# **Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsioon (ETTA)**

**JUHIS MENÜÜ KOOSTAMISEKS KLIENDILE**

Menüü koostaja nimi ja tiitlid.

Menüü pealkiri

Kellele mis tüüpi menüü on koostatud (nt eakale tervisliku toitumise menüü, valmistoitudega menüü Selveri poe valikust, menüü kõige odavamatest toiduainetest, II tüüpi diabeetikule tervislik madala GK-ga menüü, menüü 1,5 aastasele lapsele/lapse perekonnale, kaalulangetaja menüü jms).

Menüü koostamise alused

Kas menüü on koostatud portsjonipõhiselt (kirjeldada kliendile arusaadaval viisil), kas GKd arvesse võttes (kirjeldada, mida on arvestatud, kuidas klient menüüd järgima peaks, mida tähendab GK), kas menüü koostamisel on võetud arvesse kaloraaži, kas on kontrollitud Nutridata programmi kasutades jne.

Missugused toitainelised vajadused see konkreetne menüü rahuldab, milliste toitainete osas on puudujääke. Missugused lisandid mis annuses selle puudujäägi rahuldaksid.

Kuidas klient peaks antud menüüd järgima

Nt kui igaks toidukorraks on antud uus retsept, siis kas ta peab valmistama viis korda päevas toitu.

Kas menüüle on lisatud ostunimekiri, kas ta võib mõnda toitu valmistada suuremas koguses, et seda süüa mitmel päeval jne.

Missugused on lisa-toitumissoovitused

Näiteks kui menüüsse ei ole planeeritud jooke, siis missugused on soovitused jookide osas.

Nt missuguste õlide või rasvadega praadida jne.

Menüüs anda korrektsed toidukorrad ja retseptid

Toidu nimetus, mitmele sellest kogusest jagub

Koostisosad ühtemoodi esitatuna terves menüüs.

Toidu valmistamise õpetus samuti ühtes keeles (tee, tehke või teha vormis nt)

Menüü peab olema ka korrektses eesti keeles (soovitav on lasta teha keeleline korrektuur, kui eesmärk on see kliendile esitada).

Retseptid esitada järgmise juhise järgi:

**MENÜÜ**

**Esimene päev**

**Hommikusöök: Toidu nimetus (mitmele?) (2-le)**

1 koostisaine (1 muna)

400 g koostisainet (400 g piima, kartulit, jne)

1 tl, 1 sl või 1dessertlusikatäis koostisainet (sinepit, mett, soola, suhkrut jne)

1l, dl koostisainet (piima, vett jne)

Õpetus, kuidas seda rooga valmistada. Kirjutada käskivas kõneviisis (keeda, hoia, lõigu, küpseta jne).

**Vahepala: Toidu nimetus**

**Lõunasöök: Toidu nimetus (mitmele?)**

1 koostisaine

400 g koostisainet

1 tl, sl, dl, l jne koostisainet

Õpetus, kuidas seda rooga valmistada. Kirjutada käskivas kõneviisis (keeda, hoia, lõigu, küpseta jne).

**Vahepala: Toidu nimetus**

**Õhtusöök: Toidu nimetus (mitmele?)**

1 koostisaine

400 g koostisainet

1 tl koostisainet

Õpetus, kuidas seda rooga valmistada. Kirjutada käskivas kõneviisis (keeda, hoia, lõigu, küpseta jne).

**Teine päev**

Jne..

**NÄIDE**

**1. päev**

**Hommikusöök**: **Kaerahelbepuder (2-le)**

250 ml vett   
4-5 sl kaerahelbeid  
1-2 sl piima või kookospiima (soovi korral)  
Võib lisada ka marju (näiteks mustikaid, maasikaid) ja seemneid (kõrvitsaseemneid, kanepiseemneid) ning pool purustatud banaani.

Lase vesi keema, soovi korral lisa soola ning puista sisse kaerahelbed. Keeda aeglasel tulel 3-5 minutit pidevalt segades. Lisa piim. Taldrikul lisa marjad, banaan ja seemned.

**Vahepala: 1 õun või keskmise suurusega apelsin ja 5 pähklit või mandlit**

**Lõunasöök: Värviline lõhevokk (6-le)**

2 porgandit (ribadena)   
2-3 varsselleri vart (ribadena)  
1-2 paprikat (punane ja/või kollane – ribadena)  
0,5 lillkapsast (murra väiksemateks tükkideks)  
0,5 brokolit (murra väiksemateks tükkideks)  
1 väike suvikõrvits (ribade või sektoritena)  
väiksema läbimõõduga 2cm-ne tükk ingverit (kooritud ja väikesteks tükkideks hakitud või pressitud)  
500 g lõhefileed  
2 küüslauguküünt (puhastatud ja väikesteks tükkideks hakitud)  
praadimiseks palmi- või kookosrasva  
soola, pipart

Haki ingver ja küüslauk. Aja vokkpann tuliseks, lisa rasvaine, ingver ja küüslauk, sega kergelt läbi. Lisa porgandi- ja selleriribad, sega pidevalt. Paari minuti pärast lisa paprika, siis lillkapsas ja lõhetükid, hetke pärast brokoli. Sega. Viimasena lisa suvikõrvits. Toit on valmis, kui vokkroas jäävad köögiviljad pisut krõmpsuks, aga lõhe on läbi küpsenud.

**Vahepala: Puuviljakokteil seemnetega**

1 hapu mandariin (tükeldatuna)

1 kiivi (tükeldatubna)

peotäis maasikaid (tükeldatuna)

meelepärased seemned

Tükelda puuviljad, puista peale seemned.

**Õhtusöök: Soe kinoasalat röstitud köögiviljade ja krevettidega (2-3le)**

2-3 kartulit, koorega (kuubikutena)  
(1-2 punast sibulat, hakituna)  
1 paprika (hakituna)  
2 küüslauguküünt (viiludena)  
1-2 sl oliivõli  
200 g kirsstomateid  
tüümiani  
soola

200-300 g kammkarpe või krevette (soolvees või külmutatud)  
160 g kinoad  
1 tl puljongipulbrit  
2 triiki sl kõrvitsaseemneid  
1 küüslauguküüs (hakituna)  
erinevat maitserohelist

Eelsoojenda ahi 200°C kraadini. Pane aedviljad vormi (v. a tomatid), pihusta õliga üle, sega kõik läbi, maitsesta soola ja tüümianiga ning küpseta ca 40 minutit. Lisa kirsstomatid ja pane ahju tagasi 15-20 minutiks.

Pane kinoa ja puljongipulber potti ja kata veega (1 osa kinoad, 2 osa vett). Lase keema ja hauta 13-15 minutit. Tõsta kõrvale, kui kinoa on paisunud ja vesi ära keenud.

5 min enne aedviljade valmimist kuumuta pannil oliiviõlis küüslauk ja lisa sinna krevetid või kammkarbid, kuumuta kergelt läbi. Sega krevetid (kammkarbid), köögivili ja maitseroheline kinoa sisse ja puista seemned kõige peale.