

2 TASAKAALUS PÄEVA

*toitumiskava koos
retseptidega*



KUIDAS SÜÜA TOITU TARGALT?

SÜSIVESIKUD

Teraviljad (eelista täistera)

Riis

Pasta

Tatar

Kaerahelbed

Leib

Sepik

Jahud

Kartul

Juurviljad

Kõõgiviljad

Puuviljad

Marjad

RASVAD

Oliiviõli

Avokaadoõli

Kookosõli

Kreekapähkliõli

Kanepiõli

Tudraõli

Avokaado

Oliivid

Seemned

Pähklid

Pähklivõid

Ghee

Rasvased

piimatooted

Või

Hapukoor

Vahukoor

VALGUD

Kanafilee

Kalkunifilee

Veisefilee

Seafilee

Kala

Krevetid

Mereannid

Munavalge

Tofu

Tempeh

Lahjad piimatooted

Kreekjogurt

Kodujuust

Kohupiim

Kaunviljad

IGA TOIDUKORD VÕIKS SISALDADA MIDAGI IGAST GRUPIST

SÜSIVESIKUD

CA 50%

1G=4KCAL



RASVAD

CA 35%

1G=9KCAL



VALGUD

CA 20%

1G=4KCAL



TOITUMISKAVAST

Retseptid on arvestusega ühele inimesele.

Retseptide ja päevamenüüde koostamisel on kasutatud programmi Nutridata ning iga päev annab vajalikus hulgas mikro ja makrotoitaineid.

Maksimaalse kasu saamiseks tuleks iga päeva vaadata tervikuna, ainult siis saab olla kindel, et päeva lõikes tuleb vajalikus koguseid mikro ja makro aineid kokku - mineraalained, vitamiinid, rasvad, valgud, süsivesikud, kiudained.

Päevane kaloraaz on 1900–2000 kcal. Kui Sinu vajadus on suurem/väiksem siis kindlasti lähtu endast.

Retseptides on esindatud kõik toidugrupid.

PÄEV 1

2000 kcal
Valgud 97g
Süsivesikud 232g
Rasvad 80g
Kiudained 40g

Homnikusöök 440 kcal

Muna avokaado määre 113g, 182 kcal
Koorikleib, täisterarukki 55g, 156 kcal
Mustikad 60g, 35 kcal
Kodujuust, maitsestatamata, R 2%, 80g, 67 kcal

Lõunaoode 277 kcal

Parapähklid 15g, 103 kcal
Mandlid 15,00g, 95 kcal
Õun 163g, 79 kcal

Lõunasöök 588 kcal

õunaäädikaga roheline salat 20g
Pasta röstitud paprika ja tomatipastaga 301g, 586 kcal

Õhtuode

222 kcal
Hummus, röstitud kõrvitsaga 50g, 90 kcal
Sepik, mitmeviljajahust 26g 67 kcal
Lõhe, soolatud 40g, 66,08 kcal

Õhtusöök 470 kcal

Kana riisi panniroog brokkoliga 533g, 420 kcal
Aprikoos, kuivatatud 20g, 49 kcal



PÄEV 2

1900 kcal
Valgud 97g
Süsivesikud 237g
Rasvad 74g
Kiudained 41g

Hommikusöök 400 kcal

Muna muffin feta ja tomatiga 230g, 233 kcal

Külmutatud köögiviljad 70g, 26 kcal

Kohupiim, maitsestatat a, R 1% 70g, 46 kcal

Maapähklivõie 15g, 93kcal

Lõunaoode 226 kcal

Granaatõun 70 g, 45,34 kcal

Parapähklid 10g, 689cal

Banaan 120g, 109 kcal

Hapukapsamahl 20g, 3 kcal

Lõunasöök 513 kcal

Õunaädikaga roheline salat 20g

Lillkapsas riisiga hakkliha 440g, 506 kcal

Soolakurk, vedelikuta 44g, 5 kcal

Õhtuode 244 kcal

Läätsehummus 40g, 91 kcal

Täisterarukkileib 54g, 153 kcal

Õhtusöök 521 kcal

Õunaädikaga salat 35g, 3 kcal

Läätsepada 513g, 470 kcal

Aprikoos, kuivatatud 20g, 49 kcal



LÄÄTSEHUMMUS

Koostisosad

- 15g Keedetud läätsed
- 5g Sidrunimahl
- 5g Seesamiseemnepasta
- 2g Seesamiseemneõli
- 5 g Värske petersell

Juhend

1. Lisa kõik koostisosad blenderisse ja purusta ühtlaseks massiks.
2. Naudi

Märkmed

Valgu- ning toitaineerikas



AVOKAADO-MUNA MÄÄRE TÄISTERA LEIVAL

Koostisosad

- 50g keedetud muna (1tk)
- 50g avokaado (ca 1/4)
- 1 tls oliiviõli
- 1 tls sidrunimahl
- 20g varseller
- 10g lehtsalat
- 70g täisterarukkileib (2tk)
- natuke soola ja pipart

Kõrvale võta

- 50g kreeka jogurt
- 50g mustikad

Juhend

1. Lõika avokaado keskmise suurusega kaussi.
2. Lisa sidrunimahl ja õli ning suru segu peaaegu siledaks.
3. Lisa hakitud munad, seller, maitseained ning sega läbi.
4. Jaga segu kahe röstsai viilu vahel, pane igaühele peale salatileht ja teine röstsai viil.
5. Kõrvale serveeri kreeka jogurt marjadega



PASTA RÖSTITUD PAPRIKA JA TOMATIPASTAGA

Koostisosad

- 40g Paprika
- 10g Mugulsibul
- 10g Misopasta
- 15g Parmesan
- 15g Tomatipasta
- 30g India pähklid
- 75g Täistera makaronid
- 15g Creme Fraiche koor

Juhend

1. Keeda täistera pasta, nõruta ning tõsta kõrvale
2. Kuumuta õlisel pannil sibul
3. Lisa paariks minutiks india pähklid ja seejärel minutiks paprika ja tomatipasta, seejärel miso pasta ja natuke vett. Kuumuta veel paar minutit ja võta kuumuselt maha.
4. Lisa pannilt saadu blenderisse koos Creme Fraiche koorega ja riivitud parmesaniga.
5. Pane kaste tagasi pannile soojenema, lisa natuke basiillikut.



HUMMUS RÖSTITUD KÕRVITSAGA

Koostisosad

- 35g Kikerhersed, konserv
- 5g Sidrunimahl
- 35g Kõvits, aurutatud
- 5g Oliiviõli
- 1 g Küüslauk



Juhend

1. Koori ja tükelda kõrvits kuubikuteks ja rösti ahjus 170°C juures ca 20-25 minutit kuni see on pehme.
2. Pane kõik koostisosad kannmikserisse ja mikserda ühtlaseks kreemiks. Vajadusel lisa veel oliivõli või pisut vett ja mikserda uuesti.
3. Säilita kinnises purgis.

Märkmed

Valgu- ning toitaineerikas

KANA RIISI PANNIROOG BROKOLIGA

Koostisosad

- 90g Kanafilee
- 10g Mugulsibul
- 100g Tomat
- 15g Oliivid
- 15g Tomatipasta
- 50g Riis
- 100g Puljong, kana
- 50g Brokoli
- 15g Aedoad
- 30g Sidrun
- 60g Maitsestatamata jogurt

Juhend

1. Eelsoojenda ahi 200 kraadini.
2. Maitsesta kana soola ja pipraga. Sügavas pannis pruunista kana mõlemalt poolt.
3. Lisa põhjale 1 spl vett, et eemaldada kõik kanamaitse, seejärel lisa šalottsibulad, küüslauk, hakitud basiilik, 1 spl päikesekuivatatud tomatipastat ja tomatid. Prae 5 minutit koos näpuotsatäie soolaga.
4. Lisa oliivid ja seejärel riis.
5. Vala sisse 100 ml sooja kanapuljongit, sega ja pane kanafilee uuesti peale. Lisa mõned sidruniviilud ja näpuotsatäis tsillihelbeid. Küpseta 35 minutit ahjus, seejärel võta ahjust välja?
6. Valmista jogurtikaste sidrunimahlagaga.

Märkmed

Valgu- ning toitaineerikas



LILLKAPSAS RIISI JA VEISEHAKKLIHAGA

Koostisosad

- 150g Lillkapsas
- 15g Mugulsibul
- 30g Porgand
- 20g Hersed
- 50g Riis
- 90g Rohumaaveise hakkliha
- 75g Mandlijook
- 10g Seesamiseemned

Juhend

1. Lõika lillkapsas õisikuteks, haki õisikud riisitera suurusteks tükkideks. Pane lillkapsas puhtasse köögirätikusse. Pigista välja ülelligne niiskus.
2. Wok-pannil keskmise kuumuse juures kumuta õli, lisa sibulad ja küpseta aeg-ajalt segades, kuni need muutuvad klaasjaks, 1 kuni 2 minutit ning tõsta kõrvale.
3. Keskmise kõrgusega kuumuse juures pruunista hakkliha ning lisa seejärel porgandid, küüslauk ja hersed, sageli segades, umbes 30 sekundit. Lisa lillkapsas ja sega läbi. Küpseta, aeg-ajalt segades, kuni köögiviljad on veidi pehmenenud, umbes 2 minutit.
4. Lisa mandlijook ja küpseta, sageli segades umbes 1 minut. maitsesta soola ja pipraga.
5. Serveeri ning lisa peale eelnevalt leotatud seesamiseemned.



MUNA MUFFINID FETA, TOMATI JA PAPRIKAGA

Koostisosad

- 65g tomat
- 25g feta juust
- 110g muna (2tk)
- 20g paprika
- 10g spinat
- sool ja pipar

Juhend

1. Kuumuta ahi 170 kraadini. Kata muffinipanni pesad kúpsetuspaberiga või kasuta silikoonist muffinipanni vorme.
2. Jaga ettevalmistatud pesadesse tomatid, paprika, spinat ja feta.
3. Vahusta keskmise suurusega kausis munad. Maitsesta soola ja pipraga. Vala munasegu tomatitele ja fetale muffinipanni pesadesse. Soovi korral lisa peale basiilikut.
4. Kúpseta kuni munad on hüübinud, umbes 20 kuni 25 minutit. Jahuta panni sees 5 minutit enne serveerimist. Kui ei serveeri kohe, siis tõsta jahuta koheselt ning seejärel säilita külmikus 3-4 päeva.

Märkmed

Ideaalne snäkk kaasa võtmiseks.

Võib muffini vormide asemel kúpsetada ka suuremal ahjupannil.



LÄÄTSEPADA PEEDI JA SELLERIGA

Koostisosad

- 70g Läätsed
- 4g liiviõli
- 10g Mugulsibul
- Küüslauk
- 30g Seller
- 50g Porgand
- Kõõmned
- Paprika, jahvatatud
- Tšillipipar, jahvatatud
- 70g Tomat
- 200g Puljong, köögivilja
- Must pipar
- 1g Sidrunimahl
- 30g Kitsejuust, R 30%
- 60g Peet

Juhend

1. Kuumuta õli suures potis, lisa sibul ning kuumuta umbes 2 minutit. Seejärel lisa küüslauk ning kuumuta veel 1 minut.
2. Lisa hakitud porgand, seller, peet. Kuumuta umbes 7 minutit kuni köögiviljad on pehmed.
3. Lisa kõõmnepulber, paprika, karripulber ja tšillihelbed.
4. Lisa juurde pestud läätsed, purustatud tomatid, köögiviljapuljong, sool ja pipar. Sega ning lase keema tõusta. Eemalda vajadusel pealt vaht.
5. Hauta kaane all 30–35 minutit kuni läätsed on pehmed. Vajadusel lisa vedelikku juurde.
6. Lisa kitsejuust.
7. Lisa sidrunimahl

