

# FUEL FOOD

Syö  
kroppasi  
kiinteäksi



HANNA SKYTTÄ

tammi

HANNA SKYTTÄ

# FUEL FOOD

**Syö**  
kroppasi  
kiinteäksi

KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ TAMMI • HELSINKI

# SISÄLLYS

---

## **Alkusanat 6**

### **FuelFood – ruokavalio, joka virtaviivaistaa vartalosi 8**

FuelFood-ruoka-aineet – tiivis ruoka = tiivis kroppa **10**

FuelFood superfoodit **20**

FuelFood-ruokasynergia **25**

Mallia luolamiehistä ja isoäidistä **29**

Treenaaminen ja FuelFood **33**

Atleettien detox – kehonhuoltoa **45**

### **FuelFood – käytännössä 46**

FuelFood-keittiön perusraaka-aineet **51**

FuelFood-keittiön varusteet **56**

Sinustakin Master Chef **58**

## **Reseptit**

Puurot **60**

Pannukakut ja vohvelit **80**

Muna- ja kasvisruuat **92**

Liha-, kana- ja kalaruuat **102**

Leivät ja suolaiset leivonnaiset **128**

Smoothiet **144**

Patukat ja makeiset **158**

Jälkiruuat ja makeat leivonnaiset **178**

### **Ravintoaineet – ruuasta saatavat kehosi rakennus- ja polttoaineet 208**

Makroravintoaineet **209**

Mikroravintoaineet **220**

Vesi **225**

Urheilulisäravinteet **225**

Rasvanpolttajat **228**

Adaptogeenit stressin selätykseen **230**

## **Reseptihakemisto**



**PUUROT**  
**S. 60**



**LEIVÄT JA  
SUOLAISET  
LEIVONNAISET**  
**S. 128**



**PANNU-  
KAKUT JA  
VOHVELIT**  
**S. 80**



**SMOOTHIET**  
**S. 144**



**MUNA- JA  
KASVIS-  
RUUAT**  
**S. 92**



**PATUKAT JA  
MAKEISET**  
**S. 158**



**LIHA-,  
KANA- JA  
KALARUUAT**  
**S. 102**



**JÄLKIRUUAT  
JA MAKEAT  
LEIVONNAISET**  
**S. 178**



# ALKUSANAT

**“Some people see things as they are and say why? I dream things that never were and say, why not?”**

– Robert F. Kennedy

Miksi? Miksi treenini eivät tuota haluamiani tuloksia? Miksi juuri silloin kun eväät ovat jääneet kotiin, kaupan eineshyllystä ei löydy kelvollista ruokaa? Miksi joku laittaisi sieniä mokkapaloihin tai leipoisi korvapuustin ilman maitoa, vehnä jauhoja, sokeria tai hiivaa? Liian usein kysytään miksi, ja jatketaan silti kuten ennenkin. Tyydytään kohtaloon, sanotaan.

Robert F. Kennedyn lausahdus kuvaa hyvin sitä, miten kädessäsi oleva kirja sai alkunsa. Lukuisten fitness-ammattilaisystävieni ja -asiakkaideni tarve ravinteikkaaseen ruokaan antoi minulle kimmokkeen pohtia tarkemmin ruuan merkitystä. Samanaikaisesti työskentelin korkeatasoisten ravintoloiden ja huippukokkien kanssa, joille ruuan maku oli ensisijaisen tärkeää. Työskentely heidän kanssaan sai minut miettimään, voisiko kehon polttoaineena toimiva ravintorikas fitness-ruoka olla myös nautinnollista? Voisiko siinä olla myös sosiaalinen dimensio – kehtaisiko sitä tarjota myös vieraille? Voisiko terveellinen olla myös hyvää ja helposti valmistuvaa? Miksipä ei?

Toisen syyn sain, kun minulle diagnosoitiin keliakia, eikä kaupoista löytynyt leivonnaisia, jotka olisivat olleet pääosin viljattomia, lisäaineettomia ja ilman keinotekoisia makeutusaineita tai sokeria. Päätin kehittää niitä itse. Miksipä ei.

Kolmannen syyn FuelFood-kirjan kirjoittamiseen sain kuunnellessani keskusteluja kuntosalin pukuhuoneessa. Monesti kuulin jonkun uhoavan, kuinka

juuri tehdyn treenin jälkeen voisi hyvällä omallatunolla syödä leivoksen tai pizzan. Mietin voisiko leivos tai pizza olla treeniä – ja kropan kiinteytymistä – tukeva ateria. Post-workout cake? Sellainen, jota voisi syödä, vaikka ei treenaisikaan juuri tänään – tai ei haluaisi treenata lainkaan. Ei tarvitse olla piukeaksi treenattu fitness-ammattilainen voidakseen nauttia terveellisestä ruuasta. Proteiinijauheet ja FuelFood-ruoka kuuluvat jokaiselle. Miksi eivät kuuluisi?

Neljäs tekijä FuelFood-kirjan syntyymiseen on ollut tärkeät tukijoukkoni ja läheiseni. MASSiiviset kiitokset kuuluvat Mass Nutritionin Robert Walkerille, joka ennakkoluulottomasti antoi minun alkaa kirjoittaa MASSively Tasty -blogia ja on tukenut minua matkan varrella. Kiitokset ansaitsevat myös Puhdistamon Joni Laiho, FitnessFirstin Lasse Jalkanen, Urtekramin Markku Janhunen, Eat & Joy Maatilorin Aki Arjola ja Mastermark Brandsin Harriet Johans. Laadukkaat superfoodit ja luomutuotteet yhdistettyinä oikeanlaiseen keittiövarustukseen ovat inspiroineet minua moniin uusiin kokeiluihin. Tekniikat ovat hioutuneet, mutta kehitys kauhan varressa jatkuu. Toivottavasti kehitys johtaa myös FuelFood-kirjan jatko-osiin, jotka toivottavasti saan tehdä kustannusosakeyhtiö Tammelle ja vieläpä samaisen, idearikkaan ja teräshermoisen kustannustoimittaja Paulan kanssa. Miksipä ei.

Kiitokset ansaitsevat myös läheiseni, erityisesti äitini Marja-Leena, isäni Pekka ja veljeni Ville, naapu-



rini Vilppu ja Kaija, ja monet ystäväni sekä Imperial Health Clubin ihanat daamit Rita, Mira, Ninni, Henna ja Anna, jotka ovat pakottamatta suostuneet leipomuksieni ja keitosteni koemaistajiksi. Ystäväni Oleg ja Marina Babkinille sekä Heidi Succolle sydämeni sykkii kiitollisuudesta siitä tuesta ja kannustuksesta, joita olette antaneet minulle. Erityiskiitos myös ystävälleni IFBB Pro Bikini -ammattilaiselle Anna Virmajoelle sekä IFBB Body Fitness -kilpailija Hanna Savolaiselle avoimesta tuesta tämän projektini aikana ja tietenkin parhaalle mahdolliselle kuvausassistentille Hanna Karppiselle sekä valokuvaaja Jere Hietalalle ja ystävälleni Helena Janhuselle. Ilman teitä kahdessa päivässä noin 70 ruuan kuvaaminen ei olisi ollut mahdollista.

Kiitos myös monille asiakkailleni, jotka ovat kääntyneet ongelmiansa ja haasteidensa kanssa puoleeni ja antaneet minulle mahdollisuuden auttaa ja oppia itsekin ihmisen ihmeellisyydestä ja siitä, kuinka yksilöllisiä me kaikki olemme. Ravintovalmentajana en seisoo minkään yhden ruokavaliosuuntauksen takana, vaan pyrin aina löytämään valmennettavalleni juuri hänelle sopivan kombinaation. Vaikka kirjassani suosittelinkin tiettyjä periaatteita, kuten gluteenitonta ja viljatonta ruokavaliota sekä maitotuotteiden vähentämistä ja luomutuotteiden suosimista, FuelFood ei edusta mitään tiettyä suuntausta. Se ei suosittele sen enempää karppausta kuin runsas-hiilihydraattistakaan ruokavaliota. Se ei sulje pois

vegetarismia, vaikka painottaakin eläinproteiinin tärkeyttä. Sopiiko FuelFood kaikille? Miksipä ei.

”Miksipä ei” on osoittanut arvokkaaksi ohjenuoraksi. Ihmettely, innokkuus ja uusien asioiden kokeileminen vie eteenpäin. Salitreenisissä uudet treenitekniikat tai uusi saliohjelma antavat uudenlaista ärsykettä lihaksiston kehittymiseen. Myös keittiössä uusien tekniikoiden oppiminen ja uusien ainesten kokeileminen inspiroi ja voi myös muuttaa kroppaasi ja kokonaisvaltaista hyvinvointiasi. Kaikista ei saa mallimittaista, mutta jokaisesta saa vahvan ja elinvoimaisen. Jos teet asioita, joita olet tähänkin asti tehnyt, saat tuloksia, joita olet tähänkin asti saanut. Uskalla tehdä jotain eritavalla. Uskalla tarttua kauhavarteen!

Helsingissä 24.6.2013

Omistettu Sinulle, joka olet valmis syöttämään keittiön valot, tarttumaan kiinteän kehon voimavälineisiin – kauhahan ja kattilaan – ja muokkaamaan niiden avulla ja keittotaidoillasi kropastasi sinulle parhaan version.



# FUELFOD – RUOKAVALIO, JOKA VIRTAVIIVAISTAA VARTALOSI

---

Jos ajattelet, että pelkkä käsipainojen ja levytan-kojen nosteleminen tekisi kropastasi kiinteän ja lihaksikkaan, että reidet hoikistuvat, mitä enemmän hinkutat reiden lähentäjälaitteessa kuntosalilla tai että kiinteän vartalon salaisuus on kermakakkujen vaihtaminen riisikakkuihin, olet väärässä.

Toki laihutumista tapahtuu, jos syö vähemmän kuin kuluttaa olettaen, että hormonitasapaino on kunnossa eikä sinulla ole painonhallintaan vaikuttavia sairauksia. Kiinteää kehoa ja lihaksikasta kroppaa tai energiaa ja elinvoimaa sillä ei kuitenkaan saa. Laihtumista tapahtuu syömällä vähemmän, mutta jos ruoka-aineet ovat vääränlaisia, pahimmassa tapauksessa selluliitin määrä lisääntyy, rasvaprosentti nousee eikä olokaan tule rautaisemmaksi. Paras tapa rasvanhätöön on syödä enemmän laadukasta ruokaa ja hankkia enemmän lihasta.

**Enemmän FuelFoodia = enemmän lihasta = vähemmän rasvaa.**

FuelFood perustuu ajatukseen, että kun ruoka on valmistettu mahdollisimman luonnollisista aineksista ja kun se on vielä mielellään melko yksinkertaista, keho osaa parhaiten käyttää sen hyödyksi. FuelFood on elimistön fast foodia – se sulaa nopeasti, imeytyy nopeasti ja energisoi nopeasti – tai tarvittaessa rauhoittaa ja palauttaa nopeasti.

Luonnollisuuden lisäksi FuelFoodissa keskeistä on, että se sisältää kaikkia makroravinteita, eli proteiineja, hiilihydraatteja ja rasvoja, sekä lukuisia vita-

miineja, mineraaleja, hivenaineita ja aminohappoja – luonnollisessa muodossa!

FuelFood-reseptit on koottu sellaisten ruoka-aineiden ympärille, joilla on todettu erityisen hyviä vaikutuksia kestävyteen, rasvanpoltoon, voiman lisääntymiseen ja lihasten kehittymiseen sekä suori- tuskykyyn.

Sen lisäksi, että FuelFood-ruokavaliossa suositetaan tiettyjä ruoka-aineita, oleellista siinä on myös se, mihin aikaan niitä nautitaan. Ihmisen luonnollisesta hormonien tuotannosta ja vuorokausirytmistä (eli sirkadiaanisista rytmeistä) johtuen keho pystyy hyödyntämään – ja tarvitsee – erilaisia ravinto-aineita eri aikoihin päivästä. Myös elämäntavat ja treenijat vaikuttavat siihen, mitä ruokia milloinkin kannattaa syödä, jotta vireys säilyy, keho kiinteytyy ja sinulla riittää energiaa sellaisen elämän elämiseen, jota haluat.

Ihastuttavaksi FuelFood-elämäntavan tekee myös sen sopivuus jokaiselle. FuelFood-kokkailua voit harrastaa koska tahansa ja riippumatta siitä, oletko jo kireäksi viritetty fitness-mirri, terveellisestä ruuasta kiinnostunut sunnuntailenkeilijä, aloitteleva kokki tai uutta inspiraatiota hakeva, gourmet-ruokien salat hallitseva Master Chef. Voit myös harrastaa tätä joka päivä – erillisiä lepopäiviä tai palautumisaikoja ei tästä treenistä tarvita!

FuelFood on myös taloudellista: kun suunnittelet ateriasi etukäteen ja teet kauppalistasi sen





mukaan, mitä aiot syödä, ei yksikään muru mene hukkaan.

### **Ruuan neljä tarkoitusta**

Useimmat keittokirjat ovat tehty kielen makunystyröitä ajatellen. FuelFood-keittokirja sen sijaan on tehty koko vartalollesi – makunystyröitä unohtamatta. Ruuan tulee tietenkin olla maistuvaa, mutta jos haluat ottaa ruuasta kaiken hyödyn irti, ei kannata unohtaa ruuan muita merkityksiä.

Itse ajattelen, että ruoka voi olla ravintoa, lääkettä, nautintoa ja joskus pelkkää polttoainettakin. Ruuan ensisijainen tarkoitus on olla **ravintoa**. Ruuasta keho ja mieli saavat energiaa ja ravinteita, joiden avulla ne pysyvät terveinä, vahvoina ja virkeinä. Harmittavan usein laihduttajat tai kiinteämpää kroppaa tavoittelevat siirtyvät kevyttuotteisiin, joista monessa tapauksessa saa vain runsaasti keinotekoisia aineita ja vähän aitoja ravinteita. Usein isompi annos kevyttuotetta voi olla haitallisempi kokonaisterveyden kannalta kuin pienempi määrä aitoa ruokaa.

Ravinnon lisäksi ruoka voi olla myös **lääkettä**. Huolellisesti mietityillä ruokavalinnoilla voi edistää sairauksista toipumista ja estää niiden puhkeamista. Joihinkin sairauksiin, kuten keliakiaan, ei edes ole muuta hoitokeinoa kuin tietyn tyyppinen ruokavalio. Lääkkeenä ruoka toimii myös silloin, jos esimerkiksi olet nostellut pikkuisen liian isoja painoja ja reväyttänyt lihaksen, jonka korjaamiseen tarvitaan runsaasti aminohappoja. Tällöin esimerkiksi laadukkaan proteiinin nauttiminen tulee olennaiseksi.

Ruoka on myös **nautinto**. Se voi kutkuttaa makunhermoja, tarjota yllätyksiä ja tutustuttaa vieraisiin kulttuureihin. Ruuan äärelle on myös mukava koontua ystävien ja perheenjäsenten kanssa. Tällaisissa tapauksissa sille ei pitäisi asettaa ehtoja, kuten ”ensin käyn jumpassa, jotta voin sitten syödä suk-

laakakkupalan”. On täysin sallittua nauttia herkkuja, joista pidät. N-, eli Nautinto-vitamiini ei ole vitsi. Jos ruoka on nautinnollista, se alentaa stressihormoni kortisolin sekä insuliinin (rasvaa varastoiva hormoni) tasoa ja samalla se nostaa kilpirauhashormonin sekä kasvuhormonin tuotantoa. Nautinnollisuus siis kiinteyttää! Nautinnon tunne myös nostaa immunitettia parantavien yhdisteiden sekä hyvänolon hormoneina tunnettujen hermoston välittäjäaineiden, kuten dopamiinin ja serotoniinin tuotantoa.

Joskus ruoka voi olla myös vain **polttoainetta**. Tällaisissakin tapauksissa ruualla on selkeä tehtävä, joka edistää hyvinvointiasi: se antaa energiaa. Polttoainetarkoituksessakin ruoka-aineiden tulisi olla ravinteikkaita ja luonnollisia, mutta niiden ei aina tarvitse maistua hyvälle. Riisikakut ennen treeniä eivät välttämättä monellekaan aiheuta kuolan valumista suupielistä, mutta niistä saa hyvänlaatuista ja nopeaa polttoainetta treenin läpiviemiseen. Polttoaineesta tulee saada myös ravintoaineita, jotka auttavat palautumisessa ja parantavat immunitettia, jotta treeneihin ei tule sairastelun vuoksi katkoja. Lisäksi tarvitaan myös hyvänlaatuisia rasvoja tukemaan hormonitoimintaa. Polttoaineruuan käyttäjien ääripäässä ovat tiettyjen lajien ammattiuurheilijat, joille ruoka saattaa olla vain väline – aivan kuten kyykkytanko, ralliauto tai sukset – jolla on menestymisen kannalta oleellinen rooli.

Ruoka ei koskaan saisi olla silkkaa vatsantäytettä. Jos ajattelet, että syöt vain, koska haluat pois nälän tunteen, tulet helposti valinneeksi ruokatarvikkeita, jotka eivät edistä hyvinvointiasi millään tavoin. Hyvää nälkää ei kannata hukata huonolaatuisen ruokaan.





# FUELFOD-RUOKA-AINEET – TIIVIS RUOKA = TIIVIS KROPPA

---

Miltei jokainen menestystarina on ryhmätyön tulos. Tässä kappaleessa tutustut oman menestystarinasii tiimiin, FuelFood-ruoka-aineisiin.

FuelFood-ruoka-aineet ovat luonnollisia ruokia, jotka ovat erityisen hyviä energisoimaan, palautamaan lihaksia treenistä ja edistämään niiden kehittymistä, polttamaan rasvaa ja toisaalta pitämään myös luuston ja sydän- ja verenkiertoelimistön kunnossa. Niillä on myös positiivisia vaikutuksia mielialaan ja hormonaaliseen tasapainoon. Oikein ajoitettuna voit näiden ruoka-aineiden avulla astua lähemmäksi tavoitteidesi saavuttamista ja tehdä kropastasi oman itsesi parhaan version.

FuelFood-ruuat ovat ravintoainetiheitä ja auttavat elimistöä kiinteelytymään. Ravintoainetiheydellä tarkoitetaan ruuan sisältämien ravinteiden määrää yhtä energiayksikköä kohden. Toisin sanoen tiivis ravinto tuottaa tiivistä kudosta. Halu syödä jatkuvasti ja isoja annoksia vähäravinteista ruokaa ei tyydytä kehon huutavaa tarvetta ravintoaineista, jotka tekisivät sen kylläiseksi, toimivaksi ja kiinteäksi. Jos emme saa ruuasta riittävästi ravintoaineita, elimistömme ei eritä kylläisyshormoneja ja syömishalu jatkuu.

Jos alla olevien FuelFood-ruoka-aineiden hivenainemäärät alkavat huimata päätäsi, etkä enää ole varma mikä aine vaikuttaa mihinkin, kannattaa vilkaista kirjan lopussa olevaa ravintoaine lukua.

## *Mantelit, pähkinät ja siemenet*

KEHOSSA: Pähkinöissä, siemenissä ja manteleissa on runsaasti proteiinia, kuitua ja hyvänlaatuisia rasvahappoja. Erityisen paljon pähkinöissä, siemenissä ja manteleissa on magnesiumia, mangaania, kuparia, kaliumia ja sinkkiä ja seleeniä sekä muita vitamiineja ja hivenaineita. Mikroravintoaineiden määrät vaihtelevat kuitenkin eri lajikkeiden kesken.

Manteleista saat runsaasti E-vitamiinia, muita antioksidantteja sekä magnesiumia, jolla on erityisen tärkeä rooli lihasten rakentumisessa. Manteleiden proteiinipitoisuuskin huitelee 20 prosentin luokassa, joten ne ovat hyvä lisä treenaajan ruokavalioon. Bonuksena manteleiden hyvät rasvahapot hellivät sydäntä, verisuonistoa ja aivoja sekä pitävät ihon kauniina.

Saksanpähkinät ja chiasiemenet purskahtelevat omega-3-rasvahappoja, jotka auttavat pitämään sydän- ja verenkiertoelimistön terveenä ja verenpaineen kurissa. Chiasiemenet myös vauhdittavat tehokkaasti suolen toimintaa.

Seleenipitoisia parapähkinöitä kannattaa nutustella etenkin, jos haluaa tehostaa kilpirauhasen ja aineenvaihdunnan toimintaa. Kurpitsansiementen sisältämä sinkki puolestaan on tärkeä ravintoaine testosteronin tuotannolle. Maapähkinöistä saat runsaasti arginiinia, joka edistää proteiinisynteesiä ja tiettyjen hormonien tuotantoa sekä rentouttaa verisuonia ja siten parantaa verenkiertoa.



**KAUPASSA:** Pyri ostamaan luomu manteleita, pähkinöitä ja siemeniä, sillä tehotuotettujen kasvuksessa käytetään runsaasti kemikaaleja ja torjunta-aineita. Tarkasta, että pähkinöissä, manteleissa tai siemenissä ei ole hometta.

**KEITTIÖSSÄ:** Mantelit, pähkinät ja siemenet ovat monikäyttöisiä. Niitä voit käyttää kokonaisena, rouheena, lastuina, jauheena tai tehdä niistä mantelimitoita. Säilytä pähkinät jääkaapissa, sillä niiden rasvat voivat härskiintyä huoneenlämmössä.

**KOKEILE MYÖS:** Pistaasipähkinöitä, auringonkukansiemeniä ja sacha inchi -siemeniä.

**TANKKAA ENEMMÄN:**

1. Lisää manteleita, pähkinöitä tai siemeniä puuron tai smoothien sekaan. Lisää mantelitalhua "voisilmäksi" puuroon tai sekoita jogurtin tai rahkan joukkoon.

#### **HUOM!**

Osta aina suolattomia pähkinöitä ja pyri suosimaan raakoja eli paahattomia pähkinöitä. Jos olet viitsee, kannattaa pähkinät ja siemenet myös liottaa ennen käyttöä (paitsi hampun- ja chiasemenet), jolloin niissä olevat luonnolliset entsyyminestäjät deaktivoituvat ja samalla myös niiden sisältämä fytiinihappopitoisuus laskee. Fytiinihappo voi estää tiettyjen mineraalien, kuten sinkin, kalsiumin, magnesiumin, kuparin ja raudan imeytymistä. Liottaminen myös lisää pähkinöiden vitamiinipitoisuuksia (erityisesti B-vitamiinien), lisää hyvänlaatuisten entsyymien pitoisuutta ja tekee pähkinöiden proteiinista helpommin sulavaa. Liottaminen ei ole pakollista, mutta se tekee näistä FuelFood-ruoka-aineista vieläkin parempaa fuelia.

2. Valmista FuelFood-pikapuuroa (s. 67).

3. Ripottele manteleita tai pähkinöitä salaattiin.

4. Käytä mantelijauhoja leivonnassa ja proteiinipatukoiden valmistamisessa.

#### **Pinaatti ja tummanvihreät vihannekset**

**KEHOSSA:** Lihakset kasvuun vegeillä? Sen lisäksi, että lihakset tarvitsevat proteiinia (ja hiilareita ja rasvaa) kehittyäkseen, myös kivennäisaineiden ja vitamiinien merkitys on valtava. Tummanvihreistä vihanneksista, kuten pinaatista, parsakaalista, parsasta ja lehtikaalista, saat runsaasti näitä mikroravintoaineita, jotka pitävät huolta myös monesta muusta kehosi tärkeästä toiminnosta.

Tummanvihreät vihannekset sisältävät runsaasti A-, B-, C-, E- ja K-vitamiineja, rautaa, kalsiumia, magnesiumia, mangaania ja sinkkiä sekä luteiinia, zeaxantiinia, alfa-linoleenihappoa, koentsyymi Q10:tä, tiamiinia, riboflaviinia ja folaattia. Pinaatti sisältää myös kromia, jota tarvitaan hiilihydraatti- ja rasva-aineenvaihduntaan, sekä sydämen terveydelle tärkeää folaattia, joka vähentää tulehduksia kehossa. Parsakaalissa ja parsassa on runsaasti kaliumia, joka on tärkeä ravintoaine esimerkiksi hermoston toiminnalle sekä lihasten kasvuun. Parsakaali, lehtikaali ja pinaatti sisältävät myös runsaasti kalsiumia ja K-vitamiinia, joita tarvitaan luuston vahvistumiseen.

**KAUPASSA:** Valitse luomu kasviksia aina kun siihen on mahdollisuus. Tarkasta, että pinaatti ei ole vetytynyt ja valitse parsakaali, joka on tasaisen vihreä eikä kellastunut tai tummunut. Valitse parsoja, joiden nuput ovat kiinteät ja varsi sileäpintainen. Jos käyt keräämässä itse villivihanneksia, kerää vain tunnistamiasi kasviksia. Alkukesällä nokkoset ja voikukanlehdet ovat erityisen maukkaita ja mietoja.

**KEITTIÖSSÄ:** Vihanneksia kannattaa käyttää mo-



nipuolisesti. Niitä kannattaa nauttia sekä raakana että kypsennettynä, mutta jos ruuansulatuksesi on heikko, kannattaa kasvikset lähes aina kypsentää.

**KOKEILE MYÖS:** Suomalaisia villivihanneksia, kuten voikukkaa, nokkosta ja vuohenputkea, tuoreita yrttejä ja tummanvihreitä salaatteja sekä ruusukaalia.

#### TANKKAA ENEMMÄN:

- Lisää vihanneksia ennakkoluulottomasti pirtelöiden joukkoon marjojen ja proteiinijauheen kanssa. Jos tuoreita kasviksia ei ole saatavilla, käytä laadukasta viherjauhetta.
- Käytä pinaattia tai villiyrttejä salaattiin jäävuorisalaatin tai muiden salaattien sijaan. Käytä tuoreyrttejä runsaasti ruokien maustamiseen ja koristeluun.
- Valmista Tarjoilija, lautasellani on ruohoa -viherpuuro (s. 74).

### ***Bataatti ja täysjyväriisi***

**KEHOSSA:** Bataatti ja täysjyväriisi ovat tärkeitä energianlähteitä runsaasti liikkuville. Molemmat ovat tärkkelyspitoisia ruoka-aineita ja sisältävät B6-vitamiinia ja muita B-ryhmän vitamiineja (paitsi B12-vitamiinia) sekä kuitua. Bataatista saat myös erityisen runsaasti A-vitamiinia, joka on lähes kokonaan beetakaroteenin muodossa, C-vitamiinia, kaliumia ja magnesiumia. Täysjyväriisiä puolestaan kannattaa suosia sen sisältämän seleenin, magnesiumin sekä beetaglukaanin, pektiinin ja tokotrienolien (E-vitamiini) vuoksi.

Tärkkelyspitoisia hiilihydraatteja tarvitaan täyttämään lihasten energiavarastot. Täysillä varastoilla saat treenistä enemmän irti, sillä ne lisäävät lihasten kykyä tuottaa nopeaa energiaa. Sekä täysjyväriisin että bataatin sisältämät ravintoaineet auttavat myös ylläpitämään sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, alentamaan haitallista kolesterolia ja

pitämään suoliston toimivana. Basmati-täysjyväriisi nostattaa verensokeria hitaammin (eli sen glykeeminen indeksi on matalampi) kuin jasmiiniriisi, joten jasmiiniriisiä kannattaa nauttia vain treenin jälkeisellä aterialla.


**KAUPASSA:** Osta mieluiten luomu bataatteja ja täysjyväriisiä, sillä niiden haitta-ainepitoisuudet ovat matalampia kuin tehotuotettujen. Valitse kolhiintumattomia bataatteja, joiden kuori on sileä. Kokeile myös valmiita bataattisoseita, joita myydään kauppojen vihannestiskien kylmäkaapeissa.

**KEITTIÖSSÄ:** Bataattia voit käyttää samoin kuin perunaa – se on hyvin monipuolinen vihannes. Bataatit kannattaa säilyttää jääkapin vihanneslokerossa ilman muovipussia. Voit myös keittää bataatteja kuutioina runsaammin kerralla, soseuttaa osan ja pakastaa osan soseena ja osan kuutioina. Bataatista valmistuu myös ihanat bataattiranskalaiset tai -sip-sit ja se sopii myös soseutettuna leivontaan ja pannareihin. Riisiäkin kannattaa keittää kerralla isompi määrä ja pakastaa annoksissa. Koska täysjyväriisi eltaantuu nopeammin kuin hiottu riisi, se kannattaa raakanakin säilyttää jääkaapissa.

**KOKEILE MYÖS:** Punajuuri, porkkana, lanttu ja nauris ovat mahtavia tärkkelyspitoisia kasviksia, joita kannattaa käyttää monipuolisesti. Käytä myös kasvien ravinteikkaat naatit. Riisin ohella kannattaa tutustua myös tattariin ja proteiinipitoiseen kvinoaan.

#### TANKKAA ENEMMÄN:

- Käytä riisin jyvät riisipannukakkuihin (s. 87) tai ParaRice-smoothieen (s. 148).
- Lisää bataattisoseita leivonnaisiin, pannukakkuihin tai puuroihin. Leivonnassa bataattisose tuo samanlaista rakennetta taikinoihin kuin rahka.
- Sekoita bataattisoseen joukkoon heraproteiini-



jauhetta ja haluamiasi mausteita ja saat aikaan nopean ja ravitsevan välipalan.

### **Kalkkuna ja broileri**

KEHOSSA: Siipikarjan liha, erityisesti vähärasvainen kalkkuna ja broileri, ovat klassista fitness-ruokaa. Kanan- ja kalkkunanrintafileet ovat hyvin vähärasvaisia proteiininlähteitä, joista saa kaikki tarvittavat aminohapot lihasten kehittymiseen – ja rasvanpolton edistämiseen. Lisäksi niistä saa runsaasti niasiinia, seleeniä, kaliumia, sinkkiä, rautaa ja magnesiumia sekä B<sub>6</sub>- ja B<sub>12</sub>-vitamiinia. Siipikarjanlihan tummemmissa osissa, kuten koivissa, on runsaammin ravintoaineita ja erityisesti rautaa ja sinkkiä, mutta myös hieman enemmän rasvaa kuin rintafileissä.

Kanan ja kalkkunan liha on hyvin sulavaa, joten se sopii usein myös heikosta ruuansulatuksesta kärsiville. Siipikarjan lihassa on myös rauhoittavaa tryptofaania, joten se on erinomainen ruoka-aine illalla syötäväksi.

KAUPASSA: Luomukanaa on vaikea vielä toistaiseksi löytää Suomesta, tosin joissakin kaupoissa sitä myydään kokonaisena pakasteena. Pyri siis suosimaan vapaasti kasvaneen kanan lihaa, koska vapaasti kasvaneet kanat ovat saaneet myös ruohoa ravinnokseen, mistä johtuen niiden lihan omega-3-rasvahappokoostumus on tehotuotettua kanaa suurempi. Pyri muutenkin suosimaan luomu sekä ilman hormoneja ja antibiootteja kasvatettua siipikarjan lihaa.

KEITTIÖSSÄ: Siipikarjan nahka sisältää suurimman osan sen rasvasta, joten nahan poistaminen vähentää huomattavasti kaloreita ja jättää runsaasti proteiinia ja muista ravintoaineita kehosi höydyksi.

KOKEILE MYÖS: Strutsi, kukko ja anka.

TANKKAA ENEMMÄN:

- Kiedo parsatankojen ympärille kalkkunan- tai

kananrintafileesiivuja ja nauti pikaisena välipalana.

- Korvaa suosikkireseptisi liha kanan- tai kalkkunanlihalla.
- Jauha siipikarjanliha jauhelihaksi.

### **Rasvainen ja vähärasvainen kala**

KEHOSSA: Kala jaotellaan usein vaaleaan kalaan kuten turskaan, kuhaan, siikaan, haukeen ja ahveneen ja virtauksissa eläviin, rasvaisempiin kaloihin kuten loheen ja taimeneen. Rasvaisiin kaloihin luetaan myös esimerkiksi silakka, silli, nieriä, sardiini, makrilli ja ankerias.

Kalan lihasta saat helposti sulavaa proteiinia sekä vitamiineja ja mineraaleja. Kalan liha sisältää myös runsaasti välttämättömiä rasvahappoja, erityisesti omega-3-rasvahappoja ja niihin kuuluvia DHA- ja EPA-rasvahappoja, joita tarvitaan ylläpitämään kudosten terveyttä sekä aineenvaihdunnan tehokkuutta ja estämään tulehdustiloja. Rasvaisissa kaloissa näitä rasvahappoja on enemmän kuin vähärasvaisissa kaloissa, mutta toisaalta joissakin vähärasvaisemmissa kaloissa on enemmän tärkeää D-vitamiinia. Erityisen hyviä D-vitamiinipitoisia kaloja ovat turska ja kuha.

Villiohi sisältää DMAE-antioksidanttia, joka stimuloi hermoston toimintaa sekä kiinteyttää lihaksia. DMAE:ta on tämän vuoksi lisätty jopa joihinkin kasvovoiteisiin, joiden sanotaan kohottavan ihoa. Kaikissa kaloissa on myös runsaasti B<sub>6</sub>- ja B<sub>12</sub>-vitamiineja, seleeniä, sinkkiä, kaliumia, magnesiumia, niasiinia ja fosforia. Kalan ruodot ovat runsas kalsiumin lähde.

KAUPASSA: Villilohen punainen väri johtuu karotenoideista, joita lohi saa syömästään ravinnosta – esimerkiksi krilleistä. Kasvatettu lohi on yleensä vaaleamman väristä kuin vapaana kasvanut lohi, koska niiden ravinto ei sisällä karotenoidipitoisia



aineita. Jos kasvatettu lohi on kovin punaista, johtuu se useimmiten väriaineista, joita on lisätty sen ravintoon. Pysy erossa tällaisista kaloista ja valitse mieluummin villikalaja. Vaihtelee syömiäsi kalalajeja, niin hyödyt niiden sisältämistä erilaisista ravintoaineista ja samalla vältyt kuormittamasta elimistöäsi esimerkiksi tiettyihin kalalajeihin helpommin kertyviltä ympäristömyrkyiltä.

**KEITTIÖSSÄ:** Kala on yksi nopeimmin valmistuvista ruoka-aineista. Jotkut merikalat voi myös jättää aavistuksen raa'aksi. Esimerkiksi lohi, joka on vielä hieman punertava sisältä, on erityisen herkullista. Järvikalat täytyy kypsentää hyvin. Pyri käyttämään tuoreena ostettu kala samana päivänä.

**KOKEILE MYÖS:** Erilaisia äyriäisiä ja simpukoita, kuten hummeria, katkarapuja, kampasimpukoita, ostereita ja jokirapuja.

**TANKKAA ENEMMÄN:**

- Lisää pinaattikeittolautasen pohjalle ohuita siivuja tuoretta lohta ja kaada kuuma keitto päälle. Kala kypsyy keiton lämmössä juuri sopivaksi.
- Pakastekalafilleet ovat käteviä arkiruokia: pilko kasviksia (tai käytä pakastekasviksia) platina-silikoniseen höyrykääreeseen ja laita kalafilee päälle. Mausta makusi mukaan sitruunalla, misotahnalla, mausteilla tai yrteillä ja kypsennä mikrossa tai uunissa.
- Kalasäilykkeitä ei kannata kovin usein suosia, mutta yksi purkki autossa on hyvä hätävara silloin, kun kiireen vuoksi ei muuhun ruokailuun ole aikaa. Kalasäilyke on parempi vaihtoehto kuin ei ruokaa ollenkaan tai kioskista ostettu sipsipussi.

### ***Kananmunat ja valkuaiset***

**KEHOSSA:** Kananmunat ovat ns. täydellisen proteiinin lähteitä – ne sisältävät hyvin imeytyvässä

muodossa kaikki välttämättömät aminohapot. Ne sisältävät myös runsaasti B<sub>12</sub>- ja muita B-ryhmän vitamiineja, rautaa sekä aivojen tarvitsemaa ja lukuisia aineenvaihdunnallisia tehtäviä omaavaa koliinia. Huomaa kuitenkin, että suurin osa kananmunan vitamiineista sijaitsee keltuaisessa. Keltuainen sisältää myös runsaasti biotiinia, jota tarvitaan esimerkiksi hiusten hyvinvointiin. Raa'assa tai puolikypsässä valkuaisessa puolestaan on runsaasti avidiinia, joka sitoo biotiinia. Jos siis syöt runsaasti vain puolikypsä valkuaisia, saatat kärsiä biotiinin puutteesta.

**KAUPASSA:** Kananmunien sisältämien ravintoaineiden määrät riippuvat pitkälti siitä, mitä ravintoa kanoille on syötetty. Teollisesti tuotetut häkkikananmunat saattavat sisältää kanoille syötettyjen antibioottien jäämiä ja niiden saama rehu ei myöskään tee näiden kanojen munista yhtä ravinteikkaita kuin esimerkiksi luomukanojen munat. Jos ostat kokonaisia kananmunia, pyri ostamaan luomukananmunia.

Nykyään on saatavana myös nestemäistä valkuaista, jotka ovat erityisen käteviä käyttää. Eli pelkkiä valkuaisia pullossa. Itse käytän sekä luomukananmunia että nestemäistä valkuaista riippuen ruuasta, jota olen valmistamassa.

**KEITTIÖSSÄ:** Kananmunan valkuaiset ovat erinomainen raaka-aine proteiinipannukakkuihin ja leivontaan. Voit myös käyttää kokonaisia munia, mutta monissa leivonnaisissa ne tuovat hyvin munakasmaisen maun.

**TANKKAA ENEMMÄN:**

- Riko kananmuna keiton sekaan ja kuumenna, kunnes muna on kypsä.
- Lisää kananmunia smoothien joukkoon tai valmista Eggstatic-puuro (s. 79 – Puuron tuunaukset) puuroon.
- Riko kananmuna lisukkeeksi kuuman riisin tai kvinoan päälle.



### **Vähärasvainen naudan ja riistan liha**

KEHOSSA: Naudan ja riistan liha sisältävät runsaasti proteiinia, B<sub>6</sub>- ja B<sub>12</sub>-vitamiineja, sinkkiä, niasiinia, seleeniä, fosforia, kaliumia sekä rautaa. Vähärasvaisesta lihasta ja riistasta saat runsaasti lihasten rakentumiseen tarvittavaa proteiinia ja aminohappoja. Sen sisältämä niasiini auttaa verisuonia laajentumaan, mikä edistää verenkiertoa. Rauta edistää punasolujen tuotantoa, ja punasolut kuljettavat happea ja ravintoaineita soluihin. Sinkki on erityisen tärkeä ravintoaine testosteronin tuotannolle, eturauhasen hyvinvoinnille sekä immunitetille. Myös seleeniä tarvitaan hyvän vastustuskyvyn ylläpitoon. Punaisessa lihassa on myös runsaasti kreatiinia, joka auttaa sitomaan soluihin nestettä, mutta kreatiinin määrä vähenee huomattavasti kun lihaa kypsennetään.

KAUPASSA: Pyri ostamaan luomunaudan tai -sonnin lihaa tai niittylihaa. Näin välttyt tehotuotetun karjan kasvatuksessa mahdollisesti käytettyjen hormonien ja antibioottien jäämiltä. Luomulihan rasvahappokoostumus on myös huomattavasti tehotuotettua lihaa parempi. Älä vieroksu hieman vaaleamman väristä lihaa – se kertoo usein, että eläin on teurastettu stressittömänä (eli sen verenkierto ei ole suuntautunut ennen teurastusta sen lihaksiin) ja siksi liha on mureempaa. Myös kellertävä rasva on usein terveellisempää kuin valkoinen, sillä kellertävyys johtuu luomukarjan nauttiman ruohon sisältämistä ravintoaineista, kuten beetakaroteenista. Nauti myös vaihtelevasti riistaa. Riistaksi luetaan esimerkiksi hirvi, poro, peura, villisika, jänis sekä eksoottisempi kenguru.

KEITTIÖSSÄ: Vähärasvaiset lihapalat, kuten sisä- ja ulkofileet, pyörö-, ulko-, kulma- ja paahtopaistit sekä kuve kannattaa pariloida, paahtaa tai grillata. Sitkeämmät rasvattomat lihapalat sen sijaan kan-

nattaa hauduttaa pitempään esimerkiksi patojen muodossa. Happaman ruoka-aineen, kuten tomaatin tai etikan lisääminen pataan auttaa mureuttamaan lihaa. Samoin ananaksen ja papaijan entsyymit mureuttavat lihoja.

KOKEILE MYÖS: Myös maksa ja sisäelimet ovat hyviä proteiinin lähteitä. Maksassa on poikkeuksellisen runsaasti B<sub>12</sub>- ja A-vitamiineja. Valitse nuoren eläimen, kuten vasikan, karitsan tai broilerin maksaa, tai luomunaudan maksaa, joihin ei ole ehtinyt kertyä myrkkyaaineita.

TANKKAA ENEMMÄN:

- Aloita aamusi vaihteeksi paistijauhelihallalla, salaattilla ja pähkinöillä.
- Paista useampia pihvejä kerralla ja nauti ylijääneet välipalana kasvisten kanssa.
- Lisää jauhelihaa tai kypsennettyä paistia kasvissosekeittoihin.

### **Heraproteiinijauhe**

KEHOSSA: Heraproteiinijauhe on sellaisenaan luonnollinen ruoka-aine. Kun maito valmistetaan juustoksi, siitä erottuu nestettä eli heraa. Hera sisältää proteiineja, joita erotetaan eri menetelmin jauheeksi. Laadukas heraproteiini voi sisältää jopa 80 % proteiinia ja se sisältää runsaasti välttämättömiä aminohappoja, joita tarvitaan lihasten kehittymiseen. Herasta saa erityisen runsaasti haaraketjuisia aminohappoja (BCAA), leusiinia sekä glutamiinia, jotka edistävät lihasten proteiinisynteesiä ja parantavat vastustuskykyä ja maha-suolikanavan terveyttä. Heraproteiinijauheen on myös todettu edistävän rasvan palamista. Hera sisältää myös kysteiini-aminohappoa, jota tarvitaan glutationi-antioksidantin muodostumiseen kehossa. Glutationi on yksi tärkein antioksidantti, joka suojaa kehoa vapaiden happiradikaalien ja erilaisten haitallisten aineiden vaiku-



tuksilta ja osallistuu kehon puhdistusjärjestelmän toimintaan.

Valmistusmenetelmästä ja muista proteiinijauheeseen sekoitetuista aineksista riippuen heraproteiinijauhe sisältää runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita, pienen määrän rasvaa ja vain muutaman gramman hiilihydraatteja. Jotkut jauheet sisältävät myös laktoosia, minkä vuoksi tietyt henkilöt voivat saada niistä ilmavaivoja tai vatsaoireita. Samat voivat saattavat olla tulos myös imeytymättömästä proteiinista, jota bakteerit alkavat pilkkoa suoliston alemmissa osissa ja samalla tuottaa pilkkomisen sivutuotteena kaasua ja rasvahappoja. Joihinkin tuotteisiin onkin lisätty ruuansulatusentsyymeitä parantamaan proteiinin täydellistä imeytymistä.

Heraproteiinista saa myös runsaasti luustolle tärkeää kalsiumia.

**KAUPASSA:** Heraproteiinia myydään mitä erilaisimmissa muodoissa. Jotkut ovat täysin luonnollisia ja lehmien tai vuohien luomumaidosta erotettuja. Joihinkin on saatettu lisätä myös vitamiineja ja muita ravintoaineita tai makuaineita. Myös valmistusmenetelmiä on useita ja niiden tuloksena syntyy eri tavoin imeytyviä ja erilaisia ominaisuuksia omaavia heraproteiinijauheita. Eri laatujen kalsium-, aminohappo- ja laktoosipitoisuudet voivat vaihdella runsaastikin. Ne myös käyttäytyvät eri tavoin leivonnassa. Yleisimmät heraproteiini muodot ovat heraproteiinikonsentraatti, heraproteiini-isolaatti ja heraproteiinihydrolysaatti, joista hydrolysaatti on nopeimmin imeytyvä.

**KEITTIÖSSÄ:** Suosituin heraproteiinin käyttötapa on smoothiet ja palautusjuomat, mutta sitä kannattaa käyttää monipuolisesti myös esimerkiksi pannukakuissa, patukoissa, leivissä ja leivonnassa. Huomaa kuitenkin erilaisten proteiinijauheiden erityispiirteet (s. 179). Kaikkein leivontaan heraproteiini ei sovi, tai

sitä täytyy täydentää tietyillä toisilla raaka-aineilla hyvän tuloksen saamiseksi.

**KOKEILE MYÖS:** Erilaisia kasviproteiinijauheita, kuten riisi-, herne- tai hampuproteiinijauhetta. En suosittelen soijaproteiinin käyttöä, koska siinä käytetty soija on yleensä geenimanipuloitua ja lisäksi soijan sisältämät voimakkaat kasviestrogeenit voivat häiritä hormonaalista tasapainoa.

**TANKKAA ENEMMÄN:**

- Lisää proteiinijauhetta pannukakkuihin tai leivonnaisiin.
- Lisää proteiinijauhetta kaurapuuron tai raejuuston sekaan ja nauti marjojen kanssa.
- Valmista itse proteiinipastaa herneproteiinista tai maustamattomasta kaseiiniproteiinista (s. 112).

### ***Pavut ja palkokasvit***

**KEHOSSA:** Pavut ja palkokasvit ovat edullisia ja hyviä vähärasvaisen kasviproteiinin, hitaasti imeytyvien hiilihydraattien ja kuidun lähteitä.

Palkokasvien proteiinit, hiilihydraatit ja kuidut pitävät nälkää hyvin loitolla ja auttavat lihaskasvussa. Palkokasvien aminohappokoostumus ei kuitenkaan ole täydellinen, joten niitä tulee täydentää muilla ruoka-aineilla kaikkien tarvittavien aminohappojen saannin turvaamiseksi. Tutkimuksien mukaan palkokasvit voivat myös auttaa alentamaan kolesterolia ja ylläpitämään sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä. Palkokasvien liukenematon kuitu edistää suoliston toimintaa ja liukeneva kuitu puolestaan alentaa verensokeria. Pavuista ja muista palkokasveista saat myös runsaasti erilaisia mikroravintoaineita. Useimmat papulajikkeet sisältävät runsaasti esimerkiksi B-ryhmän vitamiineja, magnesiumia, mangaania, kaliumia, kuparia ja sinkkiä.

**KAUPASSA:** Palkokasveja myydään sekä tuoreena,





pakasteena, kuivattuna että säilykkeinä. Itse ostan pavut yleensä kuivattuina ja liotan ja keitän isomman määrän kerralla, josta osan soseutan ja osan laitan pakastimeen annospusseissa. Näin vältyn säilykepapujen mahdolliselta suolalta. Jos käytät säilykepapuja, pyri valitsemaan suolattomia säilykkeitä.

**KEITTIÖSSÄ:** Kaikki kuivatut pavut tulee liottaa ja kypsentää huolellisesti ennen käyttöä, sillä kuiva- tuissa pavuissa on myrkyllisiä aineita, jotka tuhoutuvat kypsennettäessä. Liota papuja vähintään viisi tuntia ja kypsennä pakkauksen ohjeen mukaan.

**KOKEILE MYÖS:** Linssit, lupiinijauhot, edamame eli tuore soijapapu (myydään usein pakasteena), herne, hernerouhe ja kotimainen härkäpapu.

**TANKKAA ENEMMÄN:**

- Lisää papuja keittoihin tai wokkeihin tai käytä lisukkeena, kuten grillipihviannoksessa (s. 110).
- Valmista proteiinipatukoita (s. 164) tai käytä soseutettuja papuja proteiinidonitseihin tai leivonnassa korvaamaan esimerkiksi maitorahkaa taikinoissa.
- Soseuta papuja erilaisten mausteiden ja yrttien kanssa dipiksi tai levitteeksi.

### **Kaura**

**KEHOSSA:** Kaura on oikeastaan ainoa vilja, jota FuelFood-keittiössä käytetään. Se on hyvin monipuolinen ruoka-aine, josta saa nopeasti lihasten ja aivojen tarvitsemaa energiaa. Kaura on myös erityisen tunnettu sen sydänterveyttä ylläpitävistä vaikutuksista ja sen sisältämä liukoinen kuitu (erityisesti beetaglukaanit) auttaa alentamaan kolesterolia, kun taas liukenematon kuitu pitää näläntunnetta loitolla. Kaurasta saat myös runsaasti kaliumia, B-vitamiineja, magnesiumia, kalsiumia, sinkkiä, kuparia, rautaa ja seleeniä, joita tarvitaan esimerkiksi hermoston, luuston ja lihaksiston terveyden ylläpitoon. Joidenkin

tutkimuksien mukaan kaura myös voi nostaa vapaan testosteroni-hormonin määrää, joka edistää kiinteän lihasmassan kehittymistä ja rasvan palamista.

**KAUPASSA:** Kauraa on saatavilla esikypsennettynä hiutaleina, erikokoisina hiutaleina ja ryyneinä, leseinä ja alkioina. Esikeitetyt eli pikakaurahiutaleet valmistuvat nopeasti, mutta ne myös nostavat nopeammin verensokeria kuin isot kaurahiutaleet tai kauraryynit. Pyri valitsemaan gluteenitonta luomukauraa mikäli mahdollista. Älä osta tai käytä vanhentunutta kauraa.

**KEITTIÖSSÄ:** Kaurahiutaleet ovat monipuolisia käyttää, erityisesti, jos omistat hyvälaatuisen tehosekoittimen. Kaurahiutaleista voit itse jauhaa jauhoa pannukakkuihin tai käyttää niitä kokonaisina. Kauraryynit sopivat puuroihin, tuorepuuroihin, leipiin tai keitettynä riisin tapaan tarjottavaksi.

**KOKEILE MYÖS:** Kvinoa, tattari, hirssi ja amarantti.

**TANKKAA ENEMMÄN:**

- Lisää kaurahiutaleita pannukakkutaikinoihin vehnäjauhojen sijaan.
- Valmista smoothie marjoista, kaurahiutaleista, vedestä, proteiinijauheesta ja haluamistasi superfoodeista.
- Tarjoile kauraryynejä keitettynä pääruuan lisäkkeenä riisin tapaan.

### **Kookosöljy, luomuvoi, camelinaöljy ja avokado**

**KEHOSSA:** Unohda rasvakammo, sillä kiinteä lihak-sisto tarvitsee rasvaa, samoin hormonitoimintasi ja aivosi. Vaikka tyydyttynyttä rasvaa on parjattu kansansairauksien aiheuttajaksi ja verisuoniston tukkijaksi, myös tyydyttynyt rasva on elintärkeä kehollemme. Kookosöljystä saat erityisen laadukasta ja kiinteän kroman rakastamaa tyydyttynyttä rasvaa, sillä sen rasvahapot ovat ns. keskipitkiketjuisia, joten keho voi hyödyntää ne suoraan energiaksi.



Kookosöljyn nauttiminen voi säästää arvokkaita proteiineja lihasten rakennusaineeksi. Myös luomuvoista saat laadukasta tyydyttyynyttä rasvaa ja tärkeää E-vitamiinia.

Tyydyttyneiden rasvojen saanti kannattaa kuitenkin pitää kohtuullisena ja täydentää niitä tyydyttymättömiä rasvahappoja sisältävillä rasvoilla. Oma suosikkini on camelina- eli ruistankioöljy. Camelinaöljy on yksi parhaista tyydyttymättömien rasvahappojen ja omega-3-rasvahappojen lähteistä. Se sisältää jopa 40 % omega-3-rasvahappoja, kun puolestaan rypsiöljyssä niitä on ainoastaan 10 % ja oliiviöljyssä 0,5 %. Nauti lisäksi E-vitamiinipitoista avokadoa, jonka pehmeät rasvat hyväilevät verisuonia.

**KAUPASSA:** Valitse öljyjä, jotka ovat mieluiten luomulaatuisia ja kylmäpuristusmenetelmällä puristettuja. Älä käytä vanhentuneita öljyjä.

**KEITTIÖSSÄ:** Kookosöljy ja luomuvoivat ovat parhaita paistorasvoja. Erityisesti kookosöljyä kannattaa käyttää paistamiseen, sillä sen kuumenemispiste on niin korkea, että sitä on lähes mahdoton saada kotikeittiössä muuttumaan haitallisiksi transrasvoiksi. Matalamman kuumenemispisteen öljyt sen sijaan muuttuvat helpommin haitallisiksi.

Kookosöljy sopii erinomaisesti myös smoothieihin, jälkiruokiin, patukoihin ja mousseihin. Se kiinteytyy noin 23 asteessa, joten jos valmistat esimerkiksi kylmää jälkiruokaa, se kiinteyttää ruuan jääkaapissa.

**KOKEILE MYÖS:** Laadukas luomu lesitiinijauhe on myös hyvä tärkeiden rasvahappojen lähde. Vältä lesitiiniä, joka ei ole luomua, sillä useimmiten se on geenimanipulointia. Kokeile myös saksanpähkinä- ja macadamiapähkinäöljyjä. Kylmäpuristettu oliivi- ja rypsiöljy ovat myös hyviä kohtuullisesti käytettynä.

**TANKKAA ENEMMÄN:**

- Lisää kookosöljyä smoothieen tai aamupuuron tai pannarien päälle "voisilmäksi".

- Valmista raakasuklaata kookosöljystä ja kaakaovoista tai protkiksia (s. 172).
- Lorauta camelinaöljyä salaattiin ja vihannesten päälle – öljyn rasvat auttavat rasvaliukoisten vitamiinien imeytymisessä.

### **Marjat ja banaani**

**KEHOSSA:** Marjat ovat vähäsokerisempia kuin hedelmät, minkä vuoksi niitä kannattaa suosia. Lisäksi marjat sisältävät usein hedelmiä enemmän antioksidantteja ja muita ravintoaineita ja itse kerättynä ne ovat myös ilmaisia. Useimmat marjat sisältävät runsaasti C-vitamiinia, antioksidantteja ja hyödyllisiä kasvipigmenttejä. Marjat tehostavat vastustuskykyä, joka voi kovan treenin vuoksi heikentyä. Marjat sisältävät myös runsaasti kuitua, joka edistää suoliston toimintaa ja voi auttaa alentamaan kolesterolia ja verenpainetta.

Banaani on runsassokerinen hedelmä, mutta se ansaitsee FuelFood-tittelin runsaan B<sub>6</sub>- ja kaliumpitoisuuden vuoksi. Siitä saa myös nopeita hiilareita, jotka ovat erityisen hyviä ennen treeniä tai treenin jälkeen ravitsemaan uupuneita lihaksia. Banaani ja marjat sisältävät myös pektiiniä, joka auttaa kehoa pääsemään eroon erilaisista haitta- ja kuona-aineista.

**KAUPASSA:** Pyri keräämään itse marjasi tai ostamaan metsämarjoja, sillä ne ovat ravinteikkaampia kuin viljellyt marjat.

**KEITTIÖSSÄ:** Erityisesti ulkomaiset pakastemarjat on keitettävä ennen käyttöä, sillä niissä voi olla mm. salmonella-bakteereita. Kotimaisissa marjoissa näitä harvemmin on ja metsämarjoissa ei lainkaan, joten niitä voi käyttää myös kypsentämättöminä. Banaani kannattaa nauttia tuoreena, sillä kuumennettaessa sen B<sub>6</sub>-vitamiinipitoisuus saattaa laskea jopa 50 %.

**TANKKAA ENEMMÄN:**

- Ripottele tuoreita marjoja salaatteihin. Koti-

maisten marjonon lisäksi myös goji- ja inca-marjat tuovat ihanaa uudenlaista kirpakuutta, väriä ja ravinteikkua salaatteihin.

- Valmista proteiini-mousse (s. 201).
- Valmista tuoretomaattisalsaa (s. 124) ja lisää sen sekaan erilaisia marjoja. Erityisen hyviä ovat mustikat. Voit myös kokeilla salsaa, jossa korvaat tomaatin mangolla ja lisäät joukkoon mustikoita! Mansikka-tomaattisalsa puolestaan on herkullista sisäfileen tai grillipihvin seurana.

### ***Kaneli, kardemumma, kurkuma, chili ja inkivääri***

**KEHOSSA:** Mausteita on käytetty vuosituhansien ajan jopa lääkkeinä, ja niillä onkin varsin merkittäviä terveydellisiä vaikutuksia. Lähes kaikki mausteet ja yrtit ovat terveellisiä, mutta erityisen ihastunut olen kaneliin, kurkumaan, kardemummaan, chiliin ja inkivääriin. Kaneli tasapainottaa verensokeria ja voi parantaa insuliiniherkkyyttä. Kardemumma poistaa limaa kehosta, kun taas kurkuma on supermauste, joka helpottaa vatsavaivoja ja ruuansulatushäiriöitä. Sisältämänsä kurkumiinin ansiosta kurkuma on erityisen tehokas nivelten hoivaajana. Inkivääri on oivallinen myös edistämään ruuansulatusta ja hoitamaan pahoinvointisuutta. Inkivääri myös poistaa ylimääräistä estrogeenia elimistöstä, ja se on kurkuman lisäksi yksi parhaista mausteista pitämään nivelet terveisinä. Sekä kurkuma ja inkivääri ovat myös tehokkaita tulehdustilojen estäjiä.

Chili sen sijaan sisältää kapsaisiinia, jonka on todettu edistävän aineenvaihduntaa, erityisesti kiihdyttävän rasvan palamista energiaksi. Myös kapsaisiini estää tulehduksia ja voi auttaa nivelten hyvinvoinnissa.

**KAUPASSA:** Valitse mieluiten luomumausteita. Ole erityisen tarkka kanelin kanssa, sillä useimmat kaupoissa myytävät kanelit ovat kassiakanelia, joka

on edullisempaa kuin ceyloninkaneli, mutta se sisältää maksalle myrkyllistä kumariinia. Pyri suosimaan ceyloninkanelia, jota löydät esimerkiksi luomu- ja luontaistuotekaupoista.

Inkivääriä, chiliä ja kurkumaa myydään myös tuoreena.

#### **TANKKAA ENEMMÄN:**

- Lisää mausteita smoothien, pannareiden, puurojen ja raakasuklaan joukkoon.
- Mausta broilerifileet kanelilla ja kardemummalla sekä ripauksella suolaa ennen paistamista.
- Raasta inkivääriä bataattisoseen joukkoon.





# FUELFOD SUPERFOODIT

---

Monia ruokia markkinoidaan nykyisin erilaisilla terveystähtämillä. Toisinaan väittämät ovat niin yliampuvia, että voisi kuvitella, että kohta joidenkin elintarvikkeiden luvataan kampaavan tukkani ja laittavan vaahtokylvyn treenin jälkeen valmiiksi! Joskus on myös hämmäntävää, kun ruokiin liitetään itsestään selviä lupauksia – lihaa markkinoidaan vähähiilihydraattisena ja ”funktionaalista” vesiä löytyy hyllytolkulla. Tavallinen vesi on jo itsessään varsin funktionaalista – kun sitä juo, elimistö saa tarvitsemaansa nestettä ja jano lähtee.

Superfoodeja on myös markkinoitu varsin värikkäin väittämin, mutta ei suotta. Se, mikä erottaa superfoodin muista terveellisistä ruoka-aineista, on niiden sisältämät lukuisat ravintoaineet, jotka saavat aikaan kehossa erilaisia hyviä vaikutuksia. Lohi on terveellistä, koska siinä on paljon hyviä rasvahappoja ja proteiinia. Ne eivät kuitenkaan riitä nostamaan lohta superfood-kategoriaan. Sen sijaan chia on superfoodia, sillä sen lisäksi, että siinä on runsaasti hyviä rasvahappoja ja proteiinia, siinä on myös kuitua sekä kivennäis- ja hivenaineita. Monet superfoodit myös sisältävät kaikki välttämättömät aminohapot ja runsaasti antioksidantteja, mineraaleja ja vitamiineja. Monilla superfoodeilla on myös tärkeä kulttuurihistoriallinen tausta. Myös suomalaisessa kansanperinteessä on käytetty superfoodeja, kuten erilaisia lääkinällisiä sieniä (esim. pakurikäätä) ja yrttejä.

Yksi parhaimmista hetkistä nauttia superfoodeja on ennen treeniä sekä heti treenin jälkeen, jolloin intensiivinen harjoitus ja palautusjuoman aikaansaa-

ma insuliinin lisääntynyt erityy saavat ravintoaineet imeytyvään nopeasti suoraan solujesi käyttöön.

Tässä muutamia omia suosikkejani, joista on helppo aloittaa superfoodeihin tutustuminen.

## ***Pakurikäätä ja muut terapeuttiset sienet***

Pakurikäävässä on enemmän antioksidantteja kuin missään muussa ruoka-aineessa! Pakurikäävän vaikutukset perustuvat sen sisältämään betuliinihappoon, polysakkarideihin, melaniiniin, fenoleihin, sterooleihin ja lukuisiin eri vitamiineihin ja hivenaineisiin. Pakurikäätä (engl. chaga) parantaa hapenottokykyä, sydämen ja verisuonten terveyttä sekä vastustuskykyä. Muista myös muut terapeuttiset, adaptogeenien tapaan vaikuttavat sienet, kuten maksimaalista hapenottokykyä lisäävä ja suorituskykyä parantava cordyceps, stressiä lieventävä ja verenkiertoa parantava lakkikäätä (engl. reishi) sekä hermoston terveyttä ja kognitiivisia toimintoja, kuten muistia ja ajattelukykyä parantava lion's mane.

KEITTIÖSSÄ: Nauti vahvana teenä tai lisää pakurikäätä muuta sienijauhetta tai -uutetta smoothieen, suoraan kielen alle tai kahvin/teen joukkoon. Valmiit annospusseihin pakatut, hyvänmakuiset stevialla, lakritsinjuurijauheella, aniksella ja mintulla maustetut FourSigmaFoodsin instant-juomat ovat erityyisen käteviä ja helppoja.

FUELFOD-ANNOS: 2–4 kuppia vahvaa pakurikäätä sieniteetä päivittäin tai purkin ohjeen mukaan uutetta tai -jauhetta. Jotta pääset nauttimaan näistä vaikutuksista parhaiten, käytä sienijauheita päivittäin.

#### PAKURIKÄÄVÄN KÄYTTÖ

Helpoin tapa hyötyä pakurikäävän terveysvaikutuksista on käyttää valmiita laadukkaita alkoholipohjaisia uut- teita tai laadukkaita jauheita, joita usein markkinoidaan ”pikapakuri” tai ”instant” -nimillä. Alkoholiiin uutettuna pakurista saadaan vielä irti sellaisia hyödyllisiä yhdistei- tä, joita vesihauduke ei siitä irrota. Jos kuitenkin sinulla on aikaa haudutella pakuriteetä pakurikäpälöistä tai -muruista, pyri hauduttamaan niitä mahdollisimman pitkään. Lisämakua saat, jos yhdistät siihen esimerkiksi jotain mausteyrtteetä (esim. Yogi-merkkiset), inkivää- riä, kardemummaa tai muita makuaineita.

#### Ruusujuuri

Ruusujuurta on kutsuttu Pohjolan ginsengiksi, sillä se energisoi, tehostaa suorituskykyä ja parantaa aineenvaihduntaa. Lisäksi ruusujuuri parantaa keskittymiskykyä, auttaa palautumaan stressistä ja tasapainottaa verensokeria. Terveysvaikutukset perustuvat ennen kaikkea sen sisältämiin rosaviini- yhdisteisiin sekä flavonoideihin. Se vaikuttaa noin puolessa tunnissa, joten sitä kannattaa nauttia en- nen työpäivän alkua, iltapäivällä tai ennen treenejä. Vältä ruusujuuren nauttimista ennen unille menoa.

KEITTIÖSSÄ: Ripottele ruusujuurijauhetta tai uutetta smoothieen, jogurttiin, mehuun, puuroon tai laita kielen alle ruusujuuriuutetippoja.

FUELFOOD-ANNOS: 25 tippaa 1–3 kertaa päivässä. Pidä ruusujuuren käytössä taukoa viikon ajan kerran kuukaudessa.

#### Kookosöljy

Kookosöljy ei vaadi maksan käsittelyä ennen kuin elimistö voi käyttää sen energiaksi, minkä vuoksi se on loistava energianlähde, joka säästää proteiinit lihasten rakennusaineeksi. Se stimuloi kilpirauhasen toimintaa ja siten tehostaa aineenvaihduntaa.

KEITTIÖSSÄ: Lisää kookosöljyä aamupuuroon tai smoothieen tai käytä sitä paistamiseen tai leivontaan.

FUELFOOD-ANNOS: 2–4 rkl/pvä

#### Macajauhe

Maca on juurikasvi, jolla on kestävyyttä, suorituskykyä ja veren hapen määrää lisäävä vaikutus, johtuen sen suurista kasvisteroli-, aminohappo- ja vitamiini- ja hivenainepitoisuuksista. Macassa on myös harvinais- laatuista alkaloideja. Lisäksi maca auttaa kehoa selviy- tymään erilaisista fyysisistä ja psyykkisistä stressiti- loista. Se tasapainottaa hormonitoimintaa ja parantaa hedelmällisyyttä – maca saa lakanat liehumaan!

KEITTIÖSSÄ: Sujauta macaa smoothieen, raa- kasuklaaseen, puuroon tai jogurttiin. Maca myös emulgoi, eli sitoo ruokien rasvoja ja hiilihydraatte- ja yhteen, minkä vuoksi se esimerkiksi sakeuttaa smootheja mukavasti.

FUELFOOD-ANNOS: 1 tl/pvä alkuun, sen jälkeen määrää voi kasvattaa jopa 4 rkl (20 g)/pvä. Pidä kuukausittain 1 viikon tauko tai kolmen kuukauden välein kuukauden tauko, jotta vaikutukset pysyvät parhaimpina.

#### Gojimarjat

Gojimarjaa kannattaa opetella käyttämään – varsin- kin, jos haluat lisätä aminohappojen, mineraalien ja antioksidanttien saantia herkullisesti. Gojit sisältävät 18 aminohappoa (mukaan lukien kaikki välttämättö- mät aminohapot), enemmän beetakaroteenia kuin mikään muu tällä hetkellä tunnettu luonnollinen ruo- ka-aine ja 21 erilaista mineraalia. Lisäksi gojit sisältä- vät polysakkarideja, jotka luonnollisesti tehostavat kasvuhormonin eritystä. Goji parantaa myös immu- niteettia, näkökykyä, ravitsee munuaisia ja maksaa ja voi normalisoida verenpainetta ja kolesterolia.

KEITTIÖSSÄ: Goji sopii erinomaisesti kuivattuna



tai liotettuna salaatteihin, pirtelöihin, proteiinipatukoihin, gojihillokkeeseen (s. 187), puuroon, jogurttiin, rahkaan, pähkinöiden kanssa tms. Voit myös keittää gojista teetä halkaisemalla marjat ja hauduttamalla niitä kiehuvaassa vedessä.

FUELFood-ANNOS: Gojin hyödyt tulevat parhaiten esiin pitkäaikaisessa käytössä. Nauti gojimarjoja 1–2 pientä kourallista päivässä.

### **Chiasiemenet**

Chia sisältää enemmän omega-3-rasvahappoja kuin pellavansiemenet eivätkä ne sisällä pellavansiementen tapaan haitallista kadmiumia. Chiassa on myös 20 % proteiinia ja runsaasti kuituja, jotka vauhdittavat haitallisten aineiden poistumista kehosta ja saavat suoliston toimimaan! Ne pitävät myös hyvin nälkää loitolla, sillä chia imee itseensä noin yhdeksänkertaisen määrän nestettä.

KEITTIÖSSÄ: Laita chiasiemeniä sellaisenaan salaatteihin, taikinoihin, smoothieihin tai puuroihin. Chiageeli on näppärä käyttää smoothieissa, ja se säilyy jääkaapissa noin viisi päivää. Valmista chiageelia iso annos kerralla liottamalla 1 osa chiaa noin 9 osassa vettä. Chia ja vesi muodostavat noin 15 minuutin kuluessa geelimäisen seoksen.



FUELFood-ANNOS: 2–4 rkl/pvä tai noin 1 dl valmista chiageeliä/pvä. Tästä määrästä saat runsaasti kivennäis- ja hivenaineita, rasva- ja aminohappoja sekä kuitua.

### **Spirulina**

Maitoviikset ovat out, viherviikset in – etenkin, jos viikkoaikatauluusi kuuluu monia kovatehoisia treenejä. Spirulina on yksisoluihin makean veden mikrolevä, joka on kaikista tällä hetkellä tunnetuista, käsittelemättömistä ruoka-aineista proteiinipitoisin, protskua siitä saa 65–75 g/100 g. Lisäksi se sisältää kehoa puhdistavaa lehtivihreää eli klorofylliä, kaikkia B-ryhmän vitamiineja, rautaa ja beetakaroteenia yli 2000 % enemmän kuin porkkana tai pinaatti! Spirulinasta saat myös mineraaleja, aminohappoja ja gammalinoleenihappoa (GLA).

KEITTIÖSSÄ: Ripsauta smoothieen, mehuun, jogurttiin, salaatin kastikkeeseen, leivontaan tai syö suoraan purkista, jos pidät spirulinan mausta!

FUELFood-ANNOSTUS: 1 tl (aloittelijat)–2 rkl (30 g)/pvä. 2 rkl spirulinajauhetta sisältää noin 130 mg GLA:ta. Spirulinapuristeet: aloittelijat 6–10 puristetta/pvä, muut 12–20 puristetta/pvä.

### **Chlorella**

Spirulinan kaltainen mikrolevä, joka sisältää enemmän lehtivihreää kuin mikään muu ruoka-aine. Se poistaa tehokkaasti kuona-aineita – myös maitohapot – elimistöstä, joten treeni sujuu paremmin ja palautuminen nopeutuu, kun lisää chlorellaa ruokavalioosi. Chlorellasta saa myös CGF-yhdistettä (Chlorella Growth Factor), joka edistää solujen uusiutumista ja tehostaa suoliston tervettä bakteerikantaa. Chlorellalla on myös kyky sitoa tiettyjä raskasmetalleja ja poistaa ne kehosta.

KEITTIÖSSÄ: Käytä spirulinan kaltaisesti.





**Virtaviivaista vartalosi syömällä ravinteikasta ruokaa ja voi hyvin! Kotimaisen ravintoasiantuntijan fitness-ruuan opas ja keittokirja samoissa kansissa.**

**Resepteistä löydät ohjeet vähähiilihydraattisiin ja viljattomiin leipiin ja leivonnaisiin, raakasuklaa-herkkuihin, palauttaviin ja energisoiviin smoothieihin sekä proteiinipatukoihin, lämpimiä ruokia unohtamatta. FuelFood on elimistön fast foodia – se sulaa nopeasti, imeytyy nopeasti ja energisoi nopeasti – tai tarvittaessa rauhoittaa ja palauttaa. Oikein ajoitettu ravinteikas ruoka antaa energiaa treeneihin ja muihin päivän menoihin. Heitä hyvästi verensokerin heilahtelulle!**

**Kirja kertoo myös keskeiset asiat ravintoaineista, hivenaineista ja erilaisista superfoodeista.**

ISBN: 978-951-31-7318-0



9 789513 173180  
59.34, 68.2 www.tammi.fi

