

The background is a solid orange color. It features several stylized, black-and-white line drawings of people in various dynamic poses. In the top left, a person is shown from the waist up, leaning back with arms outstretched. In the top center, a person is lying on their back with legs bent and arms raised. In the top right, a person's legs are shown in a bent position. In the bottom left, a person is lying on their side with arms extended. In the bottom center, a person is lying on their back with arms extended. In the bottom right, a person is lying on their side with arms extended. The text is centered in the middle of the image.

Paikoillanne, valmiina

keittiöön!

VÄLIPALAOPAS NUORILLE URHEILJOILLE



Syö riittävästi & laadukkaasti

» Saat energiaa ja ravintoaineita kasvuun, kehitykseen, liikkumiseen, palautumiseen ja terveenä pysymiseen.

Hyviin tuloksiin
säännöllisellä
& monipuolisella
ruokailulla!

Pitsapannari

4 dl maitoa
1 kananmuna
½ tl suolaa
1 tl paprika-
jauhetta
3 dl täysjyvä-
vehnä jauhoja
(½ dl leseitä)
2 rkl öljyä

täyte 1:
pala purjoa
75 g kinkkua
¼ paprikaa
1 tomaattia
1 tl oreganoa

täyte 2:
2 dl aurinkokuivat-
tuja tomaatteja
2 dl raejuustoa
mustapippuria
1 dl persilja-
silppua

pinnalle:
½ dl juustoraastetta

- 1 Pane uuni kuumenemaan 200 asteeseen.
- 2 Voitele pyöreä (halkaisijaltaan 26–28 cm) piirakkavuoka.
- 3 Sekoita pannaritaikinan aineet keskenään.
- 4 Valmistele valitsemasi täyte. **Täyte 1:** Hal- kaise, huuhtelee ja leikkaa purjo ohuiksi puolirenkaiksi. Leikkaa kinkku, paprika ja tomaatti pieniksi kuutioiksi.

- Täyte 2:** Hienonna aurinkokuivatut tomaatit. Valuta raejuustosta neste.
- 5 Kaada taikina vuokaan. Ripottele täytteen aineet päälle ja lopuksi pinnalle juustoraastetta.
 - 6 Kypsennä uunin keskita- solla 25–30 minuuttia. Nauti pannari raikkaan salaatin kera.

Broileri- tortillat

8 täysjyväkortilla

BROILERITÄYTE:

600 g maustamattomia
broilerifileesuikaleita
1 tl broilerimaustetta
1 tl suolaa
1 tl currya
1 tl mustapippuria
1 iso sipuli
2 paprikaa
2 valkosipulinkynttä murskattuna
2 rkl mietoa chilikastiketta
vettä

paistamiseen: rypsiöljyä tai
juoksevaa margariiniä

- 1 Ruskista broilerisuikaleet pannulla
kypsäksi. Mausta.
- 2 Lisää mukaan pilkotut sipulit ja papri-
kat, kääntele hetki.
- 3 Lisää chilikastike ja tarvittaessa hie-
man vettä. Anna hautua 10–15 min.
- 4 Tarjoa tortillat broileritäytteen, sal-
san, kermaviilin ja kasvien kera.



SALSAKASTIKE

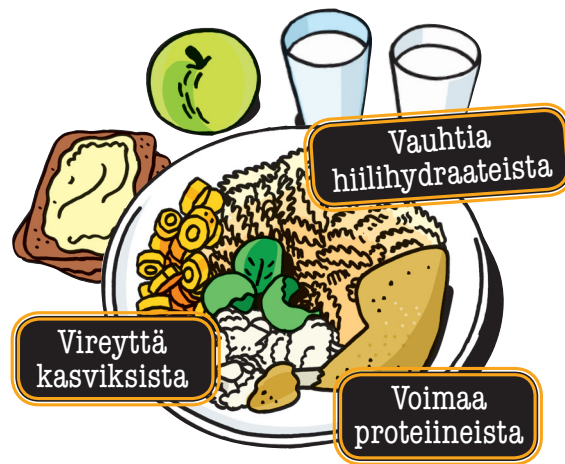
1 prk paseerattua tomaattia (500 g)
1 hienonnettu sipuli
3 murskattua valkosipulinkynttä
3 rkl viinietikkaa
1 tl suolaa
1 tl sokeria
1 tl mustapippurirouhetta

1 Sekoita kastikkeen aineet keskenään
kulhossa. Maista. Saat salsasta
sileämmän, jos hieman survot sauvase-
koittimella. Laita kastike tarjoilukulhoon ja
anna maustua viileässä.

TARJOLLE LISÄKSI:

Kermaviiliä » Rapeaa salaattia pilkottuna
» Tomaattia siivuina » Kurkkua suikaleina
» Ananasta paloina » Punasipulia ohuina
viipaleina

Urheilijan lautasmalli



- » Juomana maitoa tai
piimää ja vettä.
- » Täysjyväleipää,
levitteen kasviöljy-
pohjainen margariini.
- » Salaatinkastikkeeksi
öljypohjainen kastike.
- » Lisäksi hedelmä- tai
marjajälkiruoka.

Syö säännöllisesti

- » Syö 5–7 kertaa päivässä,
3–4 tunnin välein.
- » Ateriarunkona ovat aamu-
pala, lounas ja päivällinen.
- » Välipaloilla lisäpuhtia
päivään.
- » Harjoitukseen energia-
varastot täynnä, vatsa
tyhjänä.
- » Jatkuva napostelu haittaa
säännöllistä rytmiä.

Juo riittävästi

- » 1–1,5 litraa päivässä,
lisäksi 0,5–1 l jokaista
liikuttua tuntia kohden.
- » Janojuomaksi vettä.
- » Ruokajuomaksi rasvatonta
maitoa tai piimää.
- » Joka aterialla 1–2 lasia vet-
tä muun juoman lisäksi.
- » Urheilujuomat sopivat
pitkiin harjoituksiin tai
turnauksiin.

Peruna-katkarapumunakas

munakas:

4 muna
4 rkl vettä
½ tl suolaa
riipaus valkopippuria
1 rkl öljyä paistamiseen

täyte:

2–3 keitettyä perunaa
1 sipuli hienonnettuna
½ paprikaa
1 dl pakastekatkarapuja
suolaa, cayennepippuria
(oreganoa, basilikaa,
timjamia)

1 Kuori keitetyt perunat ja leikkaa viipaleiksi.

2 Kuori ja silppua sipuli hienoksi.
3 Huuhdo ja pilko paprika kuutioiksi.

4 Riko munat kulhoon. Riko munien rakenne, mutta älä vatkaa.

5 Lisää vesi, sipulisilppu, paprika, suola, pippuri ja yrtit. Sekoita.

6 Kuumenna pannu, lisää tilkka öljyä ja kaada munakasseos pannulle.

7 Kypsennä munakasta keskilämmöllä.

8 Kun munakas on hieman hyytynyt, ripottele päälle sulaneet katkaravut ja lado päällimmäiseksi perunaviipaleet.

9 Jatka kypsentämistä kunnes munakkaan alapinta on saanut väriä ja yläpinta on täysin hyytynyt.

Vinkki:

Munakkaan täytteeksi sopivat myös paistetut sienet, tonnikala, kinkkukuutiot, tomaattilohkot, pakastevihannekset ja ruskistetut nakit.

Ruishampurilainen 1 annos

Reissumies-ruisleipä suurikokoinen jauhelihapihvi juustosiivu jää- tai lehtisalaattia tomaattia kurkkua sipulia sinappi-kurkkusalaattia

Valmista jauheliha-
pihvit.

1 Huuhdo salaatti, tomaatti ja kurkku. Revi salaatti pieniksi paloiksi. Leikkaa kurkkua ja tomaattia viipaleiksi. Kuori sipuli ja leikkaa renkaiksi.

2 Kokoa hampurilainen. Lämmitä leipä mikrossa tai leivänpaahtimessa. Laita leivän pohjaosan päälle ensin salaattia, sitten tomaattiviipale, lämmin jauhelihapihvi, juustoviipale, kurkkusalaattia, tuoretta kurkkua ja lopuksi leivän yläpuoli. Jos jauhelihapihvi on kylmä, lämmitä se leivän välissä mikrossa noin minuutin ajan, kunnes ne ovat kuumia. Ota leipä pois mikrosta ja täytä hampurilainen nopeasti uudelleen.

Jauhelihapihvit 6–8 kpl

400 g jauhelihaa
1 dl korppujauhoja tai 3 viipaleta vaaleaa leipää tai 2 keskikokoista keitettyä perunaa
2 dl vettä tai lihalientä
1 sipuli
1 muna
1 ½ tl suolaa
valko- ja mustapippuria (1–3 valkosipulinkynttä)

1 Anna korppujauhojen tai leivän turvota nesteessä isossa kulhossa 5–10 minuuttia. Jos käytät keitettyä perunaa, raasta se hienoksi. Tällöin voit vähentää nesteen määrää noin ½ desilitralla.

2 Lisää kulhoon hienonnettu sipuli, mausteet, muna ja jauheliha. Sekoita tasaiseksi seokseksi.

3 Muotoile taikinasta pihvejä kosteilla käsillä. Paista pihvit pannulla. Jos kaikkia pihvejä ei tule syödyksi kerralla, jäähdytä loput ja laita jääkaappiin tai pakastimeen.

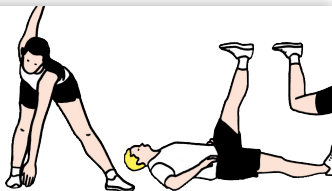
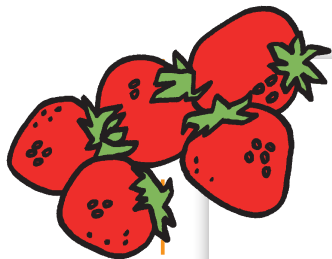


Raaste-voileivät

(4 annosta)

1 porkkanaa
1 makea sipuli
pala kesäkurpitsaa
200 g metsä-/herkkusieniä
2 tl pitsamaustetta
1 tl mustapippurirouhetta
½ tl suolaa
4 palaa täysjyväpaahtoleipää
margariinia voiteluun
1 dl juustoraastetta

- 1 Kuori porkkana ja sipuli. Raasta kasvikset karkeaksi raasteeksi. Puhdista sienet ja pilko pieneksi.
- 2 Kuullota kasviksia ja sieniä pannulla öljyssä. Mausta kasvikset.
- 3 Voitele paahtoleivät. Annostele räyte leipien päälle. Ripottele pinnalle juustoraastetta.
- 4 Paista leipiä 200 asteessa 5–10 minuuttia.

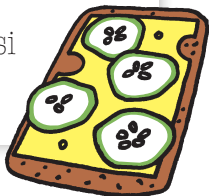


Valitse viisaat välipalat

» Rytmittävät ja täydentävät ateriointia harjoitusten mukaan.

Hyvä välipala

- » Hyviä hiilihydraatteja: esim. myslä, leipää, hiutalepuuroa.
- » Laadukasta proteiinia: liha- valmisteita, kananmunaa, viiliä, jogurttia, rahkaa, raejuustoa, maitoa, piimää.
- » Tuoretta ja värikästä: kasviksia, hedelmiä tai marjoja.
- » Hyviä rasvoja: esim. pähkinöitä, siemeniä, margariinia leivällä.
- » Juomaksi aina kaksi lasia vettä.



Juusto-kinkku-quesadillat

4 täysjyvätortillaa
½ dl ketsuppia tai salsakastiketta
1 ½ dl juustoraastetta
1 prk raejuustoa (200 g)
4–5 viipaletta saunapalvikinkkua (50 g)
1 tomaatti
riipaus suolaa ja mustapippuria
1 tl basilikaa

paistamiseen:
juoksevaa margariinia

- 1 Valuta raejuusto siivilässä. Suikaloi kinkku. Viipaloi tomaatti.
- 2 Voitele tortillat ketsupilla. Ripottele päälle juustoraaste. Lisää raejuusto, kinkkusuikaleet ja tomaattiviipaleet. Ripottele päälle mausteet. Taita tortillat kaksinkerroin. Paina kevyesti kädellä.
- 3 Kuumenna rasva pannulla. Nosta pannulle kaksi quesadillaa kerrallaan suorat sivut vastakkain. Paista 2–3 minuuttia kummaltakin puolelta, kunnes paistopinta on kauniin ruskea.
- 4 Siirrä lautaselle ja leikkaa 4–6 palaan. Nauti quesadillat välipalaksi maidon tai kaakaon kanssa.



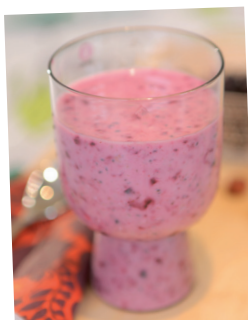
Viileä 2 annosta voimapuuro

2 dl marjoja
4 dl maustamatonta jogurttia
1 dl neljänviljan hiutaleita
1–2 rkl kauraleseitä
2–3 rkl sokeria

1 Mittaa kaikki ainekset korkeaan astiaan ja soseuta sauvasekoittimella. Tarkista makeus ja lisää sokeria tarvittaessa.

2 Peitä astia kelmulla ja nosta jääkaappiin hetkeksi, jotta hiutaleet turpoavat.

3 Nauti kylmänä. Jos puuro on liian sakeaa, voit lisätä tilkan maitoa joukkoon.



ENERGIAJUOMA

Raejuusto- hedelmä- salaatti 2 annosta

1 prk raejuustoa
1 banaani
1 omena
1 tlk ananasrenkaita (140 g)
mantelilastuja

1 Valuta raejuustosta neste pois. Avaa ananaspurkki ja kaada mehu talteen. Kuori banaani ja kiivi. Paloittele hedelmät pieniksi paloiksi.

2 Sekoita hedelmäpalat raejuuston sekaan, lisää hieman ananaslientä.

3 Paahda mantelilastut pannulla varovasti. Annostele salaatti kulhoihin. Ripottele mantelilastut päälle.

Vaihtelua salaattiin saat erilaisilla hedelmillä. Kokeile esim. appelsiinia, viinirypäleitä tai melonia.

Urheilijan viisaat valinnat

- » Kuusi kourallista kasvikia, marjoja ja hedelmiä.
- » Täysjyväviljaa.
- » Vähärasvaisia liha- ja maitotuotteita.
- » Pehmeää rasvaa.
- » Kalaa 2x viikossa.
- » Vettä tasaisesti pitkin päivää.
- » Herkkuja harkiten.

Energiajuoma

2 annosta

4 dl maustamatonta jogurttia tai piimää

1 kypsä banaani

3 dl mustaherukoita

tai muita marjoja

1 dl maitoa tai hedelmämehua

2 rkl pähkinöitä, (hunajaa)

1 Sekoita kaikki aineet tehosekoittimessa tai sauvasekoittimella tasaiseksi.

2 Makeuta tarvittaessa hunajalla. Nauti kylmänä. Sopii palautusjuomaksi!

Marjaraita

6–8 annosta

vaniljavaahto:

1 prk vahtoutuvaa vaniljakastiketta (2 ½ dl)
250 g maitorahkaa
½ dl sokeria
noin 1 ½ dl kauraleseitä

marjasose:

6–7 dl pakastemansikoita ja -mustaherukoita survottuna

1 Vatkaa vaniljakastike vaahdoksi. Lisää rahka ja sekoita. Lisää seokseen sokeri ja kauraleseet, sekoita kevyesti. Survo kohmeiset marjat eri kulhossa.

2 Jaa tai pursota vahto ja survos kerroksittain jälkiruoka-astioihin tai laseihin. Koristele leseillä ja marjoilla.

koristeluun:

kauraleseitä ja marjoja





Urheilija tarvitsee
kehittyäkseen **ruokaa,**
lepoa & harjoittelua.

Hedelmäiset energiapatukat

(6 isoa patukkaa)

½ dl rypsiöljyä
½ dl appelsiini- tai
omenatuoremehua
1 dl hunajaa tai siirappia
4 dl kaurahiutaleita
1 dl kuivattuja mango-
tai papaijasuikaleita
1 dl rusinoita
1 dl auringonkukan tai
pinjansiemeniä
1 dl kuivattuja mustikoita,
karpaloita tai puolukoita
1 dl pähkinä- tai manteli-
rouhetta

1 Kuumenna isossa kattilassa öljy,
mehu ja hunaja kiehuvaksi.

2 Ota kattila pois liedeltä ja lisää
muuta aineet kattilaan. Sekoita
paksuksi tahnaksi.

3 Laita leivinpaperi uunivuokaan.
Voitele leivinpaperi rypsiöljyllä.

4 Painele taikina matalaksi tiiviiksi
levyksi paperin päälle.

5 Paista 200 asteessa 20–25
minuuttia. Paistoaika riippuu
levyn paksuudesta.

6 Anna levyn jäähtyä ja
leikkaa patukoiksi.

Martat 

www.martat.fi 2013
www.youtube.com/martattv

