



WARRIOR SHRED RESEPTIT

Sisältää 30 helppoa, terveellistä ja maukasta reseptiä. Mukana runsaasti proteiinia sisältäviä, vähähiilihydraattisia, kasvipohjaisia, vegaanisia & 5-ainesosan reseptejä.



www.trainingforwarriors.com

WARRIOR SHRED -RESEPTIT

Warrior Shred on yksinkertainen ohjelma, joka on luotu muistuttamaan tavoista ja toimintamalleista, joiden pohjana on Warrior 20 ravinto-ohjelma. Shred on kattava ohjelma niin uusille, kuin kokeneillekin taistelijoille. Ohjelman avulla ymmärrät mikä on tärkeää ja missä fokuksesi TFW -taistelijana kannattaa olla tavoitteidesi saavuttamiseksi. Muista: tiedät kyllä mitä tehdä, mutta toimitko sen mukaan?

Warrior Shred -ohjelman keskeiset toimintatavat auttavat sinua luomaan uudelleen paremman suhteen syömääsi ruokaan, olemaan tietoisempi siitä mitä syöt ja tiedostamaan aterioidesi ainesosat.

- *Lisää prosessoimattomien ruokien määrää*
- *Vähennä suuria kalorimääriä sisältäviä ja energiatiheitä ruokia sekä prosessoituja ruokia*
- *Lisää kotona tehtyjä ruokia*
- *Vähennä pika-, take away- ja ravintolaruokia*
- *Kiinnitä enemmän huomiota ruokien kalorisisältöihin ja annoksien kalorimäärään*

www.trainingforwarriors.com



• TRAINING FOR WARRIORS •

WARRIOR SHRED -RESEPTIT

Warrior Shred -reseptivihko sisältää 30 erilaista reseptiä, jotka auttavat sinua saavuttamaan nämä tavoitteet. Jokainen resepti sisältää annoksen ravintoarvot sekä skannattavan MyFitnessPal -viivakoodin, mikäli haluat käyttää sovellusta tämän ohjelman aikana.

Reseptivihko sisältää kattavan valikoiman reseptejä paljon proteiinia sisältävistä aterioista aina vähähiilihydraattisiin, kasvipohjaisiin sekä vegaanisiin vaihtoehtoihin.

Tarkoitus ei ole noudattaa tiukkaa ruokavaliosuunnitelmaa, koska jokaisen ravitsemus on hyvin yksilöllistä ja kaikilla meillä on omat mieltymyksemme. Näiden reseptien tarkoitus on toimia oppaana ja kannustaa kokeilemaan uusia ruokia ja reseptejä, joita voit valmistaa helposti kotona.

Tärkeintä on muistaa, että jokaisella yksilöllä on erilainen kalorien tarve. Joillekin näiden reseptien sisältämät kalorit/annos ovat liian alhaisia, toisille taas liian korkeita. Voit aina muokata annoskokoa vastaamaan omia tavoitteitasi.

Haasta itseäsi kokeilemaan yksi uusi resepti haasteen jokaisena päivänä.

www.trainingforwarriors.com



• TRAINING FOR WARRIORS •

SISÄLLYSLUETTELO

RUNASPROTEEINISET RESEPTIT

7 MAROKKOLAINEN TURSKA-BULGURSALAATTI

9 KALKKUNA-PARSAKAALIWOKKI

11 PASTETTU LOHI, ZODELIT & KVINOA

13 KANANKOIVET HOISIN-RIISILLÄ

15 KIINALAINEN POSSUWOKKI ANANAKSELLA

VÄHÄHIILIHYDRAATTISET RESEPTIT

17 HELPPO KREIKKALAINEN ZODLESALAATTI

19 MURSKATTU KURKKUSALAATTI LOHELLA

21 TERVEELLINEN KANASALAAATTI

23 GRILLATUT KASVIKSET TONNIKALALLA

25 VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN KALKKUNASALAATTI



RECIPE KEY

Look for these helpful icons throughout the file.



Gluten Free



Dairy Free



Low Carb (under 20g serving)



Meal Prep/Freezer Friendly



High Protein (over 20g per serving)



Vegetarian



Quick (under 30 mins)



Contains Nuts

SISÄLLYSLUETTELO

KASVIPOHJAISET RESEPTIT

27 SUPERFOOD-TAHINISALAATTI

29 PAAHDETTU JUURESSALAATTI FETALLA

31 LEHTI- & PARSAKAALISALAATTI

33 "THROW TOGETHER" - KASVISSALAATTI

35 AURINKOKUIVATTU TOMAATTI & TAHINISALAATTI

VIIDEN AINESOSAN RESEPTIT

37 LINSSIFALAFELIT

39 NAUDANLIHA-KVINOA-KESÄKURPITSAPIHVIT

41 MAUSTEINEN TONNIKALA









43 MAISSISALSA & CAJUN LOHI

45 PAAHDETTUT PORKKANALETUT



RECIPE KEY

Look for these helpful icons throughout the file.

-  Gluten Free
-  Dairy Free
-  Low Carb (under 20g serving)
-  Meal Prep/Freezer Friendly
-  High Protein (over 20g per serving)
-  Vegetarian
-  Quick (under 30 mins)
-  Contains Nuts

SISÄLLYSLUETTELO



VEGAANISET RESEPTIT

47 TEMPEH BOLOGNESE

49 TOFU PAD THAI

51 NOPEA KASVISWOKKI

53 PAAHDETTU MUNAKOISO-TOMAATTIPATA

55 MAUSTEINEN KUKKAKAALI-
KIKHERNEKULHO

KOTITEKOISET MAKEAT HERKUT

57 MANTELI & KARPALO -ENERGIAPALLOT

59 MAAPÄHKINÄVOI & KARPALO -KEKSIT

61 BATAATTI & MUSTAPAPU -BROWNIET







63 OMENAKAKKU

65 KURPITSAPIIRAS



RECIPE KEY

Look for these helpful icons throughout the file.

-  Gluten Free
-  Dairy Free
-  Low Carb (under 20g serving)
-  Meal Prep/Freezer Friendly
-  High Protein (over 20g per serving)
-  Vegetarian
-  Quick (under 30 mins)
-  Contains Nuts

**MAROKKOLAINEN
TURSKA-
BULGURSALAATTI**



MAROKKOLAINEN TURSKA-BULGURSALAATTI



Annoksia: 2
Valmistelu: 5 + 30 min
Valmistus: 15-25 min



Ravintoarvot/
annos:
447 kcal
18 g Rasvaa
42 g Hiilihydraatteja
34 g Proteiinia



DF HP



Ainesosat

- 300 g turskaa
- 1 rkl sitruunanmehua
- 2 valkosipulinkynttää, murskattuna
- ½ tl kurkumaa
- ½ tl paprikaa
- ½ kuminaa
- ripaus sahramia
- 2 rkl oliiviöljyä
- 100 g bulguria
- 1 tomaatti, hienonnettuna
- ¼ sipuli, hienonnettuna
- 15 vihreää oliivia, puolitettuna
- 3 persiljanoksa, hienonnettuna
- Sitruunanlohkoja tarjoiluun

Valmistusohjeet

Purista sitruunanmehua turskafileille, mausta suolalla ja pippurilla. Hiero pintaan valkosipulia, sekä loput mausteet ja kaada päälle 1 rkl öljyä. Jätä marinoitumaan puoleksi tunniksi.

Keitä bulgur suolalla maustetussa vedessä (n. 15 minuuttia) ja kun se on kypsää nosta sivuun. Laita hienonnettu tomaatti, sipuli, oliivit ja persilja salaattikulhoon. Mausta suolalla ja pippurilla.

Kuumenna paistinpannu ja paista turskaa 3-4 minuuttia/puoli kunnes se on kypsä ja ota sitten turska pois paistinpannulta.

Lämmitä bulgur samalla paistinpannalla ja jaa se lautasille. Tarjoa turskan sekä tomaattisalaatin kanssa. Tarjoa lisäksi sitruunanlohkoja.



• TRAINING FOR WARRIORS •

KALKKUNA- PARSAKAALIWOKKI



store washed
pure linen.

KALKKUNA-PARSAKAALIWOKKI



Annoksia: 2
Valmistelu: 10 Min.
Valmistus: 20 Min.



Ravintoarvot/ annos:
494 kcal
16 g Rasvaa
56 g Hiilihydraatteja
42 g Proteiinia



Ainesosat

- 100 g mustia riisinuudeleita
- 200 g kalkkunan fileetä, paloiteltuna
- 1 parsakaali, pilkottuna
- 1 rkl oliiviöljyä
- 4 rkl soijaa tai tamarikastiketta
- 2 tl seesamiöljyä
- 1 rkl riisiviinietikkaa
- 1 rkl inkivääriä, raastettuna
- 2 rkl kevätsipulia, hienonnettuna
- Korianteria, tarjoiluun

Valmistusohjeet

Valmista nuudelit paketin ohjeen mukaan. Valuta ja huuhtele kylmällä vedellä. Nosta sivuun odottamaan.

Kuumenna öljy wokkipannussa ja paista kalkkunaa n. 3-4 minuuttia. Lisää parsakaalin kukinnot ja paista vielä 1-2 minuuttia. Kaada joukkoon puoli kuppia vettä ja 3 rkl soijakastiketta. Keitä kastike kasaan ja varmista että parsakaali on kypsää (n. 10 minuuttia)

Kastikkeen kiehuessa sekoita loput soijakastikkeesta, seesamiöljy, viinietikka sekä raastettu inkivääri.

Kun kalkkuna ja parsakaali ovat kypsiä, lisää paistinpannulle nuudelit ja lämmitä 2-3 minuuttia. Ota paistinpannu liedeltä, kaada kastike sekaan ja sekoita kevyesti.

Tarjoa hienonnetun kevätsipulin ja korianterin kanssa.



• TRAINING FOR WARRIORS •



**PAISTETTU LOHI
ZODELIT & KVINOA**

PAISTETTU LOHI ZODELIT & KVINOA



Annoksia: 2
Valmistelu: 10min
+1h maust.
Valmistus: 15 Min.



Ravintoarvot/
annos:
487 kcal
28 g Rasvaa
19 g Hiilihydraatteja
38 g Proteiinia



Ainesosat

- 2 lohifileetä (a'125 g)
- 100 g kvinoaa
- 1 kesäkurpitsa
- ½ rkl oliiviöljyä
- 1 valkosipulinkynsi, murskattuna
- 70 g aurinkokuivattuja tomaatteja, valutettuna ja hienonnettuna

Lohimarinadi:

- 2 rkl tamari kastike
- ½ rkl. oliiviöljyä
- ½ tl makeaa paprikajauhetta
- ½ tl tulista paprikajauhetta.
- 1 rkl riisiviinietikkaa
- 1 tl. hunajaa
- 1 rkl mustia seesaminsemiä
- Chilihiutaleita, maun mukaan

Valmistusohjeet

Sekoita marinadin ainekset keskenään, peitä lohi marinadiin ja jätä maustumaan tunniksi.

Lohen marinoituessa valmista kvinoaa ja suikaloi kesäkurpitsa nuudeleiden tai spagetin tapaan.

Kuumenna öljy paistinpannussa, lisää murskattu valkosipuli ja paista 1-2 minuuttia. Lisää kesäkurpitsa-nuudelit ja sekoita välillä kunnes kesäkurpitsa pehmenee (3-4 minuuttia). Lisää lopuksi tomaatit ja mausta suolalla sekä pippurilla.

Lämmitä uuni 250 asteeseen ja laita lohi uuniastiaan. Paista uunissa 7 minuuttia.

Ota lohi uunista ja anna levätä hetki. Kaada lohesta lähtenyt neste kvinoan joukkoon ja sekoita hyvin.

Jaa kvinoaa ja zodelit lautasille, asettele lohipala niiden päälle. Viimeistele chilihiutaleilla.



KANANKOIVET HOISIN-RIISILLÄ



KANANKOIVET HOISIN-RIISILLÄ



Annoksia: 8
Valmistelu: 5 min
Valmistus: 50 min



Ravintoarvot/
annos:
336 kcal
15 g Rasvaa
16 g Hiilihydraatteja
29 g Proteiinia



Ainesosat

- 2 rkl kookosöljyä
- 8 kpl nahatonta kanankoipea
- 200 g Jasminriisiä
- 4 pilkottua kevätsipulia
- 4 valkosipulinkynttä viipaloituna
- 2 dl valkoviiniä
- 5 dl kanalientä
- 4 rkl kuivattuja karpaloita

Kastike:

- 3 rkl soijakastiketta
- 2 rkl riisiviinietikkaa
- 1 rkl maapähkinävoita
- 1 tl chilihiutaleita
- 1 tl hunajaa
- 1 tl seesamiöljyä

Valmistusohjeet

Esilämmitä uuni valmiiksi 190°C asteeseen.

Kuumenna kookosöljy isossa pannussa.

Mausta kanankoivet suolalla ja pippurilla. Paista kanat pannulla molemmin puolin n. 5 minuuttia, kunnes pinta on kullanruskea. Tämän jälkeen siirrä kanat lautaselle ja sammuta liesi.

Kaada pannulta suurin osa rasvasta pois, mutta jätä rasvaa pannulle noin ruokalusikallinen.

Lisää pannuun kuorittu ja pilkottu valkosipuli sekä kevätsipuli. Kuullota noin 1 minuutin ajan.

Lisää pannuun keittämätön riisi ja paista jälleen noin 1 minuutin ajan. Kaada viini ja paista noin 2 minuutin ajan, kunnes suurin osa nesteestä on haihtunut. Seuraavaksi lisää kaikki Hoisin-kastikkeen ainesosat, kuuma kanaliemi, karpalot ja kiehauta.

Kaada riisi uuninkestävään vuokaan ja aseta kanankoivet sen päälle keskelle. Paista esilämmitetyssä uunissa n. 30min ja tarjoile.

(Ruoka säilyy jääkaapissa 2-3 päivää).





**KIINALAINEN POSSUWOKKI
ANANAKSELLA**

KIINALAINEN POSSUWOKKI ANANAKSELLA



Annoksia: 4
Valmistelu: 20 min
Valmistus: 10 min



Ravintoarvot/
annos:
303 kcal
11 g Rasvaa
22 g Hiilihydraatteja
28 g Proteiinia



Ainesosat

- 400 g possun sisäfilettä
- 1 rkl perunajauhoja
- 100 g valkoista riisiä
- 135 ml ananaspaloja mehussa
- 1 punainen paprika, viipaloituna
- puolikas sipuli viipaloituna
- 2 valkosipulinkynttä
- ½ chili
- 2,5 cm pala tuoretta inkivääriä raastettuna
- 2 rkl kookosöljyä
- 2 kevätsipulia pilkottuna

Kastike:

- 180 ml ananasmehua (tölkistä)
- 5 rkl soijakastiketta
- 3 rkl riisiviinietikkaa

Valmistusohjeet

Pese liha, taputa kuivaksi ja leikkaa mahdollisimman ohuiksi viipaleiksi. Mausta suolalla ja pippurilla. Sirottele perunajauho lihan päälle.

Keitä riisi ohjeiden mukaan. Ota ananaksen palat pois mehusta ja kuivaa ne. Jätä mehua talteen kastiketta varten. Leikkaa paprikat ja kevätsipulit viipaleiksi. Leikkaa chili kahtia, poista siemenet ja viipaloi. Kuori ja raasta inkivääri.

Valmista kastike sekoittamalla kaikki ainekset kulhossa.

Lämmitä ruokalusikallinen kookosöljyä wokki- tai muussa isossa pannussa. Paista kaikki vihannekset (paprika, sipuli, valkosipuli, chili ja inkivääri) isolla lämmöllä noin 3 minuutin ajan. Lisää kuivatut ananakset ja paista vielä 2 minuutin ajan. Tämän jälkeen kaada kaikki pannulta lautaselle.

Lisää toinen ruokalusikallinen kookosöljyä pannulle ja paista lihaa isolla lämmöllä noin 3 minuutin ajan, samalla jatkuvasti sekoittaen.

Laita vihannekset takaisin pannulle ja sekoita. Lisää kastike. Paista isolla lämmöllä noin 2 minuutin ajan, kunnes kastike alkaa paksuuntua. Sekoita välillä.

Sirottele päälle silputtua kevätsipulia ja tarjoile riisin kanssa.





**HELPPO KREIKKALAINEN
ZOODLESALAATTI**

HELPPO KREIKKALAINEN ZOODLE-SALAATTI



Annoksia: 2
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 0 min



Ravintoarvot/
annos:
267 kcal
25 g Rasvaa
7 g Hiilihydraatteja
10 g Proteiinia



Ainesosat

Salaatti:

- 1 kurkku
- 250 g kirsikkatomaatteja
- 2 kevätsipulia
- 100 g fetajuustoa
- 30 g mustia oliiveja

Kastike:

- 1 tl kuivattua oreganoa
- 1 rkl sitruunamehua
- 2 rkl oliiviöljyä
- 1 iso valkosipulinkynsi, murskattuna

Valmistusohjeet

Leikkaa kurkusta päät pois ja leikkaa siitä pitkiä "kurkkunuudeleita" kulhoon. Leikkaa "nuudelit" 2-3 osaan.

Leikkaa kirsikkatomaatit puoliksi. Pilko kevätsipulit ja tarvittaessa pilko feta kuutioiksi. Kaada kaikki kulhoon kurkun sekaan.

Sekoita kastike kulhossa tai kupissa. Kaada kastike salaatin päälle ja sekoita kevyesti. Jaa salaatti kahteen annokseen.

Tämä salaatti sopii mainiosti myös grillatun lihan kanssa nautittavaksi.



• TRAINING FOR WARRIORS •

A top-down view of a white ceramic plate with a speckled pattern. The plate is filled with a fresh salad consisting of bright orange salmon chunks, sliced cucumbers, diced red tomatoes, and fresh green cilantro leaves. The salad is garnished with small black seeds, likely sesame seeds. A light-colored dressing is visible at the bottom of the salad. To the right of the plate, a silver fork with a light blue patterned handle rests on a grey cloth napkin. The background is a light-colored wooden surface.

**MURSKATTU
KURKKUSALAATTI
LOHELLA**

MURSKATTU KURKKUSALAATTI LOHELLA



Annoksia: 2
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 0 min



Ravintoarvot/
annos:
323 kcal
23 g Rasvaa
10 g Hiilihydraatteja
23 g Proteiinia



Ainesosat

Salaatti:

- 1 punainen paprika, pilkottuna
- 1 kurkku, murskattu, pilkottu
- 1 valkosipulinkynsi, viipaloitu
- tuoretta korianteria pilkottuna
- 180 g lämpimiä savustettuja lohifileitä

Kastike:

- 1 limen mehu
- 1 rkl kalakastiketta
- 1 rkl riisiviinietikkaa
- 1 rkl seesamiöljyä
- 1 rkl mustia seesaminsiemeniä

Valmistusohjeet

Pilko paprika kulhoon. Murskaa kurkku lihavasarella tai kaulimella. Pilko murskattu kurkku paloiksi ja laita kulhoon. Lisää kulhoon viipaloitu valkosipuli ja pilkottu korianteri.

Sekoita kastike ja ripottele se kulhoon kasvisten päälle. Sekoita hyvin ja jaa kahdelle lautaselle.

Revi lohi palasiksi ja aseta salaatin päälle. Mausta vastajauhetulla mustapippurilla.

HUOM:

Käytä korianteria makusi mukaan.



A top-down photograph of a white ceramic bowl filled with a healthy chicken salad. The salad consists of cubed chicken, sliced avocado, and a creamy dressing, all garnished with black pepper. The bowl sits on a light-colored wooden surface with a striped cloth underneath. To the right of the bowl, a piece of crusty bread topped with sesame seeds is visible. The text 'TERVEELLINEN KANASALAATTI' is overlaid in the upper right quadrant of the image.

TERVEELLINEN KANASALAATTI

TERVEELLINEN KANASALAATTI



Annoksia: 2
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 0 min



Ravintoarvot/
annos:
217 kcal
8 g Rasvaa
10 g Hiilihydraatteja
25 g Proteiinia



Ainesosat

- 1 rkl majoneesia
- 2 rkl kreikkalaista jogurttia (0% rasvaa)
- 1 tl curry-maustetta (maun mukaan)
- 150 g paistettua kanaa (kylmää)
- 6 kuivattua aprikoosia, pilkottuna
- 1 rkl mantelirouhetta
- 1 sellerin varsi, pilkottuna

Valmistusohjeet

Sekoita majoneesi, jogurtti ja curry. Tarvittaessa lisää hieman vettä ohentaaksesi kastiketta.

Sekoita kana, aprikoosit, selleri ja mantelirouhe. Lisää makusi mukaan suolaa ja pippuria.

Tarjoile salaattina tai voileivän täytteenä.



• TRAINING FOR WARRIORS •

A top-down view of a white ceramic plate with a blue decorative border. The plate is filled with a dish of grilled vegetables. It features several slices of zucchini and several stalks of asparagus, all showing signs of being grilled with some charring. The vegetables are topped with a generous amount of flaked salmon and several whole almonds. The background is a neutral, light-colored surface.

GRILLATUT KASVIKSET TONNIKALALLA

GRILLATUT KASVIKSET TONNIKALALLA



Annoksia: 4
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 10 min



Ravintoarvot/
annos:
320 kcal
24 g Rasvaa
13 g Hiilihydraatteja
12 g Proteiinia



Ainesosat

- 1 sitruuna
- 160 g tonnikalan palasia oliiviöljyssä
- 15 g tuoretta minttua
- 1 valkosipulin kynsi, murskattuna
- 2 kesäkurpitsaa
- 350 g parsaa
- 50 g pistaasipähkinöitä kuorittuna ja pilkottuna

Valmistusohjeet

Pese sitruuna, raasta sen kuori ja purista mehu. Kuivaa tonnikala, mutta säästä öljy.

Irroita mintunlehdet ja aseta ne pieneen kulhoon yhdessä sitruunankuoriraasteen, sitruunamehun ja tonnikalan öljyn kanssa. Lisää valkosipuli. Sekoita tehosekoittimella kunnes seos on tasaista. Mausta suolalla ja pippurilla.

Leikkaa kesäkurpitsat paloiksi ja sirottele päälle suolaa ja pippuria. Kuumenna grillipannu. Grillaa kesäkurpitsaa 6 minuuttia, kääntäen puolella välissä. Grillaa parsaa 4 minuuttia, kääntäen puolella välissä.

Aseta kasvikset kulhoon ja kaada valmistamasi marinadi päälle. Sekoita kevyesti.

Jaa ruoka lautasille. Sirottele pilkotut pistaasipähkinät päälle.



A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant salmon salad. The salad consists of shredded salmon, purple cabbage, red bell peppers, green onions, and fresh green herbs. The bowl is decorated with yellow and orange floral patterns. The background is a light-colored wooden surface with some scattered herbs and a brown paper napkin.

VÄHÄHIILHYDRAATTINEN KALKKUNASALAATTI

VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN KALKKUNASALAATTI



Annoksia: 5
Valmistelu: 25 min
Valmistus: 0 min



Ravintoarvot/
annos:
348 kcal
18 g Rasvaa
15 g Hiilihydraatteja
32 g Proteiinia



Ainesosat

Salaatti:

- 450 g kypsää kalkkunan rintaa, viipaloituna
- 70 g valkoista kaalia, revittynä
- 70 g punaista kaalia, revittynä
- 1 punainen paprika, viipaloituna
- 1 iso porkkana, raastettuna
- 6 retiisiä, viipaloituna
- 100 g pavunituja
- 3 vihreää sipulia, viipaloituna
- 4 ruokalusikkaa korianteria pilkottuna
- 3 rkl paahdettuja seesaminsiemeniä
- 30 g mantelia, pilkottuna

Kastike:

- 60 ml tahinia
- 60 ml vettä
- 60 ml sitruunamehua
- 1 valkosipulinkynsi, hienoksi pilkottu
- 1 rkl hunajaa

Valmistusohjeet

Valmistele vihannekset. Pese ja kuori tarvittaessa. Aseta revitty kaali, kalkkuna, paprikat, retiisit, sipulit, raastetut porkkanat, korianteri ja mantelit isoon kulhoon. Sekoita hyvin.

Tee salaatinkastike sekoittamalla kaikki ainekset yhteen, kunnes seos on kermamaista.

Kaada kastike salaatin päälle. Tarjoile heti tai laita jääkaappiin myöhempää tarjoilua varten.



• TRAINING FOR WARRIORS •



**SUPERFOOD
TAHINISALAATTI**

SUPERFOOD TAHINISALAATTI



Annoksia: 2
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 0 min



Ravintoarvot/
annos:
190 kcal
10 g Rasvaa
19 g Hiilihydraatteja
9 g Proteiinia



Ainesosat

Salaattiin:

- 200 g lehtikaalia
- 2 kourallista ituja
- 2 porkkanaa, raastettuna
- 8 retiisiä, ohueksi viipaloituna

Kastikkeeseen:

- 1/2 sitruuna, mehu
- 2 rkl tahinia
- 1 tl hunajaa
- 2 rkl vettä
- suolaa
- 1 valkosipulinkynsi hienoksi pilkottuna
- Cayennepippuria

Valmistusohjeet

Tee kastike sekoittamalla kaikki ainesosat keskenään. Maista ja tarvittaessa lisää mausteita oman makusi mukaan.

Valmistele vihannekset. Pese ja kuori tarvittaessa. Aseta lehtikaali, pilkotut retiisit ja raastetut/paloitellut porkkanat isoon kulhoon. Sekoita hyvin ja kaada kastike päälle. Asettele annoksen päälle suosikki-ituja tai siemeniä.



• TRAINING FOR WARRIORS •

A top-down photograph of a bowl of roasted vegetable salad. The bowl is white with blue polka dots and sits on a piece of burlap fabric. The salad contains arugula, roasted orange and yellow vegetables, crumbled white feta cheese, and pumpkin seeds. To the right of the bowl are two wooden utensils: a fork and a spoon. The background is a light-colored wooden surface with some scattered seeds.

**PAAHDETTU JUURES-
SALAATTI FETALLA**

PAAHDETTU JUURESSALAATTI FETALLA



Annoksia: 4
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 30 mins



Ravintoarvot/
annos:
197 kcal
11 g Rasvaa
21 g Hiilihydraatteja
6 g Proteiinia



GF

MP

V



Ainesosat

- 2 keskikokoista porkkanaa, kuorittuna
- 2 keskikokoista palsternakkaa, kuorittuna
- 450 g kurpitsaa, kuorittuna
- 2 rkl oliiviöljyä
- 110 g rucolaa
- 50 g fetajuustoa
- 30 g kurpitsansiemeniä

Valmistusohjeet

Lämmitä uuni 200 °C:seen.

Pese ja kuori porkkanat ja palsternakat. Leikkaa ne pieniksi nauhoiksi. Kuori ja kuutioi kurpitsa.

Laita kaikki vihannekset paistinlevylle ja kaada päälle tasaisesti 1 rkl oliiviöljyä (halutessasi voit levitellä öljyn käsin vihannesten pintaan). Mausta suolalla ja pippurilla ja paahda uunissa 20-30 minuuttia, vihannesten paksuudesta riippuen.

Kun paahdetut vihannekset ovat kypsiä, aseta ne rucolan kanssa suureen kulhoon ja ripottele päälle 1 rkl oliiviöljyä sekä murskattua fetajuustoa ja kurpitsansiemeniä. Mausta suolalla ja pippurilla. Tarjoile lämpimänä.



• TRAINING FOR WARRIORS •

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant salad. The salad consists of bright green broccoli florets, dark purple and red leafy greens, and sliced almonds. A light-colored dressing is drizzled over the ingredients. The bowl sits on a white and black striped cloth. To the right, a silver fork is partially visible. The background is a light-colored wooden surface.

**LEHTI- & PARSAKAALI
SALAATTI**

LEHTI- & PARSAKAALISALAATTI



Annoksia: 2
Valmistelu: 5 min
Valmistus: 20 min



Ravintoarvot/
annos:
370 kcal
20 g Rasvaa
42 g Hiilihydraatteja
17 g Proteiinia



Ainesosat

Salaattia varten tarvitset:

- 1/2 parsakaalia
- 1 rkl oliiviöljyä
- 125 g lehtikaalia
- 125 g salaatilehtiä
- 1/4 kupillista rusinoita
- 30 g manteleita paahdettuna ja hienonnettuna

Kastiketta varten tarvitset:

- 1 rkl hunajaa
- 1 rkl balsamiviinietikkaa
- 2 rkl sitruunamehua
- 1 rkl mantelivoita

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 200 °C:seen.

Aseta parsakaalikukat uunipellille, ripottele päälle oliiviöljyä ja mausta suolalla ja pippurilla. Kypsennä 15-20 minuuttia, kunnes parsakaali on pehmeää. Lisää lehtikaali viimeisen 10 minuutin kypsennyksen aikana ja poista sitten uunista.

Laita parsakaali, lehtikaali ja salaatinlehdet sekoituskulhoon ja lisää mantelit ja rusinat. Sekoita varovasti.

Tee kastike sekoittamalla kaikki kastikkeen ainekset ja ripottele salaatin päälle. Sekoita hyvin ennen tarjoilua.



• TRAINING FOR WARRIORS •

A top-down view of a white ceramic bowl filled with a vibrant vegetable salad. The salad consists of chickpeas, asparagus spears, pieces of salmon, and wilted spinach leaves. A wooden fork is visible in the bottom left corner. The bowl sits on a light-colored wooden surface. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the right side of the bowl, containing the text "THROW TOGETHER" and "-KASVISSALAATTI" in bold, black, sans-serif font.

**"THROW TOGETHER"
-KASVISSALAATTI**

"THROW TOGETHER" -KASVISSALAATTI



Annoksia: 3
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 30 min



Ravintoarvot/
annos:
343 kcal
15 g Rasvaa
40 g Hiilihydraatteja
13 g Proteiinia



Ainesosat

Salaattia varten:

- 1 keskikokoinen bataatti
- 120 g kikherneitä, valutettuna
- 1 rkl oliiviöljyä
- 250 g parsaa
- Iso kourallinen pinaattia
- 30 g lehtikaalia
- 30 g rucolaa
-

Kastiketta varten:

- 1 tl sinappia
- 1 rkl tahinia
- 2 rkl sitruunamehua
- 1 rkl oliiviöljyä
- 1 tl hunajaa

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 190 °C:seen.

Pese ja pilko peruna sopivan kokoisiksi paloiksi ja aseta sitten uunipellille kikherneiden kanssa. Ripottele päälle 1 rkl oliiviöljyä ja mausta suolalla ja pippurilla. Paahda 30 minuuttia. Lisää parsaa viimeisen 10 minuutin aikana.

Valmistele sillä välin kastike sekoittamalla kaikki ainekset.

Laita pinaatti, lehtikaali ja rucola kulhoon ja hiero kastike lehtiin.

Kun paahdetut kasvikset ovat valmiita, jaa salaatti kulhojen ja yläosan kesken paistetut perunat, kikherneet ja parsaa. Tarjoile kuumana tai kylmänä.



• TRAINING FOR WARRIORS •

A top-down view of a light green ceramic bowl filled with a vibrant salad. The salad consists of fresh green spinach leaves, sliced avocado, chickpeas, and sun-dried tomatoes. The bowl is placed on a light-colored, textured fabric napkin against a dark grey background. A semi-transparent grey banner at the bottom of the image contains the title text.

**AURINKOKUIVATTU TOMAATTI
& TAHINISALAATTI**

AURINKOKUIVATTU TOMAATTI & TAHINISALAATTI



Annoksia: 2
Valmistelu: 5 min
Valmistus: 0 min



Ravintoarvot/
annos:
295 kcal
20 g Rasvaa
19 g Hiilihydraatteja
13 g Proteiinia



Ainesosat

- 130 g huuhdeltuja linssejä
- 70 g aurinkokuivattuja tomaatteja, valutettu
- 80 g artisokkaa, valutettu
- Iso kourallinen pinaattia
- 1/2 kurkkua hienonnettuna
- 2 rkl tahinia
- 2 tl omenaviinietikkaa
- 1 rkl tamaria tai soijakastiketta
- 1 tl hunajaa

Valmistusohjeet

Pese ja pilko vihannekset ja aseta ne suureen kulhoon.

*Sekoita kastikkeen ainekset (tahini, etikka, tamari & hunaja), mausta suolalla ja pippurilla ja ripottele salaatin päälle.
Sekoita, jaa kahdelle lautaselle ja tarjoile.*



• TRAINING FOR WARRIORS •



LINSSIFALAFELIT

LINSSIFALAFELIT



Annoksia: 4
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 20 min



Ravintoarvot/
annos:
189 kcal
6 g Rasvaa
26 g Hiilihydraatteja
10 g Proteiinia



DF

MP

V



Ainesosat

- 400 g keitettyjä linssejä
- 60 g tuoretta persiljaa
- 2 valkosipulin kynttä
- 1 sitruunan mehu
- 2 rkl vehnäjauhoja
- 1 1/2 rkl oliiviöljyä
- 1 tl suolaa

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 180 °C:seen. Sekoita kaikki ainekset (paitsi jauhot) monitoimikoneessa, kunnes ne ovat sekoittuneet hyvin.

Seoksen tulisi näyttää puolikuivalta murulta ja sen tulisi pysyä hyvin koossa. Sekoita jauhot ja muodosta sitten reilun ruokalusikallisen kokoisia falafeleja. Aseta leivinpaperille ja paista uunissa 18-20 minuuttia.

Tarjoile lämpimänä tai kylmänä salaateissa, leivän tai dippikastikeen kanssa tarjoiltuna. Falafeleja voidaan säilyttää jääkaapissa 2-3 päivää.



• TRAINING FOR WARRIORS •

NAUDANLIHA-KVINOA- KESÄKURPITSAPIHVIT



NAUDANLIHA-KVINOA-KESÄKURPITSAPIHVIT



Annoksia: 8
Valmistelu: 25 min
Valmistus: 30 min



Ravintoarvot/
annos:
160 kcal
10 g Rasvaa
6 g Hiilihydraatteja
12 g Proteiinia



GF DF
LC MP



Ainesosat

- 1 kesäkurpitsa, raastettuna
- 400 g vähärasvaista, jauhettua naudanlihaa
- 185 g keitettyä kvinoaa,
- 2 valkosipulin kynttä murskattuna
- 1 muna
- 1 tl suolaa ja pippuria
- 2 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Raasta kesäkurpitsa ja purista niistä ylimääräinen kosteus puhtaalla keittiöpyyhkeellä tai talouspaperilla.

Siirrä kesäkurpitsa kulhoon. Lisää naudanliha, kvinoaa, valkosipuli, muna, 1 tl suolaa ja 1/4 tl pippuria. Sekoita kaikki ainekset käsin.

Muotoile taikinasta 8 pihviä. Kuumenna osa öljystä grillivuoassa keskilämmöllä ja kypsennä pihvejä 5-6 minuuttia kummaltakin puolella.

Tarjoile omavalintaisten lisukkeiden, esim. tuoreiden kasvien ja salaatin kera.

Pihvit säilyvät ilmatiiviissä astiassa jääkaapissa 3-4 päivää.



• TRAINING FOR WARRIORS •



MAUSTEINEN TONNIKALA

MAUSTEINEN TONNIKALA



Annoksia: 2
Valmistelu: 15 min
Valmistus: 0 min



Ravintoarvot/
annos:
108 kcal
3 g Rasvaa
4 g Hiilihydraatteja
15 g Proteiinia



Ainesosat

- 115 g sashimitonnikalaa
- 1 1/2 rkl. Sriracha-kastike
- 2 kevätsipulin vartta, viipaloitu
- 1 tl seesaminsiemeniä
- 1 tl seesamiöljyä

Leikkaa tonnikala pieniksi kuutioiksi ja aseta kulhoon. Viipaloi kevätsipulit, erotellen valkoiset ja vihreät osat toisistaan.

Lisää tonnikalaan Sriracha-kastike, sipulin valkoiset osat ja seesamiöljy. Sekoita, kunnes ainekset ovat hyvin sekoittuneet.

Siirrä tonnikala tarjoilukulhoon, koristele sipulin vihreillä osilla ja tarjoile.

Tarjoiluehdotus:
Höyrytetty valkoinen riisi



• TRAINING FOR WARRIORS •



**MAISSISALSA
& CAJUN LOHI**

MAISSISALSA & CAJUN LOHI



Annoksia: 4
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 10 min



Ravintoarvot/
annos:
407 kcal
21 g Rasvaa
21 g Hiilihydraatteja
38 g Proteiinia



Ainesosat

- 2 maissintähkää, keitettyä
- 350 g kirsikkatomaatteja
- 60 g korianterian lehtiä
- 4 lohifilettä 170 g / kpl
- 2 rkl Cajun-maustetta
- 2 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 220 °C:seen. Sekoita Cajun-mauste oliiviöljyyn ja hiero lohien päälle. Aseta lohi uunipellille tai uuninkestävälle astialle. Paista uunissa 12-15 minuuttia, kunnes se on kypsennetty.

Leikkaa veitsellä maissintähkän jyvät irti ja laita ne suureen kulhoon. Lisää tomaatti ja korianteri yhteen.

Jaa salsa 4 lautaselle ja tarjoile heti lohien kanssa.



• TRAINING FOR WARRIORS •



**PAAHDETUT
PORKKANALETUT**

PAAHDETUT PORKKANALETUT



Annoksia: 10
Valmistelu: 5 min
Valmistus: 25 min



Ravintoarvot/
annos:
33 kcal
1 g Rasvaa
6 g Hiilihydraatteja
1 g Proteiinia



Ainesosat

- 4 keskikokoista porkkanaa, raastettuna
- 1 pieni muna
- 4 rkl täysjyväjauhoja
- 1 murskattu valkosipulinkynsi
- 1 tl jauhettua kuminaa
- suolaa ja pippuria

Valmistusohjeet

Kuumenna uuni 200 °C:seen ja valmista leivinpaperilla vuorattu uunipelti.

Sekoita kulhossa kaikki ainekset keskenään. Ota ruokalusikallinen taikinaa ja aseta se uunipellille, litistä hieman kädelläsi muodostaen pyöreän muotoisen pihvin.

Paista 12 minuuttia, käännä letut ympäri ja paista vielä 12 minuuttia toiselta puolella, kunnes ne ovat kullanuskeita.

Tarjoile kuumana tai kylmänä. Porkkanalettuja voi säilyttää ilmatiiviissä astiassa jääkaapissa enintään 2-3 päivää.

Tarjoiluehdotus:
Bataattihummus



• TRAINING FOR WARRIORS •



TEMPEH BOLOGNESE

TEMPEH BOLOGNESE



Annoksia: 4
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 45 min



Ravintoarvot/
annos
413 kcal
10 g Rasvaa
62 g Hiilihydraatteja
19 g Proteiinia



Ainesosat

- 225 g Penne pastaa (raakapaino)
- 1 rkl oliiviöljyä
- 3 valkosipulinkynttä, murskattuna
- 1 sipuli, pilkottuna
- 1 punainen paprika
- 200 g tempeh (fermentoitu soijapapu)
- 400 g tomaattimurskaa
- 2 rkl tomaattipyreetä
- 1 rkl omenaviinietikkaa
- 1 tl yrttimaustetta
- tuoretta basilikaa

Valmistusohjeet

Keitä pasta pakkauksen ohjeen mukaan.

Kuumenna oliiviöljy isossa pannussa, lisää valkosipuli ja sipuli ja kuullota 3-4 minuuttia. Lisää paprika ja tempeh ja paista n. 5 minuuttia.

Lisää tomaattimurska, tomaattipyree, omenaviinietikka, yrtit sekä suolaa ja pippuria makusi mukaan. Anna hautua miedolla lämmöllä kunnes kypsää (5-6 min).

Sekoita pasta ja kastike, koristele annos basilikalla.





TOFU PAD THAI

TOFU PAD THAI



Annoksia: 4
Valmistelu: 15 min
Valmistus: 15 min



Ravintoarvot/
annos:
469 kcal
18 g Rasvaa
68 g Hiilihydraatteja
15 g Proteiinia



Ainesosat

Kastike:

- 60 ml Tamari-soijakastiketta
- 60 ml vaahterasiirappia
- 3 rkl vettä
- 2 rkl riisiviinietikkaa
- 2 rkl maapähkinävoita
- 1 rkl Srirachaa (kastike)

Tofu:

- 200 g tofua kuutioina
- 1 rkl vehnäjauhoja
- 1 rkl kookosöljyä

Pad Thai:

- 225 g riisinuudeleita
- 1 rkl kookosöljyä
- 2 salottisipulia pilkottuna
- 2 isoa porkkanaa ohuina siivuina tai tikkuina
- 3 valkosipulinkynttä murskattuna
- 2 kourallista pavunversoja
- 3 kevätsipulin vartta pilkottuna
- 30 g pähkinöitä murskattuna
- 1 lime, lohkoina

Valmistusohjeet

Sekoita kaikki kastikeaineokset erillisessä astiassa.

Laita jauhot ja suolaa isoon kulhoon ja pyörittele tofu jauhoseoksessa niin, että seos tarttuu pintoihin tasaisesti.

Keitä nuudelit ohjeen mukaan.

Kuumenna kookosöljy wokkipannussa ja paista tofukuutioita muutaman minuutin, kunnes kaikki sivut ovat tasaisen ruskeat. Siirrä sitten tofut pois pannulta sivuun odottamaan.

Paista salottisipulit, porkkanat ja valkosipuli wokkipannussa kovalla lämmöllä muutaman minuutin ajan, kunnes pehmenevät ja lisää sitten aiemmin valmistamasi kastike ja nuudelit. Keitä 1 minuutti.

Lisää tofu ja pavunversot pannulle, sekoita ja siirrä wokkipannu pois liedeltä. Lisää vielä kevätsipulin varret ja annoksen päälle pähkinät sekä limen lohkot.

TOFUN KUIVAAMINEN

Kääri tofu talouspaperiin (muutama kierros) ja aseta lautaselle. Laita päälle jotain painavaa kuten kattila. Anna olla puristuksissa 15 minuuttia ja kuivaa sen jälkeen ylimääräinen kosteus tofusta.





**NOPEA
KASVISWOKKI**

NOPEA KASVISWOKKI



Annoksia: 4
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 15 min



Ravintoarvot/
annos:
273 kcal
8 g Rasvaa
45 g Hiilihydraatteja
6 g Proteiinia



Ainesosat

Kastike:

- 1 rkl tahinia
- 1 rkl paahdettua seesaminsiemienöljyä
- 1 tl misotahnaa
- 1 limen mehu

Paistos:

- 180 g riisiniuudelia
- 1 tl paahdettua seesaminsiemienöljyä
- 1 iso porkkana suikaleina/viipaleina
- 1 kesäkurpitsa suikaleina/viipaleina
- 1 dl pakasteherneitä
- 1 rkl seesaminsiemeniä
- tarjoiluun tuoretta korianteria

Valmistusohjeet

Sekoita kastikeaineokset.

Keitä nuudelit pakkauksen ohjeen mukaan.

Raasta/leikkaa porkkanat ja kesäkurpitsa ohuiksi spagettimaisiksi nauhoiksi (apuna voit käyttää esim. juustohöylää).

Kuumenna seesaminsiemienöljy pannulla, paista porkkana- ja kesäkurpitsasuikaleita 3-4 minuuttia, lisää herneet, seesaminsiemenet ja keitetty nuudeli. Sekoita ja paista vielä toiset 3-4 minuuttia.

Lisää kastike ja anna kiehua hiljalleen pannulla pari minuuttia.

Tarjoile tuoreen korianterin kanssa.





**PAAHDETTU MUNAKOISO-
TOMAATTIMUHENNOS**

PAAHDETTU MUNAKOISO-TOMAATTIMUHENNOS



Annoksia: 4
Valmistelu: 5 min
Valmistus: 50 min



Ravintoarvot/
annos
260 kcal
9 g Rasvaa
34 g Hiilihydraatteja
10 g Proteiinia



Ainesosat

- 2 rkl oliiviöljyä
- 2 keskikokoista munakoisoa
- 330 g kirsikkatomaatteja
- 400 g tomaattimurskaa
- 400 g kikherneitä (valutettuna)
- 1 sipuli pilkottuna
- 2 valkosipulinkynttä murskattuna
- 4 rkl tomaattipyreetä
- 1 rkl Omenaviinietikkaa
- 2 tl yrtejä (kuivattuja)
- kourallinen persiljasilppua

Valmistusohjeet

Lämmitä uuni 200°C. Aseta munakoisot uunipellille ja pirstottele päälle oliiviöljyä ja suolaa. Paista uunissa noin 40 minuuttia kunnes munakoisot ovat pehmenneet.

Lämmitä sillä välin loput oliiviöljystä pannulla, lisää sipuli, valkosipuli sekä sekä suolaa ja pippuria makusi mukaan. Paista, kunnes sipulit ovat pehmenneet (noin 5 min) ja lisää sen jälkeen tomaattipyree ja yrtit pannulle vielä pariiksi minuutiksi.

Lisää sen jälkeen tomaattimurska, etikka, kikherneet sekä kirsikkatomaatit pannulle ja anna kiehahtaa. Kiehauta miedolla lämmöllä kunnes munakoisot ovat valmiit.

Sekoita lopuksi munakoisot ja tomaattikastike. Tarjoile riisin ja persiljan kanssa.



A top-down view of a grey ceramic bowl filled with a vibrant dish. The bowl is divided into sections: one side contains cooked red rice, while the other is filled with a mixture of golden-brown fried cauliflower florets, chickpeas, and peanuts. Fresh green cilantro leaves are scattered throughout the mixture. The bowl sits on a light-colored wooden surface, with a few whole peanuts and a wooden spoon resting nearby. A semi-transparent white box with black text is overlaid on the bottom left of the image.

**MAUSTEINEN KUKKAKAALI-
KIKHERNEKULHO**

MAUSTEINEN KUKKAKAALI-KIKHERNEKULHO



Annoksia: 4
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 25 min



Ravintoarvot/
annos
380 kcal
11 g Rasvaa
57 g Hiilihydraatteja
13 g Proteiinia



Ainesosat

- 1 keskikokoinen kukkakaali paloina
- 400 g kikherneitä (valutettuna)
- 1 rkl oliiviöljyä
- 7 dl riisiä

Kastike:

- 2 rkl Srirachaa (kastike)
- 2 rkl Tamari-soijakastiketta
- 1 rkl vaahterasiirappia
- 2 tl omenaviinietikkaa
- 2 tl inkivääriä raasteena murskattuna
- 2 valkosipulinkynttä murskattuna
- 1 tl seesaminsiemenoilyä
- 2 vihersipulia pilkottuna
- 30 g pähkinöitä murskattuna

Valmistusohjeet

Esilämmitä uuni 230°C.

Asettele kukkakaalin palaset sekä kikherneet uunipellille. Pirstottele päälle oliiviöljyä ja mausta suolalla ja pippurilla. Paista uunissa 20 minuuttia.

Sekoita sillä välin kastikeaineokset kulhossa.

Kun kukkakaali-kikhernepelti on paahtunut uunissa 20 min, ota se ulos ja sekoita siihen valmistamasi kastike. Laita pelti takaisin uuniin ja paista vielä hetki (5min) kovalla lämmöllä/grillivastuksella.

Nostele valmis kukkakaali-kikherneseos riisin päälle kulhoihin.



A top-down photograph of six round, golden-brown energy balls. Each ball is densely packed with visible ingredients: sliced almonds, small pieces of dried cranberries, and rolled oats. The balls are arranged on a dark grey, rectangular slate board. Scattered around the board on a light-colored wooden surface are individual almonds, whole dried cranberries, and loose oat flakes. A piece of thick, natural-colored twine is draped across the right side of the slate board. The overall aesthetic is clean, natural, and appetizing.

**MANTELI & KARPALO
-ENERGIAPALLOT**

MANTELI & KARPALO -ENERGIAPALLOT



Annoksia: 20
Valmistus: 15 min
Jäähdytykseen 1 h



Ravintoarvot/
annos:
59 kcal
3 g rasva
7 g Hiilihydraatteja
2 g Proteiinia



Ainesosat

- 10 Medjool-taatelia, paloina
- 90 g kaurahiutaleita
- 35 g kuivattuja karpaloita
- 35 g manteleita
- 4 rkl mantelivoita

Valmistusohjeet

Sekoita taatelit blenderissä, kunnes ne muuttuvat tasaiseksi tahnaksi. Lisää sitten kaurahiutaleet, karpalot, mantelit sekä mantelivoi. Sekoita, kunnes massa on tasaista.

Pyörittele kosteilla käsillä noin 20 kpl (reilu rkl tahnaa) tasaista palleroa. Aseta jääkaappiin jähmettymään noin tunniksi.

Pallot säilyvät ilmatiiviissä astiassa jääkaapissa noin 2 viikkoa.



• TRAINING FOR WARRIORS •

MAAPÄHKINÄVOI & KARPALO -KEKSIT



MAAPÄHKINÄVOI & KARPALO -KEKSIT



Annoksia: 20
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 12 min



Ravintoarvot/
annos:
123 kcal
7 g Rasvaa
13 g Hiilihydraatteja
3 g Proteiinia



Ainesosat

- 280 g maapähkinävoita
- 180 g kookossokeria
- 1 kananmuna
- 1 tl leivinjauhetta
- 35 g kuivattuja karpaloita

Valmistusohjeet

Esilämmitä uuni 180°C. Tarvitset kaksi peltiä ja leivinpaperia.

Sekoita maapähkinävoi ja sokeri sähkövatkaimella kulhossa, kunnes massa on tasaisesti sekoittunut. Lisää kananmuna ja leivinjauhe ja sekoita lisää. Lopuksi lisää karpalot taikinaan varovasti sekoittaen.

Asettele ruokalusikallinen taikinaa pellille tasaisin välein. Litistä hieman. Jätä reilusti väliä taikinapalojen välille, sillä keksit leviävät uunissa!

Paista 10-12 minuuttia, kunnes keksit ovat kauniin kullanuskeita. Anna jäähtyä ennen tarjoilua.



• TRAINING FOR WARRIORS •



**BATAATTI & MUSTAPAPU
-BROWNIET**

BATAATTI & MUSTAPAPU -BROWNIET



Annoksia: 12
Valmistelu: 15 min
Valmistus: 50 min



Ravintoarvot/
annos:
183 kcal
10 g Rasvaa
22 g Hiilihydraatteja
3 g Proteiinia



Ainesosat

- 250 g bataattia
- 400 g mustapapuja tölkissä
- 60 g saksanpähkinää
- 100 g kookossokeria
- 1 levy (100-150 g) tummaa suklaata paloina

* 3 rkl oliiviöljyä

Valmistusohjeet

Kuori, pilko ja keitä bataatti kattilassa kypsäksi ja jätä jäähtymään.

Lämmitä uuni 180°C. Tarvitset myös uunipellin ja leivinpaperia.

Sekoita jäähtyneet bataatit, mustapavut, saksanpähkinät, sokeri ja suklaa yleiskoneella, kunnes massa on tasaista. Lisää oliiviöljyä ja sekoita vielä hetki.

Levitä seos uunipellille ja paista 50 min. Kun browniet ovat valmiita, ota pelti ulos uunista ja anna jäähtyä kunnolla ennen leikkaamista paloiksi.

Leikkaa jäähtyneenä 12 palaan.



• TRAINING FOR WARRIORS •

OMENAKAKKU



OMENAKAKKU



Annoksia: 12
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 40 min



Ravintoarvot/
annos:
227 kcal
10 g Rasvaa
36 g Hiilihydraatteja
2 g Proteiinia



DF

MP

V



Ainesosat

- 250 g vehnäjäuhoja
- 3 tl leivinjauhetta
- 180 g kookossokeria
- 1 kananmuna
- 2 omenaa lohkoina
- 1,2 dl kookosöljyä, sulana

Valmistusohjeet

Lämmitä uuni 180°C. Tarvitset matalan uunivuoan/syvän uunipellin ja leivinpaperia.

Sekoita jauhot, leivinjauhe ja sokeri kulhossa. Lisää kananmuna ja kookosöljy ja sekoita hyvin, kunnes taikinamassa on tasaista.

Sekoita omenat taikinan sekaan käsin ja aseta taikina vuokaan/pellille leivinpaperin päälle.

Paista uunissa 35-40 minuuttia. Kun kakku on paistunut, ota vuoka pois uunista ja anna jäähtyä ennen leikkaamista.

Kakkupalat voi säilyttää ilmatiiviissä astiassa jääkaapissa.



• TRAINING FOR WARRIORS •



KURPITSAPIIRAS

KURPITSAPIIRAS



Annoksia: 8
Valmistelu: 10 min
Valmistus: 50 min



Ravintoarvot/
annos:
154 kcal
2 g Rasvaa
34 g Hiilihydraatteja
3 g Proteiinia



Ainesosat

- 3 munaa
- 150 g kookossokeri
- 230 g kurpitsasosetta
- 2 tl kanelia
- 2 dl vehnä jauhoja
- 1 tl leivinjauhetta

Valmistusohjeet

Lämmitä uuni 190°C.

Sekoita munat ja sokeri sähkövatkaimella isossa kulhossa tasaiseksi ja ilmvaksi vaahdoksi. Lisää kurpitsasose ja kaneli, sekoita hyvin.

Lisää lopuksi jauhot ja leivinjauhe varovasti lastalla/kauhalla käännettyä, jotta vaahdon rakenne ei lässähdä.

Aseta taikina vuokaan, jonka halkaisija on noin 20 cm. Paista uunissa noin 50 minuuttia.

Annan jäähtyä ja leikkaa paloiksi ennen tarjoilua.

Tarjoiluohje:
Koristele tomusokerilla

