

Sonia Wahlroos

Haarukallinen hyvinvointia

TERVEELLISIÄ RESEPTEJÄ ELINVOIMAISEEN ELÄMÄÄN



Helsingissä Kustannusosakeyhtiö Otava

Sisällys

Saatteeksi	9	Ruuan ennakkovalmistus	17
Ravintofilosofiani	10	20 keittiön tärkeintä	18
Kuka on Nordic Nutritionist?	12	Mitä löytyy lautaseltasi?	20
Säilytysvinkit	14	Reseptit	29

AAMUPALAT

29

Perinteinen omeletti	30	Hedelmäsalaatti raejuustolla ja pähkinöillä	48
Valkuaisomeletti rucolan ja mozzarellan kera	32	Marjasalaatti Sonian tapaan	50
Munakokkeli ja tryffelipaahtoleipä	34	Omenainen uunipaistos	52
Vihreät kananmunamuffinit	36	Rise and shine -kulho	54
Kukkakaalikakkuset ja paistetut kananmunat	38	Proteiinikulho	55
Yön yli tekeytyvä kaneliomenapuuro	40	Vihreä smoothiekulho	56
Porkkanakakkupuuro	41	Trooppinen smoothiekulho	58
Probioottikerrokset kahdella tapaa	42	Spirulinakulho	60
Paahtoleipä banaanilla ja merisuolalla	44	Acai-kulho	62
Raikas persikkaherku	45	Papaijavene	64
Proteiinivohvelit	46	Kesäkurpitsa-mustikkasalaatti	66

LOUNAAT

67

Keväinen Nizzan salaatti	68	Super Bowl -salaatti	86
Tonnikala-kikhernesalaatti	70	Kanawrap terveellisellä ranch-kastikkeella	88
Sonian tunakado-voileipä	72	Rouskuva sateenkaari-kvinoasalaatti	90
Tiikerirapu-lasinuudelisalaatti	74	Detox-salaatti	92
Tonnikalakulho	76	Reethi Rah superfood-salaatti	94
Raikas kesäsalaatti	77	Lohikeitto	96
Omega-3-lohisalaatti	78	Salmorejo	98
Kana-mangosalaatti	80	Kurkku-minttu-gazpacho	100
Kana-caesar-lehtikaalisalaatti	82		
Kana-caesarsalaattwrap	84		

ILLALLISET

101

Kukkakaalipihvit kotitekoisella pestokastikkeella ja rucolasalaatilla	102	Kalanugetit ja hernemuusi	120
Kesäkurpitsaspagetti	104	Jättirapurisotto	122
Uunikurpitsa fetalla ja vihreällä salaatilla	105	Kanavartaat ja kotitekoinen coleslaw	124
Myskikurpitsakeitto pestolla	106	Yhden padan sitruunakanaorzo	126
Vihreä kvinoakulho	108	Rucola-parmesaani-salaatti pihvillä	128
Belugalinssit myskikurpitsalla ja burratalla	110	Lihawokki	130
Antipastosalaatti tryffelöljyllä	112	Pestokana hummuksella ja tomaatti-kurkkusalsalla	131
Tulinen lohibowl	114	Punajuuriburgerit	132
Raputacot	116	Munakoisotornit	134
Kalaa uusilla perunoilla ja tsatsikilla	118	Korianteriravut ja avokado-mangosalsa	136

SONIAN SMOOTHIEBAARI

137

Kefir-marjasmoothie	138	Pina colada -smoothie	142
Maapähkinävoismoothie	138	Iltapäivän herättäjä	142
Trooppinen smoothie	139	Nesteyttävä mehu	143
Kurkumashotti	139	Suklainen kookossmoothie	143
Sitruunashotti	140	Lempeä aineenvaihdunnan herättelijä -mehu	144
Suolistoa hellivä vihersmoothie	140	Skin glow -mehu	144
Mustikka-proteiinismoothie	141		
Vihreä kiivismoothie	141		

JÄLKIRUUAT & MAKEAT HERKUT

145

Grillatut aprikoosit	146	Tumma suklaamousse	154
Banana split	148	Porkkanakakku	156
Balsamicomansikat	149	Limetartaletit	158
Banaanileipä	150	Suklaamansikat	160
Kermainen matcha-kookosmousse	152		

LISUKKEET & VÄLIPALAT

161

Riisikakkutrio	162	Pakastetut tomaatit ja mozzarella	176
Mantelivoi ja taatelit	164	Kookosriisi	177
Espanjalainen tomaatti-sipulisalaatti	166	Saksanpähkinäpunajuuret	178
Hot romaine	167	Instagram-kurkut	180
Uunikasvikset	168	Detox-jäätelötikut	181
Timjamiporkkanat	170	Avokado-jäätelötikut	182
Parsakaalit seesaminsienillä	172	Sitruunakuutiot	183
Kesäkurpitsaviipaleet pinjansienillä ja fetalla	173	Kurkumakuutiot	184
Herne-burratasalaatti	174	Illanistujaisten inspiroivat tarjoilulautaset	185

KASTIKKEET

186

Pesto	187	Kanamarinadi	189
Tsatsiki	187	Caesarkastike	190
Tomaattikastike	188	Sitruunavinaigrette	190
Terveellisempi majoneesi	188	Kotitekoinen pankko	191
Hummus	189		

Löydät lisää reseptejä ja inspiraatiota: [@nordicnutritionist](https://www.instagram.com/nordicnutritionist) / [nordicnutritionist.com](https://www.nordicnutritionist.com)





Saatteeksi

Ihminen on sitä, mitä syö – mikä klisee, mutta käytännössä aivan totta. Ravinnolla on valtava merkitys hyvinvointiin sekä siihen, miten terveeksi ja elinvoimaiseksi tunnet olosi. Ihannepainoon eli tasapainoiseen tilaan, jossa kehosi toimii optimaalisesti, ei tarvita ihmeitä. Voit saavuttaa ja ennen kaikkea ylläpitää tasapainoa ilman nälkää tai kieltoja. Pienetkin arjen muutokset näkyvät nopeasti hyvinvoinnissa. Ruoka on myös rakastamista, sekä itsensä että muiden, jotka istuvat pöydän ympärillä.

Uskon vahvasti siihen, että parempi olo lähtee jo yhdestä haarukallisesta ja päivä- ja viikkotasolla niistä pienistä, paremmista valinnoista.

Olet sitten etsimässä helppoja ja terveellisiä arjen reseptejä, pudottamassa muutamaa kilo tai hakemassa parempaa oloa ja energiaa elämääsi, tämä kirja on juuri sinulle. Haluan auttaa sinua tekemään terveyttäsi tukevia valintoja maistuva ateria – haarukallinen – kerrallaan.

Olen koonnut tähän kirjaan omat suosikkireseptini. Syön näitä ruokia omassa arjessani, ja monet niistä ovat myös perheeni suosikkeja. Ravinteikas ruoka on parhaimmillaan herkullista ja maistuvaa, ja keholle hyvää tekeviä aterioita on vaivatonta valmistaa.

Tervetuloa elämäsi matkalle kohti terveellisiä ruokailutapoja ja parempaa oloa. Toivotan sinulle nautintoa ja hyvää oloa, haarukallinen kerrallaan!

Sonia, Nordic Nutritionist



Ravintofilosofiani

Kun puhutaan terveellisemmästä syömisestä ja ihannepainon tavoittelusta, moni ajattelee, että täytyy **vähentää** sitä, mitä syö. Oma ravintofilosofiani on kuitenkin päinvastainen. Kieltojen ja välttelyn sijaan ohjeistan asiakkaita **lisäämään** hyvien ja terveellisten ruoka-aineiden määriä. On myös tärkeää opetella, miten ja mistä saa ravintosisällöltään hyviä ruokia ja raaka-aineita. Siksi olen sisällyttänyt tähän kirjaan terveellisten ja hyvää tekevien reseptien lisäksi myös selkokielistä ravinto-oppia.

En usko kalorien laskentaan, ruokien punnitsemiseen tai mustavalkoiseen ajatteluun siitä, että on “hyviä” ja “pahoja” ruokia. Ruokamääriä ja annoskokoja on kuitenkin hyvä seurata. Yksi ravintofilosofiani kulmakivistä on, että kasviksia ja hedelmiä syödään reilusti. Suosittelen kasviksia ja hedelmiä suunnilleen suhteessa 70/30, josta 70 % on kasviksia, 30 % hedelmiä. Käytän omassa reseptiikassani myös paljon marjoja. Ne tekevät keholle hyvää ja ovat muun muassa oiva antioksidanttien lähde.

Ravinnossa tärkeää on myös yksilöllisyys ja yksilön tarpeiden ymmärtäminen. Kaikille ei sovi ketodieetti, eivätkä kaikki voi hyvin vegaaniruokavaliolla. Kuitenkin molemmille on paikkansa, ja yhteisenä tekijänä niissä on prosessoidun ruuan minimointi sekä lisätyn sokerin vähentämi-

nen. Nordic Nutritionist ei edusta mitään tiettyä ruokavaliota, mutta suhtaudumme avoimesti ja kiinnostuneesti ravitsemusalan uusiin tuuliin ja tutkimuksiin.

Elämme maailmassa, jossa jokaiseen vaivaan löytyy lääke. Ravinnon merkitystä hyvinvointiin usein myös vähätellään, ja terveyshaasteita kohdatessa katse kääntyy valitettavan usein ulospäin sen sijaan, että pohtisimme omia elintapojamme ja valintojamme.

Todellisuudessa terveellisellä ruokavaliolla voi helpottaa monia vaivoja tai jopa poistaa ne kokonaan. Usein esimerkiksi suolisto-ongelmiin löytyy helpotusta ruokavaliomuutoksilla närästyslääkkeen tai monimutkaisten erikoisruokavalioiden sijaan. Myös päänsärkyyn ja nivelkipuihin on Buranaa parempia ratkaisuja, ja ne löytyvät usein elintapojen ja ravinnon optimoinnista. Tätä listaa voisin jatkaa loputtomiin. Parempien ravintovalintojen sivutuotteena pääsemme myös usein varsin vaivatta optimipainoomme, ja pysytymme myös ylläpitämään sen. Ja mikä parhaita, terve keho tukee tutkitusti myös henkistä hyvinvointia ja lisää energiatasoa.

Omassa elämässäni paras motivaattori hyvien ruokavalintojen tekemiseen onkin juuri oma olo, sekä henkinen että fyysinen. Kun syön hyvin, voin hyvin. Parempia valintoja on helpompi teh-



dä, kun ymmärtää, mitä syö ja miten se vaikuttaa kehoon. Hyvä olo muodostuu pienistä valinnoista, haarukallisista ravitsevaa ruokaa.

Vaikka olen jossain määrin hedonisti ja rakastan hyvää ruokaa, olen myös realistinen, jolla on missio saada ihmiset voimaan paremmin. Uskon tasapainoon ja siihen, että nautintoja pitää

olla. Kuitenkin samanaikaisesti väitän, että on aika herätä prosessoidun ruuan, kasvaneiden annoskokojen ja sokerin kyllästäjän ravinnon haittoihin.

Toivon, että kirjan reseptit antavat sinulle lisää elinvoimaa ja innostusta pitää huolta kehostasi.

Kuka on Nordic Nutritionist?

Olen Englannissa tutkintoni suorittanut ravintoterapeutti ja hyvinvointivalmentaja. Praktiikkani on erikoistunut naisten ravitsemukseen, suolisto- ja hormonaalisiin haasteisiin sekä painonhallintaan.

Olen työskennellyt yksityisasiakkaiden kanssa vuodesta 2012. Lisäksi olen erikoistunut myös liikuntaravitsemukseen ja suorittanut useita hyvinvointialan lyhytkoulutuksia (Personal Trainer, Pilates, Health Coach). Olen rakentanut ravitsemuksellista koulutusmateriaalia eri liikunta-alan koulutusten tarjoajille Suomessa ja toiminut konsultin roolissa kansainvälisissä hyvinvointialan start up -yrityksissä.

Ennen ravintoterapiaa tein 15-vuotisen uran mallina. Mallimaailman syömistavoitteiden ja kauneusihanteiden myötä minulle muodostui omakohtainen kokemus syömisestä psykologisista haasteista. Onneksi mallin ura sai minut kiinnostumaan ravinnosta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista – halusin ymmärtää paremmin sitä, kuinka terveen, kauniin ja toimivan kehon voi saavuttaa niin, että myös henkinen hyvinvointi säilyy.

Monipuolisten kokemusten ja koulutusten myötä olen rakentanut oman ravintofilosofiani ja selkeät askelmerkit tasapainoiseen elämään sekä optimipainon tavoitteluun ja ylläpitoon.

AMMATILLINEN TAUSTANI

- Naturopathic Nutrition Therapist Diploma (CNM London 2014)
- Sport Nutrition Diploma (ION London 2015)
- Health Coaching Certificate (IIN New York 2011)
- Personal Trainer (FAF Finland 2007)
- Pilates Instructor Diploma (Finland 2004)
- Bachelor of Nutrition Therapy 2022-
- Jatkuva kouluttautuminen kurssien, kirjojen ja podcastien avulla



VINKKINI

1. Lisää aamukahvin sekaan 0.5 tl oliiviöljyä.
2. Juo yksi kuitupitoinen vihermehu päivässä. Suolistosi kiittää.
3. Pyri syömään jotakin proteiinipitoista joka aterialla. Pienikin määrä proteiinia vaikuttaa suotuisasti verensokerin tasapainoon ja lisää kylläisyyttä.
4. Syö 7–8 kourallista kasviksia päivässä. Smoothiet ja salaattit ovat helppo keino saavuttaa tavoite. Pilko runsaasti kasviksia lasikulhoihin ja napostele niitä ruuanvalmistuksen lomassa.
5. Luo tasapainoa arjen ja viikonlopun välille. Arkiruokailun ei tarvitse olla tylsää, eikä vastaavasti viikonloppujen tarvitse olla pelkkää juhlaa.
6. Noudata 12–14 tunnin pätkäpaastoa. Paasto vaikuttaa suotuisasti ruokarytmin hallintaan ja tuo terveitä rajoja usein tarpeettomaan naposteluun. Unen laatu paranee, ja suolisto voi hyvin, kun se saa levähtää.
7. Opettele lukemaan tuoteselosteita. Markkinointitekstit suunnitellaan myynnin edistämiseen, niitä ei siis kirjoiteta terveyden näkökulmasta. Väähäkalorisuus tai -sokerisuus ei ole tae laadukkaasta tai puhtaasta tuotteesta.
8. Terveellisen syömisen ei tarvitse olla kallista. Yhden viikon tai vähintään arkipäivien ruokailujen suunnittelu ja suurempien ruokamäärien valmistaminen kerralla tuovat valtavia säästöjä. Myös sesonkisyöminen kannattaa.
9. Pyri syömään terveellisesti 80 % ajasta, ja salli vapaampaa syömistä 20 % ajasta. Sama pätee ruokamääriin. On hyvä lopettaa, kun on 80 % kylläinen. Näin tilaa jää kevyelle jälkiruoalle, kuten marjoille, hedelmille tai kupille teetä.
10. Ole avoin muutokselle. Tarvitsemme eri asioita eri elämänvaiheissa. Voit keilla toisinaan esimerkiksi kaurapuuron sijaan smoothieta. Kokemuksen kautta saat uusia oivalluksia hyvinvointisi lisäämiseen.
11. Suhtaudu hyvinvointiin ja terveelliseen syömiseen matkana, jolla ei ole määränpäättä. Mitä paremmin tunnet kehosi, sitä paremmin osaat reagoida sen tarpeisiin.

Säilytysvinkit

HYVÄÄN JA MAISTUVAAN ELÄMÄÄN

VALIKOIMA

Toimivan arjen salaisuus on monipuolinen valikoima säilytysrasioita.

KOKO

Hanki useita erikokoisia rasioita maksimoidaksesi käytännöllisyyden ja jääkaapin tilankäytön. Esimerkiksi kastikkeet voi säilyttää pienissä rasioissa ja proteiinit isoissa rasioissa. Hanki myös silikonisia jääpalamuotteja eri koissa.

MISTÄ?

Kun sinulla on hyvät rasiat, on myös eväiden valmistus helpompaa ja inspiroivampaa. Esimerkiksi Ikeasta, Amazonista ja Clas Ohlsonilta löytyy toimivia vaihtoehtoja.

LASI

Suosi lasia. Lasi ei ime hajuja tai värejä, ja se kestää hyvin sekä kuumaa että kylmää. Lasisia säilytysrasioita on myös turvallista käyttää mikroaaltouunissa ja uunissa ja pestä astianpesukoneessa. Lasiset rasiat ovat ympäristöystävällisiä ja pitkäikäisiä, vaikka ne voivat olla painavampia ja helpommin rikkoutuvia.

TERÄS

Teräsrasioiden etuna on kestävyys ja soveltuvuus ruoan säilytykseen ilman muoviin liittyviä ongelmia. Ne ovat kuitenkin usein muovivastioita kalliimpia eivätkä sovellu mikroaaltouuniin tai Airfryeriin.

MUOVI

Jos käytät muovia, valitse BPA-vapaita muovirasioita. Muovirasiat ovat kevyitä ja kestäviä, mutta ne voivat naarmuuntua ja imeä hajuja tai värejä ajan mittaan. Ne eivät aina kestä yhtä hyvin korkeita lämpötiloja kuin lasi.

LOKEROT

Rasioissa on hyvä olla myös eri osioita. Näin saat ruuan pysymään parempana ja muun muassa kasvikset ja salaatin rapeina.

MATKALLE

Kannelliset silikoniastiat, pussit ja jääpalamuotit ovat hyviä matkoille mukaan otettaville välipaloille, ja ne on helppo sujauttaa laukkuun. Silikonirasiaa ei välttämättä kannata ottaa päivittäiseen käyttöön, koska siitä voi vapautua haitallisia kemikaaleja.

JUOMILLE

Valitse pullo aina tarpeiden mukaan. Säilyvyys, maku, keveys ja kestävyys ovat asioita, joita kannattaa miettiä. Ruostumaton teräs on kestävä ja turvallinen materiaali, joka ei päästä juomaan makuja tai kemikaaleja. Lasipullot ovat myös loistava valinta, ja ne säilyttävät mm. veden maun raikkaana. Ne ovat myös ekologinen valinta, mutta lasi voi olla painavampi ja myös herkempi rikkoutumaan.





Ruuan ennakkovalmistus

Pakasta ruokia. Se parantaa tuotteiden säilyvyyttä ja vähentää hävikkiä. Pakastaminen ei tuhoa tuotteen ravintoarvoja, päinvastoin.

Varaa kalenterista yksi päivä viikossa aterioiden esivalmistukseen. Voit mainiosti valmistaa ja pakastaa pääosan viikon aterioista valmiiksi.

Esikeitä riisi, kvinoa, perunat ja pasta, ja säilö ne lasiastioihin.

Voit maustaa linssejä ja papuja maku-mieltymyksesi mukaan, mutta ne maistuvat myös sellaisenaan.

Voit paistaa ennakkoon proteiinit, kuten kanafleet ja jauhelihan, ja pakastaa ne 1–2 hengen annospusseissa.

Lisää kastikkeet, voimakkaat mausteet ja öljyt aina vasta viimeiseksi. Ne voi myös pitää erillään tai lisätä tarjottuun yhteydessä.

Asettele ruoka kauniisti rasioihin, ja käytä kirkkaita ja värikkäitä ainesosia. Tämä tekee aterioista houkuttelevampia ja lisää motivaatiota syödä terveellisesti.

Pilko porkkanoita, kukkakaalia ja parsakaalia säilytysrasiaan, ja lisää niiden joukkoon pieni määrä vettä. Näin sinulla on valmiina terveellistä naposteltavaa, kun nälkä yllättää.

Valmista ennakkoon kirjassa olevat kurkuma- ja sitruunakuutiot ostamalla esimerkiksi silikoniset 8 kuution jääpalamuotit.

Voit pilkkoa ja annostella smoothien hedelmät ja vihannekset valmiisiin minigrip- tai kestopakastepusseihin kiireisiä aamuja helpottamaan.

Vältä ylimääräistä suolaa ja rasvaa. Kun valmistat ruokia suunnitellusti, hallitset usein paremmin myös niiden ravintoarvot ja teet terveellisempiä valintoja.

Voit pilkkoa kasviksia ja juureksia viipaleiksi tai kuutioiksi ja pakastaa ne suurissa pakastepusseissa. Tämä nopeuttaa esimerkiksi keittojen ja perunamuusin valmistusta arjessa. Myös sipulia ja valkosipulia voi hienontaa valmiiksi pakastepusseihin.

Lisää vinkkejä Instagram-profiilissani @Nordicnutritionist