

Kokoa monipuolinen välipala

Kokoa kaikista kolmesta yhdistelmä tai valitse mieluinen kasvis, täysjyvä- tai proteiinipitoinen vaihtoehto pienempään nälkään.

VINKKI!
Myös aamu-
ja iltapalan voi
koota välipalan
kaavalla.



+



+



Ravintorikkaista
ja kuitupitoisista
KASVIKSISTA

Täyttävästä, kuitupitoisesta
ja energiaa antavasta
TÄYSJYVÄSTÄ

Täyttävästä
ja energiaa antavasta
PROTEIINISTA

KOKOA VÄLIPALALEIPÄ

Täydennä
täysjyväleipää
kasviksilla
ja proteiinia
sisältävillä
tuotteilla.



SYDAN.FI

HÄRKÄLEIVÄT JA PUNAJUURIHUMMUS (4 annosta)

Tarvitset

8 viipaletta leipää
(esim. täysjyväpaahtoleipä) ♥

Päälle

100 g härän tai naudan leikkelettä ♥
1 dl paahdettua sipulirouhetta
50 g silmusalaatteja tai ituja ♥

Punajuurihummus

100 g punajuurtta (säilyke) ♥
½ tlk kikherneitä (säilyke)
1 rkl öljyä ♥
1 valkosipulin kynsi ♥
2 rkl sitruunamehua ♥
1 rkl tahinia
½ tl jeeraa
riipaus suolaa ja pippuria
1 rkl raastettua piparjuurta ♥

Valmistus

- 1 Tee punajuurihummus. Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimeen tai soseuta sauvasekoittimella. Tarvittaessa ohenna vesitilkalla. Mausta lopuksi piparjuurella.
- 2 Paahda leivät, levitä hummus ja lisää päälliset.

VEGEVERSIO? Kokeile tofuviiipaleita leikkeleiden sijaan.



Sydänmerkki / Suvi Laine



Sydänmerkki / Minna Rautio-Pakaste

HERNEPESTO (4 annosta)

Tarvitset

200 g pakasteherneitä ♥
1 dl pinjansiemeniä
30 g parmesaanijuustoa
1 valkosipulinkynsi ♥
15 lehteä tuoretta basilikaa ♥
1 dl öljyä ♥
¼ tl mustapippuria ♥
1 mm suolaa

Valmistus

- 1 Keitä herneitä pari minuuttia ja jäähdytä.
- 2 Paahda pinjansiemenet. Raasta parmesaanijuusto ja valkosipuli.
- 3 Soseuta sauva/tehosekoittimella herneet, pinjansiemenet, juusto, valkosipuli ja basilika, ja lisää öljy ohuena nauhana.
- 4 Mausta pippurilla ja suolalla.

Resepteissä ♥-merkityt tuotteet löydät kaupassa Sydänmerkillä varustettuna.



SEKOITA SMOOTHIE

Täydennä
juomaa kasviksilla,
hedelmillä ja
marjoilla sekä
täysjyväviljalla.



SYDAN.FI

MANGO-PUOLUKKA- SMOOTHIE (4 annosta)

Puolukkasmoothie

- 2 ½ dl puolukoita ♥
- 1 avokado ♥
- 1 ½ dl maustamatonta jogurttia ♥
- ½ dl kauraleseitä ♥
- 1–2 rkl sokeria

Mangosmoothie

- 1 kypsä mango ♥
- 1 pakastettu banaani ♥
- 1 ½ dl maitoa/kasvijuomaa ♥
- ½ sitruuna ♥

Pinnalle

- granola ♥

PUOLUKKAINEN VÄLIPALAJUOMA (4 annosta)

- 1 banaani ♥
- 4 dl piimää ♥
- 3 dl kaurahiutaleita ♥
- 3 dl puolukoita ♥
- sokeria

VIHERSMOOTHIE (2 annosta)

- 50 g babypinaattia/lehtikaalia ♥
- 3 dl omenamehua
- 1 dl tuoreita yrttejä (esim. basilika, minttu) ♥
- 50 g kurkkua ♥
- ½ dl manteleita ♥
- 1 ½ rkl limen/sitruunan mehua ♥
- 1 cm pala tuoretta inkivääriä ♥



Sydänmerkki / Hanna Hurta



Sydänmerkki / Tino Viljakainen



Sydänmerkki / Suvi Laine

Smoothien valmistus

Huuhtele hedelmät/marjat/vihannekset ja pilko pienemmiksi paloiksi. Mittaa muut aineet ja sekoita sauvasekoittimella tai tehosekoittimessa smoothieksi.

VINKKI! Vegaanisen version smoothiesta saat korvaamalla maitotuotteet vastaavilla kasvipohjaisilla valmisteilla, kuten soijajogurtilla.

Resepteissä ♥-merkityt tuotteet löydät kaupassa Sydänmerkillä varustettuna.



PUHTIA PUUROSTA

Täydennä puuroa
hedelmillä, marjoilla
ja proteiinipitoisilla
tuotteilla.



SYDAN.FI

RAPARPERI- VISIPUURO (5 annosta)

Tarvitset

- 1 l vettä
- 3 dl raparperinpaloja ♥
- 3 dl mansikoita ♥
- 1 dl sokeria
- 1 ½ –2 dl tummia mannasuurimoita ♥
- ½ mm suolaa

Tarjoiluun

kanelisokeria ja maitoa

Valmistus

- 1 Kiehauta vesi. Lisää raparperi, mansikat, sokeri ja mannasuurimot. Anna kiehua n. 10 min aluksi koko ajan sekoittaen.
- 2 Mausta ripauksella suolaa. Anna jäähtyä.
- 3 Vatkaa jäähtynyt puuro.

MANTELINEN TUOREPUURO (1 annos)

Tarvitset

- 2 dl mantelijuomaa
- 2 rkl chiasiemeniä
- 2 rkl sokeria/hunajaa
- 1 dl soseutettuja vadelmia ♥
- ½ banaanin viipaleina ♥

Pinnalle

- ½ dl vadelmia ♥
- 1 rkl mantelilastuja ♥

Valmistus

- 1 Sekoita mantelijuoma ja chiansiemenet. Anna turvota 20–30 min tai yön yli. Mausta sokerilla/hunajalla.
- 2 Sekoita puolet chiageelistä vadelmien kanssa.
- 3 Kasaa vadmachiageeli kulhon pohjalle, lisää banaanit ja lopuksi mantelijuomachiavanukas päälle ja koristele marjoilla ja mantelilastuilla.

Respteissä ♥-merkityt tuotteet löydät kaupassa Sydänmerkillä varustettuna.



Sydänmerkki / Elina Himanen



Sydänmerkki / Elina Himanen



LUSIKOI JOGURTTIA

Täydennä
jogurttia
hedelmillä,
marjoilla ja
täysjyväviljalla.



VILJAISA JOGURTTIVÄLIPALA (6 annosta)

Tarvitset

1 dl kypsää täysjyväkuskusta/bulguria
400 g hedelmiä (esim. ananas, banaani, nektariini) ♥
4 dl maustamatonta jogurttia ♥
1 rkl sokeria
2 tl vaniljasokeria
(riipaus muskottipähkinää)

Pinnalle

marjoja ja hedelmiä ♥

Valmistus

- 1 Kypsennä kuskus ja anna jäähtyä.
- 2 Pilko hedelmät.
- 3 Sekoita kaikki ainekset keskenään.
- 4 Annostele kulhoon ja koristele.



Sydänmerkki / Elina Himanen



Sydänmerkki / Ulla-Majja Hänninen

JOGURTTITUOREPUURO (1 annos)

Tarvitset

2 dl jogurttia ♥
1 dl puurohiutaleita ♥
1 dl marjoja tai hedelmiä ♥

Pinnalle

hedelmiä/marjoja/pähkinöitä ♥

Valmistus

- 1 Sekoita kaikki ainekset keskenään ja laita jääkaappiin vähintään 7–8 tunniksi.
- 2 Koristele hedelmillä ja pähkinöillä ennen tarjoilua.

Resepteissä ♥-merkityt tuotteet löydät kaupassa Sydänmerkillä varustettuna.



Pakkaa mukaan, kokoa kaupassa tai osta valmiina

NAPPAA KAUPASTA

- Hedelmä, pikkuporkkanoita/-tomaatteja
- Tuore sämpylä, rieska tai riisipiirakka
- Tölkki juotavaa jogurttia tai soija-/kaurajuomaa
- Purkki jogurttia, rahkaa, vanukasta tai raejuustoa
- Lasten hedelmä-/marjasose tai puuro
- Maustamattomia pähkinöitä
- Välipalakeksi

Tai nappaa valmissalaatti tai täytetty leipä, pitaleipä, patonki tai wrap.

ISOMPI EVÄS?

Hyödynnä kaupan salaattibaaria tai kokkaa kotona:

- Paljon kasviksia, vihanneksia ja juureksia
- Lisänä kanaa, kalaa, tofua, papuja, siemeniä tai pähkinöitä
- Pohjalle pastaa tai muuta täysjyväistä viljalisäkettä
- Öljyä tai öljypohjaista kastiketta
- Lisäksi täysjyväleipää

MUUTA MUISTETTAVAA

- Kylmäsäilytystarve
- Lämmitysmahdollisuudet
- Aterimien tarve
- Eväsrasia vai poisheitettävä kääre



Lisää tietoa
hyvinvoinnista
ja terveydestä:
SYDAN.FI