



7 Day Simplifying Detox

7 day Simplifying Detoxin reseptit ovat helppoja ja nopeita valmistaa. Suurin osa resepteistä valmistuu noin puolessa tunnissa. Lisäksi ne ovat herkullisia, mutta saavat olon keventymään ja raikastumaan tehden kuitenkin kylläiseksi. Reseptit ovat maidottomia ja gluteenittomia eivätkä sisällä lihaa. Kalaa ja kananmunia sen sijaan käytetään. Reseptit on suunniteltu niin, että useat niistä valmistuvat samoista raaka-aineista, joka helpottaa ja nopeuttaa sekä kokkailua että kaupassa käyntiä eikä raaka-aineita mene hukkaan. Esi-merkiksi kvinoa kannattaa keittää viikon alussa reilu määrä, sillä sitä käytetään useassa reseptissä monena päivänä. Käytä niin paljon luomuviljeltyjä raaka-aineita, kuin mahdollista.

Pysyttele viikon aikana erossa sokerissa, gluteenista ja maitotuotteista. Hapankaalia on hyvä lisätä mahdollisimman monelle aterialle. Jos nälkä yllättää, lohko kulhoon lempihedelmiäsi tai herkuttele riisikakuilla ja avokadolevitteellä.

Maanantai

AAMIAINEN

Mustikkasmoothie

2 dl mustikoita
1 banaani
 $\frac{1}{2}$ avokado
1 rkl chiasiemeniä
1 rkl pellavarouhetta
1 rkl lesitiiniä
3 dl kauramaitoa tai vettä

Laita kaikki ainekset blenderiin ja surauta sileäksi.



LOUNAS

Kukkakaalisalaattia & sitruunasiikaa

Kukkakaalisalaatti

$\frac{1}{2}$ pienestä kukkakaalista
 $\frac{1}{2}$ puntti lehtipersiljaa
 $\frac{1}{2}$ puntti minttua
 $\frac{1}{2}$ sitruunan mehu
1 tl hunajaa
2 rkl oliiviöljyä
Ripaus merisuolaa
Rouhaisu mustapippuria

Pilko kukkakaalin kukinnot, silppua tuoreet yrtit ja sekoita kulhossa. Lorauta joukkoon oliiviöljy, purista sitruunan mehu ja lisää hunaja sekä suola ja pippuri. Sekoita hyvin. Salaatin maku paranee, kun se saa marinoitua rauhassa muutaman tunnin ja voit valmistaa sen jo edellisenä päivänäkin.

Sitruunasiika

200 g siikafile
 $\frac{1}{2}$ rkl oliiviöljyä
1 rkl sitruunan mehua
Merisuolaa
Mustapippuria
3 viipaletta sitruunaa

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Sekoita oliiviöljy, sitruunan mehu, suola ja pippuri pienessä kipossa ja voitele siika marinadilla. Aseta fileen päälle kolme sitruunaviipaletta. Paista uunissa 10-15 minuuttia ja tarjoa kukkakaalisalaatin kanssa.



VÄLIPALA

Riisikakkuja & avokadolevitettä (resepti sunnuntain menun jälkeen) *Hapankaalia*

ILLALLINEN

Kvinoasalaatti

1 dl kvinoa
 $\frac{1}{2}$ punttia lehtipersiljaa
 $\frac{1}{2}$ punttia minttua
4 kirsikkatomaattia
Pieni patkä kurkkua
 $\frac{1}{2}$ avokado
Pieni kourallinen saksanpähkinöitä
Maailman parasta salaatinkastiketta

Keitä huolellisesti huuhdottu kvinoa. Silppua tuoreet yrtit ja pilko muut ainekset. Sekoita salaatin ainekset kulhossa ja lorauta joukkoon maailman parasta salaatinkastiketta.

Tiistai



AAMIAINEN

Parsakaali-kirsikkatomaatti-munakas

Muutama pieni parsakaalin kukinto
4 kirsikkatomaattia
2 kananmunaa
2 rkl kauramaitoa
Ripaus merisuolaa
Rouhaisu mustapippuria
Ripaus kardemummaa
Oliiviöljyä paistamiseen

Pilko parsakaalin kukinnot ja kirsikkatomaatit. Paista parsakaalin kukintoja pari minuuttia oliiviöljyssä. Laita ne sen jälkeen kulhoon odottamaan. Riko toiseen kulhoon kananmunat ja lisää kauramaito sekä mausteet. Kaada seos paistinpannulle ja asettele parsakaalin kukinnot ja pilkotut tomaatit sen päälle. Paista puolella teholla, kunnes seos on hyytynyt ja kumoa lautaselle.

LOUNAS

Hapankaalia Punajuuri-fenkoli-omena-linssekeitto

2 rkl oliiviöljyä
1 sipuli
2 valkosipulinkynttä
1 fenkoli
3 keskikokoista punajuurta
2 omenaa
2 dl vihreitä linssejä
1 litra kasvislientä
Laadukasta merisuolaa
Muutama rouhaisu mustapippuria

Pilko sipuli, valkosipulinkyntset ja fenkoli. Kuullota niitä oliiviöljyssä noin viisi minuuttia. Lisää sitten joukkoon pilkotut punajuuret, kuoritut ja lohkotut omenat sekä huuhdellut linsit ja kasvisliemi. Keitä noin puoli tuntia, kunnes punajuuret ovat pehmenneet ja mausta suolalla sekä pippurilla. Kaada keitto varovasti blenderiin ja surauta sileäksi. Koristele lehtipersillalla ja tarjoa.

VÄLIPALA

MustikkasMOOTHie (resepti maanantain menussa) Hapankaalia

ILLALLINEN

Kvinoa, rucolaa, saksanpähkinöitä & herkkutatteja

1 dl kvinoa
Pieni kourallinen rucolaa
Pieni kourallinen lehtipersiljaa
Muutama saksanpähkinä
1 dl herkkutatteja tai muita sieniä
1 valkosipulinkynttä
Pieni loraus oliiviöljyä
Ripaus merisuolaa
Rouhaisu mustapippuria

Keitä huolellisesti huuhdottu kvinoa. Paista herkkutatteja sekä hienonnettu valkosipulinkyntsi oliiviöljyssä noin kymmenisen minuuttia, mausta suolalla ja pippurilla. Kokoa annos: lada ensin lautaselle keitetty kvinoa ja lisää sen päälle pieni kourallinen rucolaa sekä silputtua lehtipersiljaa. Lisää joukkoon paistetut herkkutatit ja muutama saksanpähkinä.

Keskiviikko



AAMIAINEN

*Kookosjogurttia, mustikoita, banaania
& saksanpähkinöitä*

Kaada pieneen kulhoon pari desiä jogurttia ja lado päälle mustikoita, banaaniviipaleita sekä saksanpähkinöitä ja lorauta joukkoon lopuksi hieman hunajaa.

LOUNAS

*Hapankaalia
Punajuuri-fenkoli-omena-linsseikko (resepti tiistain menussa)*

VÄLIPALA

Porkkana-omena-inkiväärimehu

3 keskikokoista porkkanaa
2 pientä omenaa tai yksi iso
2 cm pätkä inkivääriä

Kuori porkkanat ja inkiväärit sekä lohko omenat ja mehusta.

ILLALLINEN

Paahdettua kurpitsaa salaattipedillä & uppomuna

Puolikas butternut-kurpitsa
2 rkl oliiviöljyä
2 tl hunajaa
Ripaus merisuolaa
Rouhaisu mustapippuria

Pilko kurpitsa viipaleiksi ja laita kulhoon. Sekoita joukkoon marinadin ainekset ja lado kurpitsat uuninpellille. Paista 175 asteessa noin 15 minuuttia, kunnes kurpitsa on pehmentynyt.

Salaatti

1 kananmuna
Pieni kourallinen babypinaattia
2 lehteä tammenlehtisalaattia
Pieni kourallinen saksanpähkinöitä
Maailman parasta salaatinkestikettä

Kokoa salaattipeti: asettele ensin lautaselle salaatti ja pinaatti, sitten paahdetut kurpitsaviipaleet ja saksanpähkinät. Lorauta joukkoon hieman maailman parasta salaatinkestikettä ja lisää päällimmäiseksi uppomuna. Halutessasi voit lisätä salaatin kylkeen pari lusikallista keitettyä kvinoa.

Uppomunan valmistus: kiehauta melko syvässä kattilassa reilusti vettä ja lisää joukkoon loraus etikkaa. Riko kananmuna kahvikuppiin niin ettei keltuainen mene rikki. Kun vesi kiehuu, laske levyn tehot puoleen, hämmennä veteen lusikalla pyörre ja kaada kananmuna pyörteen keskelle. Nosta 2 minuutin kuluttua muna reikäkauhalla pois.

Torstai

AAMIAINEN

Kookossmoothie

3 rkl kookosjogurttia
1 banaani
2 dl marjoja (esim. mustikoita ja valkoisia tai mustaherukoita)
1 rkl chiasiemeniä
3 dl vettä tai kauramaitoa

Laita ainekset blenderiin ja surauta siileäksi.



LOUNAS

Inkivääri-lohta salaattipedillä Hapankaalia

150 g lohifileviipale
 $\frac{1}{2}$ rkl oliiviöljyä
1 cm patkka inkivääriä
 $\frac{1}{2}$ limen mehut
1 rkl riisiviinietikkaa
Ripaus merisuolaa
Rouhittua mustapippuria

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Kuori ja raasta inkivääri. Sekoita marinadin ainekset ja sivele lohiviipaleen päälle. Paista 15-20 minuuttia ja tarjoa salaattipedillä.

Pari lehteä tammenlehtisalaattia
Pieni kourallinen babypinaattia
Pieni kourallinen rucolaa
 $\frac{1}{2}$ avokado
Pieni patkka kurkkua
Maailman parasta salaatin kastiketta

Kokoa salaattipeti: asettele lautaselle ensin salaatinlehdet, sitten pinaatit ja rucolat. Lisää joukkoon viipaloitu avokado sekä pilkotut kurkut. Lorausta päälle maailman parasta salaatin kastiketta. Aseta lopuksi salaattipedille lohiviipale.



VÄLIPALA

Kurkku-selleri-limemehu

Puolikas kurkku
2 varsisellerin vartta
1 limen mehut

Mehusta ainekset ja tarjoa.



ILLALLINEN

Kurpitsa-linssikeitto

1 butternut-kurpitsa
1 dl punaisia linsejä
1 l kasvislientä
1 tl kardemummaa
1 tl kanelia
 $\frac{1}{2}$ tl jauhettua inkivääriä
 $\frac{1}{2}$ tl merisuolaa
Aavistus chilijauhetta
Rouhittua mustapippuria

Kuori kurpitsa juustohöylällä ja hal- kaise se. Koverra siemenet pois. Voit säästää siemenet, paahtaa ne kuival- la pannulla ja ripotella valmiin keiton pinnalle. Paloittele kurpitsa. Huuhdo linssit. Keitä kurpitsa ja linssit litras- sa kasvislientä ja lisää mausteet. Keitä välillä sekoittaen, kunnes kurpitsat ja linssit ovat pehmenneet. Kaada keitto varovasti blenderiin ja soseuta. Tarkis- ta maku ja tarjoa tuoreen korianterin kanssa.

Perjantai



AAMIAINEN

Kanttarelli-pinaatti-munakas

1 dl kanttarelleja tai muita sieniä
Iso kourallinen babypinaattia
2 kananmunaa
2 rkl kauramaitoa
Ripaus merisuolaa
Rouhaisu mustapippuria
Oliiviöljyä paistamiseen

Paista kanttarelleja kuivalla pannulla, kunnes neste on haihtunut niistä ja siirrä kulhoon odottamaan. Riko kananmunat toiseen kulhoon, lisää joukkoon kauramaito, suola ja pippuri. Kaada seos paistinpannulle ja asettele kanttarellit sekä pinaatti sen päälle. Paista puolella teholla, kunnes munakas on hyytynyt.

LOUNAS

Kurpitsa-linsikeitto (resepti torstain menussa) Hapankaalia

VÄLIPALA

Porkkana-omena-inkiväärimehu (resepti keskiviikon menussa)



ILLALLINEN

Punajuuri-porkkana-avokado-kvinoasalaatti

1 punajuuri
 $\frac{1}{2}$ rkl oliiviöljyä
Ripaus rosmariinia
Ripaus merisuolaa
Rouhittua mustapippuria

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Kuori ja paloittele punajuuret. Sekoita marinadin ainekset kulhossa, lisää joukkoon punajuuriviipaleet ja sekoita hyvin. Lado punajuuret uunipellille ja paista noin 20 minuuttia, kunnes ne ovat pehmenneet.

Salaatti

2 dl keitettyä kvinoaa
1 porkkana
Pieni kourallinen babypinaattia
 $\frac{1}{2}$ avokado
Maailman parasta salaatin kastiketta

Kokoa salaatti: laita lautaselle ensin keitetty kvinoa. Kuori porkkana, suikaloi se kuorimaveitsellä ja lisää salaattiin. Lisää joukkoon pinaatti sekä pilkottu avokado ja paahdetut punajuuret lorauta lopuksi päälle maailman parasta salaatin kastiketta.

Lauantai

AAMIAINEN

Kvinoapuuroa, mustikoita & banaania

1 dl kvinoaa
1,5 dl kauramaitoa
Ripaus kardemummaa
 $\frac{1}{2}$ dl mustikoita
 $\frac{1}{2}$ banaani
1 tl hunajaa

Huuhtelee kvinoa huolellisesti ja keitä se kauramaidossa. Mausta kardemummalla. Tarjoa puuro mustikoiden ja viipaloitun banaanin kanssa ja lorauta päälle lopuksi hunajaa.



LOUNAS

Mausteinen linssikeitto

2 dl punaisia linsejä
1 l kasvisliemä
 $\frac{1}{2}$ tl kardemummaa
 $\frac{1}{2}$ tl kanelia
 $\frac{1}{2}$ tl kurkumaa
1 tl juustokuminaa
2 cm pala inkiväätä
 $\frac{1}{2}$ tl merisuolaa
Rouhittua mustapippuria

Huuhdo linssit huolellisesti ja keitä kasvisliemessä. Lisää muut mausteet raastetun inkiväärin kanssa. Keitä välillä sekoittaen, kunnes linssit ovat kypsiä. Kaada keitto varovasti blenderiin ja surauta sileäksi. Tarkista maku ennen tarjoamista.

VÄLIPALA

Riisikakkuja & avokadolevitettä

Porkkana-punajuuri-omena-inkiväärimehu

2 pientä punajuurtä tai yksi iso
2 porkkanaa
2 omenaa
1 cm pala inkiväätä

Kuori punajuuret, porkkanat ja inkiväärit. Mehusta ainekset.



ILLALLINEN

Punajuuri-herne-avokadosalaatti

1 punajuuri
1 valkosipulin kynsi
 $\frac{1}{2}$ rkl oliiviöljyä
Ripaus timjamia
Ripaus merisuolaa ja mustapippuria

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Kuori ja pilko punajuuret ja hienonna valkosipuli. Sekoita marinadin ainekset ja kaada punajuurilohkojen päälle. Sekoita huolellisesti. Lado punajuurilohkot uuninpellille ja paahda noin 20 minuuttia, kunnes ne ovat pehmenneet.

Pieni kourallinen pinaattia
2 lehteä tammenlehtisalaattia
Pieni kourallinen minttua
Pieni kourallinen lehtipersiljää
1 dl herneitä
1 avokado
1 rkl oliiviöljyä
1 rkl sitruunan mehua
1 tl hunajaa
Ripaus merisuolaa

Kokoa salaatti: asettele lautaselle salaatti ja pinaatti sekä hienonnetut yrtit. Lisää joukkoon herneet, viipaloitu avokado sekä paahdetut punajuurilohkot. Lorauta päälle oliiviöljyä, sitruunan mehua, hunajaa ja lisää lopuksi ripaus suolaa.

Sunnuntai



AAMIAINEN

Kvinoa, sieniä & pinaattia

1 dl kvinoaa
3 keskikokoista herkkusientä
1 cm pätkä inkivääriä
1 rkl oliiviöljyä
1 rkl tamaria tai soijakastiketta
1 tl hunajaa
Rouhaisu mustapippuria
Pieni kourallinen babypinaattia

Huuhtelee kvinoa huolellisesti ja keitä. Viipaloi herkkusienet ja raasta kuorittu inkivääri. Lämmitä oliiviöljy pannulla, lisää herkkusienet ja raastettu inkivääri, kuullota hetki. Lisää joukkoon tamari ja rouhaisu mustapippuria. Lisää vasta lopuksi hunaja ja ota sienet sivuun pannulta. Freesaa lopuksi pieni kourallinen pinaattia. Tarjoa sienet ja pinaatti kvinoan kanssa.

LOUNAS

Aasialainen kaalisalaatti

Pieni pala punakaalia
4 kirsikkatomaattia
 $\frac{1}{2}$ ruukkuu korianteria
 $\frac{1}{2}$ avokado
Pieni kourallinen cashewpähkinöitä

Hienonna punakaali ja puristele sitä pehmeäksi käsillä. Viipaloi kirsikkatomaatit ja avokado. Paahda cashewpähkinät kuivalla pannulla. Sekoita salaatin ainekset keskenään kulhossa ja valmista sitten maapähkinävoikastike.

Maapähkinävoikastike

$\frac{1}{2}$ dl seesamiöljyä
2 tl maapähkinävoita
1 rkl kalakastiketta
1 rkl tamaria tai soijakastiketta
 $\frac{1}{2}$ limen mehu
 $\frac{1}{2}$ tl chilihiutaleita
1 tl hunajaa

Sekoita kastikkeen ainekset ja kaada salaatin joukkoon.

VÄLIPALA

Porkkana-punajuuri-omena-inkiväärimehu (resepti keskiviikon menussa)

ILLALLINEN

Jatkuu seuraavalla sivulla.





ILLALLINEN

Lehtikaali-granaattiomena-saksanpähkinäsalaatti ja paahdettua bataattia

1 pieni bataatti tai n. 1/3 isommasta
1 rkl oliiviöljyä
Ripaus merisuolaa
Ripaus paprikajauhetta
Aavistus chilijauhetta
Rouhaisu mustapippuria

Lämmitä uuni 175 asteeseen. Kuori ja viipaloi bataatti. Sekoita marinadin ainekset ja kaada se baataattilohkojen päälle, sekoita huolellisesti. Levitä lohkot uuninpellille ja paahda uunissa noin 20 minuuttia, kunnes ne ovat pehmentyneet. Vinkki: voit valmistaa tällä ohjeella myös herkullisia baataattiranskalaisia, kun pilkot bataatit ohuiksi suikaleiksi.

1 lehtikaalin lehti
 $\frac{1}{2}$ granaattiomenan siemenet
Pieni kourallinen saksanpähkinöitä
Maailman parasta salaattinkastiketta

Poista lehtikaalin varsi ja revi lehti pieneksi. Puristele lehtikaalia käsissä pehmeäksi ja asettele lautaselle. Lisää joukkoon granaattiomenansiemenet, pähkinät, paahdetut bataattilohkot ja lorauta lopuksi päälle maailman parasta salaattinkastiketta.



MUUT RESEPTIT

Maailman paras salaattinkastike

$\frac{1}{2}$ dl oliiviöljyä
1 rkl omenasiiderietikkaa
1 rkl sitruunan mehua
2 tl dijon-sinappia
1 tl hunajaa
1 rkl oluthiivahiutaleita
Rouhaisu mustapippuria

Sekoita ainekset kulhossa.

Avokadolevite

Pehmeä avokado
 $\frac{1}{2}$ limen mehu
Ripaus merisuolaa
Ripaus juustokuminaa
Pieni rouhaisu mustapippuria

Muussaa avokado haarukalla, lisää joukkoon loput ainekset ja sekoita hyvin. Nauti riisikakkujen päällä.

Kookosjogurtti

4 dl paksua kookosmaitoa
2 maitohappobakteerikapselin sisältö

Blendaa ensin kookosmaito sileäksi blenderissä, jos siinä on kokkareita. Sekoita joukkoon maitohappobakteerikapselin sisällöt. Kaada seos puhtaan ja ilmatiiviiseen lasipurkkiin ja anna hapattua huoneenlämmössä 24-30 tuntia. Siirrä sen jälkeen jääkaappiin neljäksi tunniksi, jonka jälkeen jogurtti on valmis.