

TASAKAALUS PÄEVAMENÜÜ ja RETSEPTID

Näidis päevamenüü annab 2000 kcal energiat.

Põhitoitainete tasakaal: Süsivesikud 58% (292g), Rasvad 27% (62g), Valgud 14% (73g)

H: Neljaviljahlbepuder 300g

Seemnesegu 10g

Keefir 200g

V: Smuuti apelsini ja marjadega 250g

L: Makaronid hakkliha ja köögiviljadega 300g

Kaalikasalat idanditega 250g

Taimetee

V: Täisteraleib hummus, salat, tomat, sibul 115g

Pirn 250g

Taimetee

Õ: Kõrvitsa-sibulakotletid 350g

Kaste maitsestatamata jogurti ja rohelisega 90g

Taimetee

V: Õun 200g

Maapähklid 10g

Piisavalt ei ole menüüs D-vitamiini ja järgnevatel päevadel lisa menüüsse D-vitamiini sisaldavaid toiduaineid: munakollane, või, rasvane kala (lõhe, heeringas), maks.

RETSEPTID

Neljaviljahlbepuder köögiviljadega

Vesi 4dl

Neljaviljahlbed 105g

Mugulsibul 30g

Küüslauk 1küüs

Porgand 30g

Porrulauk 15g

Till, värsked 1sl

Petersell, värsked 1sl

Väljatulek 500g

Mitmeviljahlbed kalla keevasse meresoolaga maitsestatud vette. Keeda 5-8min. Siis sega pudru sisse tükeldatud mugulsibul, küüslauk, porgand, porru ja lase kaane all haududa u.5min. Enne serveerimist lisa tükeldatud roheline ja 1sl seemnesegu (25% päevalille-, 25% kõrvitsa-, 50% linaseemned). Linaseemned jahvata peeneks.

TASAKAALUS PÄEVAMENÜÜ ja RETSEPTID

Smuuti apelsini ja marjadega

Banaan 125g
Apelsin 60g
Marjad 150g
Maitsestatamata jogurt 2,5% 150g
Mesi 15g
Vesi 500ml
Väljatulek 1kg

Pese ja puhasta puuviljad ning marjad ja püreesta. Lisa mesi, maitsestatamata jogurt, vesi ja sega korralikult läbi. Serveerimisel lisa bokaali mõned terved marjad.

Makaron hakkliha ja köögivilja

Makaron 4dl=240g (keedetult 660g)
Hakkliha, veise 200g
Porgand 2tk, 80g
Mugulsibul 1suurem
Küüslauk 2suurt küünt
Varsseller 2vart, 40g
Porru, roheline 50g
Tomat 90g
Petersell 20g
Sool, pipar, pune
Väljatulek 1kg

Pane makaronid keema keevasse soolaga maitsestatud vette ja keeda valmis, kurna, pese kuuma veega ja jäta nõrguma. Pane pannile 2-3 spl kuuma vett, lisa hakkliha, kuumuta u.5min ja maitsest soola, pipraga. Lisa riivitud või väikesteks ribadeks tükeldatud porgand ja kuumuta veel 3-5min. Lisa tükeldatud mugulsibul, küüslauk, varsseller, porru, tomat ja kuumuta u.3-5min. Lisa lõpuks keedetud makaron, kuumuta läbi, maitsesta lõplikult. Serveeri rohke maitserohelisega.

Kaalikasalat idanditega

Kaalikas 650g
Nisuidud 100g
Linaseemneõli 30g
Ananass, konserveeritud (vedelikuta) 220g
Väljatulek 1kg

Riivi pestud ja kooritud kaalikas ja sega tükeldatud ananassiga, maitsesta vähese ürdisoolaga, lisa nisuidud ja linaseemneõli. Serveeri kohe.

Idandamiseks pane pooleliitrise purgi põhja nisuteri (ostetud looduspoest) ja 4x vett peale. Lase seista u.ööpäev. Siis kalla vesi ära, loputa veelkord ja jäta nõrutatud nisuterad purki idanema. Pane purk pimedasse kappi. 3-4 päeva jooksul loputa nisuteri 2 korda päevas. Neljandal päeval võid jätta idanema läinud nisuterad valguse kätte, et kasvatada võrseid. Idud säilivad külmikus 7päeva. Idandamiseks võid kasutada spetsiaalset purki või "kasvuhoonet".

TASAKAALUS PÄEVAMENÜÜ ja RETSEPTID

Täisteraleib hummus, salat, tomat, sibul

Täisteraleib 1viil

Hummus 30g

Lehtsalat 1leht

Tomat 30g

Mugulsibul 20g

Määri leivale hummus, lisa salatileht ja sinna peale tomati ja mugulsibula viilud.

Hummus

Kikerhernes, kuiv 125g (keedetud 250g)

Seesamiseemned 2sl

Oliivõli 1/2 dl

Küüslauk 2küünt

Sidrun 50g

Tomatimahl 100g

Must pipar

Väljatulek 400g

Pane õhtul kuiv kikerhernes (125g) vette ja lase liguneda hommikuni. Keeda kikerhernes u.30-40min. Jahuta, püreesta, sega juurde seesamiseemned, õli, purustatud küüslauk, värskelt pressitud sidruni mahl, must pipar, Vogeli sool. Tomatimahlaga anna hummusele sobiv konsistents. Valmis hummus pane klaaspurki, hoia külmikus ja kasuta vastavalt vajadusele leivakatteks, tipikastmeks jm.

Kõrvitsa-sibula kotletid

Kõrvits, toores 500g

Muna 2tk

Meresool 0,5tl

Pipar 1tl

Pett 2dl

Neljaviiljahelbed 50g

Mugulsibul, suur 200g

Küüslauk, 2suurt küünt

Nisujahu 2 dl

Söögioda 1tl

Õli 3sl (praadimiseks)

Väljatulek 1kg

Kastmeks:

Maitsestatamata jogurt 80g

Porrulauk 15g

Till, värske 2tl

Väljatulek 100g

Koori kõrvits ja riivi jämeda riiviga. Klopi munavalge eraldi vahtu ja lisa viimasena. Lahtiklopitud muna kollasele lisa sool, pipar, pett, helbed, riivitud kõrvits, tükeldatud sibul ja küüslauk. Sega söögisooda jahuga ja sõelu juurviljale, sega korralikult läbi ja lisa vahustatud munavalge. Vormi lusika abil kotletid ja tõsta pannile. Pruunista kergelt mõlemalt poolt. Kastmeks sega maitsestatamata jogurtisse tükeldatud till ja porru, maitsesta ning serveeri.