Poweria vaikka papu-purkista

Janna Hurmerinta tunnistaa nälän vasta, kun vilu iskee. Silloin hän saattaa ahmia kasvissäilykkeitä, koska itselleen ei aina viitsi kokata.

TIINA LEINONEN KUVAT VEIKKO KÄHKÖNEN

A HURMERINTA
32, laulaja.
ASUU yksin
Helsingissä.
HARRASTAA
hop-tanssia.
LEVY ilmestyy
oukokuussa.

Laulaja **Janna Hurmerinta** on tarkka siitä, mitä suuhunsa laittaa. Mieluiten se saisi olla jotain terveellistä mutta hyvää. Siksi häntä ilahduttavat viikonloput kokki **Pipsa Hurmerinnan** ja tämän miehen sukutilalla. Viimeksi Pipsa tarjosi Jannalle tortilloja, joiden välissä oli avokadoa, lohta ja "jotain kikhernejuttua".

– Eli kaikkea ihanaa! Janna kiteyttää.

Pipsa ei ole Jannalle sukua, mutta ystävykset ovat leikillään sopineet, että Pipsa voi olla Jannan isosisko.

– Pipsa on hyvä ystävä, ja hänellä on hyvä sukunimi, Janna perustelee.

Arkisin ruokailusta on tietenkin huolehdittava itse. Aamupalan Janna ottaa tosissaan. Hän sekoittelee jugurttiin marjoja ja latoo leivälle kasviksia. Seuraavan kerran ruokailu muistuu mieleen vasta iltasella. Miten hän jaksaa?

Laulajan salainen ase on aivan päinvastainen kuin ravitsemuksen ammattilaisten suositus. Käsilaukkuunhan kuuluisi jemmata välipalaksi pähkinöitä ja proteiinipatukoita, jotta huutava nälkä ei pääse yllättämään.

– Kun lopulta syön, vedän hirveän kasan ruokaa kerralla. Jotkut eivät pysty syömään, jos heillä on ollut pitkä tauko ruokailujen välissä. Minulla ei ole sitä ongelmaa. Yleensä tajuan olevani nälkäinen vasta, kun alan palella.

Silloinkaan Janna ei sorru suklaapatukoihin.

– Olen huono syömään karkkia. Esimerkiksi leffaan saatan ostaa pussillisen irtokarkkeja, syödä niistä kaksi ja todeta, etten oikeastaan haluakaan niitä.

Karkkien lisäksi ällöruokien listaan kuuluvat äyriäiset ja liha. Lihan kanssa Janna on ehdoton.

– En todellakaan ole niitä kasvissyöjiä, jotka vetävät kesäisin grillimakkaraa.

Janna sanoo suhtautuvansa ruokaan intohimoisesti, kuten muusikkoäitinsä **Maarit Hurmerinta**. Keittotaidon perusteet ovat tarttuneet tyttäreen kotona. Taidoista on ollut iloa, kun Janna on opetellut tekemään intialaisia ja thaimaalaisia ruokia. Ne ovat hänen suosikkejaan.

– Etnisiä ruokia olen oppinut tekemään syömällä niitä ensin ravintolassa. Sitten vain kokeilin, kuinka ne onnistuvat kotona.

Usein Jannan arkiruokaa tosin on nopeasti kypsyvä couscous, jonka seassa tofu saa makua tomaatista. Aina aika ei riitä edes siihen.

– Itseäni varten en yleensä ala kokata. Välillä syön papuja suoraan purkista, yksin asuva Janna tunnustaa.

– Siitä kuitenkin pidän huolen, että jääkaapissani on ruokaa aamupalaa varten. Sellaiseen aamuun on hyvä herätä.

"En ole niitä kasvissyöjiä, jotka vetävät kesäisin grillimakkaraa."

Jannan ruokapäiväkirja

Palautteen päiväkirjasta antaa Anu Kosonen, ravitsemusasiantuntija EtM.

maanantai

10 ruisleipää, juustoa, tomaattia, kurkkua, margariinia, mustikoita, puolukoita ja luonnonjugurttia, kahvia, vettä ja appelsiinimehua

14 kivennäisvettä

18 maustettua kivennäisvettä

20 porkkanaraastetta, salaattia, greippiä, tomaattia, kurkkua, fetaa, tomaattipastaa, parmesaanijuustoa ja teetä

24 ruisleipää, juustoa, tomaattia, omena ja teetä

liikunta: kävelyä kaupungilla

ANU: Kivennäisvesi kannattaa välillä vaihtaa tavalliseen veteen. Kahvilla ja teellä ei voi korvata veden juomista.

tiistai

09 kokojyväleipää, juustoa, tomaattia, kurkkua, margariinia, luonnonjugurttia, marjoja, paistettuja munia, kahvia, appelsiinimehua ja vettä

17 pitaleipä, falafelia, halloumijuustoa, couscousia, salaattia ja kivennäisvettä

24 muroja, kevytmaitoa ja teetä

JANNA: Otan päivittäin D-vitamiinia ja monivitamiinivalmistetta.

ANU: Se onkin tarpeen, koska syöt vähän.

keskiviikko

09 ruisleipää, juustoa, margariinia, tomaattia, soijajugurttia, banaania, marjoja, vettä, kahvia ja appelsiinimehua

14 cappuccinoa

16 teetä

19 salaattia, tofua, vuohenjuustoa, tomaattia ja seesamisoijakastiketta

23 maustamatonta jugurttia, marjoja ja teetä

liikunta: salitreeniä 1 tunti

JANNA: Salitreeni on mielestäni meditatiivista. Samalla voi antaa mielen harhautua muihin kuin musajuttuihin.

JANNAN TARKOIN VALITUT HERKUT

Lasillinen kuivaa kuohuviiniä 90 kcal

Iso pala tummaa suklaata 130 kcal /25 g

Kaakao kevytmaitoon 55 kcal/lasi →

Janna voi ahnehtia herkkujen sijasta purkkiruokaa tai vain unohtaa syömisen.

torstai

09 soijajugurttia, banaania, puolukoita, mustikoita, mustaviinimarjoja, ruisleipää, juustoa, tomaattia, margariinia, kahvia, appelsiinimehua ja vettä

18 toast skagenia, salaattia, lohta, kananmunaa, punajuurta, tomaattia, kurkkua, kivennäisvettä ja vettä

23 ruisleipää, omenaa ja teetä

ANU: Rasvoja ruokavaliossa on vähän mutta monipuolisesti. Niitä Janna saa kalasta, öljyistä, pähkinöistä ja juustoista.

"Kahden karkin jälkeen saatan todeta, etten haluakaan niitä."

perjantai

09 munakasta, ruisleipää, kahvia, vettä ja appelsiinimehua

20 tofua, kikherneitä, tomaattikastiketta, yrttejä, öljyä, bulguria ja juustoraastetta

22 kuohuviiniä ja siideriä

lauantai

12 soijajugurttia, banaania, puolukoita, mustikoita, mustaviinimarjoja, ruisleipää, juustoa, tomaattia, margariinia, vettä, kahvia ja appelsiinimehua

18 minttusuklaakeksejä ja valkoviiniä

liikunta: tanssia 1 tunti

JANNA: Harrastin nuorena tanssia ja aloin käydä hiphopissa taas kolmisen vuotta sitten. Oli kiva huomata, että pystyin jatkamaan samalta tasolta.

sunnuntai

11 soijajugurttia, banaania, puolukoita, mustikoita, mustaviinimarjoja, ruisleipää, juustoa, tomaattia, margariinia, kahvia, appelsiinimehua ja vettä

20 riisiä, lohta, salaattia ja vettä

liikunta: salitreeniä 1 tunti

JANNA: Ystäväni, räppäri Tuomas Kauhanen teki minulle juuri treeniohjelman, jota en tosin ole vielä kokeillut.

ASIANTUNTIJAN ARVIO

HYVIN MENEE

+ Runsas, monipuolinen aamiainen, jossa on marjoja, kasviksia ja jugurttia. Janna saa paljon vitamiineja ja kuituja heti aamusta – tällä päivä käynnistyy hyvin.
+ Lähes kaikilla aterioilla on kasviksia.
+ Kalaa Janna syö kahtena päivänä viikossa. Hän saa monipuolisesti proteiinia fetasta, tofusta, falafeleista, juustosta, kananmunista ja kikherneistä.
+ Tosi vähän herkuttelua.

PARANNA VIELÄ

- Todella pitkät ateriavälit eivät ole hyvästä.
- Ilman kalorien laskentaakin ruokavaliosta näkee, että energiaa tulee liian vähän. Joka päivälle kannattaisi lisätä yksi lämmin ateria ja välipala.
- Kahvilla ja teellä ei kannata yrittää korvata tai lykätä ruokailua.

JANNA KOMMENTOI ARVIOTA

"Aterioitteni välit ovat tosiaan pitkiä, mutta sentään vain kausittain. Joskus tulee jaksoja, jolloin syön myös lounaan. Parin tunnin välein syöminen ei onnistu, koska ruoka väsyttää minua helposti, vaikka määrät olisivat pieniä. Yritän silti lisätä pysyvästi lounaan päiviini ja syödä monipuolisemmin." ●

SOFIA RUUSILA-NOUSIAINEN

23, fitness-kilpailija.

ASUU Helsingissä.

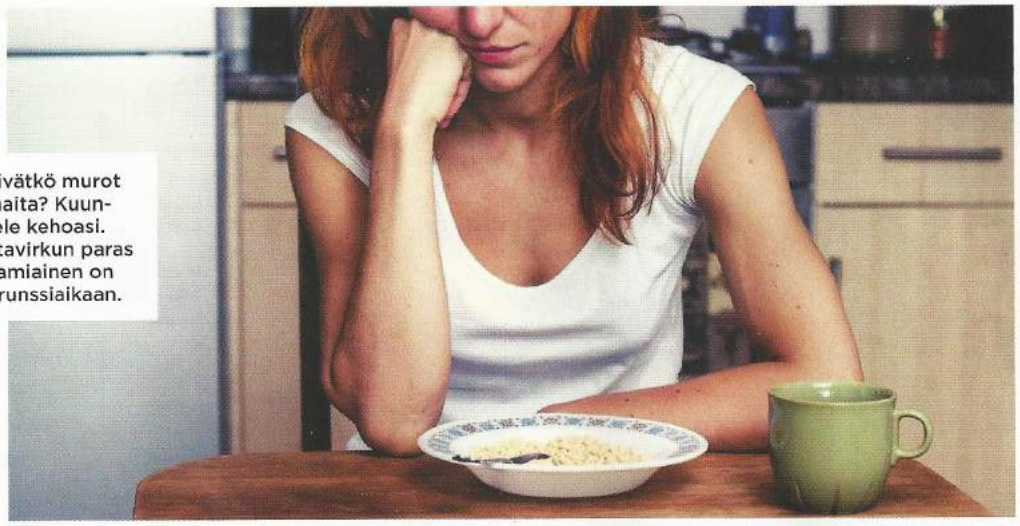
NAIMISISSA Big Brother -sarjasta tunnetun Niko Nousiaisen kanssa. Perheeseen kuuluvat myös koirat Nestori ja Papu.

VOITTI Fitness Model America -tittelin Las Vegassissa 2013. Mukana reality-sarjassa Tavallista elämää, joka alkaa huhtikuussa TV5:llä.

Sota selluliittia vastaan

Sofia Ruusila-Nousiainen lähtee treenaamaan täydellistä peppua. Aviomies kuvaa häntä televisioon – ja yllättää punaisilla korkkareilla.

VIRPI SALMI KUVAT **VEIKKO KÄHKÖNEN**



Eivätkö murot maita? Kuuntele kehoasi. Iltavirkun paras aamiainen on brunssiaikaan.

Puuro tyypin mukaan

Iltavirkku tarvitsee erilaisen aamupalan kuin aamuvirkku.

MILLAINEN TYYPPI, sellainen aamiainen. Jos kuulut äärimmäisten aamuvirkkujen kolmeenkymmeneen prosenttiin, voit syödä mitä tahansa heti herättyäsi.

– Aamuihmisten aineenvaihdunta toimii heti herättyä, joten iso hotelliaamiainenkin uppoaa hyvin, sanoo ravitsemusasiantuntija **Anu Kosonen**.

Kosonen suosittelee aamuvirkuille sekä kuituja että hiilihydraatteja, jotta heidän kehonsa käynnistyisi parhaiten. Työssäkäyvän aamuvirkun ihanneaamiainen on esimerkiksi iso annos puuroa, marjoja ja raejuustoa tai maitoa. Myös pari voileipää ja jugurtti toimivat. Päivittäin treenaavan aamuvirkun tulisi saada 60–70 prosenttia päivän energiamäärästä kello kahteen mennessä.

Toisin on iltaihmisten. Äärimmäisiä iltavirkkuja on ihmisistä noin kymmenen prosenttia, ja he joutuvat usein heräämään kehonsa luonnollista rytmiä aikaisemmin.

– Iltavirkun aamiaisen tulisi olla helposti sulava, koska heidän kehonsa ei ole valmis pilkkomaan ruokaa heti aamusta, Kosonen sanoo.

Hyviä vaihtoehtoja ovat rahka, juotava jugurtti, proteiinipirtelö tai hedelmät.

– Hedelmien fruktoosi imeytyy hyvin verenkiertoon, joten se myös virkistää tehokkaasti.

Iltaihmisen tulisi nauttia kunnon aamiainen eli brunssi vasta parin tunnin päästä heräämisestä.

19% suomalaisista syö kalaa suositusten mukaisesti eli vähintään kaksi ateriaa viikossa.

Lähde: MegaRedin tutkimus 2014

Ovatko kasvikset tämän superparin onnen salaisuus?

22 PÄIVÄÄ VEGAANINA

Unohda kaalisopalla kituuttaminen ja tee kuten supertähti **Beyoncé** ja puolisonsa **Jay-Z**. Ole vegaani 22 päivää! Tutkimusten mukaan uuden tavan omaksuminen kestää 21 päivää, joten paasto voi muuttaa ruokatottumuksiasi pysyvästi. Kasvipainotteinen ruokavalio kiihdyttää myös aineenvaihduntaa, minkä ansiosta kroppa polttaa kaloreita jopa 16 prosenttia nopeammin kuin liharuokavaliolla.

Lähde: 22daysnutrition.com

Jatsia & suklaata

Perjantai-ilta, lempisuklaasi... ja *Voice of Finland*? Valitse viimeisen sijaan hyvä jatsilevy, jos haluat saada kaiken irti suklaanautinnosta. Tutkimuksessa koeryhmä söi suklaata ja kuunteli samalla neljää musiikkilajia. Suklaa maistui parhaalta jatsin kanssa, huonoimmalta hiphopin tahdissa.

Lähde: sciencedirect.com -> Appetite

Kakkujen houkut kokeilema kokkita

RAA'ASTI MAKEAMPAA

KARITA TYKKÄ kertoo hurahtaneensa raakasuklaasta, pähkinöistä ja kuivahedelmistä tehtyihin herkkuihin. Syykin on selvä: raakaherkuista tulee hyvä olo ja tyyni mieli, toisin kuin tavallisista sokeriherkuista. Resepteissä on makupaloja arkeen ja juhlaan.

Tykkä, Ala-Seppälä, Lähteenmäki: Raakaa ja makeaa – Herkullisimmat raakajälkiruoat, Tammi. 32 €.

SOIJAN UUSI MUOTO

Kyllästyttävätkö riisikakut ja näkkäri? Luonnollisesti idätetystä täyssoijasta ja spelttiviljasta tehty ohutleipä sopii nälkää pitäväksi välipalaksi. Sadassa grammassa on 13 grammaa proteiineja ja 62 grammaa hiilareita – mutta gluteenia nolla.

Gluteeniton Jaksamisleipä noin 4 €/200 g.

KIRSI-MARJA KAUPPALA KUVAT JARMO ÖSTERMAN JA SHUTTERSTOCK

MAANANTAI

Sattuu ja... sattuu

LOPETIN VUODENVAIHTEESSA treenaamisen bikini fitness -kisoihin. Siihen oli pakollinenkin syy, olin sairastunut keuhkoputkentulehdukseen heti Las Vegasissa voittamani kisan jälkeen. Halusin tosin muutenkin ryhtyä tekemään jotain muuta, koska olin vuoden aikana saavuttanut tavoitteeni. Niinpä aloitin äskettäin kuntosaliharjoittelun uuden personal trainerini **Jucci Hellströmin** kanssa. Teen aluksi kymmenen minuutin lämmittelyn, sitten Juccin ohjauksessa rinta- ja hauistreenin. Lihaksiin sattuu koko ajan, koska treenaamisessa oli niin pitkä tauko. Epäilen välillä, että lihakseni ovat tulehtuneet.

Nyt Sofia ottaa treenit rennommin kuin bikini-fitness-kisoihin tähdätessä.

"Yleensä en käytä salilla meikkiä, ellen ole tulossa työkeikalta."

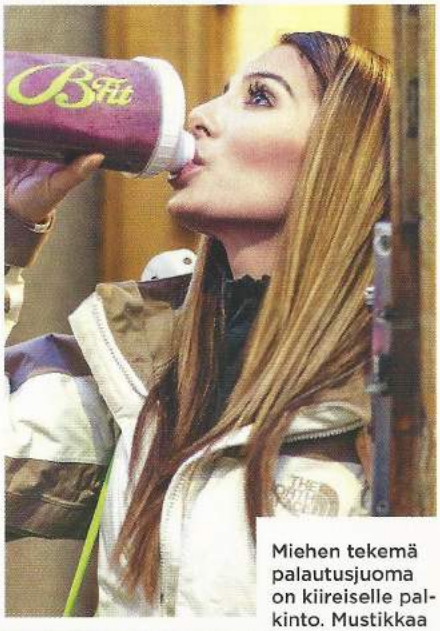
Sofia haluaa tuloksia. Jucci Hellström ei päästä treeneistä helpolla.

Selfie paljastaa, onko tavoite saavutettu.

TIISTAI

Kroppa esiintymiskuntoon

KUN VALMISTAUDUIN KISOIHIN, treenipäiviä oli kuusi viikossa ja salille meno oli soviteltava päivän aikatauluihin vaikka aamuviideksi. Jos nyt tulee paljon muita menoja, voin hyvin jättää harjoituksen väliin. Tänään juoksen salilla 40 minuuttia juoksumatolla. Olen aina ollut hoikka ja pysynyt sellaisena helposti. Sitten aloin kaivata kroppaani urheilullisuutta ja parantaa ongelmakohtiani, etenkin takapuolta. Kaikki ylimääräinen kertyy takapuoleeni, ja vaikka syön terveellisesti ja liikun, peppuuni alkoi tulla myös selluliittia. Ei paljon mutta vähän. Koska teen työtä, jossa esiinnyn, haluaisin tietysti täydellisen pepun.



Miehen tekemä palautusjuoma on kiireiselle palkinto. Mustikkaa ja macaa, nam!

KESKIVIIKKO

Kuvaussessio miehen kanssa

TEEN JUCCIN ja mieheni **Nikon** kanssa hirveän jalkarääkin. Niko kuvaa samalla meidän osuuttamme uuteen reality-sarjaan *Tavallista elämää*. Marraskuun otoksissa näkyy tuskailuani, koska vielä silloin treenasin kisoihin. Juon Nikon tekemän palautusjuoman. Se on tehty Juccin reseptillä: mustikkaa, heraproteiinia, maca-jauhetta, banaania, oliiviöljyä... Jucci on perehtynyt superfoodeihin ja laatinut minulle vähähiilarisen ruokavalion. Ihanaa vaihtelua syömiseen! Koko viime vuoden söin vanhanaikaista bodariruokaa, kanaa, kananmunaa ja rahkaa. Keväästä syksyyn juoksemme Nikon kanssa Kaivopuistossa, mutta talvella teen kaikki aerobiset harjoitukset sisällä.

→

Jalat ovat jumissa tauon jälkeen aloitetusta voimatreenistä. Venyttely jatkuu salilla personal trainerin avulla.

Viime syksyn kisakunto näytti tältä. Ylpeänä tukijana aviomies Niko Nousiainen.

TORSTAI

Uusia tuttavuuksia

Herään usein kahdeksan, yhdeksän aikoihin ja syön aamupuuron. Tänään lähden tv-sarjamme lehdistötilaisuuteen, jossa näen ensimmäisen kerran tulevan ohjelman trailerin ja tapaan muut sarjassa mukana olevat tyypit, **Jussin** ja **Jyrkin** 69Eyesistä, asianajaja **Heikki Lampelan** ja putiikinpitäjä **Susanna Penttilän**.

SOFIAN MOTTO

The person who risks nothing does nothing.

PERJANTAI

Punaiset korkkarit, superlahja!

ON YSTÄVÄNPÄIVÄ, ja saan Nikolta lahjaksi upeat, punaiset Saint Laurentin korkkarit. Niko osaa todella yllättää lahjoilla, hän vain paranee tässä asiassa. Mieheni tietää, mistä tulen onnelliseksi. Minua nolottaa, sillä hain Nikolle vain yhdet housut. Tiesin hänen käyneen sovittamassa niitä pari päivää aiemmin. Käyn Nikon kanssa lounaalla Krog Madamessa ja menen salille tekemään selkä- ja vatsalihastreenin. Nikolla on viikonlopun ajan juontokeikkoja, joten lähden illalla Stefan's Steakhouseen tyttökavereitteni kanssa. Muut asiakkaat ovat romanttisesti pariskuntaillallisilla, mutta meitä on äänekäs töistä tuttu porukka, **Sara Sieppi**, **Sabina Särkkä**, **Nina Lavonen**, **Marita Alatalo** ja **Krista Haapalainen** sekä pari ihan tavallista tyttöä.

LAUANTAI

Vatsalihaksia apureiden voimin

PIDÄN VIIKONLOPUN LEPOA treeneistä, koska tavoitteeni eivät ole enää niin kovat kuin kisoihin treenatessa.
Joitakin tavoitteita pitää silti olla! Haluan taas kesäksi vatsalihakset. Koska en ole liikunnan ammattilainen, tarvitsen siihen Juccin treeniapua.
Vaikka muuten kaipaan elämään kaikenlaista uutta tekemistä ja vaihtelua, salilla tykkään tehdä aerobisen treenin lähes aina samalla tavalla. Tiedän, että tutulla treenillä lähtevät turvotukset hyvin. Pitkästä aikaa mietin, pitäisikö mennä kokeilemaan ryhmäliikuntatunteja. Ne eivät saisi olla liian löysiä, vaan vaikka bodypumpia tai kahvakuulaa.

SUNNUNTAI

Lepopäivä sisätiloissa

Nostan hattua Töölönlahtea loskassa kiertäville. Olemme Nikon kanssa mukavuudenhaluisia emmekä ulkoile märässä. Inhoan sitä, että vaatteet ovat kuraiset. Pienet koiramme ovat samanlaisia kuin minä. Nestori ja Papu kipittävät vain talomme ympäri. Toinen niistä inhoaa kylmää niin, että sen voi vain laskea pissalle takin sisältä. •