



## KUINKA KOOA RAVITSEVA RUOKA-ANNOS



### LEHTI- VIHANNEKSET

2 - 3 kourallista  
tuoreina tai  
kevyesti  
kypsennettyinä

rukola  
pinaatti  
lehtikaali  
lehtisalaatti  
mangoldi  
ruusukaali  
salaattisekoitus  
silputtu kaali



### MUUT VIHANNEKSET

2,4 dl tuoreina,  
höyrytettyinä tai  
paahdettuina

parsakaali  
kukkakaali  
porkkana  
paprika  
kurkku  
tomaatti  
vihreät pavut  
sipuli  
kesäkurpitsa  
kurpitsa  
herneet  
maa-artisokka



### PROTEIINI

1½ - 2,4 dl

Pavut:  
kikherneet,  
mustapavut,  
kidneypavut  
  
linssit  
edamame  
tofu  
tempe



### KUITUPITOISET HIILIHYDRAATIT

1½ - 2,4 dl

Hedelmät:  
marjat, omenat,  
appelsiinit  
  
Täysjyvätuotteet:  
kvinoa, riisi,  
hirssi, speltti  
  
bataatti  
talvikurpitsa  
maissi  
herneet



### TERVEELLISET RASVAT

1 - 2 lisäkettä

Pähkinät:  
saksanpähkinät,  
mantelit,  
pistaasipähkinät  
(1 rlk)  
  
Siemenet:  
kurpitsa, hamppu,  
seesami (1 rkl)  
  
hummus  
avokado (¼)  
oliivit (5)  
  
salaatinkastikkeet:  
2 rkl  
ks. kokaru.fi



### MAUSTEET

sitruuna  
limemehu  
ravintohiivahiutaaleet  
mausteseokset  
salsa  
  
Tuoreet yrtit:  
minttu, persilja,  
korianteri,  
ruohosipuli  
  
Etikat:  
balsamietikka,  
omenaviinietikka

[falm.fi](http://falm.fi), [lifestylemedicine.org](http://lifestylemedicine.org), [kokaru.fi](http://kokaru.fi)

Ruokaisia salaatteja saa sekoittamalla lehteviä kasviksia, säilykepapuja, kikherneitä ja/tai tofua, erilaisia kasviksia tuoreina tai kevyesti kypsennettyinä, (liotettuja) pähkinöitä ja/tai siemeniä. Myös ruoantähteitä, kuten perunoita, voi salaateissa hyödyntää. Kokeile erilaisia yrtejä, mausteita ja kastikkeita.

#### Burrito-annos

Salaatti (romaine) + grillattu paprika + paahdettu bataatti + musta pavut + salsa, korianteri ja limemehu

#### Välimeren annos

Rucola + hienonnettu tomaatti, kurkku ja punasipuli + kikherneet + kvinoa + avokado + sitruunamehu

#### Aasialainen maapähkinäinen annos

Hierottu lehtikaali (limemehun kanssa) + viipaloitu kurkku ja silputut porkkanat + edamame + riisi + hienonnetut maapähkinät + limemehu

#### Nizzalainen tofusalaatti

Salaatti + höyrytetty vihreät pavut ja viipaloitu tomaatti + paistettu tofu + höyrytetty uudet perunat + viipaloitunut oliivit + Dijon-kastike

#### Tahiniannos

Salaattisekoitus + paahdettu parsakaali ja kukkakaali + speltti + linssit + minttu ja sitruuna-tahinikastike