

# TEHOPALEO RESEPTIT 2/15

kokkaa kuin moderni luolamies



Syyskauden täyttävät aamiaiset, ruokaiset salaatit, helpot keitot, maukkaat pääruoat ja hyvät herkut  
à la PALEOKEITTIÖ

## Kokkaa kuten moderni luolamies kokkaisi!

Julkaisin ensimmäisen, pari vuotta aiemmin alkaneiden TehoPaleo -valmennusten inspiroiman sähköisen reseptivihkosen vuoden 2015 alussa. Nyt elämme samaisen vuoden loppupuolta, ja ilokseni voin tarjota Sinulle historian toisen täyspaleoruokavalioon pohjautuvan reseptikokoelman. Ole hyvä!

Syksyn 2015 TehoPaleo -valmennus jäi tällä kertaa valitettavasti vetämättä. Olin kuitenkin suunnitellut valmennuksen reseptit ennen päätöstä valmiiksi, joten päätin toteuttaa ne ja pistää kaikki yksien kansien väliin. Edessäsi oleva reseptivihkonen sisältää kaikkiaan 25 täysin uutta, ennen julkaisematonta ruokaohjetta! Olen koonnut reseptit periaatteella jokaiselle jotakin; erityyppisiä aamiaisia, käteviä keittoja, ruokaisia salaatteja, monipuolisia pääruokia ja helppoja pirtelöitä sekä hyviä herkkuja. Kokeile ohjeita sellaisenaan, muokkaa omien tarpeidesi mukaan tai käytä innostuksen ja inspiraation lähteenä omassa keittiössäsi!

Olen jakanut ohjeet kuuteen eri kategoriaan; pirtelöihin, aamiaisiin, keittoihin ja salaatteihin sekä pääruokiin ja hyviin herkkuihin, joita sopii nauttia kohtuudella, jos henkilökohtainen tilanne sen sallii ;)

Ohjeet pohjautuvat ensimmäisen reseptivihkosen tapaan TehoPaleo -valmennusten kantavaan teemaan *"Yksinkertainen ja helppo, mutta maukas paleo"*. Useimmat ruoat syntyvät nopeasti keskellä kiireistäkin arkea, mutta joukossa on myös muutama ajallisesti vaativampi ruokaohje. Kaamosaika on juuri alkanut ja sisäistä lämmikettä tarjoavat hieman pidempään, miedolla lämmöllä lempeästi haudutetut ruoat. Mukana on

myös aiempaa enemmän lämpöisiä Aasian makuja, jotka tarjoavat lohtua niin mielelle, kuin kehollekin keskellä Pohjolan pimeimpiä kuukausia. Toivottavasti nautit myös näistä eksoottisista mauista!

Reseptitaulujen alaosasta löytyvät aiempaan tapaan värikoodit, joiden avulla kartoitat kätevästi yhdellä silmäyksellä resepteissä esiintyvien kasvien väriskaalan. Koska "luolamies" rakastaa sateenkaaria! Eikä halua unohtaa niitä talvellakaan.

Uutta ovat reseptisivujen vasemmasta alakulmasta löytyvät arviot valmistusajasta sekä annosten määrästä. Olen myös koonnut reseptivihkosen ohjeista yhden viikon ateriasuunnitelman. Suunnitelma sisältää päivää kohden 3 pääateriaa ja yhden välipalan, jonka voit nauttia sopivaksi katsomaasi ajankohtaan päivällä tai iltapalaksi. Kokeile suunnitelmaa sellaisenaan tai muokkaa omia tarpeitasi vastaavaksi esim. vaihtamalla aterioiden tai päivien paikkoja. Ateriasuunnitelman kuvissa esiintyvät numerot ohjaavat näppärästi oikealle reseptisivulle. Ehdottaisin kokkausviikon aloittamista maanantain sijaan sunnuntaista, jolloin voit hyödyntää viikonloppuna valmistamiasi ruokia alkuviikosta.

Suosittelen myös katsastamaan ennakkoreseptejä varten toteutetut Paleokeitin blogipostaukset! Niistä löydät lisää kuvia, tarinaa ja hyödyllisiä vinkkejä ohjeisiin. Kaikki TehoPaleo -resepteihin liittyvät postaukset löydät helpoiten osoitteesta <http://paleokeittio.fi/category/tehopaleo-reseptit/>

Lisää paleoystävällisiä reseptejä Paleokeitin -blogissa osoitteessa [www.paleokeittio.fi](http://www.paleokeittio.fi).

## *Vielä pari sanaa paleosta*

Haluan vielä kertoa ja kerrata pari sanaa paleoruokavaliosta ennen kuin päästän Sinut tutustumaan resepteihin.

Paleolla tarkoitetaan ruokavaliomallia, joka pohjautuu kivikauden metsästäjä-keräilijä -esi-isiemme 2, 5 milj. – 10 000 vuotta sitten vallinneeseen ruokavalioon sellaisena, kuin meidän on sitä moderneissa olosuhteissa kohtuullisen helppoa ja järkevää seurata. Nykypäivänä ei ole tarpeen ottaa keihästä käteen ja lähteä metsälle jahtaamaan peuraa tai jänistä. Voimme hankkia ruokamme lähitiloilta tai marketista, ja valita vaihtoehdon, joka on lähimpänä luolamiehen saalista.

Paleo on ruokavaliomallin tunnetuin nimitys, mutta samaan ajatukseen perustuvasta ruokavaliosta käytetään myös nimityksiä kivikautinen, alkukantainen, luolamiehen tai metsästäjä-keräilijän ruokavalio. Pohjimmiltaan kyse on mahdollisimman aidosta, oikeasta ja rehellisestä ruoasta, jota elimistömme tarvitsee toimiakseen ja pysyäkseen terveenä.

Lyhyesti paleo voidaan määritellä viljattomana ja maidottomana ruokavaliiona, joka ei sisällä palkokasveja, lisäaineita, puhdistettua sokeria tai teollisia ruokavalmisteita.

Paleoruokavalio ja -reseptit sopivat mainiosti myös muille kuin moderneiksi luolamiehiksi ja -emänniksi tunnustautuville, esim. monille erilaisista ruokayliherkkyyksistä kärsiville tai terveysongelmien kanssa painiville, laihduttajille tai ihmisille, jotka vain haluavat pitää itsestään ruokavalion avulla hyvää huolta ja elää energisempää elämää! Nykyään ei ole myös-

kään poikkeuksellista, että saman pöydän ääreen istahtaa monta erilaista ruokarajoitteista. Myös tällöin täyspaleoliittinen tarjoilu saattaa tuoda helpotusta ruoanlaiton haasteisiin, kun yksi ruokalaji huomioi yhden sijaan useampia eri rajoitteita. Paleo käy myös kasvisruokavaliota noudattavalle. Tästäkin reseptivihkosesta löytyy useampi ihan sellaisenaan tai pienin viilauksin vegaanille sopiva vaihtoehto. Tsekkaa ja päästä oma ruokaluovuus valloilleen!

*Antoisia kokkaushetkia Sinulle toivottaa  
Paleokeittion Johanna*



*Paleovalmentaja, Paleokeittion emäntä  
johanna@uniqperformance.com  
gsm 041 4335 850*

*www.paleokeittio.fi  
facebook.com/paleokeittio  
instagram.com/paleokeittio  
twitter.com/paleokeittio  
pinterest.com/paleokeittio*

# RUOKARESEPTIT | TehoPaleo syksy-talvi 2015

## PIRTELÖT

7



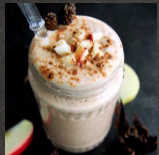
Makea porkkanakak-  
kupirtelö

8



Lempeä lehtikaalipir-  
telö

9



Pehmeä omenapiirak-  
kupirtelö

10



Hedelmäinen viher-  
pirtelö

## AAMIAISET

11



Meksikolainen muna-  
aamiainen

12



Suklainen puurokulho

13



Rapsakka pähkinäinen  
supermysli

14



Omenainen kerrosva-  
nukas

## KEITOT

15



Mausteinen kukka-  
kaalisosekeitto

16



Kanakeitto karibialai-  
sittain

17



Paahteinen tomaatti-  
papurikakeitto

18



Simppeli aasialainen  
lihasoppa

# RUOKARESEPTIT | TehoPaleo syksy-talvi 2015

## SALAATIT

19



Kolmen kaalin syys-salaatti

20



Eksoottisempi kaaliraastesalaatti (coleslaw)

21



Salaattikääröt tonnikalatäytteellä

22



Lämmin lehtikaalisaalaatti

## PÄÄRUOAT

23



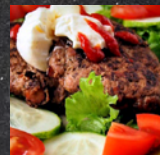
Paistomakkaraa savuisella kaalipedillä

24



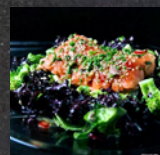
Uunibataatit nyhtökannatäytteellä

25



Syksyn maukkaat jauhelihapihvit

26



Lempeästi kypsytetty aasialainen lohi

27



Savulohi-pinaatti fritata

## HYVÄT HERKUT

28



Kookostäytteiset Bounty -taatelit

29



Aurinkoinen ananaskakku

30



Lusikoitava suklaakakku

31



Paleoliittinen uunipannari ja kanelinen omenahilloke

32