

Salaatinkastikkeita

## Vähimmäiskastike

- ruiskuttele salaatin joukkoon: oliiviöljyä, balsamiviinietikkaa, omenaviinietikkaa

Salaatinkastikkeita

## Sitruunakastike

- **½ dl sitruunamehua**
- **1,5 tl dijonin-sinappia**
- **¼ tl suolaa ja pippuria**
- **1 kpl valkosipulinkynsi**
- **4 rkl oliiviöljyä**

Purista sitruunanmehu sinappiin, lisää raastettu ja pesty kuori, ripaus suolaa ja pippuria ja sekoita.

Purista valkosipuli kastikkeeseen.

Vatkaa kastikkeeseen ruokalusikallinen vettä ja oliiviöljy lusikallinen kerrallaan.

Salaatinkastikkeita

## Yrttinen öljykastike

- **1½dl kylmäpuristettua öljyä**
- **1dl sitruunamehua**
- **½tl yrttisuolaa**
- **hiven musta- tai rosepippuria**
- **yrttejä esim. basilika, persilja, kirveli**

Sekoita kaikki ainekset yhteen.

Annan kastikkeen maustua jonkin aikaa ennen kuin lisäät salaatin joukkoon.

Salaatinkastikkeita

## Purjokastike

- $\frac{1}{2}$  purjoa hienonnettuna
- 1 murskattu valkosipulinkynsi
- n.1dl kylmäpuristettua öljyä
- n. $\frac{1}{2}$ dl vettä
- yrttisuolaa, mustapippuria
- ripaus basilikaa, ripaus oreganoa

Sekoita ainekset tehosekoittimella juoksevaksi kastikkeeksi.

Veden ja öljyn määrän keskinäisen suhteen löydät kokeilemalla.

Salaatinkastikkeita

## Ranskalainen salaatinkastike

- **2 tl** dijonin-sinappia
- **1,5 tl** yrttejä
- **½ tl** yrttisuolaa
- **1 rkl** omenaviinietikkaa
- **2 rkl** vettä
- **3 rkl** öljyä

Sekoita ainekset keskenään järjestyksessä.

Vatkaa kastikkeeseen vettä ja oliiviöljy lusikallinen kerrallaan.

Salaatinkastikkeita

## Öllykastike

- $\frac{1}{2}$ dl kylmäpuristettua öljyä
- 1rkl hienoksi hakattua sipulia
- tai 1 puristettu valkosipulinkynsi
- $\frac{1}{2}$ tl yrттisuolaa

Sekoita kaikki ainekset keskenään

Salaatinkastikkeita

## Jogurttikastike

- 2dl maustamatonta jogurttia
- 1rkl sitruunamehua
- yrttisuolaa, mustapippuria
- yrtejä esim. persiljaa tai ruohosipulia

Sekoita ainekset keskenään.

Salaatinkastikkeita

## Auringonkukkakastike

- 1dl kylmäpuristettua auringonkukkaöljyä
- 1rkl tamaria (soijakastike ilman vehnää)
- ½ dl auringonkukansiemeniä
- 1½dl vettä
- 1rkl sitruunamehua
- (valkosipulia puristettuna)

Sekoita (mielellään) idätetyt auringonkukansiemenet ja vesi tehosekoittimessa tasaiseksi seokseksi.

Lisää muut aineet ja jatka sekoittamista.



Levitteitä

## Kevytvoi

- **100g voita**
- **1 dl kylmäpuristettua öljyä**
- **1 dl vettä**

Sekoita voi ja öljy huolellisesti keskenään.

Lisää vesi ja sekoita, kunnes seoksesta tulee tasainen.

Levitteen voi maustaa yrteillä ja/tai valkosipulilla.

Levitteitä

## Kevytlevite

- **100g voita**
- **100g rahkaa**
- **ripaus merisuolaa**

Vatkaa ainekset keskenään.

Levitteen voi maustaa paprika- tai kurkumajauheella, yrteillä tai valkosipulilla.

Levitteitä

## Avokadovoi

- **1 avokado**
- **puolen sitruunan mehu**
- **riipaus mustapippuria**
- **½tl oreganoa**
- **½tl timjamia**
- **(pieni pala purjoa hienonnettuna tai 1 valkosipulin kynsi puristettuna)**
- **(½rkl kylmäpuristettua öljyä)**

Soseuta avokado haarukalla ja lisää muut ainekset.

Soseen joukkoon voi lisätä hienonnettua purjoa tai valkosipulia sekä öljyä.



## Välipalat - vain tarpeeseen

Kun ateriat koostaa oikein ja täysipainoisesti ei aikuinen välttämättä tarvitse välipaloja

Mikäli teet fyysistä työtä tai urheilut paljon välipalalle on tarvetta.

Lapset tarvitsevat välipaloja.

Samoin saattaa olla tarve aamupalan sekä lounaan välissä ja/tai lounaan sekä päivällisen välissä esim. töissä ennen kotiin lähtöä.

Väli ei saisi jäädä liian pitkäksi, jotta ei iskisi ”kiljuva” nälkä.

Esim. jos aamiainen klo 6:00 ja lounas klo 13:00, väli on liian pitkä ja tarvitaan välipala

### Välipalavinkkejä, jos tilanne vaatii:

- **hedelmä + muutamia (esim. 10 kpl) pähkinöitä**
- **vihannes / juurespaloja sellaisenaan**
- **pieni annos raastetta**
- **manteleita**
- **vihannesmehu ja kourallinen pähkinöitä tai siemeniä**
- **pieni lasillinen vihannes- tai marjasmoothieta**
- **pieni, itse tehty marjarahka**
- **maustamaton jogurtti sellaisenaan**
- **oliiveja**
- **avocado**
- **kananmuna**
- **pieni pala juustoa + hedelmä**
- **juustotanko kinkunviipaleen sisällä**



Välipaloja

## Hedelmä/marjoja + pähkinöitä

- 1 (125 g) hedelmä (esim. omena, päärynä, 2 kiiviä, 2 mandariinia tai 2,5 dl mustikoita ym. marjoja)
- 10 g pähkinöitä (esim. 5 saksanpähkinää, 10 cashew-pähkinää, 10 mantelia)

Välipaloja

## Hedelmä + raejuustoa

- $\frac{1}{2}$  (65 g) hedelmä
- $1 \frac{1}{4}$  dl (125 g) raejuustoa

Paloittele hedelmä ja sekoita raejuusto sekaan.

Välipaloja

## Marjarahka + muna

- $\frac{1}{2}$  dl rahkaa
- $1 \frac{1}{2}$  dl mustikoita
- 1 keitetty muna

Sekoita rahka ja marjat keskenään.  
Syö muna rahkan päätteeksi.

Välipaloja

## Juurestikkuja + pähkinöitä

- juureksia (esim. porkkanaa, lanttua, varsiselleriä)
- 10 g pähkinöitä (esim. 5 saksanpähkinää, 10 cashew-pähkinää, 10 mantelia)

Leikkaa juurekset ”tikuiksi” tai muuten mukaviksi paloiksi.

Juureksia voit syödä niin paljon kuin haluat, joten määrällä ei ole väliä.



Välipaloja

## Marja-mantelirahka

- **1 dl (100 g) rahkaa**
- **1 ½ dl mustikoita**
- **8 kpl (8 g) manteleita**

Rouhi mantelit ja sekoita ainekset keskenään.

Välipaloja

## Marjajogurtti

- 1,5 dl maustamatonta jogurttia (ei rasvaton)
- 2 dl marjoja

Lisää marjat jogurtin sekaan.



Välipaloja

## **Juurestikkuja + avokadodippiä**

- tikuiksi leikattuja juureksia (esim. porkkanaa, lanttua, varsiselleriä)

Välipaloja

## Avokadodippi

- **1 kypsä avokado**
- **1 valkosipulinkynsi puristettuna (jos haluat)**
- **ripaus merisuolaa**
- **sitruunamehua**
- **1 tomaatti (jos haluat)**

Sekoita avokado haarukalla lautasella.

Voit käyttää myös blenderiä mikäli käytät tomaatteja.

Lisää loput aineet ja sekoita. Sitruunamehua