260 Pekoni-retiisi uunimunakas -paista 300g tuorepekonia ja 1 sipuli pannussa - riko haarukalla 12 kananmunaa, lisää suolaa & pippuria - lisää kananmunaseokseen pekonin, n4dl pieneksi silputtua retiisiä, n700g juustoraastetta (minulla cheddar + emmental), 300g Philadelphia tuorejuustoa (tai ricotta). Sekoita. Lisää juustoraastetta kunnes sekoitus on 'kuivahko' Kaada vuokaan (riittää myös pellilliselle) ja paista 175°C n45-50min	 3 30 30 Leikkelelautanen HK juhkalenkkiä, kananmunaa, pari paistipalaa (tai muuta lihaa) sekä cheddar juoksevaa	 2 43 11 Cosmopolitanleipä Cosmopolitan salaatinlehti, voita, juustoa, kananmunasiivuja ja majoneesia	 27 (5,5) 111 46 Raparperi-mansikkarahka (4hlö) - Keitä 3 pilkottua raparperitankoa ja n 200g pakastemansikoita, 0.5dl makeutusainetta ja 0.5dl sokeritonta tomusokeria. Anna jäähtyä - vispaa 2dl kermaa ja lisää 250g rahkaa ja 1mm vaniljapulveria. sekoita kaikki yhteen	- cosmopolitan salaatti - valkokaali, zucchini, nauris, kyssäkaali, retiisiä, kurkkua - kanttarellit/muu sieni - kirsikkatomaatti, paprikaa - pinaattia, mustikoita - kananmunia - juustoraastetta, cheddar raastetta - Philadelphia/ricotta - mascarpone - maustettu tuorejuusto, savusulatejuusto , Koskenlaskija - cheddar juokseva - parmesaaniraastetta, cheddarsiivuja - kermaa, rahkaa, smetana - kreikkalaista/turkkilaista - kylmäsavulohi/savukalkkuna - pekonia - lenkkimakkara - katkarapu - jauhelihaa - kalkkunafileet - possun fileelankku - kanafileitä/pulled chicken - pakastemansikat/ raparperi - keittojuurekset				
	lounas	 37 (12) 192 43 Kermainen kanttarelli-kaalimuhennos (2-3hklö) - pilko 600g kaalia ohueksi siivuksi ja paista runsaassa voissa kunnes pehmeätä – mausta suolalla ja pippurilla - paista kanttarellit eri pannussa lisää kourallinen juustoraastetta kaalin päälle ja sekoita kun juusto on sulanut. Lisää 2dl kermaa ja sekoita kunnolla. Lisää kanttarellit.	 24 (8) 124 86 Toscana Butter Shrimp + zoodles (3-4hklö) - paista 200g katkarapuja nopeasti voissa, laita sivulle - paista sipulia, valkosipulia, 200g kirsikkatomaatteja hetken ja lisää kourallinen pinaattia mukaan. - Lisää n 2dl kermaa + 2dl parmesaani-raastetta + kourallinen tuoreita yrttejä anna porista hetken ja lisää katkaravut. Sekoita. -tee zoodlekset (kesäkurpitsanuudelit) spiraalileikkurilla (2,5hh)	 13 89 21 Burgersalaatti paahdetulla valkosipulivoilla -vihersalaatti (4,5hh/100g) -paistetut jauhelihipihvit (400g jauhelihaa, 2 kananmunaa, sipulia, suolaa, pippuria) cheddarjuustolla. (1hh/kpl) -Paahda valkosipulivoi pannussa ja kaada salaatin päälle.	 41 (12) 120 32 nopea Kasvissosekeitto (3-4hklö) -Keitä suolatussa vedessä 3 pakastepussia keittojuureksia -poista 2/3 osaa vedestä ja lisää 1prk smetanaa, 2dl kermaa ja surauta sileäksi (lisää kermaa jos liian paksua). -Lisää puolikas musta Koskenlaskija, anna sulaa -paista 50g pekonia ja 100g herkkusieniä kunnes rapeita mikronäkkärin ohje Reseptisivulla	valinnainen: - tuoreita yrttejä - salaattitarvikkeita - ruohosipuli/kevätsipuli - tortillojen päällysteet - xantaani - homejuusto - raejuustoa			



18
(5)
224
203

Broileri-herkkusieni gratiini

-paista 700g broilerisuikaleet (suolaa) ja lisää laatikollinen pilkottuja herkkusieniä.
-Sekoita 1 prk savusulatejuustoa ja 1 prk tuorejuustoa sekä 1dl kermaa.
-Kaada vuokaan ja ripottele juustoraastetta pinnalle.
Paista 200°C n 20min



37
(9)
92
140

Letitetty possun fileelankku sekä uunikasvikset

- Pilko retiisit ja nauriit (500g), laita vuokaan, mausta (suolaa, pippuria, paprikaa). Paista 200°C uunissa n 30min
- Leikkaa fileettä kolmeen rimssuun (ylhäällä jättää 2cm leikkaamatta) ja letitä ruohosipulin/ kevätisipulin kanssa. (voit kiinnittää lopussa parilla tikulla, jotta letti ei aukene)
- pilko eriväriset paprikat ja lisää uunivuokaan muiden kasvien kanssa. Sekoita.
Laita fileelankku varovasti kasvien päälle ja paista vielä 30min.



32
(8)
170
39

Kyssäkaaligratiini ja kalkkunanfilee + aioli

- kuori ja viipaloit kyssäkaali (400g) ohueksi viipaleiksi
- keitä suolatussa vedessä n. 5-10min
- kaada vesi pois ja laita n. puolet kaalista vuokaan, sitten ohuita sipulirenkaita + suolaa, pippuria
- laita loput kaalista vuokaan ja mausta
- kaada 2½dl kerma + juustoraasteseos vuokaan (voit lisätä voita, valkosipulia ja homejuustoa)
paista 225°C uunin alaosassa n. 15-20min



8
(2)
23
29

Tortillat (n4kpl)

- 3 kananmunaa sekoitetaan haarukalla. Lisää 2dl jugurttia, vähän suolaa ja sekoita tasaiseksi. Lisää 2rkl psyllium.
- Pellille tosi ohuena. Paista n 10min 200°C.
'Kumimaisia' joten kestävät hyvin herkkua.

jugurttikastikkeessa; majoneesia 1/3 ja jugurttia 2/3, suolaa, sitruunamehua, valkosipulijauhetta ja sipulia (4hh)

onko kaapissa?

- sipulia, valkosipulia
- suolaa, pippuria, paprika
- palajuustoa
- majoneesia
- makeutusainetta
- sokeritonta tomosokeria/ tomutettua karppisokeria
- vaniljapulveria
- lihamaustekuutiot
- psyllium
- sitruunamehua
- mantelilastuja, pähkinärouhe
- voita
- kookoshiutaleita
- kaakaota

viikon leivontavinkki:



Pehmeä maustekakku (21hh)

- sulata 150g voita ja 1rkl piparkakkumaustetta/kanelia+ kardemummaa kattilassa
- vispaa 4 kananmunaa ja 4rkl karppisokeria kuohkeaksi
- sekoita 2dl mantelijauhoja, 2rkl kookosjauhoja ja 2tl leivinjauhetta
- lisää kuivat + voi munaseokseen kevyesti sekoittaen
- kaada voideltuun vuokaan ja paista 175°C 30-35min kunnes kuiva



13
(2)
381
296

Jauheliha-pannukas

- paista 700g jauhelihaa (suolaa, pippuria) tai 3pkt pilkottua pekonia
- sirottele liha pellille
- sekoita 2dl juustoraastetta, 8 kananmunaa, 1½dl kermaa ja 250g raejuustoa (voi jättää pois ja lisätä raastetta)
kaada seos lihan päälle ja paista 225°C n 20min



27
(2,5)
211
53

Mustikka-tuorejuusto muffinssit (12kpl)

- 500g huoneenlämpöistä mascarponea vispataan
- lisää ½-1dl makeutusainetta, 2 kananmunaa, 1/4tl xantaania (ei pakollinen) ja ½tl vaniljauutetta, vispaa lisää n 1dl mustikkaa ja pieni pussi 80g mantelilastuja
laita voideltuun muffinssivuokaan ja paista 175°C n 20-30min. Anna asettua jääkaapissa



11
(1)
73
43

Kurkku (tai kesäkurpitsa) rullat:

Rullissa kurkkua, maustettua tuorejuustoa ja kylmäsavulohta sekä savukalkkunaa toisessa

Leikkaa siivuja juustohöylällä, kuivaa paperilla. Voitele tuorejuustolla. Lisää proteiini ja rullaa.



9
(1)
211
18

Suklaapallot (8-10kpl)

- ota 100g huoneenlämpöistä suolatonta voita
- lisää 100g kookoshiutaleita, 1-2rkl makeutusainetta, 2-3rkl kaakaota, 2rkl kylmää kahvia ja 1tl vaniljapulveria.
Sekoita kunnolla.
Tee pyöryköitä, rullaa kookoshiutaleissa tai pähkinärouheessa, jos haluat ja laita vetäytymään jääkaappiin

päivä 1	päivä 2	päivä 3	päivä 4
vk.7 aamupala 2 48 19 Täytetyt kaalikääryleet. Toisessa kinkku, paprika-majoneesi sekoitus, pekonipalat ja savujuusto. Toisessa tonnikala, paprika-majoneesi sekoitus, kurkkua ja savujuustoa. Toimii myös salaatinlehden kanssa.	9 (1) 108 120 Piirasalat -Laita öljyttyyn tai vuorattuun vuokaan pohjalle n.150g kinkkua tai pekonipaloja, purjoa ja mausteita (suolaa, pippuria). Ripottele n 150g juustoraastetta ja jokunen puolitetty kirsikkatomaatti. -Sekoita 6 kananmunaa, 1rkl tuorejuustoa tai majoneesia, 2rkl kermaa + mausteita (suolaa, pippuria) ja kaada vuokaan. Paista 200°C n 15min. Ripottele vielä juustoraastetta pinnalle ja paista vielä 5-8min	12 (4) 107 62 Riisipuuro (2-3hklö) - valuta ja huuhtelee 300g raejuustoa - sulata kattilassa 25g voita ja lisää 1dl kermaa, sekoita - lisää 2 kananmunaa ja jatka sekoittamista - lisää raejuusto sekä 0.75dl mantelijauhoa, 0.5tl psyllium, 1tl suolaa ja 1mm vaniljapulveri - sekoita kunnolla koko ajan kunnes puurolla mieluinen rakenne - tarjoa kanelin ja kerman kanssa	(4) 186 79 Keitetyt kananmunat ja savulohisörsseli Neljän sipulin savulohi sörsseli: 2dl Jurgurtia, 1dl majoneesi, 200g valkosipulituorejuusto, 200g sienipunasipuli sekoitus paistettu pannussa, purjoa, ruohosipulia, dijonsinappia, suolaa & pippuria + 300g savulohta (21hh)
lounas 24 (6) 201 155 Kukkakaali-jauheliha-laatikko (4-6hklö) - keitä pakastettua kukkakaalia (1½ isoa pussia) suolatussa vedessä kunnes ihan pehmeää. Poista vedet ja anna höyrytä kunnolla - paista 800g jauheliha, mausta - tee kukkakaalista muussia, lisää paljon voita ja sekoita kaikki yhteen vuokaan, mausta - paista 200°C n tunti	34 (9) 171 29 Helppo tomaattikeitto ja valkosipulileivät (4hklö) - laita voita kattilaan ja freessaa yksi sipuli - lisää n2dl basilikan makuista paseerattua tomaattia sekä n2dl tomaattisosea. Anna kiehua. - lisää 4dl kermaa ja tuoretta persiljaa, suolaa, valkopippuria ja 1 kanamaustekuutio - lisää vielä n 1dl grana padano juustopulveria, jos haluat Valkosipulileipien resepti Reseptisivulla	19 71 81 Savukala-kanamuna salaattia 100g vihersalaattia, 100g tomaattia, 200g kurkkua, purjoa, 1 paprika, juustokuutioita, 3keitettyä kananmunaa, 200g savukalaa100g vihersalaattia, 100g tomaattia, 200g kurkkua, purjoa, 1 paprika, juustokuutioita, 3 keitettyä kananmunaa, 200g savukalaa	40 (9) 307 121 Kinkkukiusaus (4-6hklö) - pilko iso kukkakaali sopivan kokoiseksi. Laita kulhoon, mausta suolalla ja pippurilla ja kaada 100g sulatettua voita päälle. Sekoita ja paahda pellillä n 15min. - Laita kulhoon 4dl kermaa ja pussi cheddarraastetta ja sulata mikrossa kunnes sileä. - Kaada kukkakaalit, 500g pilkottua savukinkkua ja purjo juustoon, sekoita ja kaada kaikki vuokaan, Paista uunissa kunnes saa kivan värin.

viikon ostoslista:

- paprika, kurkkua, purjoa, kirsikkatomaattia, retikka, kukkakaali, persiljaa, ruohosipulia, kyssäkaalia, kesäkurpitsa, porkkana
- herkkusieniä
- kananmunia
- tuorejuustoa, valkosipulituorejuustoa, vahvaa sulatejuustoa
- mascarpone
- savujuusto pala, raejuustoa
- juustoraastetta, cheddar raastetta,
- grana padano juustopulveri,
- juustoviipaleita
- kermaa, jogurtia, smetana,
- kinkkuleikettä, pekonipalat, savukinkkua
- savulohta, jauhelihaa,
- possun lehtipihvi,
- kanasuikaleita,
- possun pihvifilee
- basilikanmakuista paseerattua tomaattia, tomaattisosea,
- tonnikala
- kukkakaali pakaste
- saksan-/pekaanipähkinä

valinnainen:

- kaali/salaatti kääryleihin
- vihersalaatti tarvikkeet
- tuoreet wokkikasvikset
- juustotarjottimen juustot ja herkut



27
(9)
273
136

Kyssäkaali-retikka muhennosta sekä paneroitua possun lehtipihviä

Kaali ja retikka pilkotaan (400g), paistetaan runsaassa voissa, maustetaan (suola, pippuri) lisätään 2dl kermaa ja annetaan porista

Possun lehtipihvi kastetaan kananmuna/mausteseoksessa ja jauheseoksessa; 1 osa mantelijauho, 2 osaa grana padano juustopulveria sekä 1osa pofiber



24
(8)
45
155

Kanawokki tuoreilla kasviksilla (2-3hlö)

- paista kanasuikaleet (700g) voissa pannussa, mausta (suolaa, currya)
- lisää tuoreita kasviksia esim. kaupan tuorewokkikasvikset (400g), mausta Herbamarella



15
(3)
338
209

Tukkijätjän possufilee

- leikkaa possunfilee siivuiksi ja laita vuokaan. leikkaa possunfilee siivuiksi (suolaa) ja laita vuokaan. Leikkaa tukkijätkäjuustoa ja laita siivu fileiden väliin. Tähän meni 1pkt.
- sekoita 1 smetana, 1 kerma ja ½ purkkia valkosipulituorejuustoa ja kaada vuokaan
- paista 175'C 45min-1h



16
(1)
201
156

Lihapullat tomaattikastikkeessa ja zoodles

700g jauhelihaa, 3 kananmunaa, sipulia, suolaa, mustapippuria

tomaattikastikkeessa purkki paseerattua tomaattia ja purkki kermaa + mausteet (suola, mustapippuri, basilika, oregano)

Zoodlekset; zucchini, porkkana ja retikka paistettu nopeasti pannussa



15
(8)
150
16

Salmiakkipommi

- sekoita purkki mascarponea ja n2dl kermaa (vähän kerralla lisäen) haarukalla, kunnes pehmeä seos
- lisää n 3tl lakritsijauhetta ja sekoita hyvin
- laita kattilaan n 1dl vettä, 2tl lakritsijauhetta ja ½tl suolaa. Anna kiehua yhteen (n puolet jäljellä)
- kaada kastike tarjoilukulhoon ja anna jäähtyä



22
127
27

Kandeeratut pähkinät (pellillinen)

- sulata 50 voita
- sekoita kulhoon 2tl kanelia, ½tl suolaa, (½tl chiliä) ja 2dl sukrin gold
- vispaa 1 valkuainen kuohkeaksi ja lisää jokunen tippa vanilla uutetta. Lisää voisulaa, sekoita.
- Lisää n400-500g isoja pähkinöitä (saksan- ja pekanipähkinä) tai yhteensä enemmän, jos esim. manteleita osa. Sekoita kunnes kaikki ovat vaahdossa. lisää sokeriseos ja sekoita kunnolla.
- Paista pellillä 150'C n 30min ja anna jäähtyä. Säilytä ilmatiiviissä rasiassa



11
(4)
148
62

Crepsejä

- paista 200g jauhelihaa ja purjoa
- lisää 100g valkosipulituorejuustoa
- täytä crepsit ja laita juustoraastetta päälle. Uuniin kunnes juusto on sulanut

Lettutaikina (2-3kpl)

- sekoita 2dl kermaa, 2 kananmunaa ja 1rkl psyllium



Juustotarjotin + keksit

- 1) sekoita 1 kananmuna, 2dl mantelijauhoja, 1rkl sitruunamehua, 2rkl pofiber + 2rkl parmesaanijauhetta ja 1rkl sulatettu kookosöljy. Kauli, leikkaa, ripottele suolaa ja paista 175'C 12-15min (12hh)
- 2) laita Gouda juustoviipaleet pellille ja paista 225'C 10-15min kunnes saavat vähän väriä (0hh)

Lisää keksivinkejä Reseptisivulla

onko kaapissa?

- majoneesia, voita,
- mantelijauhoa, psyllium, vaniljapulveria, pofiber
- suolaa, pippuria, kanelia, valkopippuria, kanakuutio, basilika, oregano, chiliä
- punasipulia,
- dijonsinappia, sitruunamehua
- lakritsijauhetta
- sukrin gold (sokeriton fariinisokeri)
- kookosöljy, oliiviöljy
- seesam-, pellava-, auringonkukan siemeniä

Viikon leivontavinkki:



Nopea suklaa-juustokakku (67hh)

- sulata 50g voita. Lisää 2dl pähkinärouhetta ja 1.5dl pähkinäjauhetta. Sekoita, painele vuokaan ja laita jääkaappiin
- vispaa 2dl kermaa ja lisää 2prk mascarponejuustoa sekä 6 palaa (n 100g) sulanutta tummaa appelsiinisuklaata tai minttusuklaata. Sekoita
- laita vuokaan ja anna asettua n tunti

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4		
vk.8		11 (6) 58 66		2 118 47		10 (3) 87 71		16 (2) 141 111
	Paistettua halloumia sekä savukinkkua, kirsikkatomaattia ja cantaloupe melonia	Munavoi 6 keitettyä kananmunaa, 100g pehmeää voita ja suolaa sekoitettuna yhteen, tarjoa vaikka salaatinlehdellä, mikronäkkärillä tai syö sellaisena (mikronäkkärin ohje Reseptisivulla)	tummempi Sämpylä - sekoita 3dl vahvaa juustoraastetta (esim. cheddar), 3 kananmunaa, 1rkl psyllium, 2tl leivinjauhetta, ½dl chiaa, ½dl auringonkukansiemeniä, ½dl pellavansiemeniä, ½dl fibrex ja yrttisuoalaa - tee 4 sämpylää ja paista 200°C n 15min	Välimerellinen uunimunakas (6-8hklö) - aita n70g (pussillinen) babypinaattia öljyttyyn vuokaan - raasta 1pkt halloumia ja lisää raaste pinaatin päälle - vispaa haarukalla 8 kananmunaa, 1dl kermaa ja mustapippuria ja kaada vuokaan - lisää kirsikkatomaatteja ja punasipulia - paista 200°C n 30min kunnes kiinteä/hieno väri				
aamupala								
		30 (15) 255 50		39 (13) 162 52		29 (10) 77 157		25 (8) 37 34
lounas	Ruokaisa kana-selleri salaatti; - keitä fileet n 10min, vedessä mausteita, tilliä ja sitruunamehua - pilko 1 iso omena, 1 punasipuli ja n 6 selleritankoa - sekoita 2dl majoneesia, purkki smetanaa, ruohosipulia, mustapippuria ja 2rkl sitruunamehua - pilko kanafileet ja sekoita kaikki yhteen	Sienirisotto (3hklö) - raasta kukkakaali pieneksi ja paista runsaassa voissa, mausta suolalla ja valkopippurilla - lisää 1dl vettä ja 2dl kermaa sekä 2dl parmesaanijuustoa lopuksi. - paista kanttarellit ja suppikset ensin erikseen ja lisää sitten riisin sekaan. Anna keittyä kasaan	Kookos-curry-kanakeitto (2-3hklö) litra vettä, 1 kanakuutio, 2pss sadonkorjuu kasviksia, paistetut kanasuikaleet 700g (suola ja curry) sekä prk kookosmaitoa. Lopuksi tuoretta lehtipersiljaa tai korianteria	Pyttipannua (3hklö) 1 Kyssäkaali (esikeitetty 10min), pussillinen keittovihanneksia, nakkeja (ja mahd. lihaa). Mausta suolalla, pippurilla ja paprikalla. Myös paistettu kananmuna mukaan lautaselle				

viikon ostoslista:

- kirsikkatomaattia, porkkana, cantaloupemelonia, paprika
- babypinaattia, valkokaalia
- tilliä, omena, selleriä, ruohosipulia, sienä
- kukkakaali, kyssäkaali
- tuoreet wokkivihannekset
- kananmunia
- halloumia
- juustoraastetta, cheddar juoksevaa, cheddarraastetta, valkosipulituorejuusto
- aurinkokuivattu tomaatti tuorejuusto
- parmesaanijuustoa
- kermaa, smetanaa
- savukinkkua
- kanafileet, lohta
- kanasuikaleet, pekoni
- nakkeja, possupaisti
- possun sydäntä
- kanan fileet
- tonnikala, jauheliha
- kookosmaito
- paseerattua tomaattia
- oliiveja
- suolakurkkuja
- pakaste sadonkorjuukasvikset
- pakaste keittovihannekset
- suolapähkinöitä

valinnainen:

- vihersalaattia/jäävuorisalaatti
- lehtipersilja/korianteri
- leipäjuusto
- kevätsipuli



32
(7)
183
193

Possustroganoff oliiveilla sekä parsakaali-muussi (4-6hklö)

- pilko kilon paisti paloiksi ja ruskista pannulla. Laita sipulia ja mausteita (suolaa, mustapippuria) mukaan. Lisää 2dl paseerattuja tomaatteja
- kaada vuokaan (pohjalla pilkotut porkkanat) ja lisää vettä, jotta liha melkein peittyy. Paista 175°C tunti
- lisää purkillinen oliiveja ja loraus kermaa ja sekoita. Tarkista mausteet.
- paista vielä n. tunti



30
(10)
166
191

Cheddarjuustolla (juoksevaa) kuorrutettua uunilohta ja paistetut rakuuna porkkanat

- laita lohialat (0hh) uunivuokaan, suolaa ja kaada cheddar juoksevaa (1hh) päälle. Paista 200°C uunissa n30min
- paista 4 porkkanan palat (450g) voissa pannussa ja ennen tarjoilua lisää 3rkl kuivattua rakuunaa ja sekoita



41
(10)
357
133

Possun sydän-kermakastike ja valkokaalimuussi (4hklö)

Kastike: putsaa ja pese sydän (600g). Pilko pieneksi tai suikaleiksi. Paista pitkään runsaassa voissa (suolaa, pippuria) ja lisää paljon kermaa (6dl). Anna porista pitkään, ainakin n 45min-1h, mieluummin enemmän

Muussi; pilko valkokaali pieneksi, keitä suolatussa vedessä n 20-30min. Kaada vesi pois. Lisää 50g voita ja suolaa. Mixaa sileäksi. (4,1hh)



10
(3)
175
162

Kana-rullat ja tuoreet wokkivihannekset

Ohuet fileet (600g) nuijittu ja sisälle valkosipulituorejuustoa ja gouda viipale. Paistinpannulle väriä samaan, suolaa ja lopuksi 2dl kermaa.



15
211
105

tonnikalamunakasrullat

- vispaa 6 munaa ja 2dl kermaa, lisää mausteita ja kaada pelille. Ripottele tasaisesti 2dl juustoraastetta päälle ja paista 200°C n 10min
- anna vähän jäähtyä ja kumoa munakas toiselle paperille, anna jäähtyä kokonaan. Poista paperi, laita täyte ja rullaa. Anna vetäytyä jääkaapissa, jolloin rulla pysyy paremmin kasassa.
- Tonnikalatäytteessä 1prk tonnikalaa, ½prk aurinkokuivattu tomaatti-tuorejuustoa, 2-3rkl majoneesia, purjoa, suolakurkkuja, sitruunapippuria & suolaa sekä täyteen päälle pieneksi pilkottua jäävuorisalaattia



33
(3,5)
240
77

Pähkinäherkku (8-10palaa)

- laita kattilaan 2dl kermaa, 1dl makeutusta, 3 runsasta rkl sokeritonta maapähkinävoita, 4dl pilkottua suolapähkinää, 1dl kookoshiutaleita ja keitä hetken kunnes kaikki sulaa ja sekoittuu
- kaada leivinpaperille ja tasoita. Laita kylmään kunnes jähmettyy, säilytä pakkasessa tai jääkaapissa



5
(2,5)
111
74

Pekoniin kiepautettu leipäjuusto tai halloumit

Pilko paketti halloumia (1,5hh) tai 200g leipäjuustoa (2,5hh) tikuiksi. Kiepauta pekonia ympärille ja paista uunissa 200°C n 15min



15
99
45

Ihanat täytetyt paprikat

- puolita paprika ja laita uunivuokaan, suolaa ja lorauta vähän oliiviöljyä. Paista 200°C n 20min
- paista 100g jauheliha ja kevätsipulin. Lisää 1prk valkosipuli tuorejuustoa.
- täytä paprikat; vähän cheddarraastetta, pari kirsikkatomaatti viipaletta, jauhelihasörsseli ja cheddarraastetta
- paista 175°C vielä 20-30min

Onko kaapissa?

- voita, majoneesi
- suolaa, yrttisuolaa, sitruunapippuria, curry, mustapippuria, kanakuutio, rakuunaa, valkopippuri
- psyllium, leivinjauhetta, chiasiemeniä, sitruunamehua, auringonkukansiemen, fibrex
- punasipulia, paprikajauhe
- gouda juustoviipaleet
- sokeritonta maapähkinävoita
- kookoshiutaleita

Viikon leivontavinkki:



Porkkanakakku (42hh)

- vispaa 6 kananmunaa ja 0.75dl makeutusainetta
- sekoita kulhoon 3dl mantelijauhetta, 4rkl kookosjauhetta, 3tl leivinjauhetta, 2rkl kanelia ja 1rkl kardemummaa
- sulata 150g voita, raasta 4-5dl porkkanaa ja vispaa kaikki yhteen
- paista kahdessa matalassa vuoassa n 20min 175°C
- laita kulhoon 200g huoneenlämpöistä voita, 300g tuorejuustoa, 1rkl vaniljaa ja 1½dl sokeritonta tomosokeria. Vispaa
- kun kakkupohja on jäähtynyt, rakenna kakku.

ps. jos teet vain yhden kerroksen, puolita resepti

	päivä 1	päivä 2	päivä 3	päivä4
aamupala	vk.9 2 43 50 Chaffles kinkku-juusto voileipä sekoita 2 kananmunaa ja 2dl juustoraastetta. Paista vohveliraudassa. Laita kinkkua ja juustoa väliin. Paahda vielä pieni hetki raudassa jos haluat tai syö suoraan kylmänä	13 57 12 Marja-vispipuuro - laita 2dl kookoskermaa/maitoa, 2rkl chiasiemeniä, 1rkl manteleita (mieluiten liotettuna), 1mm vaniljapulveria ja 1-2dl marjoja blenderiin ja sekoita tasaiseksi kuohkeaksi puuroksi. Jos teet puolukoista, lisää vähän makeutusainetta - Anna paksuuntua väh. 15min, voit myös antaa olla yön yli jääkaapissa	2,5 21 18 Leipäjuustokuutioiden kahvissa / teessä täytä kahvimuki leipäjuustopaloilla. Kaada kuumaa kahvia päälle. Anna vetäytyä pienen hetken. Syö lusikalla.	8 129 78 Omeletti - riko 5 munan ja n1dl kerman rakenne haarukalla, lisää mausteita - laita voita pannuun ja lisää munaseos, anna kypsyä hiljaa. Lisää kourallinen juustoraastetta - kun reunat jähmettyy, lisää mitä haluat. Minulla kinkkua, tomaattia, basilikaa ja mozzarellajuustoa. Laita kansi päälle, sammuta liesi ja anna vetäytyä vielä jokunen minuutti
lounas	34 (12) 264 194 Currykana-kukkakaali paistos (3-4hklö) Pilko ja paista n600g kukkakaalia runsaassa voissa. Mausta suolalla ja curry-mausteella. Kun kukkakaali pehmeä lisää kourallinen juustoraastetta, anna sulaa. Lisää purkki tuorejuustoa ja 2dl kermaa. Kun kaikki sekoitettu, lisää paistetut (700g) kana-suikaleet ja anna porista pieni hetki	53 (11) 101 85 Lindströminpihvit ja vihannesjuuresmuussi (4-5hklö) - keitä 4kpl tuoreita punajuuria kuorineen n 1h - kuori ja raasta viilentyneet punajuuret ja lisää ne tavalliseen 400g jauhelihapihvitaikinaan (26hh) - keitä iso 700g pussillinen pakastevihanneksia pehmeäksi, soseuta voin kanssa ja lorauta vähän kermaa jos tarve vaatii, Muista suola!	89 (13) 67 111 Venäläinen borssikeitto - laita 3l vettä 5 litran kattilaan. - Huuhtelee 500g liha ja pilko sopivan kokoisiksi. Laita kattilaan ja kuumenna kiehuvaaksi. Kuori vaahto pois. Lisää laakerinlehti, hauduta 1½h. - suikaloi 600g (pieni/normaali) valkokaalia, lisää lihaliemeen ja keitä n45min. - pilko 1 sipuli, raasta 2 isoä porkkanaa ja kuullota nämä voissa, pannussa. Raasta 500g punajuurta (ota talteen 3rkl lientä) ja lisää raaste pannulle. Kuullota vielä n. 5-10min. Ota kattilasta 4dl lihalientä, kaada pannuun ja anna hauduta hiljalleen 30min. - lisää punajuuriliemeen 4 v.sipulikynttä ja 2rkl etikkaa - laita juurekset kattilaan, mausta 1½rkl suolaa ja ½tl mustapippuria ja lämmitä kiehuvaaksi - lisää liemi kattilaan ja sammuta liesi. Anna vetäytyä 30min. Tarjoile smetan kanssa	9 148 91 ihana Caesar kanasalaatti 200g cosmopolitansalaattia, 200g paistettua kanafileettä, 1dl parmesaanijauhetta sekä 100g krutonkeina paistettuja halloumipaloja Caesarkastike (kalaton); - korkeaan kulhoon laita 1dl oliiviöljyä, 1kananmuna, 1 valkosipulikyntsi, 1rkl sitruunamehua, 1rkl vettä, 1tl dijon sinappia, suolaa & pippuria sekä ½rkl kapriksia (tai 3-4 anjovista). - surauta mixerillä kunnes kastike tulee vaaleammaksi (3hh) - voit myös lisätä suoraan kastikkeeseen ½dl parmesania

viikon ostoslista:

- kirsikkatomaattia, purjoa
- kukkakaali, punajuuria
- porkkana, valkokaali
- valkosipulia
- retikka, päärynää
- kananmunia
- juustoraastetta, palajuustoa
- leipäjuusto, Brie juustoa
- (maustettu) tuorejuusto
- parmesaanijauhetta, halloumia, valkosinihomejuusto
- kookoskermaa/maitoa,
- kermaa, smetana
- jugurttia
- kinkkuleikkele, kinkkusuikeleita
- kanasuikeleita,
- jauhelihaa
- kokolihaa, kasslerpihvit
- kalaa,
- lenkkimakkaraa
- tonnikalaa
- pakastemarjat
- pakastevihannekset
- pakastepuolukoita

valinnainen;

- salaattitarvikkeita
- tuoretta basilikaa
- mozzarellajuusto
- kapriksia/anjovis
- tuoreet ruokakasvikset
- sokeriton kuitusiirappi



33
(7)
207
141

Kaalilaatikko (n5hklö)

- pilko kaali pieniksi paloiksi ja keitä suolatussa vedessä n 10-15min.
- Paista 700g jauheliha ja sipulit pannussa, mausta hyvin (suolaa, pippuria). Laita kaikki vuokaan, sekoita ja kaada 2-3dl kermaa/ smetanaa päälle.
- Paista 150°C n 2½h mielellään puolet ajasta peitettynä
- Tarjoile itsetehdyn puolukkasurvoksen kanssa



13
(3)
193
42

Voissa paistettu kukkakaali, homejuustokastike ja paistettua kalaa

Homejuustokastike:
N 3dl kermaa ja puolikas valko-sinihomejuusto sulamaan, lisää suolaa, valkopippuria ja kourallinen juustoraastetta. Kiehauta (13hh)

Kukkakaali 2,2hh/100g



33
(6)
236
91

Makkaralaatikko

- Pilko 1½ lenkkimakkaraa ja laita vuokaan
- sekoita 1 purkki smetanaa, 1 prk tuorejuustoa, 2dl jugurttia, 3rkl ketsuppia, 1rkl dijonsinappia, suolaa ja valkopippuria
- lisää juustoraastetta vuokaan ja kaada kastike päälle
- sekoita pari kertaa ja paista 200°C n 30min.
- Tarjoile vaikka keitetyn parsakaalin kanssa (2hh)



22
(4)
223
62

Retikkagratiinia ja kassleria kermakastikkeessa (n6hklö)

500g Retikka siivuttu veitsellä, keitetty 10min ja laitettu kerroksittain vuokaan. Kerroksessa retikkaa, mausteita (suolaa, pippuria, Herbamare), voita ja juustoraastetta. Päälle vielä 2dl kermaa. 200°C ja tunti

perus kastikeresepti Reseptisivulla



5
(2,5)
115
54

Tonnikala-kananmuna leipä

1prk tonnikalapaloja, 1dl majoneesia, 1dl turkkilaista, purjoa, 3 keitettyä kananmunaa, mausteita (suolaa, sitruunapippuria)

Mantelileipästen ohje Reseptisivulla



19
(3)
300
189

Pohjaton kinkkujuusto piiras

- pilko n300g kinkkua + purjoa
- vispaa 5 kananmunaa ja 4dl kermaa + mausteita (suolaa, pippuria)
- sekoita kaikki yhteen ja lisää vielä 300g juustoraastetta
- kaada voideltuun vuokaan ja paista 200°C väh. 35min. Anna jäähtyä.



0
54
41

Juustonaksut

- pilko Brie President juustoa pieniksi 1.5*1.5cm kuutioiksi
- laita leivinpaperia lautaselle ja palat siihen (n 10kpl/lautanen)
- laita mikroon ja teho täydelle n 2.5min



44
(6)
190
27

Leipäjuustopaistos (6-8hklö)

- kuutioi/viipaloi iso pkt leipäjuustoa, laita vuokaan
- kuori ja pilko 2 päärynää ja paista voissa, kunnes pehmeät. Lisää 3rkl sokeritonta fariinisokeria ja ½tl kardemummaa
- lisää päärynät vuokaan ja kaada päälle 1dl kermaa. Paista 200°C n 20min.
- ripottele 1dl puolukoita, 1dl rouhittuja pähkinöitä sekä ½dl toffeemakuista kuitusiirappia päälle (tai tee oma 2dl kermaa+1dl makeutusta+50g voita)

onko kaapissa?

- chiasiemeniä, manteleita
- vaniljapulveria, sipulia
- currymaustetta, laakerinlehti, suolaa, pippuria
- voita, oliiviöljyä, majoneesia, sitruunamehua, dijonsinappia, kardemummaa, karppisokeria
- sitruunapippuria,
- sokeriton fariinisokeri
- pähkinärouhetta

viikon leivontavinkki:



Vadelmakakku(52hh)

pohja:

- vispaa 3 kananmunaa ja 0.75dl makeutusainetta
- sekoita kulhoon 1dl mantelijauhetta, 1rkl psyllium, 2rkl kaakaota ja 1tl leivinjauhetta - lisää taikinaan
- paista 250°C n 5min

vadelmamousse:

- vispaa 2½dl kermaa ja ½dl makeutusainetta yhteen, lisää 1 purkki vadelmarahkaa, 100g mascarponejuustoa sekä liivatesekoitus (4 liivatelehteä + vähän vettä)
- lopuksi lisää 250g (tai paljon vähemmän) vadelmia seokseen
- kaada juustoseos pohjan päälle ja tasoita - sitten jääkaappiin
- sulata 100g suklaata (86%) vesihauteessa ja lisää 1½dl kermaa, sekoita hyvin (22hh)
- kaada suklaa juustoseoksen päälle ja anna jäähtyä jääkaapissa pari tuntia

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4		
vk.10		4 79 60		7 41 4		5 61 43		6 72 7
	aamupala Toast - vispaa 1 kananmuna. Lisää ½tl leivinjauhetta, 3rkl mantelijauhetta, ½tl psyllium, suolaa + 2rkl sulanutta voita - käytä mikrossa syvässä lautasessa n90s - anna vähän jäähtyä, puolita, laita kinkkua ja ihanaa juustoa ja paista hetken pannussa voissa molemmin puolin	Aamujugurtti 1dl vispattua kermaa, 1dl kreikkalaista jogurttia ja 2rkl kotitekoista mansikkahilloa Hillon perusresepti Reseptisivulla	Kanamuna-hampurilainen: 2 paistettua kananmunaa, paksu jauhelihipihvi ja juustoa, majoneesia jos teet oman jauhelihipihvin, hiilarit on vain 1hh	Kardemumma kuitupuuro (1 annos) - laita ½rkl chiansiemeniä likoaman ½dl kylmään veteen - sekoita kuivat; 1rkl kookosjauhoja, 1rkl pofiberiä, 1mm psyllium, 1tl kardemummaa, ½tl suolaa (ja 1mm vaniljapulveria - sulata 30g voita täydellä lämmöllä. Nosta kattila pois ja sammuta liesi. Lisää 1dl kermaa ja chiesekeitus, sekoita - lisää kuivat + vanilja ja nosta takaisin liedelle. Anna keittyä kokoon, kunnes mieluista koostumus (1-2min)				
		46 (12) 267 149		44 (11) 241 224		11 (3) 236 128		30 (8) 297 204
	lounas Mannerheim-salaatti (n4hklö) 200g Vihersalaattia, 400g tomaattia, ½ kurkku, 1 paprika, kuutioitua kerma- ja cheddarjuustoa, 6 kananmunaa ja 5 kpl pilkottua grillibalkania. Kastike; 150g smetanaa, 1rkl dijonsinappi, mausteita (suolaa, mustapippuria, paprika) ja 1dl kermaa	Kasvis-kana uunipata (n4hklö) Laita 700g kanasuikaleita vuokaan, lisää kastike: 2dl kermaa, 1prk tuorejuustoa, n2dl tomaattimurskaa, suolaa, mustapippuria ja 2 kourallista vahvaa juustoraastetta. Paista n20min 200'C. lisää 2pss sadonkorjuu-vihanneksia ja takaisin uuniin, kunnes vihannekset al dente.	Paistetut possun ulkofileepihvit, paistetut kasvikset sekä paprikatuorejuusto-kerma kastike kastikkeessa 2dl kermaa + 1prk paprikatuorejuustoa, suolaa. Voi lisätä vähän juustoraastetta jos kastike liian ohut Valinnaiset kasvikset 4hh/100g	Jauheliha-kasvis gratiini (n4hklö) - paista 700g jauhelihaa, mausta suolalla & pippurilla, valkosipulilla - pilko 600g parsakaalia ja laita kaikki vuokaan. Juustoraastetta päälle - sekoita 150g smetanaa,2dl kermaa ja 3 kananmunaa, kaada vuokaan - paista 200'C n 45min				

viikon ostoslista:

- salaattia, kirsikkatomaattia, kurkkua, paprikaa, purjoa
- parsakaalia
- tuoreita mansikoita
- kananmunia
- juustoviipaleita, Philadelphia, juustoraastetta, mascarpone
- cheddar/kermajuusto
- tuorejuusto naturell, ruohosipulituorejuusto
- paprika tuorejuusto
- porosavusulatejuusto
- kermaa, jogurttia, smetana,
- jauhelihipihvi, jauhelihaa
- balkanmakkara
- kanasuikaleet, possun pihviä
- pulled pork valmispakkaus
- tomaattimurskaa
- tonnikala, kanasäilyke
- cocktailkurkkuja/suolakurkkua
- sokeriton mehukeitto
- sadonkorjuukasvikset pakaste
- pakastekeittojuurekset
- toffeemakuista 70% suklaata
- 86% suklaata

valinnainen:

- pakastemarjat hilloa varten
- tuoreet kasvikset paistamiseen
- omat lisäykset jauhelihakastikkeeseen
- valinnainen makkara keittoon
- pizzatäytteet



46
(8)
636
361

Lasagne (n6hklö)

Levyt (5hh)

- vispaa 5 kananmunaa, 150g Philadelphiaa, 4.5 rkl psyllium ja 1 mm suolaa, anna turvota ja sekoita vielä kerran
- puolita taikina kahdelle pellilliselle (öljytty paperi) ja kauli toisen paperin kanssa ohueksi
- paista 150°C n 10-13min
- 2 pellillisestä tuli 3 kerrosta levyä
- väliin jauheliihakastiketta ja juustoraastetta
- tarjoile vihersalaatin kanssa (4.5hh)



15
(4)
272
135

Pulled pork savujuustokastike (3-4hklö)

- valmista pulled pork. Laita paistinpannuun 2prk kermaa ja prk savusulatejuustoa, Herbamarea. Anna sulaa.
- kaada possu pannulle ja anna kiehua hiljalleen kokoon.
- tarjoile keitettyjen parsan- tai kukkakaalien kanssa (2hh)



26
(3)
326
255

Tonnikalapihvejä (15kpl), fetasalaattia ja kylmää kurkkusalaattia

Pihveissä 3prk tonnikalaa, 6 kananmunaa, 6dl juustoraastetta, purjoa, mausteita (suolaa, valkopippuria) ja 2rkl psyllium (12hh)

Kurkkusalaatissa 1dl pilkottuja coctailkurkkua, 10cm tuore kurkkua, 1prk ruohosipuli tuorejuusto, 2dl kreikkalaista, 1dl majoneesia ja mausteita (suola & pippuri). (14hh)



30
(10)
87
55

Makkara keitto (3-4hklö)

- kattilaan 1l vettä ja kaksi lihakuutiota
- lisää 2pss keittojuureksia, suola, mustapippuri ja anna kiehua
- pilko ja lisää makkara; chorizo, siskonmakkara, nakit tai tavallinen lenkki



7
75
8

Pikku herkku

Mascarpone kreemiä (100g mascarponea ja 1dl kermaa) ja loraus mehukeittoa



61
114
11

Suklaakuorrutetut mansikat.

300g mansikoita dipataan suklaakylpyyn; 100g Toffeemakuista 70% suklaa, 50g voita ja 1dl kermaa. Säilytä jääkaapissa.



2
42
87

Chicken Crust Pizza!

- kaada öljy pois (rutista) ja kuivata 2prk säilykekanahiutaleita pellillä 175' n10min
- sekoita kana, 2 kananmunaa ja n50g parmesaanijauhetta. Laita pellille ja kauli leivinpaperin välillä. Ei tarvitse olla ohut. Paista 10 min
- laita haluamasi täytteet ja paista 10-15min



48
(0,8)
284
19

Jääsuklaa (n60kpl)

- sulata 200g kookosöljyä kattilassa
- lisää 250g tummaa 86% suklaata
- lisää mahdolliset maut (vaniljapulveri, lakritsi, pätkinä)
- kaada minivuokiin ja laita jääkaappiin

onko kaapissa?

- leivin jauhetta, mantelijauhoa,
- chiasiemenet, pofiberiä,
- kardemummaa, lakritsijauhetta, kookosjauhoa,
- pätkinärouhetta vaniljapulveria/vanilla, psyllium
- voita, majoneesia, kookosöljyä
- suolaa, dijonsinappia, mustapippuria, paprika
- lihamaustekuutioita
- parmesaanijauhetta

viikon leivontavinkki:



Tuhti suklaakakku (109hh)

- sekoita 3½dl kookosjauhoja, 3 kananmunaa, ½dl makeutusta, 1½dl juoksevaa kookosöljyä ja hyppysellinen suolaa taikinaksi
- laita vuorattuun/ voideltuun vuokaan ja paista 200°C n 10min
- kiehua 6dl kookoskermaa kattilassa ja kaada 300g pilkotun suklaan päälle. Sekoita kunnolla kunnes tasainen seos ja lisää vielä 1tl vaniljapulveria.
- Kaada vuokaan ja anna jäähtyä n 3h jääkaapissa. Tarjoile tuoreiden marjojen ja mascarponekreemin kanssa

vk.11

aamupala

lounas

päivä 1	päivä 2	päivä 3	päivä 4
 9 (1) 150 106 Kinkku-juusto taskut (8-10kpl) sulata mikrossa 200g mozzarellaraastetta ja 2 reilua rkl tuorejuustoa (1min + 40s). Sekoita - lisää 2dl mantelijauhoja, 1tl leivinjauhetta ja 1 kananmuna, suola. Sekoita - kauli neliskanttiseksi, leikkaa paloja, laita siivu cheddarjuustoa (palajuustoa) ja kinkkua ja rullaa kiinni ('paikallaan'). Paista 200°C n 15-20min	 13 (4) 178 34 Avokadoa ja tonnikala-kananmuna sörsseli - sekoita 1 purkki smetanaa, 2rkl majoneesia, ½dl turkkilaista jugurttia, hyppysellinen dijonsinappia, pieneksi pilkottua purjoa, suolaa pippuria - lisää purkki tonnikalaa ja 3 keitettyä kananmunaa	 1 39 49 Jauheliha-munakokkelia - paista 100g jauheliha, mausta ja lisää 4 kananmunia sekoittaen koko ajan. paista 100g jauheliha, mausta (suolaa, pippuria) ja lisää 4 kananmunia sekoittaen koko ajan. - Kun munakas kokkareina lisää esim. pienet tomaatit ja juustoraastetta, jos haluat	 8 (0,5) 181 89 Kananmuna-näkkärileipä helppo näkkäri (~7hh) - ota 6dl siemeniä (mitä kaapista löytyy) ja lisää 2 kananmunaa ja 1rkl psylliumjauhetta - taputa taikina litteäksi pelille. Paista 150°C n 20min - vedä veitsellä uria - paista vielä 120°C n 40min, kunnes näkkäri on kokonaan läpikuiva (voi jättää vielä jälkilämmöllekin)
 9 52 18 Sipulikukka sekä possun kieltä - kuori sipuli ja vedä veitsellä 8 lohkoa, mutta ei läpi. Pohja pysyy ehjänä - laita sipulit kulhoon ja kaada oliiviöljyä ja balsamicoa uriin. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna vetäytyä hetken - laita sipulit vuokaan, kaada karanneet öljyt päälle ja peitä vuoka foliolla. Paista 220°C n 30min, poista folio ja paista vielä 10min Keitetty porsaan kieli (0hh) - huuhtelee kielet ja laita kattilaan, lisää vesi, että liha peittyy. Lisää suolaa ja mustapippuria (myös muita mausteita jos haluat esim. chili, inkivääri tai valkosipuli) - poista alussa syntyvää pintavaahtoa ja keitä ainakin pari tuntia hiljaisella lämmöllä. - kaada vesi pois ja anna liha vähän jäähtyä, ja kuori nahka pois - tarjoile kylmänä, siivutettuna	 18 (5) 206 71 Makkarakastiketta sekä kukkakaali 2/3 - porkkana 1/3 muussia - paista makkarapalat kevyesti, nosta pois - lisää pannuun 2dl kermaa, kourallinen juustoraastetta, loraus soijakastiketta, 2rkl tomaattipyreetä, paprikamaustetta ja suolaa. Keitä kokoon ja lisää makkarat. Muussin perusresepti Reseptisivulla (6hh)	 15 (2) 143 142 Tonnikalapannukas (pelti) - sirottele 2prk tonnikala ja pilkottu purjo / sipuli pellille - sekoita 2dl juustoraastetta, 8 kananmunaa, 1½dl kermaa ja 250g raejuustoa (voi jättää pois ja lisätä raastetta), suolaa, valkopippuria - kaada seos tonnikalan päälle ja paista 225°C n 20min	 18 (4) 317 254 Mozzarella-herkkusieni täytetyt kanafileet kastikkeessa (4hklö) - paista pilkotut jumbosienet voissa valkosipulin kera. Nosta sienet lautaselle - tee viilto kanafileeseen ja laita mozzarella siivut, sienet sekä jokin voimakas juustoraaste ja sido filee kiinni hammas-tikuilla. Paista fileet samassa pannussa. Nosta fileet uunivuokaan - lisää voita ja valkosipulia pannuun sekä n 3dl kermaa. Sekoita, jotta hyvät maut irtoavat. Lisää n 2dl samaa vahvaa juustoa ja anna sulaa. Lisää vielä pilkottu tuore persilja ja haluamasi mausteet (suola, paprika, pippuri). Kaada sakeutunut kastike vuokaan ja anna fileet vetäytyä 150°C uunissa vielä hetken.

viikon ostoslista:

- avokadoa, purjoa, kaalia
- tuore lehtipersilja, paprika
- jumboherkkusienet
- kukkakaali
- punasipulia
- kananmunia
- mozzarellaraaste,
- mozzarellapallo
- tuorejuustoa, palajuusto
- cheddarjuustoa, juustoraaste
- vahvaa juustoraastetta
- smetana, kermaa
- kinkkuleikkelettä
- jauheliha
- possun kieltä
- kanafilee, kanasuikaleet
- lenkkimakkara/nakki
- kastikkeeseen
- naudan pihvi
- tonnikalaa
- tomaattipyree,
- paseerattu tomaatti
- suklaata 70%+86%
- hasselpähkinöitä
- Fananamma jäätelö
- sokeriton ketsuppi

valinnainen:

- salaattitarvikkeet
- raejuusto
- valkosipulia
- fajitas mauste
- uunikasvikset



30
(8)
255
166

Jauheliha-kaalimuhennos (3-4hklö)

- pilko kaali (600g) suikaleiksi ja paista runsaassa voissa kunnes al dente. Mausta (suolaa, pippuria, herbamarea)
- paista ja mausta (suolaa, pippuria, paprikaa) 700g jauhelihaa eri pannussa
- lisää kourallinen juustoraastetta kaaliin, anna sulaa ja sekoita. Lisää 2dl kermaa niin että kaali melkein peittyy ja anna muhia kokoon
- yhdistä liha ja kaali ja anna vetäytyä hetki



14
(3)
80
87

Pelti-Fajitas (4-6hklö)

- suikaloi n700g kanafileitä, 1 paprika ja 1 sipuli (valkosipulia). Laita kulhoon
- sekoita 4rkl oliiviöljyä, 1rkl chili öljyä, 2rkl sitruunamehua, suolaa, paprikaa (tai Fajitas mauste). Sekoita ja kaada kulhoon.
- kaada pellille ja paista 20-25min 200°C ja vielä 5min grillivastuksella
- tarjoile paistetun kukkakaaliriisin kanssa (2,2hh)

Fajitas maustesekoitus löytyy Reseptisivulta



31
(8)
56
10

Uunikasvikset ja naudanpihvi;

Pilko esim. kukkakaalia, parsakaalia, fenkolia, lehtikaalia, paprikaa, sipulia ja herkkusieniä (yht.800g). Ihanaa öljyä päälle (oliivi-, avokado- tai pähkinäöljy), suolaa mustapippuria. Uunissa 200°C n tunti



13
223
219

Kebab

- 1.2kg jauhelihaa (kaksi kolmasosaa nautaa, yksi sika-nautaa), rutkasti mausteita (suolaa, pippuria, paprikaa) ja kunnon veivaus taikinakoukuilla kunnes syntyy sitkoa. Työstä vielä vähän käsin ja tee pötkylä.
- Pakkaa tiukasti folioon ja toinen vielä. Paista 4h n.puoli tuntia/250g, 100°C uunissa ja anna jäähtyä. Anna levätä yön yli jääkaapissa. (0hh)

Tomaattisose; kiehua 1tlk paseerattua tomaattia, 0.5dl oliiviöljyä, mausteita (pippuri, suola, paprika, balsamiviinietikka, sinappi, chili, kasvisliemikuutio). (13hh)

Tarjoile turkkilaisen jugurtin kanssa

onko kaapissa?

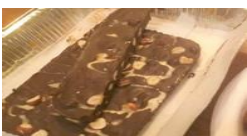
- mantelijauhoa, leivin jauhe
- majoneesia, voita, jugurttia
- dijon sinappia, suolaa, pippuria, paprika
- 6dl siemeniä, psyllium
- oliiviöljyä, balsamicoa, soijakastike, chili öljy/mauste
- sitruunamehu, erikois- öljy
- Tomaattisoseen mausteet
- sokeritonta fariinisokeria

viikon leivontavinkki:



Sitruuna-Mascarponekakku (27hh)

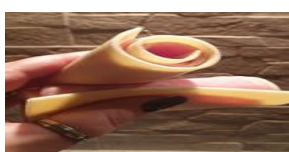
- 1)vatkaa 4 valkuaista jämäkäksi vaahdoksi ja lisää 0.75dl makeutusainetta vähän kerralla varovasti sekoittaen (käytin haarukkaa mikä toimi hyvin)
- 2)vatkaa toiseen kulhoon 125g huoneenlämpöistä voita ja 0.75dl makeutusta vaahdoksi. Lisää 3 sitruunan raastettu kuori, 1 sitruunan mehu, 4dl mantelijauhoja ja 250g mascarponea. Vispaa.
- 3)sekoita nostaen 1/3 valkuaisvaahdosta varovasti taikinaan ja sitten loput yhtä varovasti. Kaada voideltuun irtoreuna vuokaan ja ripottele vähän mantelilastuja päälle
- 4)paista 175°C n 45min-60min (testaa että on kypsä ja suoja foliolla jos tummuu liikaa). Anna jäähtyä kokonaan ennen kuin poistat vuosta ja koristelet tomosokerilla.



94
542
102

Rocky road suklaa

sulata n 350g suklaata (minulla 70% vadelmaa ja 86% tummaa suklaata) 75g voin kanssa. Pilko n100g hasselpähkinöitä (voit myös pahtaa niitä) ja kaada suklaaseen. Säästä vähän koristeluun. Kaada suklaaseos vuokaan ja koristele pähkinöillä ja lorauksella kermaa. Anna jäähtyä.



1
15
14

Kinkku-juustorullat kylmänä tai lämpimänä

kylmänä: juustoa, kinkkua, salaatinlehti ja majoneesi

mikrossa:
juusto, kinkku ja siivu tomaattia



20
(10)
187
16

Jäätelöä ja toffEEKastiketta

Kastikkeessa 4dl kermaa ja 2dl sokeritonta fariinisokeria, n30min keittämistä.

Fananamma keto jäätelöä (1,9-3,4hh)



6
(3)
65
47

Lämpimiä Voileipiä (2kpl)

Tein Mukileivän neliskanttisessa purkissa, puolitin ja päälle sokeritonta ketsuppia, goudasiivu, paistettua jauhelihaa, kirsikkatomaattia ja reilusti juustoraastetta

Mukileivän resepti löytyy lopussa reseptisivulta

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4		
vk.12		51 (4) 353 132		38 (4) 369 79		11 (6) 107 10		12 (2) 146 128
	Ukkosörsseli ja Kivikautisleipää (annos 2kpl) pilko 1 punasipuli (sipuli) ja 5 sillipalaa (anjovista), laita purkkiin mukaan 2prk smetanaa, sinappia, mausteita (suolaa, valkopippuria) ja ruohosipulia + tilliä. Lopuksi lisää 4 keitettyä ja muussattua kananmunaa (17HH) Kivikautisleipä löytyy Reseptisivulla	Kanelinmakuinen Granola (pelti) - kerää yhteen mitä kaapista löytyy n,7- 8dl verran. Esim. hasselpähkinöitä, mantelia, pähkinäsekoitusta, auringonkukansiemeniä, seesaminsiemeniä, kookoshiutaleita - lisää 2dl fibrex, 1dl mantelijauhetta, 2rkl makeutusainetta, kanelia/kardemummaa ja vaniljajauhetta - lisää n 1dl rasvaa (minulla puolet voita ja puolet oliiviöljyä) kunnes seos on kevyesti kostea sekoittaen hyvin - laita pellille ja paista 200'C sekoittaen n 5min välein kunnes tarpeeksi paahdettu - säilytät ilmatiiviissä purkissa	Avokado-pinaatti smoothie (2hlö) mixaa blenderissä: 1 avokado 2dl baby pinaattia 400g kylmää kookosmaitoa 1dl kylmää vettä 1rkl sitruunamehua 1rkl mct-öljyä / kookosöljyä 1dl jääpaloja 1tl chia nauti heti	Pizzakierre (n.10kpl) - vispaa 4 kananmunaa kuohkeaksi ja lisää 100g tuorejuustoa - sekoita 1.5rkl psyllium, 2tl leivinjauhetta ja 3rkl mantelijauhetta kulhoon - lisää kuivat sekä 5dl juustoraastetta seokseen - laita taikina pelille ja taputa litteäksi leivinpaperin välissä - paista 200'C n 10min, anna vähän jäähtyä - laita pohjalle sokeritonta ketsuppia, kinkkua ja mozzarellaraastetta ja rullaa pohja lyhyemmästä päädyistä. - leikkaa siivuja rullasta, laita pelille ja laita vähän juustoraastetta päälle. - Paista 225'C n 10min				
aamupala		28 (3) 286 284		59 (10) 153 47		49 (10) 97 67		9 42 27
	Kanajuustopihvit ja purjogradiini Leikkaa kanafileet pieniksi paloiksi (tai suikaleita). Laita kulhoon ja mausta (suolaa, valkopippuria). Lisää paljon juustoraastetta sekä jokunen kananmuna. Sekoita kunnolla ja paista kokkare pannulla. (5hh) Juustogratinoitua purjoo: -puolita ja pilko purjoo n 10cm palasiksi, aukaise kerrokset ja huuhtelee hyvin, laita vuokaan, mausta -lämmitä 2.5dl kermaa kiehumispisteeseen ja lisää 100g juustoraastetta, anna sulaa ja mausta (suolaa, pippuria). Lisää ruohosipulia -kaada kerma vuokaan ja paista 200'C n 40min (23hh)	Kasvissosekeittoa tuoreista kasviksista (4-6hklö) - pilko 1 kukkakaali, 2 palsternakkaa, 1 kesäkurpitsa ja keitä suolatussa vedessä kunnes pehmeitä - kaada melkein kaikki vesi pois, lisää voita ja surauta sileäksi - lisää purjoo, voita tai kermaa jos tarvitset sekä mausteita (suolaa, pippuria) sekä viimeiseksi lisää purkillinen savuporoslutejuustoa Tarjoile mikronäkkärin kanssa (Reseptisivulla)	Makkara 'Ratatouille' (4-6hklö) - sekoita purkki paseerattuja tomaatteja, valkosipulia, oreganoa, suolaa, mustapippuria - leikkaa siivuiksi kesäkurpitsaa, punasipulia, suippopaprikaa, tomaattia ja lenkkimakkaraa - kaada tomaattiseos vuokaan ja lada vuorotellen kasvikset ja makkaran. - Päälle vielä vähän pekonipaloja sekä murustettu puolikas musta koskenlaskija - 200'C n 35min kunnes ruskistunut	Täytetty (pyöreä) zucchini - leikkaa hattu pois ja poista siemenet lusikalla - paista 100g jauhelihaa, suolaa, ½ paprika ja lisää 100g (maustettua) tuorejuustoa. Laita lihaseos koloon. Päälle juustoraastetta (esim. cheddar). - paista uunissa175'C n 30-45min				
lounas								

viikon ostoslista:

- ruohosipuli / tilliä, purjoo
- avokado, kurkkua, parsakaali
- baby pinaattia, kesäkurpitsa, pyöreä kesäkurpitsa
- suippopaprika, retiisi
- kirsikkatomaatti (isot)herkkusienet
- appelsiini
- kananmunia
- tuorejuustoa, juustoraastetta
- mozzarellaraastetta
- musta koskenlaskija
- ruohosipuli tuorejuusto
- kova salaattijuusto
- valkosipulituorejuusto
- aurajuustomuruja
- savuporoslutejuusto
- smetana, kerma, voi
- kinkkua, possu pihvit
- kanafileet, kanasuikaleet
- lenkkimakkara, pekonipalat
- jauheliha, lohta
- kookosmaitoa
- silliä/anjovista
- paseerattua tomaattia
- sokeriton appelsiinimehu

valinnainen:

- granolan ainekset
- sosekeiton kasvikset
- maustettua tuorejuustoa
- cheddarraaste
- halloumi
- salaattitarvikkeet
- werthers Original sokeriton
- tapas lautasen herkut



20
(5)
238
150

Pihvit, paistetut valkosipuli retiisit sekä kurkkusalaatti

Retiisit (400g) pilkottu 4 osaan ja paistettu pannussa valkosipulivoissa (suolaa)

Kurkkusalaatissa 1dl pilkottuja coctailkurkkua, 10cm tuore kurkkua, 1prk ruohosipuli tuorejuusto, 2dl kreikkalaista, 1dl majoneesia ja mausteita (suola & pippuri). (14hh)



16
(4)
141
94

Broilerinvarhaita kukkakaali/sipuli pedillä

- vartaassa; paprika, kana, punasipuli, kova salaattijuusto, kirsikkatomaatti, herkkusieni
- marinadi; oliiviöljyä, valkosipulia, worchesterkastiketta, soijakastiketta, paprikaa, pippuria



14
(4)
229
202

Parsakaalimuussi, uunilohta (smetana nokare) ja paistettua halloumijuustoa

Muussin teko on helppoa: pilko parsakaali pienemmäksi, keitä suolaisessa vedessä ja vatkaa kerman ja voin kanssa sileäksi (3hh)

- suolaa lohi, paista 200°C n30min
- paista halloumi siivut kuivassa pannussa



27
(6)
158
182

Broileri- paprika- aurajuusto gratiini (4-6hklö)

- Nopeasti paistetut 700g broilerinsuikaleita ja 3 eriväristä paprikaa sekä 1-2dl aurajuustomurusia vuokaan.
- Päälle juustoraastetta sekä 2dl smetana-kerma seos. 200°C uunissa n 40min



(5)
49
10

Auraiset herkkusienet

Isot herkkusienet voideltu oliiviöljyllä ja mausteilla (suolaa, pippuria), sisälle tuorejuustoa sekä aurajuustomurusia. Grillissä n 15min, uunissa 200°C vähän pidempään.

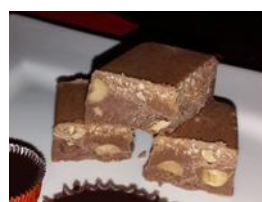


16
(5)
42
9

Chia-appelsiini kerrosherkku (2-3hlö)

- Chia vanukas tehty kookosmaitoon ja 1rkl vanillaa (1rkl chia/1dl nestettä)
- appelsiini jello tehty 1 appelsiinin mehusta, 2dl vahvasti sekoitettua funlight mehua sekä 3tl liivatejauhetta.

Jos haluaa siistimmät kerrokset, jello kaadetaan suoraan lasiin jähmettymään (tällöin riittää 2tl liivatejauhetta).



10
(1)
107
22

Pähkinätoffee (n10 palaa)

- sulata ½dl kookosöljyä ja 1dl sokeritonta pähkinävoita
- lisää 1tl kaakaojauhetta, 1 mm vaniljapulveria + vähän makeutusainetta jos haluat (minä murustelin sokerittomia Werther's Original kerma karkkeja mukaan), lisäsin myös pähkinöitä
- kaada vuokiin ja laita pakastimeen tunniksi



Tapas lautanen

- oliiveja (0hh)
- kuutioituja juustoja (0hh)
- salamia (0,2hh)
- serranokinkkua (0hh)
- kasviksia; kurkkua, porkkanaa, paprikaa, kukkakaalia (n4hh)
- itse tehtyjä lihapullia tai maustettuja lihapötkylöitä (1hh)
- chorizomakkaraa (1hh)

currymaisteinen dippikastike (4hh)

Kastikkeessa puoli prk smetanaa, n 4 reilua rkl jugurtia, 1rkl limemehua, paljon curry maustetta, suolaa ja pippuria, dijonsinappia sekä ruohosipulia

onko kaapissa?

- punasipulia, voita, oliiviöljyä
- dijonsinappia, sitruunamehua
- fibrex, mantelijauho, chiasien, makeutusainetta, kanelia, kardemummaa, vaniljapulveria, psyllium
- kookosöljyä/mct, liivatejauhe,
- leivinjauhe, vanilla, kaakao
- sokeriton ketsuppi
- valkosipulia, pähkinöitä
- oreganoa, suolaa, paprika
- mustapippuria, curry
- cocktail / suolakurkkua
- jugurtia, majoneesia
- worchesterkastike, soijakastike
- parmesaanijauhetta
- sokeriton pähkinävoita

viikon leivontavinkki:



Suklaakääretorttu (47hh)

- vispaa 4 kananmuna ja 1½dl karppisokeria
- sekoita kulhoon ½dl mantelijauhoa, 1tl leivinjauhetta ja 1dl kaakaojauhetta
- sekoita yhteen ja paista 175°C n10-15min. Vuoka n25 x 40cm
- anna vähän jäähtyä ja flippaa pohja toiselle leivinpaperille.
- vispaa 250g huoneenlämpöistä mascarponea ja 2dl kermaa lorautele, kreemiksi. Sulata 100g tummaa suklaata ja lisää kreemiin.
- levitä osa kreemistä pohjaan ja rullaa mahdollisimman tiukaksi. Anna asettua tunnin jääkaapissa ja levitä loput kreemistä rullatortun päälle.

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4	
aamupala	vk.13  15 (5) 23 45 Suklaarahka (2-3hlö) 1prk sokeritonta appelsiinirahkaa ja 1prk pro pud proteiinivanukas, haarukalla sekaisin...	 22 (3) 174 94 Focaccia (vuoka) - paista ½dl punasipulia ja voita - vispaa 4 kananmunat ja lisää 200g tuorejuustoa (sekoita) + sipuli ja voi + 1dl parmaraaste - sekoita omaan kulhoon 2dl mantelijauhoja, 2rkl kookosjauhoja, 1rkl psyllium, 2tl leivinjauhetta, suolaa - lisää haluttu maku (minulla 1dl fetaa ja 1dl oliiveja) - lisää kuivaseos taikinaan ja anna seistä 10min - laita taikina vuokaan ja laita mausteita päälle jos haluat / paista 200°C n 30min	 4 79 13 Mantelipuuro: (1 annos) - sulata n 30g voita kattilaan, lisää 1 kananmuna, 2rkl mantelijauhetta ja 1tl psyllium, ripaus suolaa - sekoita koko ajan ripeästi ja lisää (1dl) kermaa kunnes seos on mieleinen	 2 50 30 Kananmunahampurilainen 'Sassy Sauce' - 3 paistettua kananmunaa - väliin cheddar- ja kinkkuviipale sekä kastiketta ja piristykseksi päälle rucola versoja. Sassy Sauce: - sekoita 1dl majoneesia ja 3rkl sokeritonta ketsuppia			
	 29 (8) 123 111 Paistettua maksaa sipulikastikkeella (3-4hklö) - Poista kalvo ja leikkaa maksapalasta n.0,5cm siivuja ja mausta suolalla ja valkopippurilla. - Paista kuumassa pannussa, runsaassa voissa max2min per sivu. - Nosta maksa pois ja paista suikaloitu punasipuli voissa. - Lisää 2dl kermaa ja loraus worchesterkastiketta sekä kourallinen juustoraastetta. - Kun kastike sakeutuu, laita pihvit kastikkeeseen ja sammuta liesi. - tarjoile vaikka kukkakaalimuhennoksen kanssa (6hh)	 43 (10) 166 30 Kukkakalisalaatti sekä savulohta Salaatissa keitettyä 200g kukkakaalia ja 200g retikkaa, 1 omena, 10 kpl coctailkurkkuja, 1paprika, 100g fetajuustoa, purjoa, tilliä sekä 1dl jugurttia, 150g smetanaa, 1dl majoneesia, dijonsinappia ja mausteita (suolaa, pippuria)	 3 (1) 11 102 Pulled pork hampurilainen mantelileipäsillä (4kpl) - valmista pulled pork - sekoita kulhoon 3 kananmunaa, 3dl juustoraastetta, 1rkl psyllium ja 1 tl leivinjauhetta, ripaus suolaa - laita nokareita pellille (n 4kpl) - paista 200°C n 25 min	 35 (9) 404 171 Valkosipuliretikat, paistettu kana ja herkkusienipaistos (3-4hklö) - leikkaa 300g retikka ohuiksi siivuiksi ja paista runsaassa voissa, mausta Herbamarella. - Lisä valkosipulia ja n3dl kermaa kunnes peittyy. - Anna porista hetken kunnes kerma sakeutuu (17hh) - tee herkkusienet samalla tavalla toisessa pannussa (18hh)			
lounas							

aamupala

lounas

viikon ostoslista:

- kukkakaali, retikka, paprika
- omena, valkokaali
- purjoa, tilliä
- herkkusieniä
- raparperi, mansikat
- kananmunia
- Philadelphia. juustoraastetta
- parmesaanijuusto, feta
- cheddarviipale, cheddarraaste
- parmesaani tuorejuusto
- valkosipuli tuorejuusto
- tomaatti tuorejuusto
- mozzarellapallo
- mascarpone
- kerma, jogurttia, smetana
- sokeriton appelsiinirahka
- pro pud suklaavanukas
- kinkkuleikkele, kinkkusuikale
- maksaa
- savulohta
- pulled pork
- kana fileet
- grillattua kanaa
- pekonia, balkan makkara
- jauheliha, pihvifileä
- pakastekasvikset

valinnainen;

- focaccian täyte
- rucolaversoja
- lehtipersilja / korianteri
- marjat jäätelöön
- pizza päälliset
- vihersalaatti tarvikkeet



15
(4)
286
237

Cordon Bleu gratiini (4hklö)

- Laita n500g grillattua silputtua kanaa vuoaan pohjalle, päälle 300g kinkkusuikeleita.
- Sekoita kulhoon 50g voisulaa, prk parmesaanimaustettua tuorejuustoa, suolaa, dijon sinappia ja loraus sitruunaa sekä 2dl kermaa. Kaada vuokaan.
- Laita juustoviipaleita päälle ja gratinnoi 200°C uunissa n 30min.
- tarjoile vihersalaatin (4.5hh) kanssa



34
(11)
154
45

Makkarapata (3-4hklö)

- Paista paketti pekonia ja balkan makkara.
- Lisää eriväriset pilkotut paprikat.
- Kun paprikat pehmeitä lisää purkki valkosipulituorejuustoa ja 1dl kermaa, suolaa ja paprikamaustetta.
- Päällä tuoretta korianteria tai lehtipersiljää



22
(7)
333
174

Jauhelihakastike (3hklö)

valkokaalimuussilla tai retikka spagetilla

- Paista 700g jauhelihan, mausta (suolaa, pippuria), nosta pois.
- Kuullota purjoa, lisää puoli purkkia smetanaa, purkki tomaatti tuorejuustoa, 2dl kermaa, loraus soijakastiketta, 2tl pizzamaustetta, 2rkl tomaattipyreetä ja n100g cheddarraastetta.
- Kun keittynyt kokoon, laita liha takaisin.

Valkokaali muussi on höystetty voilla ja tuorejuustolla (6hh)



38
(8)
353
199

Uuniruokaa (4-6hklö)

- Paista leikattu pihvifilee pannulla ja tee paistamisjämistä kastiketta (voita, kermaa, juustoraastetta, suolaa, paprikamaustetta).
- laita 2pss pakastekasviksia vuoaan pohjalle, pihvit ja kastike päälle.
- Vuoka 200°C uuniin n40min, jotta kasvikset pehmenee

onko kaapissa?

- punasipulia, suolaa, pippuri, valkopippuri, dijon, valkosipuli
- voita, majoneesia
- mantelijauhoa, kookosjauhoa, psyllium, leivinjauhe, fibrex
- sokeriton ketsuppi
- worchesterkastike, paprika, sitruunamehu, soijakastike
- cocktail/suolakurkkua
- tomaattipyree, oregano
- sokeritonta tomosokeria
- pofiber, kaakao, vaniljapulveri
- makeutusainetta
- kookoshiutaleita

viikon leivontavinkki:



Original cheesecake (24hh) Keksipohjan resepti löytyy Reseptisivulta

täyte;

- vispaa 3 valkuaista kuohkeaksi
- vispaa 3dl kermaa kiinteäksi
- vispaa 3 keltuaista, 200g tuorejuustoa, 2-3tl vaniljapulveria ja ½dl makeutusta (jos haluat)
- nosta kerma varovasti muna-juusto seokseen (käytin haarukkaa)
- nosta valkuaiset varovasti muna-juusto-kerma seokseen
- laita vuokaan ja
- 1) laita pakastimeen 3h tai
- 2) lisää liivatetta muna-juustoseokseen tekohehkellä ja laita kakku jääkaappiin pari tunniksi



24
172
25

Raparperi-mansikka crumble (vuoka)

- laita vuoaan pohjalle pilkottuja raparpereita ja mansikoita n 4dl
- sulata 125g voita ja lisää 0.5dl makeutusainetta, sekoita
- lisää 2dl fibrex, anna vetäytyä hetken, ja lisää 0.5dl kookosjauhetta, 0.5dl mantelijauhoja ja 80g kookoshiutaleita
- kaada vuokaan ja paista 200°C n 30min. Tarjoile kerman kanssa
- (valitse marjat sesongin mukaan)



9
(5)
5
7

Jugurttijäätelö

- pilko tai muussaa n 2dl marjoja (minulla mustikkaa ja mansikkaa)
- lisää yhteensä 1.5dl jugurttia ja 1tl tomosokeria. Tämä kertaa kaksi jos teet eri makuja. Olisi voinut lisätä 1rkl appelsiinimehua.
- kaada muottiin ja laita pakastimeen



19
(4)
183
134

Pannupitsa (n6 palaa)

- vispaa 4 kanamunaa ja 120g tuorejuustoa kunnes sileä
- lisää 0.5dl juustoraastetta (esim. parmesania), valkosipulia, 0.5tl oreganoa, 0.5dl mantelijauhoa, 0.5dl pofiber ja sekoita
- laita 20x30cm vuokaan pohjalle 2.5dl juustoa ja 2.5dl mozzarellaa (siivuina) ja kaada taikina päälle. Paista 175°C n30min
- laita n0.5-1dl sokeritonta ketsuppia päälle, 2.5dl mozzarellaa + päälliset (minulla fetaa ja kirsikkatomaattia)
- laita uuni grillivastukselle ja paista vielä n10min uunin yläosassa
- valmis kun juusto sulanut



29
375
104

Mokkaruudut

- vispaa 6 kananmunaa ja 1dl vettä kuohkeaksi
- sulata 150g voita ja lisää kananmunaseokseen
- lisää kuivat; 6rkl kookosjauhoja, 3dl mantelijauhoja, 2tl leivinjauhetta, n1½dl makeutusainetta ja 3½rkl kaakaota
- kaada n30x20cm vuorattuun vuokaan ja paista 175°C n30min. Anna asettua jääkaapissa
- laita 150g mascarpone tuorejuustoa, 75g voita, 2rkl kylmää kahvia, 3rkl makeutusta, 3rkl kaakaota ja 1mm vaniljapulveria kattilaan ja anna kaikki sulautua yhteen tasaiseksi korrutukseksi
- Kaada kakun päälle, lisää kookoshiutaleita ja anna asettua jääkaapissa.

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4	
aamupala	vk.14  15 (4) 168 49 Valkosipuli-yrtti pannuleipä (4kpl) - laita uuni 175°C ja laita uuniin tyhjä max 20cm pannu/vuoka - sekoita 2 kananmunaa ja 200g tuorejuustoa sileäksi - lisää kuivat; 2dl mantelijauhoja, 1/4 tl suolaa, 2tl psyllium ja 1tl leivinjauhetta. Anna taikina turvota n 15min - sulata puoliksi 50g voita ja sekoita 1-2 valkosipulikynttä voihiin - tee 4 pulla (kosteilla käsillä) ja laita vuokaan. Kaada voi sämpylöiden päälle ja pilko ½dl tuoreyrttiä ja laita välikköihin - paista 30-35min uunin keskiosassa. Suositus nauttia lämpimänä  16 191 46 Kinkkusörsseli Sekoita kulhoon 1dl jugurttia, 1dl majoneesia, 150g smetanaa, 150g savukinkkua, 1dl pilkottua suolakurkkua, 100g ruohosipuli-tuorejuustoa, 1½dl sokeritonta kurkkurelissiä, purjoa, ruohosipulia, mausteita (suolaa & pippuria) Tarjoile kananmunan/ makkaran/lihan kanssa tai kiepautettuna salaatinlehteen  2 (1) 10 20 Raejuusto plättyjä (2-4kpl) - Mixaa 1 kananmuna, 100g raejuustoa, 0.75rkl psyllium ja vähän suolaa - paista pitkään keskilämmöllä ja nauti tuorejuuston tai hillon kanssa  2 43 11 Cosmopolitanleipä Cosmopolitan salaatinlehti, voita, juustoa, kananmunasiivuja ja majoneesia						
	lounas	 21 (4) 247 100 Raikas salaatti, paistettua kanaa ja 3 juuston herkkusienigratiini - Pilko laatikollinen jumbo herkkusieniä ja purjoa. Laita vuokaan. - lisää cheddarjuustoa ja brietä (tai mitä jääkaapissa on). Sekoita. - ripottele päälle mozzarellaraastetta ja 2dl kerma/ 3 kananmuna/ 150g smetanaseos (suolaa, valkopippuria) - Paista 200°C ja 45min - lisukkeena vihersalaattia (4.5hh)  20 (7) 155 94 Tonnikala-kanamuna salaatti - 100g vihersalaattia,200g tomaattia, 200g kurkkua (suolakurkkua), 1 paprikaa, savujuustokuutioita, purjoa,1 prk tonnikalaa ja 4 keitettyä kananmunaa. - Kastikkeessa 1dl turkkilaista, 1dl majoneesia, suolaa, pippuria, dijonsinappia, loraus sitruunaa ja rakuunaa  47 (15) 184 20 Kesäkeitto - pilko ja keitä kyssäkaali n20min suolatussa vedessä - lisää porkkanaa, vihreitä papuja, kukkakaali ja vähän herneitä (vettä + kasviskuutio) ja keitä kunnes pehmeät - lisää suolaa, valkopippuria, vainokare sekä n4dl kermaa. - anna porista hetken, tarkista mausteet ja lisää lopuksi noin desi tuoretta tilliä-persilja-ruohosipulia  36 (6) 270 196 Broilerin uunivuoka Nopea kanan rintafileiden pinnan paistaminen, vuokaan. Mukaan 2 pilkottua paprikaa ja tankoparsaa. 4dl kermaa, prk valkosipulituorejuustoa ja 1dl parmesaanijauhetta (suolaa, pippuria) päälle ja 200°C uuniin n45min Tarjoile vihersalaatin kanssa (4.5hh)					

viikon ostoslista:

- purjoa, ruohosipulia
- herkkusieniä, mansikoita
- kyssäkaali, porkkana, papu,
- kukkakaali, paprika,
- tankoparsa, sitruuna
- valkokaali, rucola
- cantaloupe melonia
- salvia, parsakaali
- cosmopolitan salaatti
- kananmuna
- Philadelphia, juustoviipaleita
- cheddarraastetta
- ruohosipuli tuorejuusto
- raejuustoa, juustoraastetta
- valkosipuli tuorejuusto
- mozzarellaraaste
- Brie / Chevre vuohenjuusto
- savustettua palajuustoa
- jugurttia, smetana, kerma
- savukinkkua
- kanafileet, tonnikala
- jauheliha, pekoni
- sokeritonta kurkkurelissiä
- pakastesei
- pakasteherneitä
- hasselpähkinöitä

valinnainen:

- tuoreyrtit
- aamupalan proteiini
- vihersalaatti tarvikkeet
- tacokuppien herkut



22
(5)
292
219

Jauhelihamureke sipulikastikkeella

- sekoita kilo naudan jauhelihaa, 4 kananmunaa, purjoa, suolaa&pippuria. Laita vuokaan. Paista 200°C uunissa n45min
- pilko 2 sipulia suikaleiksi ja paista voissa
- lisää 2dl kermaa tai smetanaa ja anna porista hetken. Lisää loraus Worchesterkastiketta, suolaa
- lisukkeena keitetyt parsakaalit (2hh)



23
(5)
186
186

Sitruuna-parmesaani kana

- ruskista kanafileet, nosta fileet pois hienonna ja kuullota 1 yksi sipuli ja 2 valkosipulikynttä
- lisää 3dl kermaa, 2 sitruunan raastettu kuori + mehu, 1 kanaliemikuutio, suolaa&pippuria. Laita fileet takaisin ja anna muhia kannen alla n15min
- lisää n 2tl tuoretta pilkottua salviaa sekä 75g parmesaania
- nauti uunipaahdetun fenkolin (1.8hh) kanssa



28
(7)
217
209

Ihanaa sei-kasvisgratiinia

- pilko 200g kukkakaalia ja 200g parsakaalia pieneksi, laita vuokaan
- pilko puoliksi sulanut sei, laita vuokaan, mausta kunnolla (suola, pippuri) ja lisää juustoraastetta
- sekoita 2dl kermaa, 1prk smetanaa, tuorejuustoa, loraus sitruunaa ja 2 kananmunaa, dijonsinappia. Kaada päälle
- paista 175°C n tunti ja vielä 15min 200°C



44
(11)
298
101

"Pasta Carbonara"

- suikaloi 600g kaalia ja paista runsaassa voissa pehmeäksi, lisää suola ja pippuri. Lisää n puoli desiä parmesaani/grana padano juustopulveria, sekoita. Lisää n2dl kermaa ja anna porista
- paista pieneksi pilkottu pekoni sekä savukinkku. Lisää prk valkosipuli-tuorejuustoa ja 2-3dl kermaa, valkopippuria. Anna keittyä yhteen.
- nosta kaali kinkkukastikkeeseen ja sekoita kunnes tasaisesti. Lisää vielä puoli desiä juustopulveria jos seos on liian märkä



26
224
118

Raejuustopaistos mansikkahillolla

- sekoita 500g raejuustoa, 4 kananmunaa, 3dl kermaa, 2dl mantelijauhoja, 1tl vaniljapulveria ja makeutusta ja vispaa kaikki yhteen – pitkään
- kaada vuoritettuun vuokaan missä irrotettava reuna ja paista n 40min 200°C
- tarjoile kerman ja/tai sokerittoman mansikkahillon kanssa - lämpimänä tai kylmänä. Hillon resepti Reseptisivulla



26
59
46

Vuohenjuusto-salaatti

Salaatissa 200g chevreä, 200g mansikoita, 100g rucolaa ja 200g cantaloupe melonia



0
31
26

Juusto-tacokuoret/kupit

Sulata 200°C juustoraastetta n10cm matalan keon n6min. Ota uunista ja laita muffinssivuoan nurjalle puolelle litteä juusto. Muotoile vähän ja anna jäähtyä n 10min

(Hiilarit kerääntyvät kuppien sisällöstä)



49
(3)
262
59

Suklaa-pähkinä keksit (n15kpl)

- pilko 100g tummaa suklaata ja 3dl hasselpähkinöitä (minulla paahdettuja)
- laita kulhoon 100g voisulaa, ½dl fibrex, 4dl mantelijauhoja, 1½dl makeutusta, 1rkl psyllium, 1tl leivinjauhetta, 1tl vaniljapulveria tai vanillaa, 2rkl kaakaota ja 2 kananmunaa
- muotoile palloiksi, laita pellille ja litistä vähäsen, paista 200°C n 12-15 min

onko kaapissa?

- mantelijauhoa, suolaa, psyllium, leivinjauhe
- voita, majoneesia
- valkosipulia, suolakurkkua
- pippuria, sitruunamehu
- dijonsinappi, rakuuna
- valkopippuri, sipulia,
- -parmesaanijauhe
- worchesterkastike, fibrex.
- kanaliemikuutio
- vaniljapulveria/vanillaa
- makeutusainetta, kaakaota
- sokeritonta hilltoa
- tummaa suklaata

viikon leivontavinkki:



Marjapiiras (26hh)

pohja:

- sekoita 125g huoneenlämpöistä voita, 3.5dl mantelijauhoja, 0.5dl karpissokeria, 1dl fibrex ja 1 kananmuna kulhoon ja työstä se taikinaksi
- laita tunti jääkaappiin huilimaan
- paina vuokaan ja tee haarukalla pieniä reikiä, esipaista 200°C n. 10 min

juustomassa:

- vispaa/sekoita ½dl karppisokeria, 1 kananmuna, 200 Philadelphiajuustoa, 1 ripaus vaniljauhetta + raastettua sitruunankuorta
- sekoita varovasti 200g pakastemarjoja seokseen ja kaada pohjan päälle
- paista n 20min

päivä 1		päivä 2		päivä 3		päivä 4	
aamupala	vk.15  7 (1) 79 65	 19 (1) 131 73	 10 (5) 37 8	 15 211 105			
	Pekoniin kiepautettu omelettirulla (6kpl) vispaa 4 kananmunaa, n100g paprikaa, punasipulia, suolaa ja mustapippuria. Kaada voideltuun paistinpannuun ja paista keskilämmöllä n 4-5min, kansi päällä - nosta omeletti leikkuulaudalle ja laita pilkottua persiljaa (tai muu yrtti), mozzarellaraastetta sekä chilihiutaleita ja rullaa. - Leikkaa 6 samankokoiseen osaan (voit jättää epätasaiset reunat pois) rullaa pala pekoniviipaleeseen ja laita hammastikku tueksi. - Paista n180°C uunissa n 25 min						
lounas	 33 (8) 214 159	 28 181 148	 6 (1) 171 188	 22 (11) 112 19			
	Arjen pelastaja; jauhelihasekoitus (4hklö) - paista ja mausta 700g jauheliha (suola, pippuri, paprikamauste) - lisää 2pss pakastekasvisuikaleita, sekoita - lisää lopuksi 1prk valkosipulituorejuustoa, 1 Philadelphia, sekoita kunnolla ja anna porista pieni hetki						

viikon ostoslista:

- paprikaa, tomaattia
- purjoa, tilliä
- basilika, selleri
- kirsikkatomaatteja, avokado
- kesäkurpitsaa
- tuore persilja/korianteri
- kananmunia
- mozzarellaraastetta
- mascarponea, halloumi
- juustoraastetta
- Philadelphia, feta
- (valkosipuli)tuorejuusto
- cheddarjuusto viipaleet
- smetana, kermaa
- creme fraiche
- pekonia, pala savukinkkua
- salami, kinkkusuikeet
- savulohta
- jauhelihaa, kanafileet
- grillattua kanaa/kanakoivet
- tuoretta lohta
- kanan sisäfileet
- sokeritonta pähkinävoita
- pakastekasvisuikaleet
- pakaste
- Sadonkorjuukasvikset

valinnainen:

- tuoreyrtili
- rucola tai muu salaatti
- kanasalaatin tarvikkeet
- tuore valkosipuli
- toffeen makuaineet



25
(7)
179
184

Sitruuna-sinappigratinoitua kanafilettä ja sadonkorjuukasvikset

- Kanan paistileike (700g) vuoon pohjalle ja kasvikset (1pss) ympärille.
- Pälle sipulirenkaita, mausteita (suolaa, pippuria, Herbamarea) ja vähän juustoraastetta
- sekoita 1prk smetanaa, 2rkl sitruunamehua, 1tl dijonsinappia, suolaa ja sitruunapippuria ja 1dl kermaa.
- Kaada sekoitus kanan päälle
- paista 200°C n 50min



23
(3)
44
53

Zucchini-tortillat (n8 kpl)

- raasta n 3 isoa kesäkurpitsaa pieneksi ja rutista kuivaksi
- laita kulhoon 8dl kesäkurpitsaa, 2 kananmunaa, n1dl juustoraastetta, ½dl pofiber ja 1rkl psyllium ja mausteet (suola, pippuri). Sekoita kunnolla
- taputa pellille litteäksi, tulee n 4 isoa tai 8 pientä ja paista 200°C n 25min.

Salsa (24hh) n500g tomaattia ihan pieneksi, 1 punasipuli, 1-2 valkosipulikynttä, 1 chili, 1-2rkl oliiviöljyä, 1rkl limemehua, ½dl persiljaa tai korianteria + suola & pippuri
Guacamole (19hh) n4 avokadoa, 1 tomaatti, 1 sipuli, 1 chili, 1-2rkl sitruunamehua, 1dl persiljaa tai korianteria, suolaa & pippuria - mixaa / sekoita



8
294
153

Pekoni-jauhelihaarulla ja

lisukkeena porkkana-kukkakaalimuussi

- tee jauhelihataikina (liha, kananmuna, sipuli, mausteet suola, pippuri, paprika)
- laita leivinpaperille pekoniäivut
- peitä siivut jauhelihataikinalla
- peitä liha cheddarjuusto-viipaleilla
- rullaa lyhyestä päästä rullaksi ja paista 200°C uunissa n45min

- muussin teko-ohje Reseptisivulla



3
235
166

Ihanat rapsakat parmesaanikanat

- laita 700g kanan sisäfilee-palat kulhoon ja lisää 2dl majoneesia, 1dl parmesaanipulveria sekä mausteita (suolaa & valkopippuri). Sekoita.
- paista pannussa tai uunissa
- lisukkeena pakaste kukkakaali-parsakaali gratiini (4hh)

onko kaapissa?

- punasipulia, suolaa, pippuria
- chiliä, leivinjauhetta
- omenasiideri viinietikka
- jugurttia, majoneesi, voita
- itsehty hilloa
- paprikamauste, dijonsinappi
- sitruuna/limemehua
- valkosipulia, oliiviöljyä
- sitruunapippuri, valkopippuri
- psyllium, kookosjauhoja
- pofiber, parmesaanipulveria
- mantelijauhoa, pizzamaustetta
- kaakao, makeutusainetta
- vaniljapulveria, rakuuna

viikon leivontavinkki:



Ultimate

minttusuklaakakku (109hh)

sulata 400g tummaa minttu suklaata (70%) ja 200g voita vesikylvyssä

- kaada suklaa kulhoon ja anna hetken jäähtyä
- sekoita 4 kananmunaa, 1 kerralla varovasti suklaaseen. Lopuksi lisää 1dl sokeritonta tomosokeria.
- kaada vuorattuun vuokaan ja paista 175°C 20min (vuoka 18-20cm)
- anna jäähtyä huoneenlämpöiseksi ja anna asettua jääkaapissa 6-8h. Koristele jos haluat. Ota jääkaapista pois n30min ennen tarjoilua.



47
(6)
541
201

Pizza pannukakku (pelti)

- Sekoita 4 kananmunaa, 8dl kermaa, vähän suolaa ja jauhoseos: 1.5dl mantelijauhoja, 0.5dl pofiber, 2rkl kookosjauhoja sekä 1rkl psyllium. Anna turvota 10min.
- sulata 25g voita, anna vähän jäähtyä ja lisää taikinaan. Kaada taikina vuoratulle uunipellille
- ripottele 150g (valkosipuli)salamia, 300g kinkkusuikeleita, n150g juustoraastetta, pizzamaustetta sekä rasiallinen kirsikkatomaattia



6
120
4

Suklaa ja vanillatoffe

perusresepti:

- sulata 50g voita ja lisää 2dl kermaa ja makeutusta
- lisää mahdolliset mausteet (suklaa tai vanilla, piparkakkumausteet)
- anna porista pitkään - 30-60min - kunnes seos on paksu
- kaada 10x10cm pikkuvuokaan ja anna jäähtyä tunteja jääkaapissa



5
23
15

Mukikakku

- sekoita kunnolla 1 kananmuna, 0.5dl mantelijauhoja, 1rkl kookosjauhoja, 1tl leivinjauhetta, 1rkl kermaa, 1.5tl kaakaota, 1rkl makeutusta ja 1mm vaniljapulveria
- kaada mukiin puolen väliin ja mikraa täysillä 1.30-2min oman mikrotehon mukaan. Mutakakku syntyy vähemmällä ajalla.



10
(5)
141
126

Yksinkertainen kinkkusalaatti

- keitä 6 kananmunaa ja paista pilkottu halloumijuusto
- pilko pala kinkkua, vähän selleriä
- sekoita puoli purkkia smetanaa, 4 rkl kreikkalaista jugurttia, dijonsinappia, mausteita (suolaa, pippuria) ja rakuunaa
- sekoita kaikki yhteen

vk.16

aamupala

lounas

päivä 1	päivä 2	päivä 3	päivä 4
 13 126 129 'The franska' (Ranskalainen) - sekoita kuivat ainekset; 2rkl psyllium, 1dl mantelijauhetta, 2dl pofiber, 2tl leivinjauhetta, ½tl suolaa - lisää 3 kananmunaa, 6 kpl valkuaista sekä 250g hienosti raastettua juustoa - nosta taikina kosteilla käsillä ja muotoile limpuksi - penslaa kananmunalla ja lisää siemeniä jos haluat - laita vähän vettä uunin pohjalle ja paista 175°C n 50-60min	 2 49 49 Keitetyt kananmunat (3kpl) ja cheddar juokseva	 10 (5) 63 9 Kaakao Chiavanukas - chiasiemeniä 1,5rkl, 2dl kookosmaitoa, 1dl kermaa, vaniljapulveria ja 1rkl kaakota. - sekoita kaikki ja anna seistä 10-15min. Sekoita vielä kerran. Jos neste paksua, vanukas valmistuu parissa tunnissa. Voi laittaa yön yli jääkaappiin.	 5 19 13 2 makkarapihviä cheddarjuustolla, pannulla tai mikrossa paistettua
 44 (10) 301 34 Sienikeitto - pilko n 500g herkkusieniä, purjoa ja paista voissa (suolaa, valkopippuria). - laita ne kattilaan ja lisää (n6dl) kermaa kunnes peittyy kunnolla ja 1 pkt vahvaa sulatejuustoa. - Anna porista hetken ja mixaa, mutta jätä vähän sattumia. - Päälle laitoin vähän pekonimursia	 7 56 34 Pekoniin kiepautettu grillimakara (2kpl), valkosipulituorejuusto täytetyt jumbosienet (1kpl) ja grillijuusto toimii peltiruokana grillikauden ulkopuolella, 200°C n 30min	 18 (6) 147 204 Kana-pöperö: - laita kanankoivet uuniin - pilko 200g kukkakaalia ja 1 paprikaa ja paista voissa. Mausta suolalla ja pippurilla - poista liha 3 kanankoivesta ja yhdistä kasvien kanssa - lorauta cheddar juoksevaa ja sekoita varovasti	 15 72 56 Maukas kreikkalainen salaatti laita lautaselle 100g tuoretta pinaattia ja rucolaa, 150g kirsikkatomaattia, punasipulia, oliiveja ja 1pkt paistettu basilika maustettu halloumia

viikon ostoslista:

- herkkusieniä/muut
- purjoa, kirsikkatomaattia
- jumbosienet
- kukkakaali, paprika, parsakaali
- pinaatti, rucola, tilli,
- spagettikurpitsa
- selleri
- vesimeloni, kurkkua
- kananmunia
- juustoraastetta
- cheddar juokseva
- cheddar viipaleet
- vahvaa sulatejuustoa
- valkosipuli tuorejuusto
- basilikan makuinen halloumi
- musta koskenlaskija
- parmesaanijauhe, feta
- mozzarellapallo
- kermaa
- makkarapihvit
- pekonia, lihaisa grillimakara
- kanan koivet
- kanan paistileike
- jauhelihaa
- kanan jauheliha
- savukinkkua
- oliiveja
- paseerattua tomaattia
- pakaste sei

valinnainen:

- kookosmaito
- tuorevihanneksia
- grillijuusto/halloumi
- chafflesten täytteet



34
(7)
174
210

Kasvis-broileri vuoka

- vuoan pohjalla broilerin paistileikkeet, oliiviöljyä ja mausteita (suolaa & pippuria, paprika)
- päällä 800g kasviksia esim. kukkakaalia, parsakaalia, purjoa, paprikaa, oliiviöljyä ja mausteita (suolaa & pippuria)
- lopuksi paketti mustaa Koskenlaskijaa kuutioiden ja 1dl kermaa, johon sekoitettu 2tl sitruunamehua
- paista 200°C n tunti



18
82
55

Spagettikurpitsa jauhelihaiteilla

- puolita spagettikurpitsa (käytä mikrossa, jos kova), poista siemenhässäkkä ja hiero suolaa (muuta mausteita) ja oliiviöljyä pinnalle. Paista 200°C n45min leikkauspuoli ylöspäin.
- paista 400g jauhelihaa, 1 sipuli (valkosipulia), mausta
 - lisää 200g paseerattua tomaattia, anna porista
 - vedä haarukalla kurpitsa spagetiksi, lisää kastike sekä 100g fetajuustoa. Sekoita varovasti.
 - päälle 100g maukasta juustoraastetta ja takaisin uuniin n10min



15
(1)
134
211

Juustokuorrutettua seitä (8 palaa)

- ota seipalat sulamaan vuokaan. Mausta suolalla, valkopippurilla ja curryllä
 - leikkaa puolikas purjo renkaiksi sekä pilko puoli ruukku tilliä, laita kalan päälle.
 - sekoita vielä n150g juustoraastetta ja 2dl kermaa. Paista 200°C n30-40min.
- Tarjoile muussin tai keitettyjen kasvien kera



5
(0,3)
194
259

Kanan jauhelihipihvit (n18kpl)

Taikinassa kilo kanan jauhelihaa, 2dl parmesaanijauhetta, 2 pieneksi pilkottu sellerivartta, pieni laatikko pekonimursia, suolaa, herbamarea, valkopippuria ja 4 kananmunaa.

Paista voissa ja tarjoile aiolin kanssa.

onko kaapissa?

- psyllium, mantelijauhoa, pofiber, leivinjauhetta
- suolaa, pippuri, paprika
- chiasiemeniä, kaakao
- vaniljapulveria, kookosjauho
- voita, oliiviöljy
- punasipulia, sitruunamehua
- valkopippuri, curry
- herbamare, kookoshiuteet
- suolakurkkua

viikon leivontavinkki:



Omenavuokakakku (43hh)

- vispaa 100g pehmeää voita ja 0.75dl makeutusainetta, lisää 3 kananmunaa yksitellen ja lopuksi 2rkl vanilja- tai omenauutetta
- lisää kuivat; 2dl mantelijauhoa, 1dl kookosjauhoja, 2tl leivinjauhetta, ½tl xanthania munaseokseen + ½-1dl kermaa kunnes taikina ei ole liian kuiva
- laita vuorattuun vuokaan n puolet taikinasta ja päälle omenapaloja. Tähän päälle puolet: ½dl Sukrin Gold + 2tl kaneli sekoitusta ja painele herkillä kädellä omenapalat taikinan pinnalle.
- lisää loput taikinasta päälle, loput omenista + loput Gold + kaneli sekoituksesta. paista 175°C ainakin tunti, testaa tikulla kypsyy.
- anna jäähtyä ja koristele kuorrutella: ½dl sokeritonta tomosokeria + 2rkl kerma



19
(5)
322
48

Minijuustokakku (4 annosta)

- sulata 50g voita ja sekoita 3dl murupohjaa voihiin. Paina pohja jälkiruokakulhoon lusikalla. Laita jääkaappiin.
- vispaa 300g tuorejuustoa, 200g mascarponea, 1dl tomosokeria, 0.5tl vanilja-aromia ja 1tl limemehua
- laita pilkottuja marjoja murupohjan päälle ja spritsaa tai lusikoi juustosekoitus päälle
- anna asettua jääkaapissa n tunti. Ota ulos 15min ennen tarjoilua

Murupohjan resepti Reseptisivulla



20
21
24

Vesimeloni-mozzarella salaatti

Salaatissa rucolaa, vesimelonia, puhvelimozzarellaa, purjoa, tuorekurkkua, tomaattia (n100g jokaista)



1
12
11

Palvikinkkua, maustekurkkua ja majoneesia



2
39
38

Chaffles ja suolaiset sekoitukset

chaffles perusresepti 2 kananmunaa + 2½dl juustoraastetta sekoitetaan ja paistetaan vohveliraudassa (2hh)

Nyhtökanasörsselissä; kanaa, tomaattia, purjoa, tomaattituore-juustoa, jogurtia, smetanaa, mausteita (n16hh)

Kinkkusörsselissä; kinkkua, suolakurkkua, ruohosipulia, prk ruohosipulituorejuustoa, jogurtia, smetanaa, mausteita (n14hh)

Reseptisivu ja arkivinkkejä

Arkivinkit:

- Syö kun on nälkä. Lopeta syöminen kun ei enää ole näläntunnetta. 2-3 ateriaa päivässä on riittävä määrä. Jos syöt useammin, niin huomioi se annoskoossa
- voit käyttää käsimalleja; 1 käsi sormineen proteiinia, 1 käsi sormineen kasviksia sekä nyrkki (n1dl) rasvaa
- Pakasta ruoanjämät (tai syö seuraavan päivän lounaaksi) ja uudelleen käytä / tuunaa kaikkea mikä mahdollista
- Vihannesgratiiniin tai pohjattomaan piirakkaan voi helposti upottaa vaikka mitä kasviksia ja juureksia, sekä juusto ja maitotuotteita
- Kasvikset ovat arvokkaita. Siksi voi tehdä muussit ja kasvissoseet pakastevihanneksista. Paistamiseen kannattaa käyttää tuoreita, jos haluaa enemmän purutuntumaa.
- kasvikset ja maitotuotteet kerryttävät hiilihydraatteja. Voit muokata reseptissä olevat kasvikset ja maitotuotteet vähemmän hiilihydraattisempiin vaihtoehtoihin, jos ketoilet
- Rasvakahvi on oiva aamupala varsinkin, jos et halua aamupalaa syödä. Sekoita kahvia, voita, MCT- tai kookosöljyä ja kananmuna (jos haluat).
- Mausteet sisältävät paljon hiilihydraatteja, mutta sitä käytetään niin vähän, niin ovat sallittuja. Käytä kuitenkin vain puhtaita mausteita, maustesekoitukset sisältävät yleensä sokeria.
- Muista lisätä suolaa kaikkeen. Tällä ruokavaliolla ei tule suolaa eineksistä, joten sitä täytyy lisätä joka ruokaan. Voit myös huolehtia suolansaannista ottamalla 'suolashotin' (1tl suolaa vedessä). Vähintään 5g suolaa täytyy saada päivittäin. Ja ruokakin maistuu paremmalta!
- tavallinen sipuli sisältää jonkun verran hiilihydraatteja. Sitä käytetään 'mausteena', joten sallittua. Purjo sisältää paljon vähemmän, joten sitä voi käyttää huoletta.

Elektrolyytit ja lisävitamiinit

- elektrolyyttien tehtävä on säädellä kehon nestetasapainoa
- tärkeimmät ovat kalium, magnesium, natrium ja kalsium
- kalsium löytyy mm. vihreistä kasviksista, kaliumia ja magnesiumia lihasta, kalasta ja pähkinöistä, natrium parhaiten lisäämällä suolaa ruokaan
- kananmunasta löytyy kaikki vitamiinit, paitsi C-vitamiini
- D-vitamiini lisänä suositellaan kalsiumin imeytymisen tehostajana

Oma majoneesi:

korkeaan purkkiin laita 1 kananmuna, 1rkl dijonsinappia, 1tl suolaa, ripaus valkopippuria, 1tl viinietikkaa. Kaada n 2dl mietoa oliiviöljyä nauhana kulhoon samalla kun nostat mixerin hiljaa pohjasta ylöspäin. HUOM. kaikki ainekset täytyy olla saman lämpöisiä.

Bernaisekastike:

- mixaa 4 keltuaista, 2rkl creme fraiche/smetanaa ja 1rkl sitruunamehua
- sulata 300g voita, anna vähän jäähtyä
- kaada voi kastikkeeseen ohuena nauhana ja mixaa yhtä aikaa
- mixaa hetken kunnes kastike saa kuohkean olemuksen ja lisää rakuunaa ja valkopippuria

Marinointikastike:

- 1) oliiviöljyä, valkosipulia, worchesterkastiketta, soijakastiketta, paprikaa, pippuria
- 2) 1rkl dijonsinappia, 2tl tomaattipyreetä, 3rkl soijakastiketta, 2rkl punaviinietikkaa, 4rkl oliiviöljyä, 2tl savupaprikajauhe, 4 valkosipulikynttä, 1tl sambal olek
- 3) oliiviöljyä, suolaa, curryä, valkosipulia, dijonsinappia ja sitruunamehua

Perus kermakastike

Nosta voissa paistettu proteiini sivulle ja kaada n2-3dl kermaa pannulle. Anna kiehua ja irrota kaikki paistamisjämät pannusta. Lisää haluamasi mausteet (ja esim. maustettua tuorejuustoa) ja mahdolliset tuoreet yrtit. Lisää juustoraastetta, jos haluat paksumman kastikkeen.

Perus hilloresepti

Laita pakastemarjat kattilaan, anna sulaa. Survo sauvamixerillä jos tarvitsee. Lisää makeutusta tarvittaessa esim. puolukkahilloon. Purkita ja säilytä jääkaapissa. Säilyvyys noin viikko

Lisää 1tl chiasiemeniä /2dl hilloa jos haluat kuituja enemmän

Fajitas/taco mausteseos

sekoita:
1,5tl suolaa
1tl valkosipulijauhetta
2tl chilijauhetta
2tl jeeraa
1tl sipulijauhetta
2mm cayennejauhetta
2tl paprikajauhetta

Fat Head taikina (6hh)

- sulata mikrossa 3dl (200g) mozzarellaraastetta ja 2 reilua rkl tuorejuustoa (1min + 40s). Sekoita
- lisää 1.75dl mantelijauhoja ja 1 kananmuna. Sekoita ripeästi
- kauli kahden leivinpaperin välissä
- esipaista 225°C n8min, jos teet pizzaa. Jos teet piirakoita yms. ei tarvitse esipaistaa

Kivikautisleipä (34hh)

- sekoita 1dl oliiviöljyä ja 5 kanamunaa
- lisää 1tl suolaa, 100g saksanpähkinää, 1dl auringonkukansiementä, 100g kurpitsansiementä, 1dl mantelia, 1dl seesaminsiementä, 1 dl pellavansiementä
- survo kaikki mixerillä karkeasti
- lusikoi taikina leipävuokaan ja paista 175°C asteessa ainakin tunnin

Paras keksipohja juustokakuille (19hh)

- sulata 125g voita. Lisää 1½dl mantelijauhoja, 1½dl kookosjauhoja, 1dl kookoshiutaleita ja 2rkl makeutusta. Sekoita
- laita pelille ja paina litteäksi. Paista 175°C n 5-10min kunnes saa vähän väriä. Vedä haarukalla murusiksi ja paina muruset irtovuokaan pohjalle.
- jos valmistat keskipohjan aikaisemmin, sulata vähän voita ja sekoita ennen murusten painamista vuokaan

jauhojen vaihtaminen

2dl vehnä jauhoja voi korvata näin;

- *1dl mantelijauhoja
- *2rkl kookosjauhoja
- *0,5 dl pofiber
- *1rkl psyllium

1 dl mantelijauhoja voi vaihtaa;

- *2 rkl kookosjauhoihin
- *0.5 dl pofiberiin (perunakuitu)
- *1 rkl psyllium
- * 1dl seesamjauhoa

1 dl kookosjauhoja voi vaihtaa

- * 2 dl mantelijauhetta + 1.5 rkl psyllium
- * 0.5 dl pofiber + 1 dl mantelijauhetta + 1 rkl psyllium
- * 3 dl mantelijauhetta

1dl pofiber voi vaihtaa

- *2rkl psyllium
- *4rkl kookosjauhoa
- *2dl mantelijauhoa

Mikronäkkäri (2hh)

- Sekoita kulhoon 1dl siementä, 0.5tl psyllium, ripaus suolaa ja 1 kananmuna
- laita lautaselle voipaperin päälle ohuesti
- mikraa 3min täydellä teholla

Mantelileipänen 9kpl (7hh)

- 5 dl raastettu juustoa (kunnollista kourallista), 5 kananmunaa, 1 dl mantelijauho, 2 tl leivinjauhe ja 1rkl psyllium
- sekoita kaikki yhteen kulhoon
- laita nokareita pellille
- paista 200°C n 20 min kunnes kauniin väriset

Suolakeksit;

1) sekoita 1 kananmuna, 2dl mantelijauhoja, 1rkl sitruunamehua, 2rkl pofiber + 2rkl parmesaanijauhetta (tai 4rkl ravintohiivahiutale) ja 1rkl sulatettu kookosöljy

- kauli, leikkaa, ripottele suolaa ja paista 175°C 12-15min

2) sekoita 1dl fibrex, 3 kananmunaa, 3rkl juustoraastetta, suolaa, 1tl leivinjauhetta, valkosipulia, ½dl oliiviöljyä, 1dl pellavasiementä, 1dl auringonkukansiementä ja 1½dl mantelijauhetta

- kauli, vedä viivat (tai laita litteinä nokareina) ja paista 175°C n 20min. Muistuttaa vähän siemennäkkäriä

3) sekoita 1 kananmunavalkuainen, 2dl mantelijauhoja, suolaa (ja yrttejä - minulla rakuunaa) massaksi - haarukka toimii hyvin

- kauli papereiden välissä, vedä muodot ja paista 175°C n 10-15min. Tuplasatsi olisi riittänyt koko pellilliselle

4) laita Gouda juustoviipaleet pellille ja paista 225°C 10-15min kunnes saavat vähän väriä - tuplasiivu tuli jämäkemmäksi

5) sekoita 230g mantelijauhetta + 2 isoa kananmunaa kunnolla massaksi, laita jääkaappiin ½ - 2h. Kauli, tee muotoja, sivele runsaasti oliiviöljyä päälle + suolaa. Paista 10-20min 150°C tai kunnes ovat kullanruskeita. Anna jäähtyä kunnolla

6) vispaa 1 kananmuna, 1dl vettä ja 1mm suolaa. Sekoita 1½dl mantelijauhetta, ½dl kookosjauhoja, 1tl leivinjauhetta ja lisää munaseokseen. Tee nokareita pelille ja litistä esim. paperin välissä, suolaa. Paista 150°C n 30min ja anna jäähtyä rutilällä.

Valkosipulileipä (10hh)

- sekoita 3dl mantelijauhetta, 5rkl psyllium, 2tl leivinjauhetta, 1tl suolaa kulhoon
- lisää 3 valkuaista, 3dl kiehuva vettä ja 2tl valkoviinietikkaa
- tee 10-12 pötkylää ja paista 175°C uunin alaosassa 30-40min
- anna jäähtyä, puolita ja laita valkosipulivoita (ruohosipulia) päälle
- paista uudestaan 225°C n 10-15min

Munakasrullan täytevinkit

- Kinkkutäytteessä; n200g kinkkusuikeleita, ½prk smetanaa, 2-3rkl majoneesia, 1tl dijonsinappia, purjoa, paprikaa, pippuria & suolaa sekä lopuksi levitetyn täytteen päälle pieneksi pilkottua jäävuorisalaattia
- Tonnikalatäytteessä 1prk tonnikalaa, ½prk aurinkokuivattu tomaatti-tuorejuustoa, 2-3rkl majoneesia, purjoa, suolakurkkuja, sitruunapippuria & suolaa sekä lopuksi levitetyn täytteen päälle pieneksi pilkottua jäävuorisalaattia

Muita täytevinkkejä;

- savupalvikinkkua, suolakurkkuja, tuorejuustoa, majoneesia
- jauhelihaa, tomaattipyreetä, tuorejuusto/smetana, sipulia, paprikaa
- tonnikala, tuorejuusto, paprikaa, inkivääriä, tuoreita yrttejä
- kylmää savulohta, tilliä, sipulia, creme fraiche, majoneesia, sitruunamehu, sitruunapippuri
- katkarapua, tonnikalaa, kreikkalaista jugurttia, sipulia
- pinaattia, fetajuustoa, herkkusieniä, sipulia, creme fraiche, majoneesia
- paistettua lohta, smetana, ruohosipuli,
- kinkkua, pekonia, sipulia, paprikaa, chorizoa, tomaattia

.....tai ihan mitä haluat

Muut Smoothie vinkit:

- avokado, pinaatti, kurkku, chia, jogurtti
- mustikka, pellavarouhe, mantelimaito/kerma
- rahka, vadelma, herukka, vettä
- raejuusto, kookoskerma, manteleita, vadelma
- varsiselleri, nokkoslehtijauhe, avokado, sitruunamehu, vesi
- lehtikaali, selleri, avokado, mantelimaito/kerma
- 1 avokado, 2 dl makeuttamatonta mantelimaitoa, 1rkl chiasiemeniä, persiljaa, limemehua ja steviaa

Voileipäkakun muita täytevinkkejä;

150g **grillattua kanaa**, 70g pekonia, 1dl creme fraiche, 100g tuorejuustoa, suolaa, sitruunapippuria

200g **Skagenröra**, ½dl majoneesia, 100g kuorittuja katkarapuja, 2 keitettyä kananmuna

100g **fetajuustoa**, ½ punasipuli, 1½dl hienonnettua rucolaa, 1 paprika, 1dl aurinkokuivattua tomaattia, 200g tuorejuustoa, 120g smetanaa, mustapippuria

20cm **tuorekurkkua** pilkottuna, 200g tuorejuustoa, 2 valkosipulikynttä

150g **kalkkunaleikettä**, ½ ruukku basilikaa, ½dl silputtua ruohosipulia, 1dl kurkkusalaattia, ½tl sinappia, 100g valkosipulituorejuustoa, 100g yrtti-pippurituorejuustoa

200g **savulohta**, 100g kylmäsavulohta, 1½rkl sitruunamehua, tuoretta tilliä, 100g ranskankermaa, 200g ruohosipulituorejuustoa, valkopippuria

Perusohje kaalimuhennokselle

- pilko kaali pieneksi paloiksi ja paista runsaassa voissa kunnes al dente. Mausta
- lisää kourallinen juustoraastetta, anna sulaa ja sekoita. Lisää vielä kourallinen juustoraastetta, sekoita ja kaada n2dl kermaa mukaan.
- anna porista hetken kunnes sakenee

Perus muussiresepti

- keitä kasvikset (esim. kukkakaali, parsakaali tai pakaste) suolatussa vedessä kunnes pehmeä
- kaada kaikki vesi pois ja anna vielä höyrytä hetken
- lisää nokare voita ja purkki tuorejuustoa (joko naturell tai maustettu)
- vispaa tai mixaa sileäksi. Tarvittaessa lisää loraus kermaa

Mukileipä vaihtoehtoja:

- laita 2rkl mantelijauhoja, 0.5tl psyllium, 3/4tl leivinjauhetta, ripaus suolaa, 1 kananmuna ja 1rkl kermaa (minulla myös 1rkl pellavansiemeniä) mukiin. Sekoita haarukalla
- laita mikeroon täydellä teholla n 2min. Anna jäähtyä ja puolita. Voi myös paistaa tai paistaa

Reseptejä on todella paljon erilaisia, tässä jokunen ;

- 1) 3rkl pofiber, ½tl leivinjauhetta, 1 kananmuna, 2rkl kermaa, suola
- 2) 1dl mantelijauhoja, 1 kananmuna, 25g sulatettua voita
- 3) 1rkl pofiber, 1rkl mantelijauhoja, 2/3tl leivinjauhetta, 1 kananmuna, 1rkl kermaa
- 4) ½rkl psyllium, 1rkl mantelijauhoja, 1 kananmuna, ½dl siemeniä
- 5) 1rkl mantelijauhoja, 1rkl kookosjauhoja, 1 kananmuna, 3/4tl leivinjauhetta, suola, 1rkl mantelimaitoa

Mukikakku

- sekoita kunnolla 1 kananmuna, 0.5dl mantelijauhoja, 1rkl kookosjauhoja, 1tl leivinjauhetta, 1rkl kermaa, 1.5tl kaakaota, 1rkl makeutusta ja 1mm vaniljapulveria
- kaada mukiin puolen väliin ja mikraa täysillä 1.30-2min oman mikrotehon mukaan. Mutakakku syntyy väh ajalla.

Ruokavalio pähkinäkuoressa

saa syödä (tuote, jossa alle 5hh/100g)	syö harvemmin/vältä	älä syö
- Kaikki liha; sika, nauta, riista ja kana - Kaikki kala ja äyriäiset (rasvaiset lohi, makrilli, silakka parhaat) - Kananmuna kaikissa muodoissa - Maanpäällisiä kasviksia; salaatti, pinaatti, kurkku, tomaatti paprika, parsa, kaikki kaalit, kesäkurpitsa, fenkoli, munakoiso, sienet, purjo yms. - Juurekset jossa vähän HH (esim. retikka, retiisi, lanttu) - Pavuista; pensaspapu/ Haricot Verts / vahapapu sekä versoja ja ituja - Luonnollista rasvaa: voita, oliiviöljyä, kookosöljyä, majoneesi, pähkinä- ja avokado öljy - Täysrasvaiset maitotuotteet: vispikerma, smetana, turkkilaista/kreikkalaista jogurtia, tuorejuustoja, kermajuustoja. kookosmaito ja -kerma, sokeriton mantelimaito - Tietyt hedelmät kuten avokado, sitruuna, lime, kookos, raparperi, oliivi, cantaloupemeloni - Jauhot; mantelijauho, kookosjauho, pofiber, psyllium, fibrex, lupiinjauho, pähkinäjauhot - Tietyt pähkinät (brazil, pekaani, macadamia, hasselpähkinä) ja siemenet kohtuullisesti - Marjat kohtuullisesti - Makeutusaineet; erytrioli, stevia - Juo vettä, kahvia, teetä, vichyä - Ekologisia-, lähi- sekä sesonkituotteita	- Juureksia joissa 5-10hh/100g (esim. porkkana, sipuli, punajuuri) - makeutusaine xylitoli / koivusokeri (on luonnollinen tuote, joka nostattaa verensokeria vähän) - Prosessoituja ruokia ja aineksia (aina lihapitoisuus yli 90%) - ruoka-aineita jotka sisällysluettelossa on enemmän kuin 5 ainesosaa - Tummaa suklaata (aina yli 70% kaakao) - Alkoholia; silloin kuitenkin valitse sokeri alle 3g/L (samppanja, whisky, vodka, tequila, jotkut viinit) - kotimainen omena, vesimelonia - Light mehuja/limsaa jossa makeutusaineita - Palkokasveja; herneitä, papuja, maapähkinöitä	- Sokeria kaikissa muodoissa (hunajaa, siirappia, fruktoosia) - Viljoja; kaura, ruis, vehnä, ohra, maissi tai riisiä (leipä, pasta, leivonnaiset, murot, sipsit, puurot) - Juureksia jossa paljon hiilihydraattia esim. perunaa, bataattia - Margariinia tai rypsiöljyä / siemenöljyä; sisältävät luonnottoman paljon Omega-6. - makeutettuja, sokeroituja tai kevyttuotteita (vältä varsinkin makeutusaine aspartaami) - Sekoitettuja drinkkejä tai olutta - Hedelmiä; sisältävät paljon sokeria, ei ravintoarvoa - Muut pähkinät; cashew, pistaasi - Soija tuotteita: geenimanipuloituja ja häiritsevät luonnollista hormonitoimintaa

Vähiten hiilihydraatteja ruokaryhmittäin

Proteiinit

- Kananmuna 0,3 g / 100g
- tuore kala tai äyriäinen 0 g / 100g
- Etana 2 g / 100g
- maustamaton liha 0 g / 100g
- Lihahyytelö 0 g / 100g
- kuivattu liha (ilman lisäaineita) 0 g / 100g
- Maksa 4 g / 100g (broilerin 0,7g, poron 0g)
- Maksamakkara (tuote-eroja) 1,4 g / 100g
- Meetvursti 0,5 g / 100g
- Munuainen 0g / 100g
- Metsälinnut ja riista 0 g / 100g
- Pekoni (tuote-eroja) 0 g / 100g
- Raakamakkara 1 g / 100g
- Saunapalvikinkku, kokolihaleikkele 0 g / 100g
- Mifu 2,4 g / 100g
- Quorn 5 g / 100g

Salaattikasvit

- Cosmopolitansalaatti 1,7 g / 100 g
- Friseesalaatti 0,3 g / 100 g
- Jääsalaatti 1 g / 100 g
- Keräsalaatti, jäävuorisalaatti 1 g / 100 g
- Lollo rosso 1 g / 100 g
- Pinaatti 0,4 g / 100 g
- Rucola 0,5 g / 100 g
- Ruukkusalaatti 1 g / 100 g
- Vesikrassi 1,3 g / 100 g
- Vuonankaali 0,3 g / 100 g
- Merilevä 0 g / 100g
- Nokkonen 1,3 g / 100g

Kaalit

- Kiinankaali 2,2 g / 100 g
- Kukkakaali 2,2 g / 100 g
- Kyssäkaali, kaalirapi 4,2 g / 100 g
- Lehtikaali 4,1 g / 100 g
- Paksoi, pinaattikiinankaali 2,2 g / 100 g
- Parsakaali 1,9 g / 100 g
- Punakaali 3,5 g / 100 g
- Ruusukaali, brysselinkaali 2,2 g / 100 g
- Valkokaali, keräkaali 4,1 g / 100 g

Kurpitsat

- Kesäkurpitsa, zucchini 2,5 g / 100 g
- Kurpitsa (iso talvikurpitsa) 2,0 g / 100 g

Muut kasvikset

- Fenkoli 1,8 g / 100 g
- Endiivi 3,4 g / 100 g
- Keltasipuli 4,8 g / 100 g
- Kirsikkatomaatti 3,8 g / 100 g
- Kurkku 1,4 g / 100 g
- Lehtiselleri 1,1 g / 100 g
- Mangoldi 1,5 g / 100 g
- Munakoiso 3,1 g / 100 g
- Paprika (punainen) 4,5 g / 100 g
- Paprika (vihreä) 2,5 g / 100 g
- Parsa 1,2 g / 100 g
- Purjosipuli 2,4 g / 100 g
- Tomaatti 3,5 g / 100 g
- Bambunverso 0,7 g / 100g
- tuoreet yrtit ~1 g / 100g

Maan alla kasvavat juurekset

- Juuriselleri 4,6 g / 100 g
- Lanttu 4,6 g / 100 g
- Porkkana 5,6 g / 100 g
- Nauris 4,2 g / 100g
- Retikka 2,3 g / 100 g
- Retiisi 1,9 g / 100 g

Marjat ja hedelmät

- Karpalo 3,5 g / 100 g
- Avokado 0,8 g / 100 g
- Karviainen 5,4 g / 100 g
- Raparperi 5,5 g / 100 g
- Sitruuna 2,2 g / 100 g
- Tyrnimarja 6,2 g / 100 g
- Vadelma 5,7 g / 100 g
- Cantaloupe meloni 4,1 g / 100g
- Greippi 6,5 g / 100g
- Mansikka 7,7 g / 100g
- Oliivi musta, vihreä 0 g / 100g
- hedelmäjuoma Hyvää Päivää, sitrus, sokeroimaton 2,2 g / 100g
- luumutäysmehu 5,3 g / 100g
- sokeriton mehukeitto 1,5-2,5 g / 100g

Palkokasvit ja sienet

- Vihreä taitepapu 4,8 g / 100g (Haricot verts, Tarhapapu, Pensaspapu)
- kaikki sienet alle 3 hh
- Sinimailasen itu 0,3 g / 100g

Maitotuotteet (tuote-eroja)

- maustamaton rahkajugurtti 3,4 g / 100g
- maustamaton kermarahka 3,0 g / 100g
- Raejuusto 2,5 g / 100g
- Kirnupiimä 2,0 g / 100g
- Kuohukerma 38% 2,9 g / 100g
- Mansikka-vanilja jäätelö, sokeroimaton 5,0 g / 100g
- vuohenjuusto Chevre 1,2 g / 100g
- valkohomejuusto Camembert/Brie 0 g / 100g
- sinihomejuusto 0 g / 100g
- salaattijuusto yli 12% rasvaa 1,6 g / 100g
- kypsytetyt juustot keskimäärin 0 g / 100g
- Leipäjuusto 2,5 g / 100g
- Feta 1,2 g / 100g
- Halloumi 1,5 g / 100g
- Turkkilainen / Kreikkalainen / Bulgarian jugurtti 2,9- 4,3 g / 100g
- juotava jugurtti, sokeriton 3,7 g / 100g
- Fananamma jäätelö 1,9-3.4 g / 100g
- Skyr, sokeroimaton 3,7-4,3 g / 100g
- Creme fraiche, ranskankerma 28% 2,9 g / 100g
- Smetana 42% 2,2 g / 100g
- Mascarpone 2,8 g / 100g
- rasvaton viili 3,1 g / 100g
- tuorejuusto 30% 3,1 g / 100g
 - voi 0g / 100g
- tuorejuusto maustettu 4,2 g / 100g
- sulatejuusto, runsasrasvainen 2,0 g / 100g
- kermaviili, rasvainen 3,2 g / 100g
- proteiinivanukas 4,6 g / 100g

Pähkinät ja siemenet

- Pellavansiemen 2,4 g / 100g
- Pinjasiemen 5 g / 100g
- Macademian 5,6 g / 100g
- Hasselpähkinä 3,4 g / 100g
- Parapähkinä 2,6 g / 100g
- Saksanpähkinä 3,2 g / 100g
- Seesamsiemen 1,2 g / 100g
- Auringonkukansiemen 1,2 g / 100g
- Chiasiemen 0,2 g / 100g
- Hampunsiemen 2,4 g / 100g
- Kookoshiutale 6,4 g / 100g
- Kurpitsansiemen 2,9 g / 100g

Muut

- Tahini, seesamtahna 0,9 g / 100g
- Viinietikka 0 g / 100g
- Kalaliemi 0 g / 100g
- tuore hiiva 1,1 g / 100g
- Erytritoli ja Sorbitoli 0 g / 100g
- Liivate 0 g / 100g
- Aspartaami ja Syklamaatti 0 g / 100g
- Ruokasooda 0 g / 100g
- Etikkakurkku, sokeroimaton 1,3 g / 100g
- ranskalainen salaattinkastike 6,9 g / 100g
- majoneesi 80% 1,0 g / 100g
- Kaakaorasva 0 g / 100g
- Kookosmaito 2,8 g / 100g
- Psyllium 0 g / 100g
- Kaakaojauhe, sokeroimaton 11 g / 100g

Juomat

- Urheilujuoma / proteiinijuoma (tuote-eroja) 0 g / 100g
- Vesi 0 g / 100g
- virkistysjuoma Celsius 0 g / 100g
- Cola Light ja Cola Zero 0 g / 100g
- Light mehu ja muut sokerittomat 0 g / 100g
- Cafe au lait, ei makeutusta 2,6 g / 100g
- Espresso 0,3 g / 100g
- Murukahvi alle 0,1 g / 100g
- Suodatinkahvi 0,3 g / 100g
- kivennäisvesi Novelle Plus, sokeroimaton 0 g / 100g
- Tee, vihreä/ yrtti 0 g / 100g
- kaakaojuoma vedessä, sokeroimaton 0,4 g / 100g

Alkoholi

- Gin Long Drink 4.7%, kevyt 0,2 g / 100g
- Konjakki, Rommi, Whisky 40% 0 g / 100g
- i-Olut alle 2.8% 1 g / 100g
- Punaviini, kuiva 0,2 g / 100g
- Siideri 4.7%, kevyt 0,2 g / 100g
- Valkoviini, kuiva 0,6 g / 100g
- Viina, Vodka, Gin 0 g / 100g
- alkoholiton Olut 2,9 g / 100g
- Champagne 1g / 100g

Makeiset yms. (riippuen makeutuksesta/ tuote-eroja)

- xylitolipastilli ja purukumit 0 g / 100g
- sokerittomat pastillit 0 g / 100g
- sokeriton suklaa 1,7 g / 100g
- tumma 90% suklaa 18g / 100g
- tumma 70% suklaa 33g / 100g

(lähde; fineli.fi)

VINKKEJÄ JUHLAPYHIIN - Uusi vuosi



Sipulikukka sekä possun kieltä

- kuori sipuli ja vedä veitsellä 8 lohkoa, mutta ei läpi. Pohja pysyy ehjänä
- laita sipulit kulhoon ja kaada oliiviöljyä ja balsamicoa uuriin. Mausta suolalla ja pippurilla. Anna vetäytyä hetken
- laita sipulit vuokaan, kaada karanneet öljyt päälle ja peitä vuoka foliolla. Paista 220°C n 30min, poista folio ja paista vielä 10min

Keitetty porsaan kieli

- huuhtelee kielet ja laita kattilaan, lisää vesi, että liha peittyy. Lisää suolaa ja mustapippuria (myös muita mausteita jos haluat esim. chili, inkivääri tai valkosipuli)
- poista alussa syntyvää pintavaahtoa ja keitä ainakin pari tuntia hiljaisella lämmöllä.
- kaada vesi pois ja anna liha vähän jäähtyä, ja kuori nahka pois
- tarjoile kylmänä, siivutettuna



Talvinen salaatti (vegaani)

- pese ja puolita 400g ruusukaalia ja laita vuokaan. Kaada päälle 1-2rkl oliiviöljyä, (hunajaa), suolaa & pippuria. Sekoita ja paista 200°C n 30min, välillä sekoittaen. Anna jäähtyä
- keitä 2dl belugalinssejä (ei vhh) n 15-20min suolatussa vedessä. Kaada vesi pois ja anna jäähtyä
- paahda 1½dl kurpitsansiemeniä, kuivassa paistinpannussa keskilämmöllä
- pese ja pilko pieneksi 4-5 isoä viherkaalilehteä ja laita isoon kulhoon. Lisää ruusukaalit ja linssit. Sekoita kunnolla
- tee vinegrette 1 sitruunan mehusta, 5rkl omenaviinietikasta ja vastarouhetusta mustapippurista. Kaada vinegrette salaattiin ja sekoita kunnolla.
- lisää vielä paahdetut kurpitsansiemenet sekä 1 granaattiomenan siemenet.



Helppo tomaattikeitto

- laita voita kattilaan ja freessaa yksi sipuli
- lisää n2dl paseerattua basilikan makuista tomaattia sekä n2dl tomaattisosetta. Anna kiehua.
- lisää 4dl kermaa ja tuoretta persiljaa, suolaa, valkopippuria ja 1 kanamaustekuutio
- lisää vielä n 1dl grana padano juustopulveria, jos haluat



Tuscan Butter Shrimp + zoodles

- paista katkaravut nopeasti voissa, laita sivulle
- paista sipulia, valkosipulia, kirsikkatomaatteja hetken ja lisää kourallinen pinaattia mukaan.
- Lisää n 2dl kermaa + 1-2dl parmesaaniraastetta + kourallinen tuoreita yrttejä
- anna porista hetken ja lisää katkaravut. Sekoita



Juustopallot (n15 pientä)

- sekoita 200g huoneenlämpöistä tuorejuustoa, 150g raastettua cheddaria, valkosipulimaustetta, paprikaa, suolaa ja pippuria
- pyöritä pieneksi palloiksi ja anna vetäytyä 1h jääkaapissa
- sekoita 1pkt rapeaksi paistettua (esim. mikrossa) ja silputtua pekonia, ½dl pilkottua ruohosipulia ja ½dl pilkottua pähkinää lautaselle
- pyöritä pallot sekoituksessa ja laita tikku
- säilytä jääkaapissa ja ota huoneenlämpöön n 10min ennen syömistä



Paistetut possun ulkofilepihvit, paistetut kasvikset sekä paprikatuorejuusto-kerma kastike.

Kun pihvit paistettu lisää pannuun 2dl kermaa ja puoli purkkia paprikatuorejuustoa. Anna keittyä yhteen. Lisää juustoraastetta, jotta paksuus on mieleinen.



Juustonaksut

- pilko Brie President juustoa pieniksi 1.5*1.5cm kuutioiksi
- laita leivinpaperia lautaselle ja palat siihen (n 10kpl/laudanen)
- laita mikroon ja teho täydelle n 2.5min



Lakritsimantelia

- laita 1½dl vettä kattilaan ja lisää 1rkl lakritsipulveria sekä 1tl suolaa + 150g mantelia
- anna kiehua, sekoittaen, kunnes vesi on 'poistunut'
- laita mantelit pelille ja paahda vielä n 20min 150°C



Juustotarjotin ja 'suolakeksit'

laita Gouda juustoviipaleet pellille ja paista 225°C 10-15min kunnes saavat vähän väriä - tuplasiivu tuli jämäkemmäksi

lisää keksireseptejä Reseptisivulla



Uudenvuodenbrunssi

- mimoosaa, vichyä ja tuorepuristettua omenamehua
- juustoja, nakkeja ja lihapullia
- 'peruna' salaattia, kinkkujuustosalaatti ja vihersalaatti
- nakkipiiloja, pizzarullaa, kinkkutaskuja (Fathead taikinalla) sekä piiraspalat
- jälkiruoaksi hedelmäsalaattia (cantaloupe melonia, mansikoita, omenaa) mascarponekreemillä

Pääsiäinen



Karitsanpaisti paistettu 125°C n 2.45h kunnes sisälämpötila 70 astetta

Retikka siivuttu ohueksi, paistettu runsaassa voissa, lisätty mausteita (valkosipulia, suolaa) sekä kermaa että peittyä. Anna porista kokoon

Parsat paistettu voissa, Herbamaressa ja loraus sitruunamehussa

Minttukastikkeessa; freessattu sipuli rosmariinia ja lihamaustekuutio. Lisää 2dl kermaa ja pieni purkki smetanaa, 1tl dijon sinappia, hyppysellinen kardemummaa, suolaa, valkopippuria ja tuoretta minttua. Jos kastike liian ohut, lisää vähän juustoraastetta



Kasvissosekeittoa, pekoni ja herkkusienimuruja

Juuressekoitus keitetään, heitää suurin osa vedestä pois, lisää voita, smetanapurkki ja kermaa. Soseuta ja lisää nestettä jos tarvitsee. Mausta (suolaa pippuria, paprikaa). Lopuksi lisää puolikas Koskenlaskija ja anna sulaa....



Juustokuorrutettua uunilohta

Laita lohialat pellille. Suolaa ja roiskuta sitruunamehua. Kuorruta lohialat cheddar juoksevalle. Paista uunissa



Sitruuna-parmesaani kana

- ruskista kanafileet, nosta fileet pois
- hienonna ja kuullota 1 yksi sipuli ja 2 valkosipulikynttä
- lisää 3dl kermaa, 2 sitruunan raastettu kuori + mehu, 1 kanaliemikuutio, suolaa&pippuria. Laita fileet takaisin ja anna muhia kannen alla n15min
- lisää n 2tl tuoretta pilkottua salviaa sekä 75g parmesaania
- nauti kukkakaaliriisin kanssa



Sateenkaarikasvikset

Laita pelille kasviksia; perunalohkot (vieraille), keltainen paprika, oranssi paprika, punainen paprika, broccoli, kukkakaali, punasipuli. Kaada oliiviöljyä päälle, mausta suolalla, valkosipulilla, paprikalla, rosmariinilla ja pippurilla. Paista 200°C n1h



Appelsiini-juustokakku suklaapohjalla pohja:

- sulata 100g voita ja 60g 86% suklaata
- vispaa 2 isoa kananmunaa, ½dl makeutusainetta ja ½ tl vaniljapulveria
- sekoita omaan kulhoon 1½dl mantelijauhetta, ½dl kaakaota ja hyppysellinen suolaa. Pilko 100g pätkinöitä
- sekoita kaikki munaseokseen ja kaada taikina vuorattuun vuokaan - paina taikina ihan reunaan asti
- paista 15-20min 175°C - anna jäähtyä

juustokerros;

- vispaa/sekoita 450g tuorejuustoa kunnes sileä
- lisää 2 isoa kananmunaa, ½dl kermaa, puolikkaan appelsiinin mehu ja raastettu kuori, ½dl makeutusainetta ja ½tl vaniljapulveria seokseen
- kaada juokseva seos pohjan päälle ja paista 150°C 35-40min (muista laittaa suoja vuokaan alle) kunnes kakku on kiinteä reunoista, mutta vähän löysä keskeltä
- jäähdytä kakku jääkaapissa 3h



Pasha

- vispaa 75g suolatonta voita ja 0.5dl makeutusainetta (makuasia)
- lisää 250g rahkaa, kananmunakeltuainen, 1tl vaniljapulveria, 1rkl sitruunamehua, 2tl kanelia, 2rkl mantelirouhetta ja n2rkl rusinoita (ei LCHF)
- vispaa 1dl kermaa erikseen ja sekoita sitten kaikki yhteen
- laita seos johonkin siivilään (kangas/suodatinpussi väliin) ja valuta yön yli jääkaapissa pienellä painolla
- koristele mantelilastuilla ja appelsiininkuorella



Kysäkaalisalaatti jossa paprikaa, purjoa, kinkkua ja kastikkeessa jugurttia majoneesia, mausteita ja dijonsinappia



Sitruuna kerrosjäkiruoka

Kerrokset; 'keksimuruja' (keksipohja Reseptisivulta)), lemon curd ja 1dl vispattua kermaa + sitruuna skyr jugurtti

Lemon curd;

- keitä kattilassa 1 sitruunan mehu + 1dl tomutettua karpiskeria
- ota kattila pois liedeltä ja lisää 4 keltuaista yksitellen, vispaten kovaa
- laita kattila takaisin liedelle ja vispaa kunnes curd paksuuntuu
- lisää 50g kylmää voita seokseen. (Säilytä jääkaapissa)
- Kuoret keitetty 20min sokeriliemessä (1dl vettä + 1dl karpiskeria



Appelsiini-riisi (4-6hlö)

- laita 400g raejuustoa valumaan ja paina haarukalla, jotta mahdollisimman paljon nestettä poistuu
- lisää 0.75dl sokeritonta tomusokeria ja sekoita varovasti. Anna imeytyä
- vispaa 2dl kuohukermaa jämäkäksi, lisää ½dl tomusokeria ja 150g mascarponejuustoa. Vispaa. Lisää n1tl vanillauutetta sekä 1tl appelsiiniuutetta (ei välttämätön)
- lopuksi lisää kaksi mandariinia (pilkoin jokaista viipaletta 3 osaan) ja sekoita varovasti yhteen. Anna vetäytyä pienen hetken jääkaapissa (jos ei välitä hedelmien h'h'sta, niin voi lisätä määrää)

Wappu



Tortillat

- 3 kananmunaa sekoitetaan haarukalla. Lisää 2dl jugurttia, vähän suolaa ja sekoita tasaiseksi. Lisää 2rkl psyllium.
- Pellille tosi ohuena. Paista n 10min 200°C.

'Kumimaisia' joten kestävät hyvin herkkua.

jugurttikastikkeessa; majoneesia 1/3 ja jugurttia 2/3, suolaa, sitruunamehua, valkosipulijauhetta ja sipulia



Mini Donitsit (14kpl)

- sekoita 50g sulaa voita, 1dl kermaa ja 1dl vettä
- sekoita toiseen kulhoon; 2dl kookosjauhoja, 2rkl psyllium, 2rkl koivusokeria, 2tl leivinjauhetta ja kardemummaa
- lisää kuivat nesteeseen ja lisää 3 kananmunaa. Sekoita kunnolla, kunnes taikina on 'kiinteä' pallo. Anna huilia jääkaapissa 15-30min
- Lämmitä öljy kattilassa (tee pieni testi pallukka). Ota rkl taikinaa ja pyöritä palloksi, tee reikä ja muotoile varovasti. Laitoin valmiiksi aina 4 kerralla ja varovasti laitoin reikäkauhalla öljyyn.
- nosta valmiit talouspaperille ja koristele kun ovat jäähtyneet
- koristelin suklaalla (suklaa, voi, kerma) sekä tomosokerilla (sukrin melis) johon toiseen lisäsin tipan mansikkahillonestettä.



Zuccinitortillat (n8 kpl)

- raasta n 3 isoa kesäkurpitsaa pieneksi ja rutista kuivaksi
- laita kulhoon 8dl kesäkurpitsaa, 2 kananmunaa, n1dl juustoraastetta, ½dl pofiber ja 1rkl psyllium ja mausteet. Sekoita kunnolla
- taputa pellille litteäksi, tulee n 4 isoa tai 8 pientä ja paista 200°C n 25min.

Salsa;

n500g tomaattia ihan pieneksi, 1 punasipuli, 1-2 valkosipulikynttä, 1 chili, 1-2rkl oliiviöljyä, 1rkl limemehua, ½dl persiljaa tai korianteria + suola & pippuri

Guacamole;

- n4 avokadoa, 1 tomaatti, 1 sipuli, 1 chili, 1-2rkl sitruunamehua, 1dl persiljaa tai korianteria, suolaa & pippuria - mixaa / sekoita



Munkkeja

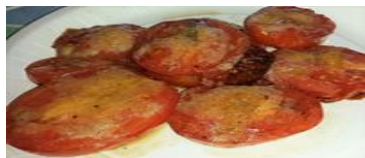
- sekoita kuivat ainekset; 2dl mantelijauhoja, 4rkl kookosjauhoja, 4rkl psyllium, 2tl leivinjauhetta, 1tl suolaa, n1dl makeutusainetta ja 1rkl kardemummaa
- lisää 3 isoa kananmunaa koko ajan vispaten sekä n 2½dl kädenlämpöistä vettä. Vispaa pitkään kunnes taikina paksuuntuu
- anna vielä seistä 5-10 min
- kuumenna öljyä kattilassa (keskilämpötila liedellä) ja rullaa taikina pulliksi
- friteeraa öljyssä n 10min (testaa ensin lämpötila ja aika yhdellä) ja anna jäähtyä talouspaperilla



Juusto-tacokuoret/kupit

Sulata 200°C juustoraastetta n10cm matalan keon n6min. Ota uunista ja laita muffinssivuoan nurjalle puolelle litteä juusto. Muotoile vähän ja anna jäähtyä n 10min

Grillikauden lisukevinkit



Grillitomaatit

- puolita tomaatit ja laita grilliin viiltopuoli alaspäin pienen hetken
- käännä tomaatit ja penslaa päälle maustesekoitus; oliiviöljy, valkosipulia, suolaa ja pippuria
- grillaa kunnes pehmeitä



Kukkakaalikukat

- raasta 400g kukkakaalia. Vispaa 2 kananmunaa ja lisää raasteeseen
- lisää 2dl juustoraastetta, ½tl leivinjauhetta, 1rkl kookosjauhetta, 2rkl voisulaa ja tarpeeksi mausteita
- paista 200°C n 30min



Grillattua fetajuustoa

Folioon kääri fetajuustopala, oliiviöljyä, timjamia ja pippurisekoitusta. N 20min vaatii kunnes pehmeä



Tomaattibasilikamozzarella

Syö sellaisenaan tai laita uuniin 200°C n 10min ja syödä pitää heti



Pekoniin kiepautetut broccoliinit

paista pannussa tai valmista grillissä



Vuohenjuustosalaatissa;

chevreä, mansikoita, rucolaa ja cantaloupe melonia



"Perunasalaatti"

- pilko ja paista yksi kesäkurpitsa + sipulia hetken, kunnes pehmeä - anna jäähtyä (tai käytä tuoretta kesäkurpitsaa)
- sekoita 2dl creme frech tai smetanaa, ½dl majoneesia, 100g Philadelphiajuustoa ja pieni tujaus Dijonsinappia (+suolaa)
- pilko n 10 pientä suolakurkkua, 1 omena ja purjoo ja sekoita kaikki yhteen. Nauti kylmänä.....



Fetasalaatti

Laita fetapala vuokaan, lisää puolitetuista kirsikkatomaatteista ja puolikas punasipuli, mausteita ja oliiviöljyä.

Laita peitettyä grilliin (tai uuniin) n 20min.

Pilko kulhoon kevätsipulia, kurkkua ja paprikkaa (sekä oliiveja). Kaada fetaseos kulhoon ja sekoita



Raikas coleslaw

- kukkakaalia, kesäkurpitsaa, kaalia, purjoo ja oranssia ja punaista paprikkaa silputtu pieneksi
- kastikkeessa 5rkl turkkilaista, 2rkl majoneesia, smetanapurkki, puoli purkkia valkosipulituorejuustoa sekä mausteita



Kreikkalainen salaatti 'suomalaisittain'

vihersalaatti, basilikaa, tomaattia, kurkkua, retiisiä, porkkanaa, paprikkaa ja fetajuustoa. Kastikkeessa oliiviöljyä ja mausteita



Baconballs ja pekoniin kiepautettu tankoparsa

- Poista herkkusienien jalka ja täytä kolo maustetulla tuorejuustolla
- kierrä pekoniisiivu sienien ympärille ja kaada vähän kermaa päälle
- paista n puoli tuntia 200°C



Grillattu kaali

Puolitit tuoreen kaalin ja grillasin leikkuu puoli alaspäin hetken. Sitten käänsin ja maustoin ja lisäsin oliiviöljyä ja pari siivua voita päälle sulamaan.



Kurkkusalaatti

- Pilko cocktailkurkkua, tuorekurkkua
- sekoita 1pkt ruohosipuli-tuorejuusto, purjoo, ruohosipulia, 1dl kreikkalaista, 1dl majoneesia ja mausteita (dijon, suola, mustapippuri). Lisää vielä 1dl amerikkalaista sokeritonta kurkkureliisiä.



Grillattu kesäkurpitsa on helppo lisuke

Tee ensin mausteseos oliiviöljystä, jota sivelet siivujen päälle ja sitten runsaasti valkosipulivoita sivellä grillauksen aikana.

Testaa myös muilla kasviksilla kuten paprikkaa, munakoisoa, sieniä jne.



Tricolore 'pasta'

Juustohöylällä vedettyä porkkanaa, kesäkurpitsaa ja retikkaa. Paistettu voissa.



Parmesaani höystettyjä uunikasviksia

erivärisiä paprikoita, broccolia, kukkakaalia, punasipulia... 175°C n 45min-1h



Täytetyt kananmunat

- keitä ja puolita. Laita keltuainen kulhoon
- lisää purkki smetanaa, purkki creme fraichea, 2tl sitruunaa, paketti pieneksi pilkottua kylmäsavustettua lohta, 1dl pieneksi pilkottua katkarapuja, tilliä, suolaa, valkopippuria ja sitruunapippuria
- sekoita yhteen ja täytä valkuaiset



Väliherellinen Salaatti:

- poista siemenet ja pilko 1 kurkku ja 3 tomaattia pieneksi.
- Laita kulhoon ja lisää n150g parsakaalimuruja, 1 punasipuli, 1dl minttua ja 1dl persiljaa.
- Kastikkeena 3rkl oliiviöljyä, 2rkl sitruunamehua + suolaa



Hölsky kukkakaali

Keitä kukkakaali suolatussa vedessä, kaada vesi pois, anna höyrytä hetken.

Lisää voita, tilliä, ruohosipulia, yrttejä, suolaa ja valkosipulia. Laita kansi päälle ja hölskytä kukkakaalit rikki.



Kinkku-juusto salaatin

Aloita kastikkeen tekeminen ensin, jotta mausteet ehtii sekoittua. Pohjalla 4rkl majoneesia, puoli purkkia creme fraichea ja suolaa, valkosipulisuolaa, musta pippuria ja Dijonsinappia

Salaatissa on savukinkkua, kermajuustoa, savujuustoa, kurkkua, cocktailkurkkuja, paprikaa ja purjoa



Savulohisörsseli

Savulohta, suolakurkkua, purjoa, tilliä, mausteita, 1prk ruohosipulituorejuustoa ja purkki smetanaa.



Marjoja, kermavaahtoa ja sokeroituja pähkinöitä

Sulata 50g suolatonta voita ja lisää 0.5dl makeutusainetta. Anna sulaa. Lisää pähkinät ja anna kuplia n 5min sekoittaen. Laita pähkinät jäähtymään lautaselle. Rakenna oma annos



Lohi-tuorejuusto kakku

Pohjassa 100g sulatettua voita ja kivikautisleipää (Reseptisivulla)

Täytteessä 400g katkaraputuorejuustoa, 200g yrttituorejuustoa, 200g Philadelphiaa, 1 prk smetanaa, 2dl vispattua kermaa, tuoretta tilliä, suolaa & sitruunapippuria, pieni punasipuli, 4tl liivatejauhetta liotettuna ½dl sitruunamehuun sekä n300g kylmäsavulohta sekä graavilohta



Raparperipiirakka

- vispaa 3 kananmunaa ja ½dl makeutusainetta, lisää 50g voisulaa, 1dl mantelijauhoja, 2rkl kookosjauhoja, 1rkl psylliumjauhetta + 1tl leivinjauhetta
- kaada jauhettuun vuokaan ja lisää n2dl pilkottua raparperia - ripottele vähän makeutusainetta ja kanelia päälle
- paista 200°C uunissa n 20-30min ja tarjoile kerman tai mascarponejuuston kanssa



Suklaakuorrutetut mansikat.

Sulata vesikylvyssä 1 osa toffeemakuista 70% suklaa, 1 osa voita ja 1 osa kermaa.

Dippaa mansikat ja anna jäähmettyä leivinpaperilla.



Pizzakierre

- vispaa 4 kananmunaa kuohkeaksi ja lisää 100g tuorejuustoa
- sekoita 1.5rkl psyllium, 2tl leivinjauhetta ja 3rkl mantelijauhetta kulhoon
- lisää kuivat sekä 5dl juustoraastetta munaseokseen
- laita taikina pelille ja taputa litteäksi leivinpaperin välissä
- paista 200°C n 10min, anna vähän jäähtyä
- laita pohjalle sokeritonta ketsuppia, kinkkua ja mozzarellaraastetta ja rullaa pohja lyhyemmästä päädyistä.
- leikkaa siivuja rullasta, laita pelille ja laita vähän juustoraastetta päälle. - Paista 225°C n 10min



Punaherukka-clafoutis (marjapannari)

- vispaa 3 kananmunaa ja 0.75dl makeutusta vaahdoksi. Lisää 200g mascarponejuustoa vaniljapulverilla höystettynä vähän kerralla. Lisää myös 25g sulatettua jäähtynyttä voita ja 1dl kermaa.
- sekoita toiseen kulhoon 1dl mantelijauhetta, ½dl pofiber, 2rkl kookosjauhoja ja ½tl suolaa. Siivilöi jauhot vaahtoon ja sekoita
- kaada n puolet taikinasta voideltuun (30x20cm) vuokaan ja ripottele n 2dl marjoja päälle ja lisää loput taikinasta. Paista 175°C n 15min. (Vuoka voi olla isompi)
- ota vuoka uunista ja ripottele vielä n 1dl marjoja päälle (huomioi ettei marjat uppoa) ja jatka paistamista vielä 20min.
- siivilöi tomosokeria päälle ja anna pannari jäähtyä. Se saa jäädä litteäksi ja kosteaksi



Voileipäkakku

Leipä;

- vispaa 3 kananmunaa, 2,5dl jugurttia ja ½dl kermaa sileäksi
- sekoita 2,5dl mantelijauhoa, 2rkl seesamsiemeniä, 4rkl kookosjauhoa, 1rkl psyllium, 1rkl leivinjauhetta ja 1tl suolaa
- lisää kuivat kananmunaseokseen ja anna turvota n5min
- kaada taikina vuorattuun leipävuokaan (tai n15x20cm) ja paista 180°C n20-25min. Anna jäähtyä ritilällä.
- jos leipä kohoaa hyvin, tästä saa 3 siivua. Kun rakennat kakkua, leikkaa reunat pois ja anna levätä jääkaapissa ennen kuin kuorutat ja koristelet.

Täyte:

Kerros 1:

- vispaa 100g maksapasteijaa (vaikka viherpippuri) ja ½dl kermaa
- sekoita mukaan 50g raastettua kurkkua / kurkkurelissiä, 1tl dijonsinappia ja ripsaus suolaa

Kerros 2:

- sekoita 50g Philadelphiaa ja 50g creme fraiche
- lisää n80g kinkkusuikaleita, mustapippuria ja 50g raastettua kurkkua / kurkkurelissiä

Kuorutus:

- sekoita 200g tuorejuustoa, 1dl creme fraichea ja ½dl majoneesia
- koristelu: kurkku, kananmuna, tomaatti, kinkkusuikaleita

lisää täytevinkkejä Reseptisivulla



Mokkaruudut

- vispaa 6 kananmunaa ja 1dl vettä kuohkeaksi
- sulata 150g voita ja lisää kananmunaseokseen
- lisää kuivat; 6rkl kookosjauhoja, 3dl mantelijauhoja, 2tl leivinjauhetta, n1½dl makeutusainetta ja 3½rkl kaakaota
- kaada n30x20cm vuorattuun vuokaan ja paista 175°C n30min. Anna asettua jääkaapissa
- laita 150g tuorejuustoa, 75g voita, 2rkl kylmää kahvia, 3rkl makeutusta, 3rkl kaakaota ja 1mm vaniljapulveria kattilaan ja anna kaikki sulautua yhteen tasaiseksi kuorrutteeksi (voi tehdä tuplasatsin)
- Kaada kakun päälle, lisää kookoshiutaleita ja anna asettua jääkaapissa



suklaapallot

- ota 100g huoneenlämpöistä suolatonta voita
- lisää 100g kookoshiutaleita, 1-2rkl makeutusainetta, 2-3rkl kaakaota, 2rkl kylmää kahvia ja 1tl vaniljapulveria. Sekoita kunnolla
- tee pyörköitä, rullaa kookoshiutaleissa tai pähkinärouheessa jos haluat ja laita vetäytymään jääkaappiin



Jauhoton suklaamousse kakku

pohja;

- sulata 100g voita ja 200g tummaa suklaata vesihautteessa
- vispaa 1dl karppisokeria ja 4 kananmunaa kuohkeaksi ja yhdistä voisuklaa seokseen. Paista vuoratussa 20cm irtovuossa 175°C n 20min. Anna jäähtyä kokonaan
- ota jäähtynyt pohja pois vuoasta ja vuoraa vuoka kelmulla. Laita pohja takaisin

täyte:

- sekoita 1dl karppisokeria, 2 kananmunaa, 2 keltuaista ja 1rkl sitruuna/limemehua vesihautteessa. Sekoita huolella ettei kokkaroidu. Kun seos sakeutunut, lisää 100g voita ja sekoita kunnes sulanut. Anna jäähtyä kokonaan.
- vatkaa 4dl kermaa vaahdoksi. Lämmitä 1rkl sitruuna/limemehua ja sulata siihen 4 liotettua liivatelehteä.
- sekoita kerma ja munavoi seos keskenään ja lisää jäähtynyt liivate
- kaada täyte pohjan päälle (ihan juokseva), tasoita jos tarvitsee. Jäähdytä jääkaapissa parisen tuntia

kuorute:

- sulata 100g suklaata, 1dl kermaa ja 30g voita vesihautteessa. Kaada kakun päälle ja anna jäähtyä



Vaniljajuustokakku

pohjassa 100g voisulaa, 1½pussia pähkinärouhetta, 1dl kookoshiuteita, vaniljapulveria, kanelia, kardemummaa ja 1dl hasselpähkinäjauhetta sekoitetaan ja painetaan vuokaan (tai reseptisivulta 'paras kakkupohja')

täytteessä 2dl kermaa, 2 purkkia vaniljarahkaa, 3 purkkia mascarponea, vaniljapulveria, 2tl gelatiinipulveria liotettuna kermatilkassa sekä butter vanilla maustetitap



pohjaton kinkkujuusto piiras

- pilko n300g kinkkua + purjoa
- vispaa 5 kananmunaa ja 4dl kermaa + mausteita
- sekoita kaikki yhteen ja lisää vielä 300g juustoraastetta
- kaada voideltuun vuokaan ja paista 200°C väh.35min. Anna jäähtyä



Porkkanakakku-kääretorttu

- vispaa 6 kananmunaa ja 0.75dl makeutusainetta
- sekoita kulhoon 3dl mantelijauhetta, 4rkl kookosjauhetta, 3tl leivinjauhetta, 2rkl kanelia ja 1rkl kardemummaa
- sulata 150g voita, raasta 4-5dl porkkanaa ja vispaa kaikki yhteen
- paista kahdessa matalassa vuoaassa n 20min 175°C
- laita kulhoon 200g huoneenlämpöistä voita, 300g tuorejuustoa ja 1½dl sokeritonta tomosokeria, vanillaa. Vispaa
- kun kakkupohja on jäähtynyt, rakenna kakku.



Mansikka-vanilja täytekakku

- vispaa 4 kananmunan valkuaisista kovaksi, lisää 1dl karppisokeria lopuksi
- sekoita kuivat; 2dl mantelijauhoa, ½dl pofiber, 2tl leivinjauhetta, 2tl psyllium
- lisää kuivat taikinaan sekä 100g sulatettua voita, 1rkl sitruunamehua, 1tl vanillaa ja 1½dl kermaa
- kaada n25cm irtovuokaan (tai valmiiksi kaksi matalaa) ja paista 175°C n20min. Anna jäähtyä kokonaan jääkaapissa
- Kosteuta varovasti appelsiinimehulla. Välissä minulla itsetehtyä mansikkahilloa sekä sokeritonta vaniljarahkaa. Päällä makeutettua vispattua kermaa. (kuvassa kolme kerrosta)

Joulu



Joulutortut (n.8kpl)

- laita kuivat 1dl mantelijauhoa, 1dl kookosjauhoa, 1tl leivinjauhetta ja 2tl psyllium kulhoon
- lisää 100g huoneenlämpöistä voita ja 125g rahkaa.
- nypi taikina, laita kelmuun ja anna jäähtyä jääkaapissa
- kauli taikina kelmun välissä. Lisää hillo, sivele kananmunalla ja paista 200°C n15min.

Luumutäyte:

- laita kattilaan 100g kuivattuja luumuja, ½dl kermaa, ½dl vettä ja 1tl kanelia. Anna kiehua hiljaa kunnes pehmeät. Mixaa soseeksi blenderissä ja anna jäähtyä.



'Riisipuuroa'

- valuta ja huuhtelee 300g raejuustoa
- sulata kattilassa 25g voita ja lisää 1dl kermaa, vispaa käsin
- lisää 2 kananmunaa ja jatka vispaamista
- lisää raejuusto sekä 0.75dl mantelijauhoa, 0.5tl psyllium, 1tl suolaa ja 1mm vaniljapulveria
- sekoita kunnolla koko ajan kunnes puurolla mieluinen rakenne
- tarjoa kanelin ja kerman kanssa



Joulupiparit (n30kpl)

- sulata 100g voita ja lisää 1½dl tomutettua karppisokeria, kiehauta hetki, kunnes väri muuttuu tummaksi. Anna jäähtyä.
- sekoita kuivat; 2½dl mantelijauhoa, 2rkl kookosjauhoa, 1rkl psyllium, ½dl pofiber, 1tl leivinjauhetta, 2rkl sokeritonta fariinisokeria tai kuitusiirappia sekä mausteet; 2tl piparkakkumaustetta, 1tl kanelia, 1tl kardemummaa ja ½tl inkivääriä
- kun voiseos on vähän jäähtynyt, sekoita kunnolla jotta sokeri ei jämhähdä pohjaan (on tumma tahnamainen) ja kaada kuivaseokseen.
- lisää 2 kananmunaa ja sekoita ripeästi
- purista taikina palloksi, laita kelmuun ja muotoile neliskulmaksi. Anna täysin jäähtyä jääkaapissa.
- paista 200°C n.8-10min. Anna jäähtyä ritillä.



Uunipaahdetut juurekset

Eriväriset porkkanat, punajuuri, maa-artisokka, lanttu, sipuli, palsternakka. Pilko ja laita kulhoon.

Sekoita oliiviöljyä, (hasselpähkinäöljyä), suolaa, pippuria, paprikaa, 2rkl sokeritonta fariinisokeria, timjami/rosmariini yms. ja kaada kulhoon. Kaada juurekset pellille ja paista 175°C n.tunti

Lisukkeena ruskeakastiketta; Paistinpannuun 4dl kermaa, 100g savupaprikatuorejuustoa, 2rkl luumusosetta, suolaa. Anna keittytä kokoon.



Sieni-pekoni salaatti

Paista 1 laatikollista sieniä ja sipulia sekä 1pkt pekonia toisessa pannussa. Laita paperille jäähtymään.

sekoita kulhoon 120g smetanaa, 200g kermaviiliä, 1dl majoneesia, tuoretta purjoa sekä ripaus suolaa ja valkopippuria



Cheddar-kukkakaaligratiini;

pilko iso kukkakaali sopivan kokoiseksi. Laita kulhoon, mausta suolalla ja pippurilla, kaada sulatettua voita päälle. Sekoita ja paahda pellillä n 15min.

Laita kulhoon 4dl kermaa ja pussi cheddarraastetta ja sulata mikrossa kunnes sileä. Kaada kukkakaalit juustoon, sekoita ja kaada kaikki vuokaan. Paista uunissa kunnes saa kivan värin



Leikkelelautanen:

Lautasella savustettua villisikaa, kalkkunaa, chorizo makkaraa, paahtopaistia sekä kengurua



Laatikoiden perusresepti;

- keitä pilkotut juurekset (lanttu, porkkana, kukkakaali) pehmeäksi suolatussa vedessä
- kaada vesi pois ja anna höyryä. Sulata 100g voita ja 200g Philadelphia tuorejuustoa
- kaada voiseos kattilaan ja mixaa sileäksi. Lisää loraus soijakastiketta, loraus hunajaa (jos haluat) ja mausteet. Anna jäähtyä kunnolla ja sekoita mukaan 2 kananmunaa (1 kananmuna / pieni laatikko)
- laita vuokiin ja paista 200° C n 45min

Punajuuripaistos on keitettyjä ja pilkottuja punajuuria sekä purkki smetanaa ja n 50-100g aurajuustomuruja sekaisin ja sitten uuniin laatikoiden kanssa. Mausteena suola ja valkopippuri.



Ukkosörsseli

Pilko 1 punasipuli (sipuli) ja 5 juhannus sillipalaa (anjovista), laita purkkiin mukaan 2prk smetanaa (n.300g), sinappia, mausteita ja ruohosipulia + tilliä. Lopuksi lisää 4 keitettyä ja muussattua kananmunaa

Kivikautisleivän resepti löytyy Reseptisivulta



Joulupöytä

- lanttu-, porkkana-, valkokaali-, kukkakaalilaatikat, punajuuripaistos
- uunijuurekset / kasvisgratiini
- kinkku, kastike, lihapullat
- leikkelelautanen
- savustettua kalaa, silakkarullat, 'ukkosörsseli, graavi/loimulohi, silliä
- keitetyt rakuunaporkkanat, herneet
- sieni- ja punajuurisalaatti, rosolli, maustekurkut
- aladobi ja tyrnimarja patee'
- kurkku/kesäkurpitsarullat



Neljän sipulin savulohi sörsseli

2dl jugurttia, 1dl majoneesi, 200g valkosipulituorejuusto, 200g sieni-punasipuli sekoitus paistettu pannussa, purjoa, ruohosipulia, dijonsinappia, suolaa & pippuria + 300g savulohta



Kermainen punajuurisalaatti

- keitä 300g punajuurta kuorineen n tunnin verran, kunnes pehmeitä, anna vähän jäähtyä ja hiero kuori pois
 - sekoita 1dl creme fraichea, 100g Philadelphia juustoa, 3rkl majoneesia, hyppysellinen Dijon sinappia ja suolaa&pippuria
 - pilko punajuuret haluamaasi kokoon + pieneksi pilkottu sipuli
- sekoita kaikki kulhoon, anna jäähtyä kunnolla ja säilytä jääkaapissa



Kalainen -jouluhalko

pohja:

- erottele 5 kananmunaa ja vispaa valkuaiset jämäkäksi
- vispaa keltuaiset ja 100g savulohituorejuustoa, 1tl leivinjauhetta ja ripsaus suolaa omassa kulhossa
- yhdistä ainekset, levitä leivinpaperille ja paista 150°C noin 20-25min. Anna jäähtyä.

täyte:

- vaahdota huoneenlämpöistä 300g savulohituorejuustoa ja 120g smetanaa. Anna jämäköityä jääkaapissa ja levitä pohjalle.
- hienonna 200g lohta (graavi tai kylmäsavu) sekä n1dl tuoretta tilliä. Ripottele pohjalle.

- rulla lyhyestä päästä ja anna vetäytyä jääkaapissa

Kuorrute:

- vispaa 200g maustamatonta tuorejuustoa ja 1dl kermaa kuohkeaksi
- koristele vaikka kalalla, retiisillä, mädillä ja tillillä



Kurkkurullat

Tuorekurkkurullissa (tai kesäkurpitsa) (pippuri)tuorejuustoa ja kylmäsavulohta sekä savukalkkunaa toisessa

Leikkaa kurkku juusto-höylällä, sivele tuorejuustoa, lisää proteiini ja rullaa



Paneroidut joulukinkkupihvit.

Dippaa kinkkusiivu kananmuna-seokseen sekä paneroi (1dl mantelijauhoja, 2dl pofiber ja 2dl mietoa juustojauhetta). Paista miedolla lämmöllä runsaassa voissa.

Lisukkeena vaikka kukkakaali-muussia.



Puolukkajäähydyke

- sulata 200g puolukkaa kattilassa 1dl sokerittoman tomosokerin kanssa
- vispaa 4dl kermaa
- toiseen kulhoon vispaa 1,5dl tomosokeria ja 4 kananmunan keltuaista.
- sekoita kaikki yhteen ja laita pakastimeen 4h. Ota hyvissä ajoin ulos ennen tarjoilua



Piparipannacotta mansikkaseoseella (2 annosta)

- perus resepti; 4dl kermaa ja 3rkl makeutusainetta kiehautetaan
- lisätään 2tl hyytelöainetta liotettuna, 0,5tl piparkakkumaustetta sekä 1mm vaniljapulveria (kaneli, kardemumma)
- kaada tarjoilukulhoihin ja anna jäähtyä
- sulata mansikoita kattilassa ja laita päälle kun pannacotta hyytynyt



Jouluiinen sahramijuustokakku

Pohja;

- sulata 125g voita ja sekoita siihen kuivat; 1½dl mantelijauhoja, 1dl kookosjauhoja, 1dl kookoshiutaleita, 2rkl makeutusta, 1tl kaakaojauhetta ja 1½tl piparkakkumaustetta
- kauli 2 paperin välillä, paista 5-10min 175°C ja vedä haarukalla rikki murusiksi
- laita melkein kaikki muruset 20cm vuoaan pohjalle ja taputa litteäksi ja jääkaappiin jäähmettymään (jos teet muruset aikaisemmin, voit lisätä vähän sulaa voita)

Täyte;

- vispaa 300g tuorejuustoa, 1dl karppi / tomosokeria, 2 pss á 0.5g sahramia ja ½tl vaniljapulveria tasaiseksi
 - vispaa toisessa purkissa 2½dl kermaa vaahdoksi ja sekoita seokset keskenään
 - laita täyte vuokaan ja puoleksi tunniksi jääkaappiin
- Glögikuorrute;** 3dl glögiä + 5 liivatelehteä



Suklaakakku

- vispaa 4 kananmunaa ja 1dl tomutettua makeutusainetta kuohkeaksi
- sulata 100g 81% suklaata 100g voin kanssa
- sekoita kuivat; 1.5dl mantelijauhoja, 2rkl kookosjauhoja, 1.5rkl kaakaojauhetta ja 1tl leivinjauhetta
- lisää kuivat kananmunaseokseen sekä suklaa
- paista 175°C n 30min



Glögi

Kaada 3dl täysrypälemehua kattilaan. Lisää 1 kanelitanko, 5 neilikkaa, 1mm inkivääriä, ½tl piparkakkumaustetta ja anna kuumeta.

Glöginä voi myös käyttää itse maustettua ruusunmarjateetä, jolloin hh on 0.



Piparipallot (10kpl)

- sekoita 1dl mantelijauhetta, 0.75dl makeutusta (käytin tomosokeria), 1rkl kookosjauhoja, 2-3mm neilikkaa, 2-3mm inkivääriä, 1tl kanelia ja 2-3mm kardemummaa
- lisää 100g huoneenlämpöistä suolatonta voita ja sekoita kunnolla. Laita jääkaappiin n 15min
- pyöryttele pieniä palloja, anna jäähtyä kunnolla ja säilytä jääkaapissa



Rocky Road

sulata n 350g suklaata (esim. 70% vadelmaa ja 86% tummaa suklaata) 75g voin kanssa. Pilko hasselpähkinöitä (voit myös pahtaa niitä) ja kaada suklaaseen. Säästä vähän koristeluun. Kaada suklaaseos vuokaan ja koristele pähkinöillä ja lorauksella kermaa. Anna jäähtyä.



Kandeeratut pähkinät

- sulata 50 voita
- sekoita kulhoon 2tl kanelia, ½tl suolaa, (½tl chiliä) ja 2dl sukrin gold (erytriolipohjainen fariinisokeri)
- vispaa 1 valkuainen kuohkeaksi ja lisää jokunen tippa vanilla uutetta. Lisää voisulaa, sekoita. Lisää n400-500g isoja pähkinöitä (minulla saksan- ja pekanipähkinä) tai yhteensä enemmän, jos esim. manteleita osa. Sekoita kunnes kaikki ovat vaahdossa
- lisää sokeriseos ja sekoita kunnolla. Paista pellillä 150°C n 30min ja anna jäähtyä. Säilytä ilmatiiviissä rasiassa



Pähkinätoffee

- sulata ½dl kookosöljyä ja 1dl sokeritonta pähkinävoita
- lisää 1tl kaakaojauhetta, 1 mm vaniljapulveria + vähän makeutusainetta jos haluat (minä murustelin sokerittomia Werther's Original kerma karkkeja mukaan), lisäsin myös pähkinöitä
- kaada vuokiin ja laita pakastimeen tunniksi



Piparkakku-appelsiini rahka (6 annosta)

- sulata 120g grammaa tummaa suklaata, 50g voita ja ½dl kermaa vesihautteessa.
- vispaa 2dl kermaa kulhossa
- kun suklaa vähän jäähtynyt, lisää 250g sokeritonta appelsiinirahkaa. Yhdistä suklaaseos kermaan.
- Lisää vielä ½tl piparkakkumaustetta ja 8 murustettua piparia
- laita tarjoilukulhoihin ja anna asetettua jääkaapissa. Ota huoneenlämpöön ajoissa ennen tarjoilua.

Erilaiset lisukevinkit

- erilaisia tuoresalaatteja
- erilaiset jugurtti- tai majoneesipohjaiset salaatit
- öljyt, voi ja ihra
- maustevoi
- keitetty kaali
- paistettu kaali
- kaali muhennos
- kaaligratiini
- kaalimuussi
- keitetty parsakaali
- paistettu parsakaali
- parsakaalimuussi
- parsakaaligratiini
- keitettyjä parsakaalin kantoja
- keitetty kukkakaali
- kukkakaaliriisi
- kukkakaalimuussi
- marinoitu, uunipaahdettu kukkakaali
- kukkakaalimuhennos
- pekoniin kääritty tankoparsa
- pekoniin kääritty halloumi
- lanttu ranskalaiset
- raastettu kyssäkaali
- kuutioitu kyssäkaali paistettuna tai keitettynä
- merilevänuudeleita
- kotitekoinen pasta (Ichf)
- uunipaahdetut vihannekset (sipuli, paprika, lanttu, kukka- ja parsakaali)
- retikkagratiini
- perunalettu retikasta
- juustokuorrutettu ruusukaali
- ruusukaalimuussi
- paistettu halloumi
- paistettu grillijuusto

- tomaatti- mozzarella-basilika (kylmä tai lämmin)
- halloumigratiini
- coleslaw - raastettu kaalissalaatti
- paistettu kesäkurpitsa
- zoodles - kesäkurpitsa nuudelit
- perunasalaatti kesäkurpitsasta
- paistettua sientä
- juustotäytteiset gratinoidut herkkusienet
- herkkusienimuhennos
- Baconballs (herkkusieni, tuorejuusto, pekoniin kiepautus)
- paistettu Haricots verts - tarhapapu
- paistettu pinaatti
- pinaattimuhennos
- pekoniin kääritty sipuli
- Tzatziki
- Guacamole
- munakas
- kananmunasalaatti
- purjomuhennos
- purjogratiini
- juustosipsit
- avokado
- uunifetajuusto foliossa
- hapankaali
- fenkoligratiini
- raejuusto
- kyssäkaalirösti
- täytetty paprika
- paistettu paprika
- juustosekoitus paprikalla ja kukkakaalilla
- fenkolimuusi
- juurisellerimuusi
- paistettu tankoparsa
- pekoniin kääritty tankoparsa

12 vinkkiä ruokavalion aloitukseen ja siinä pysymisessä = Mitä minun olisi tarvinnut tietää, kun aloitin tämän ruokavalion

1. Jokainen on hyvin yksilöllinen koskien painonpudotusta ja minkä verran aikaa jokainen siihen tarvitsee. Painonpudotus voi onnistua heti tai aloitus voi kestää jopa 3-6kk. Älä anna periksi. Jos olet varma että varmasti syöt LCHF:n mukaisesti, jatka ruokavaliota äläkä stressaa. Kysy itseltäsi; mitä voitat jos palaat nopeisiin hiilihydraatteihin?
2. Lue! Etsi aiheesta kirjoja, nettisivuja jotka varmasti puhuvat faktaa sekä seuraa ryhmiä. Opettele mitä tämä tarkoittaa, niin on helpompi pysyä ruodussa. Anna itsellesi armoa oppia uutta ja sisäistää tietoa, vaikka jo syöt LCHF. Ei tarvitse heti tietää ja osata kaikkea, eikä maailma kaadu vaikka oletkin syönyt paljon tomaattia, kunnes huomasit että siinä on paljon hiilareita koska tomaatti painaa paljon. Koko ajan opitaan uutta!
3. Et tarvitse hienostella, leipoa, tutkia, kokeilla, jos et itse halua. Voit hoitaa ruokavalion hyvinkin yksinkertaisesti syömällä proteiinia, vihanneksia ja rasvaa jokaisella aterialla. Mutta yritä kuitenkin syödä monipuolisesti, muuten kyllästyit nopeasti. Tähän kannattaa hyödyntää inspiraatiota kirjoista sekä reseptiryhmistä. Ja aina tulee olemaan niitä superkokkeja jotka koko ajan ovat kehittäneet jotain uutta, mutta he luultavasti eivät ole samassa - työ / 3 lasta alle kouluikä / taloremontti -tilanteessa kanssasi.....
4. Opi syömään pari kertaa päivässä. Rasvanpoltto onnistuu parhaiten, jos insuliinitaso pysyy alhaisena. Kun syöt usein, insuliinitaso nousee vähäsen joka kerta kumminkin. 2-3 kertaa päivässä on hyvä määrä, kunhan muistat syödä tarpeeksi.
5. Syö rasvaa. Lisää hyviä rasvoja kaikkialle. Pysyt kylläisenä. Älä ylisyö proteiinia, mutta ei tarvitse kitsastella myöskään. Käytä mielellään kermaa ja juustoja, jotta ruoka pysyy monipuolisena. Juo vettä ja muista ottaa lisäsuolaa!
6. Opi, ilman laskemista, mitä kroppasi tarvitsee. Alussa on (4 ensimmäistä viikkoa) hyvä laskea ruoka-aineiden sisällöt, jotta opit minkälaiset määrät sisältää paljonko hiilareita. Jos aiot syödä näin loppuelämäsi, sinun täytyy oppia syömään oikein ilman laskemista. Hyvän aloituksen jälkeen on hyvä tehdä tarkistuslaskenta n puolen vuoden välein, jotta olet varmasti oikeilla jäljillä. Jos paino pysyy samana pitkään, suosittelen myös tekemään tarkistuslaskelman.
7. Varmista että sinulla on ruokaa kotona. Jos jääkaappi on tyhjä, on helppo tehdä huonoja valintoja. Osta kotiin perustarvikkeet, sekä kuiva- että kylmä, ja sellaista mitä juuri sinä tarvitset ja mistä sinä pidät. Tyhjennä kaapit kaikesta muusta, vaikka muu perheesi ei söisikään puhdasta LCHFää. Kotona ei tarvitse olla huonoja vaihtoehtoja. Käytä ruokalistoja jos tarvitset (kuten olet fiksunä ihmisenä nyt tehnyt 😊), käytä päivällisjämää seuraavan päivän lounaaksi ja pakasta vararuokaa niille päiville kun et ehdi/ jaksa tehdä ruokaa.
8. Tee tietoisia valintoja jos otat pizzan tai kakkupalan. Syö se ja jatka ruokavaliota normaalisti. Yksi tietoinen valinta ei tärvele mitään, mutta näitä valintoja et voi tehdä joka päivä tai edes kerran viikossa. Henkilöt joilla sokeririippuvuus voi paremmin jos ei tee näitä huonompia valintoja. Heille on parempi olla kokonaan ilman (myös makeutusaineita).
9. Vaalla käyminen ei ole henkisesti terveellistä. Heitä vaaka pihalle tai käy vaalla max kerran kuukaudessa. Ota kuitenkin itsestäsi valokuvia sekä mittaa itseäsi mittanauhalla. Nämä yleensä kertovat paljon enemmän kuin numerot vaalla. Voit myös tehdä Inbody mittauksen kun aloitat ruokavalion, jos myöhemmin (vuoden päästä) haluat nähdä todellisia tuloksia siitä mitä kropan sisäpuolella on tapahtunut 😊 .
10. Liikkuminen on hyväksi ja kävely on ihan riittävä (reipas, hengästynyt olo) sekä lihaskunnon kohentaminen kotona (pienet puntit, kyykyt, vatsapunnerykset yms.). Treeni ei ole pakollinen, vaan pitää olla hauskaa. Ruoka on 70% ja liikkuminen 30% painonpudotuksesta (lihakset polttavat enemmän rasvaa ja nopeuttavat aineenvaihduntaa). Arkiliikunta on ihan riittävä.
11. Älä painosta itseäsi. Anna kehosi tottua tähän rauhassa. Jos painonpudotus pysähtyy pidemmäksi ajaksi (3kk tai enemmän) voit varovasti kokeilla pieniä muutoksia ruokavaliossasi; 1 asia kerralla ja 1 kuukauden ajan. Useimmiten on kyse seuraavista asioista; syöt liian paljon hiilareita tai liian vähän ruokaa, syöt liian vähän rasvaa, juot liian vähän vettä tai syöt *todella* paljon proteiinia sekä liikaa 'herkkuja'.
12. Asenne ratkaisee! Et ole luopunut mistään, paitsi sinulle haitallisista ruoista. Syöt nyt terveellistä ja luonnollista ruokaa. Ajattele mitä kaikkea hyvää ja maukasta saat syödä. 😊

Onnistumisen iloa! toivoo *Gina*