ILMAINEN OPAS

5 RESEPTIÄ

5 suomalaista kotiruokaa ketona

Tutut maut, uudet lisäkkeet

Laatikot, pata ja pyttipannu ilman perunaa, pastaa tai riisiä.

- Tuttua kotiruokaa
- Vaihekuvat
- Ostoslista

Emma Virtanen

Keto-asiantuntija
ketoohjelma.com

Maistiainen 4 viikon keto-ohjelmasta →

TUTUSTA ON HELPPO ALOITTAA

Kotiruokaa, joka tuntuu omalta

Tässä oppaassa vaihdetaan tuttu lisäke ja säilytetään ruoan idea. Kesäkurpitsa tuo laatikkoon mehevyyttä; lanttu ja selleri antavat muusille oman makunsa.

Viisi kokonaista reseptiä
Jokaisessa ainekset, pikaohje, vaihekuvat ja kypsyyden merkit.

Selkeät annokset
Neljä annosta laatikoissa, padassa ja kastikkeessa. Pyttipannu on kahdelle.

Huominen helpommaksi
Jaa valmis ruoka annoksiin. Syö pian tai pakasta ajoissa.

1 Valitse

Katso sisältö, s. 3. Varaa padalle rauhallinen päivä.

2 Punnitse

Kasvisten määrät tarkoittavat kuorittua, syötävää osaa.

3 Tarkista

Kypsyys ratkaisee. Uunin ja palakoon vuoksi aika voi vaihdella.

Merkinnät tutuksi

Kokonaisaika
Sisältää paiston ja vetäytymisen. Ajat ovat arvioita.

HH
Imeytyvät hiilihydraatit annosta kohti.

Annokset
Jaa valmis ruoka ilmoitettuun määrään.

Säilytys
Ohjeet jokaisen reseptin lopussa.

Kasvisvaihtoehtokin sisältää hiilihydraatteja. Annos ja koko päivän ateriat ratkaisevat.

LÖYDÄ OMA SUOSIKKISI

Sisältö

01 · 80–90 MIN

Kesäkurpitsainen »makaronilaatikko« 06

02 · 1 H 35–50 MIN

Kaalilaatikko ilman riisiä 08

03 · 3½–4½ H

Karjalanpaisti ja lanttumuusi 10

04 · 40 MIN

Jauhelihakastike ja sellerimuusi 12

05 · 40–45 MIN

Lanttu-pyttipannu 14

Lisäkkeiden vaihdot → 05

Ruoanlaiton rytmi → 04

Ostoslista → 16

Sama pöytä, eri tarpeet → 17

Säilytys ja pakastus → 18

Seuraava askel → 19

Napauta reseptiä tai sivunumeroa. Jokainen resepti jatkuu seuraavalle sivulle vaihekuvina.

VALITSE AIKAASI SOPIVA RUOKA

Rauhallinen valmistelu, sujuva ilta

Tänään noin 40 min

Jauhelihakastike ja sellerimuusi tai lanttu-pyttipannu. Pilko ainekset ennen pannun kuumentamista.

Uuni tekee työn

Laatikot tarvitsevat reilusti yli tunnin. Karjalanpaisti hautuu 3–4 tuntia; aloita hyvissä ajoin.

Ennen aloittamista ☐ Ainekset ☐ Vuoka ☐ Lämpömittari

47 reseptiä · 28 päivää

VALMIS SUUNNITELMA

Entä viikon muut ateriat?

4 viikon ohjelma kokoaa ateriasuunnitelman, reseptit ja ostoslistat samaan pakettiin.

Katso koko ohjelma →

Muista huomisen annos

Ota säilytettävät annokset mataliin rasioihin heti ruoanlaiton jälkeen. Jäähdytä nopeasti ja siirrä kylmään. Tarkemmat ohjeet sivulla 18.

Näin vaihdat lisäkkeen

Neljä kasvisvaihtoehtoa arjen ruokiin

Vaihto	Tuttu lisäke / 100 g	Vaihtoehto / 100 g	Käyttö
Peruna → lanttu	Keitetty peruna 15,5 g	Raaka lanttu 5,9 g	Muusiksi tai esikeitettynä pannulle.
Peruna → juuriselleri	Keitetty peruna 15,5 g	Raaka selleri 2,7 g	Muusiksi. Selleri on allergeeni.
Pasta → kesäkurpitsa	Keitetty makaroni 19,9 g	Raaka kesäkurpitsa 2,5 g	Kuutiot laatikkoon; esipaista vesi pois.
Riisi → kukkakaali	Keitetty riisi 20,6 g	Raaka kukkakaali 2,4 g	Raasta karkeaksi ja kypsennä lyhyesti.

HH = imeytyvät hiilihydraatit. Fineli, THL. Peruna, makaroni ja riisi on punnittu keitettyinä ilman suolaa; kasvikset raakoina, syötävä osa. Kypsennys muuttaa vesipitoisuutta, joten taulukko ei vertaa valmiita annoksia.

Laske oma määräsi

150 g raakaa lanttua sisältää noin 8,8 g HH. Kastike ja muut ainekset tulevat lisäksi.

Rakenne muuttuu

Kasvis ei ime nestettä kuten kuiva riisi tai pasta. Siksi nesteen määrä ja esipaisto on sovitettu näihin ohjeisiin.

Kuitua ei vähennetä Finelin HH-luvusta uudelleen. Valmiiden reseptien arvot löytyvät reseptisivuilta.

Kesäkurpitsainen »makaronilaatikko«

Tutun laatikon mehevä uusi muoto

Kesäkurpitsa korvaa makaronin. Esipaisto poistaa vettä, ja muna-kermaseos sitoo laatikon leikattavaksi.

80–90 min
kokonaisaika

4 annosta
koko resepti

6,6 g HH
annosta kohti

190 °C

Ainekset

Laatikko

Naudan jauheliha, 7 %	500 g
Kesäkurpitsa	700 g
Sipuli	80 g
Rypsiöljy	10 g

Päälle

Kananmuna, kuoreton	150 g / 3 kpl
Kuohukerma, 38 %	150 g
Emmentalraaste	80 g
Suola · mustapippuri	2 g · 0,5 g

Pikaohje

1. Kuutioi kasvikset. Paista kesäkurpitsa kahdessa erässä.

2. Ruskista jauheliha ja sipuli. Yhdistä vuokaan.

3. Lisää muna-kermaseos ja juusto. Paista 190 °C:ssa 35–40 min.

4. Tarkista keskusta. Anna vetäytyä 10 min ja jaa neljään.

Vaiheet ja kuvat → s. 7

Ainekset s. 6 →

Kesäkurpitsainen »makaronilaatikko«

1 **Valmistele**
Lämmitä uuni 190 °C:seen. Varaa noin 2 litran vuoka. Pese ja kuutioi kesäkurpitsa 1 cm:n paloiksi; hienonna sipuli.
✓ Samankokoiset palat kypsyvät tasaisesti.

2 **Haihduta kosteus**
Jaa öljy kahteen erään. Paista kesäkurpitsa kahdessa erässä melko kuumalla pannulla 6–8 min/erä.
✓ Pohjalla ei ole vesilammikkoa; palat saavat väriä.

3 **Ruskista jauheliha**
Siirrä kesäkurpitsa vuokaan. Paista jauheliha ja sipuli samalla pannulla 6–8 min, murenna liha.
✓ Liha on kypsää ja sipuli pehmeää.

4 **Yhdistä**
Sekoita jauheliha-sipuli kesäkurpitsaan. Levitä tasaiseksi, enintään noin 5 cm:n kerrokseksi.
✓ Täytteet jakautuvat jokaiseen annokseen.

5 **Sekoita munakerma**
Vatkaa munat, kerma, suola ja pippuri haarukalla tasaiseksi. Kaada vuokaan, ripottele juusto.
✓ Nestettä on tasaisesti täytteiden välissä.

6 **Kypsennä**
Paista keskitasolla 35–40 min. Peitä kevyesti foliolla, jos pinta tummuu ennen keskustan kypsymistä.
✓ Keskusta on hyytynyt ja yli 70 °C; pinta kullanruskea.

7 **Anna asettua**
Nosta kuuma vuoka alustalle ja odota 10 min. Leikkaa neljäksi annokseksi.
✓ Pala pysyy koossa paremmin kuin heti uunista otettuna.

Vaihe 2. Esipaistetun kesäkurpitsan ympärillä ei ole vapaata vettä.

Vaihe 5. Munakerma täyttää välit. Juusto lisätään viimeisenä.

Vinkki

Käytä tavallista ylä- ja alalämpöä. Aika on arvio: vuoan syvyys ja uuni vaikuttavat enemmän kuin kellon minuutit.

Jos jokin menee pieleen

Laatikko on vetinen. Pannu oli täynnä tai esipaisto jäi lyhyeksi. Haihduta kesäkurpitsan vesi erissä ennen vuokaan siirtämistä.

Pinta tumma, keskusta löysä. Vuoka on liian syvä tai lämpö kova. Peitä pinta ja jatka, kunnes keskusta hyytyy.

Yksi annos	493 kcal	6,6 g HH	35,9 g proteiinia	35,7 g rasvaa	1,6 g kuitua

Säilytys. Jäähdytä nopeasti matalissa rasioissa. Alle +6 °C:ssa 2 vrk; pakastimessa noin 1 kk. Kuumenna yli 70 °C:seen.

Allergeenit. kananmuna, maito. Tarkista pakkaukset.

Kaalilaatikko ilman riisiä

Pehmeä kaali tuo oman makeutensa

Kaali hautuu pehmeäksi ilman riisiä tai siirappia. Tässä annoksessa on silti hiilihydraatteja: huomioi koko päivän ateriat.

1 h 35–50 min
kokonaisaika

4 annosta
koko resepti

13,3 g HH
annosta kohti

175 °C

Ainekset

Laatikko

Naudan jauheliha, 7 %	500 g
Valkokaali	900 g
Sipuli	80 g
Kuohukerma, 38 %	150 g
Suolaton voi	20 g
Vesi	150 ml
Suola · mustapippuri	2 g · 0,5 g

Pikaohje

1. Suikaloi kaali ja hienonna sipuli. Pehmennä kaali voissa.

2. Ruskista jauheliha ja sipuli; yhdistä kaikki vuokaan.

3. Hauduta 175 °C:ssa 45 min peitettynä, sitten 15–30 min avoimena.

4. Tarkista pehmeys ja kuumuus. Vetäytä 10 min.

Vaiheet ja kuvat → s. 9

Ainekset s. 8 →

Kaalilaatikko ilman riisiä

1 **Suikaloi**
Lämmitä uuni 175 °C:seen. Poista kaalin kova kanta ja punnitse 900 g syötävää kaalia. Suikaloi ohueksi.
✓ Paksuja kantapaloja ei jää joukkoon.

2 **Pehmennä kaali**
Sulata voi isossa kattilassa. Lisää kaali erissä ja hauduta 10–15 min, välillä sekoittaen.
✓ Kaali painuu kokoon ja muuttuu taipuisaksi.

3 **Suojaa pohja**
Lisää tarvittaessa osa mitatusta 150 ml:n vedestä. Hienonna sillä välin sipuli.
✓ Pohja ei pala; neste ei peitä kaalia.

4 **Kypsennä liha**
Ruskista jauheliha ja sipuli pannulla 6–8 min. Murenna paistinlastalla.
✓ Liha on kypsää, sipuli pehmeää.

5 **Kokoa**
Yhdistä kaali, liha, kerma, suola, pippuri ja jäljellä oleva vesi noin 2,5 litran vuokaan.
✓ Sekoitus on kostea, ei keittomainen.

6 **Hauduta peitettynä**
Peitä kannella tai foliolla. Paista keskitasolla 45 min.
✓ Kannen alle muodostuu höyryä, joka pehmentää kaalin.

7 **Viimeistele pinta**
Poista kansi. Jatka 15–30 min; tarvittaessa pidempään. Tarkista keskusta.
✓ Kaali on täysin pehmeää, keskusta yli 70 °C.

8 **Vetäytä**
Anna laatikon levätä 10 min. Jaa neljään yhtä suureen annokseen.
✓ Neste tasaantuu ja laatikko on helppo annostella.

Vaihe 2. Ohut kaalisuikale pehmenee ja painuu kokoon ennen uunia.

Vaihe 7. Valmiin pinnan ruskeat kohdat tuovat paahteisuutta.

Vinkki

Kaalin makeus tulee sen omista sokereista. Riisin ja siirapin pois jättäminen ei tee laatikosta hiilihydraatitonta.

Jos jokin menee pieleen

Kaali jää kovaksi. Suikaleet olivat paksuja tai haudutus lyhyt. Peitä uudelleen ja jatka 10–15 min kerrallaan.

Pohjalle kertyy lientä. Kaalin vesipitoisuus vaihtelee. Kypsennä loppu ilman kantta ja anna vetäytyä.

Yksi annos	419 kcal	13,3 g HH	27,2 g proteiinia	27,3 g rasvaa	6,0 g kuitua

Säilytys. Jäähdytä nopeasti pienissä rasioissa. Alle +6 °C:ssa 2 vrk; pakastimessa noin 1 kk. Kuumenna yli 70 °C:seen.

Allergeenit. maito. Tarkista pakkaukset.

KOTIRUOKA · 3½–4½ H

03

Karjalanpaisti ja lanttumuusi

Hidas pata, pehmeä juureslisäke

Liha, sipuli ja vesi muodostavat yksinkertaisen padan. Perunan tilalla on 150 g lanttua annosta kohti, punnittuna raakana.

3½–4½ h
kokonaisaika

4 annosta
koko resepti

10,4 g HH
annosta kohti

150 °C

Ainekset

Pata

Naudan pataliha	400 g
Sian pataliha	400 g
Sipuli	120 g
Vesi	500 ml
Suola · mustapippuri	2 g · 1 g

Muusi

Lanttu, kuorittu	600 g
Suolaton voi	30 g
Suola	1 g

Pikaohje

1. Kuutioi liha noin 3 cm:n paloiksi ja lohko sipuli.

2. Laita pataan veden ja mausteiden kanssa. Hauduta kannen alla 150 °C:ssa 3–4 h.

3. Keitä lanttukuutiot 25–35 min pehmeiksi. Valuta ja soseuta voin kanssa.

4. Jaa neljään: lihaa, muusia ja hieman lientä.

Vaiheet ja kuvat → s. 11

Ainekset s. 10 →

Karjalanpaisti ja lanttumuusi

1 **Valmistele pata**
Lämmitä uuni 150 °C:seen. Kuutioi lihat noin 3 cm:n paloiksi ja lohko kuorittu sipuli.
✓ Lihapalat ovat samankokoisia.

2 **Lisää neste**
Laita liha ja sipuli kannelliseen, noin 2,5 litran pataan. Lisää 500 ml vettä, 2 g suolaa ja pippuri.
✓ Neste ulottuu lähes lihojen tasalle; käytä sopivan kokoista pataa.

3 **Hauduta rauhassa**
Peitä kannella ja kypsennä 3–4 h. Tarkista neste puolivälissä; lisää kuumaa vettä vain tarvittaessa.
✓ Pata hautuu kosteana eikä kuivu pohjasta.

4 **Tarkista mureus**
Kokeile yhtä lihapalaa haarukalla noin kolmen tunnin kohdalla. Jatka tarvittaessa 30 min kerrallaan.
✓ Liha irtoaa haarukalla kevyesti, ilman sitkeää vastusta.

5 **Keitä lanttu**
Aloita muusi noin 40 min ennen tarjoilua. Kuori ja punnitse lanttu; kuutioi 1,5 cm:n paloiksi. Keitä vedessä 25–35 min.
✓ Haarukka lävistää palat helposti.

6 **Valuta huolellisesti**
Kaada keitinvesi pois. Palauta lanttu lämpimään kattilaan minuutiksi ilman kantta, liesi pois päältä.
✓ Pinnasta haihtuu ylimääräinen kosteus.

7 **Survo ja tarjoa**
Survo lanttu voin ja 1 g:n suolan kanssa. Jaa muusi ja liha neljälle; lisää hieman padan lientä.
✓ Muusi on pehmeää ja liha mehevää.

Vaihe 4. Kypsä liha hajoaa haarukalla; padan liemi pysyy juoksevana.

Vaihe 7. Lanttumuusi on vaaleankeltaista, ei perunamuusin valkoista.

Vinkki

Karjalanpaistin vähäinen tärkkelys ei tarkoita, että mikä tahansa lisäke sopii samaan laskelmaan. Tämän reseptin ravintoarvo sisältää lanttumuusin.

Jos jokin menee pieleen

Liha on sitkeää. Haudutus jäi lyhyeksi. Lisää tarvittaessa kuumaa vettä, sulje kansi ja jatka 30 min kerrallaan.

Muusi on vetinen. Lanttu jäi märäksi. Haihduta vettä miedolla lämmöllä sekoittaen ennen voita.

Yksi annos	455 kcal	10,4 g HH	38,0 g proteiinia	28,1 g rasvaa	4,9 g kuitua

Säilytys. Jäähdytä pata ja muusi nopeasti erillisissä matalissa rasioissa. Alle +6 °C:ssa 2 vrk; pakastus noin 1 kk. Kuumenna yli 70 °C:seen.

Allergeenit. maito. Tarkista pakkaukset.

Pidätkö näistä? Ohjelmassa on 47 reseptiä lisää →

Jauhelihakastike ja sellerimuusi

Sienet tuovat makua ilman jauhosuurusta

Kerma ja pannulla haihtuva neste tekevät kastikkeesta täyteläisen. Juurisellerimuusi tuo rinnalle pehmeän, aromaattisen lisäkkeen.

40 min
kokonaisaika

4 annosta
koko resepti

6,0 g HH
annosta kohti

Pannulla

Ainekset

Kastike

Naudan jauheliha, 7 %	500 g
Sipuli	60 g
Herkkusieni	200 g
Kuohukerma, 38 %	150 g
Vesi	150 ml

Muusi ja mausteet

Juuriselleri, kuorittu	600 g
Suolaton voi	30 g
Suola · mustapippuri	2 g · 0,5 g

Pikaohje

1. Kuori ja kuutioi selleri. Keitä 20–25 min pehmeäksi.

2. Ruskista jauheliha, sipuli ja sienet.

3. Lisää kerma ja vesi; hauduta noin 10 min.

4. Valuta selleri, soseuta voin kanssa ja mausta molemmat.

Vaiheet ja kuvat → s. 13

Ainekset s. 12 →

Jauhelihakastike ja sellerimuusi

1 **Aloita juureksesta**
Kuori sellerin rosoinen pinta pois ja punnitse 600 g syötävää osaa. Kuutioi noin 1,5 cm:n paloiksi.
✓ Tumma kuori on poistettu myös uurteista.

2 **Keitä pehmeäksi**
Peitä palat vedellä. Keitä hiljalleen noin 20–25 min; jatka tarvittaessa.
✓ Haarukka lävistää sellerin ilman vastusta.

3 **Pilko sillä välin**
Hienonna sipuli. Puhdista sienet ja viipaloi. Kuumenna iso paistinpannu.
✓ Sieniviipaleet ovat tasapaksuja.

4 **Ruskista**
Paista jauheliha, sipuli ja sienet 8–10 min. Murenna liha ja sekoita välillä.
✓ Liha on kypsää ja sienistä irronnut neste lähes haihtunut.

5 **Hauduta kastike**
Lisää 150 ml vettä ja kerma. Hauduta ilman kantta noin 10 min; sekoita pohjaa myöten.
✓ Kastike peittää lusikan kevyesti, mutta on yhä juoksevaa.

6 **Tee muusi**
Valuta selleri hyvin. Anna höyrytä minuutti ja soseuta voin kanssa survimella tai sauvasekoittimella.
✓ Muusi on sileää tai tasaisen rouheaa, ilman kovia paloja.

7 **Mausta ja annostele**
Jaa suola ja pippuri kastikkeen ja muusin kesken. Jaa molemmat neljään annokseen.
✓ Maista kypsää ruokaa ennen tarjoilua.

Vaihe 5. Kerma sitoo sienet ja jauhelihan juoksevaksi kastikkeeksi.

Vaihe 6. Valutettu juuriselleri soseutetaan voin kanssa.

Vinkki

Selleri on allergeeni. Kukkakaali käy rakenteeltaan vaihtoehdoksi, mutta tällöin reseptin ravintoarvot muuttuvat.

Jos jokin menee pieleen

Kastike on ohutta. Sienet vapauttivat paljon vettä. Hauduta muutama minuutti lisää ilman kantta.

Muusiin jää kovia paloja. Selleri ei kypsynyt riittävästi. Keitä palat täysin pehmeiksi ennen soseutusta.

Yksi annos	407 kcal	6,0 g HH	27,4 g proteiinia	29,4 g rasvaa	5,4 g kuitua

Säilytys. Jäähdytä kastike ja muusi nopeasti pienissä rasioissa. Alle +6 °C:ssa 2 vrk; pakastus noin 1 kk. Kuumenna yli 70 °C:seen.

Allergeenit. maito, selleri. Tarkista pakkaukset.

Lanttu-pyttipannu

Rapeita kuutioita, kinkkua ja kananmuna

Esikeitetty lanttu saa pannulla kullanruskean pinnan. Kinkku tuo suolaisuutta, joten reseptiin ei lisätä suolaa.

40–45 min
kokonaisaika

2 annosta
koko resepti

10,8 g HH
annosta kohti

Pannulla

Ainekset

Pannu

Lanttu, kuorittu	300 g
Keittokinkku, 3 %	160 g
Sipuli	50 g
Kananmuna, kuoreton	100 g / 2 kpl
Rypsiöljy	15 g
Mustapippuri	0,5 g

Pikaohje

1. Kuutioi lanttu 1 cm:n paloiksi. Esikeitä 12–15 min ja valuta.

2. Paista lanttua öljyssä noin 10 min.

3. Lisää sipuli ja kinkku; paista 5 min.

4. Kypsennä kaksi munaa pannun keskellä. Jaa kahdelle.

Vaiheet ja kuvat → s. 15

Ainekset s. 14 →

Lanttu-pyttipannu

1 **Kuutioi**
Kuori lanttu ja punnitse 300 g. Leikkaa tasaisiksi, noin 1 cm:n kuutioiksi.
✓ Pienet palat kypsyvät tasaisesti ja saavat paljon paistopintaa.

2 **Esikeitä**
Keitä lanttua vedessä 12–15 min. Kokeile haarukalla; jatka tarvittaessa.
✓ Palat ovat lähes pehmeitä mutta pysyvät koossa.

3 **Kuivaa**
Valuta siivilässä ja anna höyryn poistua muutama minuutti. Hienonna sipuli ja kuutioi kinkku.
✓ Paloista ei valu vettä kuumalle pannulle.

4 **Ruskista lanttu**
Kuumenna öljy 26–28 cm:n pannulla. Levitä lanttu yhteen kerrokseen ja paista noin 10 min.
✓ Käännä vasta, kun alapuoli on kullanruskea.

5 **Lisää kinkku ja sipuli**
Lisää sipuli ja kinkku. Paista noin 5 min, välillä käännellen.
✓ Sipuli pehmenee ja kinkun reunat saavat väriä.

6 **Kypsennä munat**
Siirrä pyttipannua reunoille. Riko munat keskelle, alenna lämpöä ja peitä hetkeksi kannella.
✓ Valkuaiset ja keltuaiset ovat hyytyneet; aikaa noin 4–6 min.

7 **Viimeistele**
Ripottele pippuri. Jaa kuutiot tasan ja anna kummallekin yksi muna.
✓ Tarjoa kuumana heti, jotta lantun pinta säilyy rapeana.

Vaihe 4. Kuivat esikeitetyt kuutiot ruskistuvat, märät höyrystyvät.

Vaihe 6. Lopuksi munat kypsyvät pannulla lantun ja kinkun vieressä.

Vinkki

Pyttipannun kinkku sisältää suolaa. Pakkauksen suola- ja hiilihydraattimäärä voi poiketa Finelin vertailutuotteesta.

Jos jokin menee pieleen

Lanttu jää kovaksi. Kuutiot olivat suuria tai esikeitto lyhyt. Testaa pehmeys haarukalla ennen paistamista.

Paistopinta puuttuu. Pannu oli märkä tai liian täysi. Kuivaa lanttu ja käytä leveää pannua.

Yksi annos	274 kcal	10,8 g HH	22,4 g proteiinia	14,7 g rasvaa	4,8 g kuitua

Säilytys. Syö munat heti. Ilman munia: jäähdytä nopeasti, säilytä alle +6 °C:ssa 2 vrk tai pakasta noin 1 kk. Kuumenna yli 70 °C:seen ja paista uusi muna.

Allergeenit. kananmuna. Tarkista pakkaukset.

RASTITA JA OSTA

Ostoslista

Kaikki viisi reseptiä kerran: yhteensä 18 annosta. Lista ei ole yhden hengen viikon ruokalista. Valitse reseptit ja pakasta ylimääräiset annokset.

Liha & Kala

☐ Naudan jauheliha, 7 %	1500 g
☐ Naudan pataliha	400 g
☐ Sian pataliha	400 g
☐ Keittokinkku, 3 %	160 g

Kasvikset & Marjat

☐ Kesäkurpitsa	700 g
☐ Sipuli, kuorittu	390 g
☐ Valkokaali	900 g
☐ Lanttu, kuorittu	900 g
☐ Herkkusieni	200 g
☐ Juuriselleri, kuorittu	600 g

Munat & Maito

☐ Kananmunat, kuoreton (noin 5 kpl)	250 g
☐ Kuohukerma, 38 %	450 g
☐ Emmentaljuusto	80 g

Kuivakaappi ja rasvat

☐ Rypsiöljy	25 g
☐ Jodioitu suola	9 g
☐ Mustapippuri	3 g
☐ Voi, suolaton	80 g

Punnitse syötävä osa

Kasvisten ja lihan määrät ovat resepteihin käytettävä määrä. Osta juureksia hieman enemmän kuoria varten. Kerma punnitaan grammoina; 450 g on hieman alle 5 dl.

Tarkista kaapista: vaaka, mitta, isot pannut, kannellinen pata, noin 2 ja 2,5 litran uunivuoat, siivilä, survin, lämpömittari ja annosrasiat.

Tee puolikas annosmäärä puolittamalla kaikki raaka-aineet. Käytä pienempää vuokaa ja tarkista kypsyys ajoissa; paistoaika ei puolitu automaattisesti.

KOKKAA YKSI PÄÄRUOKA

Sama pöytä, eri tarpeet

Kaikkien ei tarvitse syödä samaa lisäkettä. Pidä pääruoka yhteisenä ja kokoa lautaset tarpeiden mukaan.

Ruoka	Yhteinen valmistelu	Tarvittaessa rinnalle
Laatikot	Tarjoa laatikko sellaisenaan ja kasvikset erikseen.	Muu perhe voi ottaa lisäksi leipää tai itselleen sopivan lisäkkeen.
Karjalanpaisti	Sama pata kaikille; lanttumuusi omassa kulhossa.	Tarjoa tarvittaessa myös perunaa erillään.
Jauhelihakastike	Yksi kastike, sellerimuusi erilliseen astiaan.	Toinen lisäke, kuten pasta, voidaan keittää rinnalla.
Pyttipannu	Tee lanttupannu tämän ohjeen mukaan.	Erillinen perunapannu on helppo koota samaan aikaan.

1

Yhteinen pohja

Valmista liha, kastike tai laatikko yhtenä eränä.

2

Lisäkkeet erikseen

Tarjoa vaihtoehdot omissa astioissaan.

3

Annokset talteen

Jaa ylijäänyt ruoka rasioihin heti aterian jälkeen.

Pidä ravintoarvot selkeinä

Tämän oppaan arvot koskevat vain reseptin aineksia ja annosmäärää. Leipä, salaattikastike ja muut lisukkeet muuttavat aterian kokonaisuutta.

Lasten, raskaana olevien ja erityisruokavalioita tarvitsevien ateriat kootaan heidän omien tarpeidensa mukaan. Tämä opas ei ole koko perheen ravitsemussuunnitelma.

Säilytys ja pakastus

Ruoka	Pakkaa näin	Alle +6 °C	Pakastimessa
Laatikot	Jaa neljään annokseen	2 vrk	Noin 1 kk
Karjalanpaisti	Liha ja muusi erikseen	2 vrk	Noin 1 kk
Jauhelihakastike	Kastike ja muusi erikseen	2 vrk	Noin 1 kk
Lanttu-pyttipannu	Säilytä ilman paistettua munaa	2 vrk	Noin 1 kk

1
Jäähdytä
Jaa lämpimät ruoat mataliin rasioihin. Nopeuta jäähtymistä kylmällä vesihauteella.

2
Merkitse
Kirjoita sisältö ja päivä. Pakasta pian ne annokset, joita et syö kahdessa päivässä.

3
Kuumenna
Sulata jääkaapissa. Kuumenna syötävä annos kauttaaltaan yli 70 °C:seen.

Kolme käytännön vinkkiä

Laatikko kuivuu lämmittäessä
Peitä annos. Lisää tarvittaessa pieni tilkka vettä, jotta pinta ei kuivu ennen keskustan kuumenemista.

Muusi erottuu pakastuksen jälkeen
Sekoita huolellisesti kuumennuksen aikana. Juureksen ja kerman rakenne voi muuttua hieman.

Pyttipannun rapeus katoaa jääkaapissa
Lämmitä kuutiot leveällä pannulla. Paista muna tuoreena ja tarjoa heti.

Ajat ovat tämän oppaan varovainen käyttörytmi, eivät tuotekohtainen säilyvyystakuu. Noudata lyhyempää pakkauksen ohjetta. Älä käytä pilaantunutta ruokaa.

SEURAAVA ASKEL

Tutut maut, valmiiksi mietityt viikot.

47 reseptiä · 28 päivää

Sisältö	Tämä opas	4 viikon ohjelma
Reseptejä	5 kotiruokaa	47 reseptiä
Ateriasuunnitelma	—	28 päivää
Ostoslistat	Resepteille	Joka viikolle
Seuranta	—	Vihko + Excel

- Valmis 28 päivän ateriasuunnitelma
- 47 reseptiä suomalaisista raaka-aineista
- Viikoittaiset ostoslistat
- Seurantavihko + Excel

Ateriat aamusta iltaan
4 viikon ohjelmasta

Tutut maut, selkeät ohjeet
4 viikon ohjelmasta

Tutustu 4 viikon ohjelmaan →

Emma Virtanen

Keto-asiantuntija · yli 5 vuotta omaa keto-kokemusta

Ravintoarvot: Fineli, THL · CC BY 4.0 · Arviot annosta kohti; tuotteiden arvot vaihtelevat.
Kuvat: tekoälyllä luotuja havainnekuvia.