



ERINEVATE SÖÖGIKORDADE NÄITED

HOMMIKUSÖÖGI NÄITED

Suurenda köögi- ja puuvilja ning täisteravilja osakaalu, vähendades rafineeritud teravilja, suhkru, mee, piima ja või kasutamist

Pudrud tervislikumal moel

MAGUS TÄISTERA PUDER (või täisterahelbe puder)

Lisa pudrule marju ja seemneid, ära kasuta suhkrut ja mett. Kui päeva jooksul tarbid piimatooteid, siis kasuta pudru valmistamisel taimseid magustamata piimajooke, nt kookoskoort või mandli- või India pähkli jooki nt.

SOOLANE PUDER

Keeda taimse joogiga, peale puista seemneid, kõrvale võta värsket kurki, paprikat või värsket salatit. Soolase pudru kõrvale sobib ka keedumuna ning rohke värskel salat, aga ka tükeldatud avokaado.

Omlettid tervislikumal moel

kõrvale 1-2 viilu täisteraleiba taimse kattega

OMLETT rohke sibula ja tomati- ning paprikatükikestega

OMLETT sibula ja spinati-, rukola vm lehtköögiviljaga

OMLETT seente, sibula ja roheline lehtköögiviljaga



Võileivad tervislikumal moel

Hommikusöögiks piisav kogus võiks olla 2 viilu täisteraleiba taimse määrded ja toore köögivilja või värskel salatiga

Ideaalselt sobivad määrded hummus, oa- või avokaadomääre. Ka teised taimsed määrded on suurepäraseks valikuks. Peale lisa salatit, kurki-, tomati- või paprikaviilusid, idandeid või muud meelepärast.

Kui valmistad leivakatteks muna- või avokaadomääret, kasuta samuti köögivilja. Haki kahvliga keedumuna või avokaado, lisa tükeldatud tomatit, paprikat, rohelist sibulat ja tilli või muid maitseürte.

Jogurt ja müsli

MAITSESTAMATA JOGURT MARJADE JA MEELEPÄRASTE SEEMNETEGA

Vali väiksema rasvasisaldusega jogurt, lisa peotäis värskaid või sügavkülmutatud (ja üles sulanud) marju ning nt piiniaseemned või kooritud kanepiseemned.

MAITSESTAMATA JOGURT MARJADE JA MÜSLIGA

Kõige parem müsli on ise tehtud müsli, kuid ka poest võib leida heade koostisainetega müsliid.



Smuuti

Smuutides kasuta puuviljadele lisaks, marju, köögivilju ning seemneid/pähkleid. Smuutisse sobivad magusamate puuviljade kõrvale hästi hapukad marjad, brokoli- ja lillkapsaõisikud, salati-, lehkapsa-, spinati-, peedi jt lehed, seemned ja pähklid.

VAHEPALADE NÄITED

Ideaalne vahepala on puuvili seemnete-pähklitega, kuid sobivad kõik hommikusöögivariandid, ainult väiksemas koguses.

NB! Kui soovid maiustada, siis leiad tervisliku maiustamise näiteid „tervisliku maiustamise juhiseist“.

Maitsestamata jogurt

suure peotäie marjade ja meelepäraste seemnetega

Smuuti

kasutades puu- ja köögivilju ning seemneid/pähkleid

Võileib

1 viil leiba taimse määrdet ja toore köögiviljaga (või värsket salatiga) puuvili koos seemnete ja pähklitega

Puuvili

Erinevad puuviljad (sh väga hapud) võib tükeldada puuviljakokteiliks, lisades magusamaid puuviljatükikesi.

Värsket salat lisandiga

Lisaks aedube, krevette, munalõike, oliive jt



LÕUNA- VÕI ÕHTUSÖÖKIDE NÄITED

Lõuna- või õhtusöök koosneb **TERA- VÕI KAUNVILJAST** ning rohkest köögiviljast (vt taldrikureeglit) koos liha või kalaga. Liha ja kala võib asendada ka teravili koos kaunviljaga (nt basmati riis ja aedoad) – need mõlemad koos annavad organismile vajaliku valgu.

Igal lõuna- ja õhtusöögil peaksime sööma **ROHKELT AURUTATUD/KEEDETUD/HAUTATUD KÖÖGIVILJU** (100 g) ja **vähemalt peotäie värsket MAITSEROHELIST** – lisaks maitse andmisele on see väärtuslik mineraalainete ja taimsete toitainete allikas.

Lõuna- ja õhtusöögi kõrval peaks olema alati rohkelt **VÄRSKET SALATIT**. Valmista salateid erinevatest komponentidest ja erinevate õlidega, et saada vaheldust.

Lõuna- või õhtusöögi peaks olema **KALA** vähemalt kolm korda nädalas, **LINNULIHAROOGASID** võiks tarbida nt 4 korda nädalas.

Head lõuna- ja õhtusöögid on ka **SUPID** koos viilu leivaga, millele on määratud taimset pasteeti. Ainult taimse supi kõrvale võib võtta viilu liha või kala.

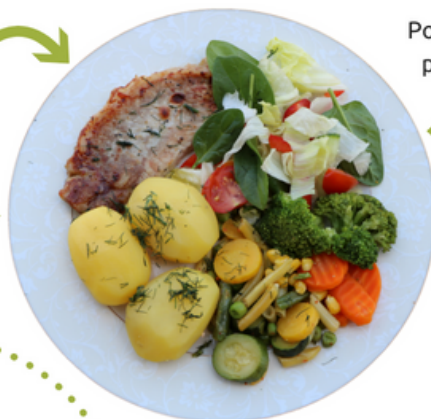
TALDRIKUREEGEL

JÄRGI IGAL SUUREMAL TOIDUKORRAL TALDRIKUREEGLIT
JAOTA TALDRIK MÖTTES **KAHEKS**:

Pool taldrikust jaga **KAHEKS**:

- millest ühe poole ehk taldrikuveerandi täidavad **valgurikkad toidud** – kala või liha, taimetoitlastel tofu või/kaunviljad,
- teise poole aga **süsivesikuterikkad toiduained** – täisterariis, kartul, täisteraspagetid, leib.

Pool taldrikust peaksid hõlmama **KÖÖGIVILJAD**: pool neist toorelt (salatina) ja pool hautatuna.



VALGURIKKAD TOIDUD

lahja sea- või loomaliha, juust, kodujuust, kana (ilma nahata), kalkun (ilma nahata), munad, krevetid, makrell, austrid, sardiinid, tursk, forell, merekarbid, lõhe, tuunikala, jogurt (naturaalne, väherasvane), 2,5%-line lehmapiim, hummus, sojapiim, keedetud oad, läätsed, kikerhernes, tofu, sojahakkliha.

SÜSIVESIKUTERIKKAD TOIDUD

kaer, pruun riis (eelistatult basmati), keedukartul, maguskartul, mais, maisitölvik, manna, pastatooted (eelistatult täistera-), täistera-rukkileib, põldoad.

KÖÖGIVILJAD

brokoli, spinat, lehtkapsas, aeduba, hernes, kabatšokk, kapsas, rooskapsas, lillkapsas, porgand, sibul, küüslauk, tomat, seened, salat, kurk, seller, piprad-paprikad, apteegitill, salathernes, baklažaan.

ROHKEM INFOT WWW.TOITUMISTERAPEUDID.EE

Taldrikureegli näited

Liha- või kalatükk/hakkliha ning tera-/kaunvili ja rohkelt köögivilja ja värsket salatit.

Riis või kinoa rohke köögiviljaga (hautatud ja värske) ja oad või natuke loomset toiduainet (liha, kala, muna) - eelista kinoa, riisortidest täisterariisi, tumedat basmatiriisi või seguriisi.

Keedetud kartul, küpsetatud liha/linnuliha, hautatud köögivilja ja värske salat (nt spinati-rukola-tilli-tomatisalat *extra virgin* oliiviõliga).

Tatar/toortatar hakkliha, köögivilja ja punaste ubadega ning värske salat (nt porru-kurgi-kapsa salat maitseürtide ja õliga).

Läätsekotletid (ilma lihata või lihaga), hautatud köögivilja ja värske salat (peedi-kurgi-kapsa-õlisaalat).

