

VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN RUOKAVALIO ALOITTELIJOILLE: KATTAVA OPAS + 5 HELPPOA VÄHÄHIILIHYDRAATTISTA RESEPTIÄ





5 HERKULLISTA VÄHÄHIILIHYDRAATTISTA RESEPTIÄ

Olemme keränneet tähän 5 hyvää reseptiä, jotka ovat sekä terveellisiä että vähähiilihydraattisia. Parasta vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamisessa on se, että siinä ei tarvitse laskea lainkaan kaloreita. Lisäksi tunnet itsesi kylläiseksi pitkään.

Perinteiselle vähähiilihydraattiselle ruokavaliolle on ominaista liha, kala, munat ja maanpinnan yläpuolella kasvatetut vihannekset. Lisäksi suositaan luonnollisia rasvoja, kuten aitoa voita ja puhdasta kookos- tai oliiviöljyä

Seuraavista resepteistä löydät useita maukkaita ehdotuksia, joiden valmistus vie enintään 10 minuuttia.

Lopuksi saat kattavan tietopaketin "Vähähiilihydraattinen ruokavalio aloittelijoille: Perusteellinen opas" täysin ilmaiseksi. Ja opit kaiken tietämisen arvoisen vähähiilihydraattisen ruokavalion noudattamisesta.



Bon appétit!



AVOKADOSALAATTIA, KURKKUA JA TOMAATTIA

Valmista klassinen salaatti ja tee siitä erityisen terveellistä ja herkullista avokadon kanssa. Tähän reseptiin olemme lisänneet sitruunakastiketta ja korianteria tuomaan ylimääräistä raikkautta. Yksinkertainen ja erinomainen avokadosalaatti:

Ainesosat:

- 5 dl makeita kirsikkatomaatteja
- 1 kurkku
- 1/2 viipaloitu punasipuli
- 2 avokadoa
- 2 rkl ekstra-neitsytoliiviöljyä tai auringonkukkaöljyä
- 2 ruokalusikallista sitruunamehua (1 keskikokoinen sitruuna)
- 1/4 kuppi hienonnettua korianteria
- 1 tl merisuolaa
- 1/8 tl mustapippuria

Valmistus:

Pilko tomaatit, kurkku ja punasipuli ja leikkaa avokado kuutioiksi. Lisää hienonnettu korianteri ja laita vihannekset suureen salaattikulhoon.

Tee kastike, jossa on 2 ruokalusikallista oliiviöljyä ja 2 ruokalusikallista sitruunamehua, ja sekoita kastike salaatin joukkoon.

Voit lisätä 1 tl merisuolaa ja hieman mustapippuria juuri ennen tarjoilua.

PS: Jos et pidä korianterista, salaatti maistuu hyvältä myös tillin kanssa.

IHANA LASAGNE RAEJUUSTOLLA

Kun olet siirtymässä vähähiilihydraattiseen ruokavalioon, on helppo miettiä mistä kaikesta pitää luopua. Mutta tiesitkö, että voit hyvällä omalla-tunnolla nauttia herkullisesta lasagnesta? Tämä resepti maistuu todella herkulliselta ja on 100% vähähiilihydraattinen! Muista vain ostaa tomaattikastike ilman lisättyä sokeria - ja voit nauttia tätä hyvällä omalla-tunnolla.

Ainesosat:

"Pastalevyt":

1 rasia (200g) raejuustoa
3 suurta munaa
5 dl raastettua mozzarellaa
1,5 dl raastettua parmesaania
Merisuolaa
Vastajauhettua
mustapippuria

Valmistus:

Kuumenna uuni 180 asteeseen

Pastalevyt": Sekoita raejuusto, mozzarella ja parmesaani paistinpannalla. Lisää munat ja sekoita hyvin. Mausta suolalla ja pippurilla

Levitä leivinpaperille ja paista uunissa, kunnes levyt ovat kultaisen värisiä, noin 15-20 minuuttia. Jäähdytä levyt.

Täyte: Kuumenna öljy suuressa paistinpannussa keskivahvalla lämmöllä. Lisää sipuli ja pehmennä sitä noin 5min. Lisää valkosipuli ja paista vielä 1 minuutti. Lisää tomaattipyree sipuleiden joukkoon.

Lisää jauheliha ja paista kunnes liha on kypsää. Mausta suolalla ja pippurilla.

Lisää tomaattikastike ja kuumenna seos. Mausta oreganolla, suolalla ja pippurilla.

Leikkaa pastalevy puoliksi leveyssuunnassa ja leikkaa sitten puolet 3 osaan.

Laita ohut kerros liha-tomaattiseosta uuninkestävään vuokaan (22 x 20 cm). Lisää kastikkeen päälle 2 pastalevyä. Levitä kolmasosa ricottasta pastalevyjen päälle, lisää sitten kolmasosa lihaseoksesta päälle ja ripottele päälle kolmasosa murskatusta mozzarellasta. Toista vielä 2 kerrosta. Viimeistele parmesaanilla.

Laita uuniin ja paista, kunnes juusto on saanut kauniin kultaisen värin, noin 30 minuuttia. Koristele lasagne persiljalla ja tarjoile.

MUNAKOKKELIA JA PAISTETTUJA VIHANNEKSIA KOOKOSÖLJYSSÄ

Tämän reseptin avulla voit nauttia herkullisen aamiaisen joka päivä. Se sisältää runsaasti proteiineja ja terveellisiä vihanneksia, ja pysyt kylläisenä pitkään. Lisäksi tämän ruokalajin valmistaminen vie vain muutaman minuutin.

Ainesosat:

Kookosöljyä paistamiseen
Tuoreita vihanneksia tai
pakastevihanneksia
Munia
Mausteita
Pinaattia (valinnainen)

Valmistus:

Sulata kookosöljy paistinpannulla keskivahvalla lämmöllä.

Lisää vihannekset. Jos käytät pakastevihanneksia, sulata ne ensin.

Lisää 3-4 muna.

Lisää mausteet - esimerkiksi suolaa ja pippuria.

Lisää pinaatti (valinnainen).

Sekoita aineksia pannulla keskivahvassa lämmössä, kunnes munat ja vihannekset ovat kypsiä.



ERITTÄIN YKSINKERTAINEN VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN PIZZAPOHJA

Tämä on vähähiilihydraattinen pizza, joka perustuu pohjaan, jota kutsutaan "fa-thead"-pizzapohjaksi. Tämä on lähimpänä tavallista italialaista pizzaa. Siitä tulee oikein maistuva. Älä anna reseptin ja sen valmistuksen pelotella sinua. Se on helpompaa kuin ensin uskotkaan.

Ainesosat:

1,75 dl mantelijauhoja
3,5 dl juustoraastetta, mieluiten mozzarellaa
2 ruokalusikallista tuorejuustoa (maustamaton tai maustettu)
1 muna
1-2 tl suolaa, oreganoa ja valkosipulijauhetta

Valmistus:

Sulata mozzarellajuustoraaste ja tuorejuusto mikroaaltouunissa 1 minuutin ajan täydellä teholla. Ota juustot pois mikrosta ja sekoita hyvin. Laita seos uudelleen mikroon ja lämmitä vielä 30 sekuntia, kunnes kaikki juusto on sulanut. Sekoita mantelijauho, muna ja mausteet nopeasti joukkoon. Tee sekoitus nopeasti, jotta taikina ei kylmene liikaa.

Kaada taikina leivinpaperille ja painele/levitä käsillä tai lastalla pohjasta sopivan kokoinen. Pizzataikinan päälle voi levittää myös ohuen kerroksen oliiviöljyä. Silloin se on helpompi levittää. Voit myös asettaa leivinpaperin taikinan päälle ja kaulita sitä.

Pistele pohja haarukalla, jotta vältät

Paista pohja esilämmitetyssä uunissa 225 asteessa ilman täytteitä 12-15 minuuttia. Levitä sitten haluamasi vähähiilihydraattiset täytteet pohjan päälle, ja paista uunissa, kunnes pizza on täysin valmis.

Paistoaika riippuu täytteistä ja uunistasi.





AVOKADOA TONNIKALASALAATILLA

Tee uusi yhdistelmä tonnikalasta ja avokadosta – Se on yksinkertaista ja hyvää. Lisäksi se on paljon terveellisempää kuin tonnikala ranskankermalla tai majoneesilla!

Ainesosat:

1 avokado
1 sitruuna
1 rkl hienonnettua punasipulia
1 rkl hienonnettua selleriä
1 purkki tonnikalaa
Merisuolaa ja pippuria
Kuivattua tilliä koristeeksi

Valmistus:

Jaa avokado kahtia, poista kivi ja tee syvennys lusikalla. Lisää loput kaiverretusta avokadosta kulhoon.

Sekoita mukaan hienonnettu sipuli, selleri ja sitruunamehu ja sekoita hyvin.

Kaada tonnikala joukkoon ja sekoita hyvin muiden ainesosien kanssa.

Nostele täyte lusikalla avokadon kuoriin.

Voila! Sinulla on herkullinen ja maukas ateria, joka näyttää myös hyvältä pöydässä.



VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN RUOKAVALIO ALOITTELIJOILLE: PERUSTEELLINEN OPAS

Vähähiilihydraattisessa ruokavaliossa vältät sokerisia ruokia, pastaa ja leipää. Syöt enemmän proteiineja, rasvoja ja vihanneksia. Ja mikä parasta: Sinun ei tarvitse laskea yhtään kaloreita!

Sinun täytyy vain syödä puhtaita ja ravitsevia elintarvikkeita, kuten lihaa, kalaa ja vihreitä vihanneksia, ja vähentää hiilihydraattien saanti minimiin.

Joten kun noudatat vähähiilihydraattista ruokavaliota, korvaat monet hiilihydraateistasi rasvoilla ja proteiinilla. Tuloksena on usein parempi terveys ja se, että laihdut nopeasti ja tehokkaasti.

MUTTA RASVAA – EIKÖ SE OLE VAARALLISTA?

Voi kuulostaa ristiriitaiselta, että laihdut syömällä enemmän rasvaa. Vuosikymmenten ajan meille on kerrottu, että rasva on haitallista terveydellemme, ja olemme tottuneet valitsemaan kevyttuotteita, joissa on vähemmän rasvaa.

Mutta tutkimukset osoittavat, että rasvaa ei ole syytä pelätä. Sen sijaan voit pitää sitä ystävänä. Sinun pitäisi kuitenkin vähentää sokeria ja elintarvikkeita, joissa on korkea tärkkelyspitoisuus ja saada tarpeeksi proteiinia, jotta voit syödä paljon rasvaa hyvällä omallatunnolla.

Kun vältät sokeria ja tärkkelystä, verensokerisi saa mahdollisuuden tasaantua. Samaan aikaan insuliinitasot laskevat ja rasvaa varastoivien hormonien toiminta tasapainottuu. Tämä parantaa rasvanpolttoa ja tunnet olosi kylläiseksi, jolloin alat syödä vähemmän – ja painosi laskee.

Vähähiilihydraattinen ruokavalio, jossa on vähän leipää, pastaa ja riisiä, pitää verensokerin ja insuliinipitoisuudet matalalla. Ei olekaan ihme, että monet lääkärit suosittelevat tätä ruokavaliota etenkin tyypin 2 diabetesta sairastaville potilaille, koska se on sekä suoraan että epäsuorasti hyväksi verensokeritasolle.



A top-down view of a dark blue surface covered with various carbohydrate-rich foods. In the top left, there's a wooden spoon filled with rolled oats. Next to it are several slices of whole-grain bread. To the right, there's a bundle of dry spaghetti and some whole wheat berries. In the center, there are more slices of bread, some whole wheat berries, and a small pile of penne pasta. At the bottom left, there are more slices of bread and some whole wheat berries. At the bottom right, there's a small bowl filled with a mix of colorful beans (red, white, black, and green) and some whole wheat berries. The overall composition is a rich variety of grains, breads, and legumes, all representing sources of carbohydrates.

MITÄ HIILIHYDRAATIT OVAT?

Hiilihydraatteja ovat tärkkelys, sokeri ja kuitu, joita löytyy hedelmistä, vihanneksista, viljoista ja maitotuotteista. Yhdessä proteiinien ja rasvojen kanssa ne tarjoavat keholle energiaa ja kaloreita.

Niitä pidetään kehon tärkeimpänä energianlähteenä. Kun otat tavoitteeksi syödä vähemmän hiilihydraatteja päivässä, poltat rasvaa tehokkaammin.

Vähähiilihydraattisesta ruokavaliosta puhuttaessa hiilihydraattien määrää tulisi rajoittaa alle 20 prosenttiin kalorien kokonaissaannista.

NELJÄ VÄHÄHIILIHYDRAATTISTA RUOKAVALIOTA

Vähähiilihydraattisia ruokavalioita on eri tyyppisiä. Seuraavaksi voit lukea neljästä eri ruokavalion muodosta, joissa on vähän hitaita ja nopeita hiilihydraatteja. Joitakin niistä pidetään tiukkana hiilihydraattien suhteen, kun taas toiset antavat sinulle hieman enemmän vapautta siinä, mitä voit syödä.

Keto-ruokavalio:

Tätä pidetään tiukimpana vähähiilihydraattisena ruokavaliona, jota voit noudattaa. Sinun ei pitäisi syödä yli 50 grammaa hiilihydraatteja päivässä, ja syöt samalla hyvin paljon rasvaa. Tämä ruokavalio on erittäin suosittu niiden keskuudessa, jotka haluavat laihtua nopeasti.



Perinteinen vähähiilihydraattinen:

Tämän ruokavalion avulla voit syödä 50-100 grammaa hiilihydraatteja päivässä. Monet aloittavat tästä. Laihdut ilman, että ruokavalio on liian vaativa.

Atkins-ruokavalio:

Tämä versio vie sinut neljän eri vaiheen läpi. Ruokavalio aloitetaan ensin hiilihydraattien vähäisestä saannista, kunnes vähitellen lisätään niiden määrää optimaaliselle tasolle. Tämä suunnitelma sopii parhaiten tarkalle ja järjestelmälliselle henkilölle. Itse asiassa juuri tohtori Robert Atkins esitteli vähähiilihydraattisen ruokavalion ensimmäisen kerran vuonna 1972 kirjalla "Tohtori Atkinsin uusi ruokavaliovallankumous". Siitä tuli kaikkien aikojen myydyin laihdutuskirja.



Paleo-ruokavalio:

Paleo-ruokavalio perustuu mahdollisimman lähelle kivikautista ruokavaliota, mikä tarkoittaa muun muassa sitä, että viljaa ei syödä. Paleota noudattavat syövät paljon lihaa, vihanneksia ja hedelmiä. Mutta vihannekset ja hedelmät sisältävät myös hiilihydraatteja, joten se ei ole ensisijaisesti vähähiilihydraattinen ruokavalio, mutta se antaa monia samoja hyötyjä, koska et syö viljaa.

3 PÄIVÄN RUOKAESIMERKIT

Sinä päätät, kuinka suuria annoksia syöt riippuen kaloritarpeistasi ja siitä, kuinka monta grammaa hiilihydraatteja haluat syödä / kuinka nopeasti haluat laihtua. Alla oleva luettelo antaa vinkkejä, millaista ruokaa voit syödä, joka sisältää paljon proteiinia ja sopii laihduttamiseen.

Päivä 1:

Aamiainen: Kasvisomeletti avokadolla

Lounas: Burrito-kulho (ilman riisiä tai papuja), jossa on vihanneksia, lihaa, juustoa, guacamolea ja salsaa

Päivällinen: Grillattua kananrintaa, paistettuja vihanneksia, kuten parsakaalia tai kukkakaalia, ja puolikas bataatti voin kera

Välipala/iltapala: Valinnaisia marjoja

Päivä 2:

Aamiainen: Chia-vanukas/-puuro pähkinöiden ja melonin kera

Lounas: Kanaa tai pihviä salaatin ja tomaatin kera

Päivällinen: Lohta kurkkusalaatin kera

Välipala/iltapala: Oliiveja ja vihanneksia

Päivä 3:

Aamiainen: Munakokkelia ja kasviksia tai mansikoita/mustikoita kreikkalaisella jogurtilla ja hienonnetuilla pähkinöillä

Lounas: Kana- tai kasviskeittoa

Päivällinen: Katkarapuja, vihanneksia ja kukkakaaliriisiä

Välipala/iltapala: Proteiinipatukka

NÄITÄ VOIT SYÖDÄ RUNSAASTI:

Liha: kaikentyyppinen naudanliha, sianliha, kana ja karitsa.



Kalat: lohi, simpukat, tonnikala ja sardiinit sisältävät myös paljon omega-3:a.



Vihannekset: kaikki maanpinnan yläpuolella kasvatetut vihannekset. Vihreät lehtivihannekset, kesäkurpitsa, pinaatti, parsakaali, kukkakaali, kaali, avokado, munakoisot, paprikat, sienet, salaattit.



Juusto: valitse lajikkeita, joissa on paljon rasvaa.



Voit myös syödä paljon:

- Kerma ja täysmaito (vältä makeutettuja maitovalmisteita sekä maitoa suurina määrinä).
- Pähkinät ja siemenet – antavat kylläisyyden tunteen. Lisäksi monissa pähkinöissä on paljon omega-6: ta, joka on anti-inflammatorinen.
- Munat – syö niin monta munaa kuin haluat.
- Marjat– on parasta valita marjoja, kuten vadelmia, mustikoita ja karhunvatukoita, jotka sisältävät vähän sokeria, hiilihydraatteja ja sisältävät runsaasti ravinteita. Tarjoile marjat kerman, luonnollisesti makeuttamattoman jogurtin tai kookoskerman kanssa kylläisyyden tunteen säilyttämiseksi.
- Rasva – käytä terveellisiä rasvoja, kuten voita, gheetä, oliiviöljyä, kookosöljyä tai avokadoöljyä.

VÄLTÄ NÄITÄ:



Sokeripitoiset juomat:

Virvoitusjuomat, maitojuomat, urheilujuomat, energiajuomat, hedelmäsmoot-hiet ja mehut, joissa on paljon sokeria.

Kaikki kakut, keksit, hillot, makeiset.

Kaikki viljat:

Jos katsot useimpia vilja- / granola-tuotteita, ne sisältävät hiilihydraatteja 50-80%.

Leipä, pasta, perunat ja sokeri.

Hedelmät:

Rajoitettava etenkin hedelmiä, kuten ananasta, banaania, mangoa, vii-nirypäleitä ja erityisesti kuivattuja hedelmiä. Niillä on uskomattoman korkea glykeminen indeksi, joka saa insuliinisi nousemaan (ja aloittamaan rasvan varastoinnin).

Kaikki hedelmämehut:

Lasillinen appelsiinimehua ei ole sama asia kuin 6 appelsiinia, mutta se sisältää sokeria 6 appelsiinin verran. Ja hedelmäsmoothiet eivät ole sen pa-rempia. Ne voivat sisältää jopa 35 teelusikallista sokeria!

Kaikki vehnätuotteet ja -jyvät:

Niillä on korkea GI, ne nostavat verensokeria ja lisäävät ruokahalua. Vältä kaikkia jyviä: mukaan lukien vehnä, kaura, ohra, speltti.

Pasta:

Runsaasti hiilihydraatteja.

Riisi:

Kokeile korvata riisi vihanneksilla tai kukkakaaliriisillä.

Kevyt- tai vähärasvaiset tuotteet:

Tarkista etiketti. Esimerkiksi vähärasvainen kermajuusto voi sisältää jopa 15% hiilihydraatteja, kun taas tavallinen sisältää vain 4%.





SOPIIKO VÄHÄHIILIHYDRAATTINEN RUOKAVALIO SINULLE?

Yleensä voidaan sanoa, että vähähiilihydraattinen ruokavalio on turvallinen useimmille ihmisille, ja se on tehokas tapa laihtua.

On kuitenkin joitakin huomionarvoisia asioita:
Jos olet raskaana, puhu lääkärillesi ennen tiukan ruokavalion aloittamista.

Sinun pitäisi myös katsoa elämäntapaasi. Jos esimerkiksi treenaat kovaa, vähähiilihydraattinen ruokavalio ei anna sinulle välttämättä riittävästi polttoainetta.

Jos sinulla on terveysongelmia, kuten munuaissairaus, keskustele myös lääkärisi kanssa. Silloin et ehkä voi syödä paljon proteiinia.

Jos sinulla on sydänsairaus, et ehkä halua syödä paljon tyydyttynyttä rasvaa voin ja punaisen lihan muodossa, mutta voit syödä avokadoa, pähkinöitä ja oliiviöljyä.

Syö vasta, kun olet nälkäinen

Lyhyesti sanottuna sinun pitäisi syödä enemmän: lihaa, kalaa, munia, vihanneksia, jotka kasvavat maanpinnan yläpuolella, ja luonnollisia rasvoja, kuten puhdasta voita ja neitsytoliiviöljyä.

Sinun tulisi välttää: sokeria ja tärkkelystä sisältäviä elintarvikkeita, kuten leipää, pastaa, riisiä, papuja ja perunoita.

Syö vasta silloin, kun olet nälkäinen, ja lopeta syöminen, kun tunnet olosi kylläiseksi. Tämä on kultainen sääntö, eikä sinun tarvitse laskea kaloreita tai punnita ruokaa. Sinun ei myöskään tarvitse valita kevyttuotteita.

HALUATKO LAIHTUA VIELÄ NOPEAMMIN?

Nyt sinulla on terveellisiä reseptejä, jotka auttavat sinua, kun aiot pudottaa painoasi.

Jos haluat saada lisääpua laihtumiseen, ravintolisä kuten MetaBurn voi auttaa sinua matkallasi. MetaBurn sisältää kromia, joka auttaa hillitsemään makeanhimoa, sekä vihreää teetä, chiliä ja wakame-uutetta. Kromi auttaa myös ylläpitämään normaalia verensokeritasoa.

Vieraile metaburn.fi ja kokeile MetaBurnia 60 päivän ajan - Se voi olla juuri sinun reseptisi tavoitepainon saavuttamiseksi.



**KOKEILE METABURNIA – 50% ALENNUKSELLA
VAIN 19,75
TILAA TÄSTÄ**