

# LIHTNE JA TERVISLIK PÄEVAMENÜÜ

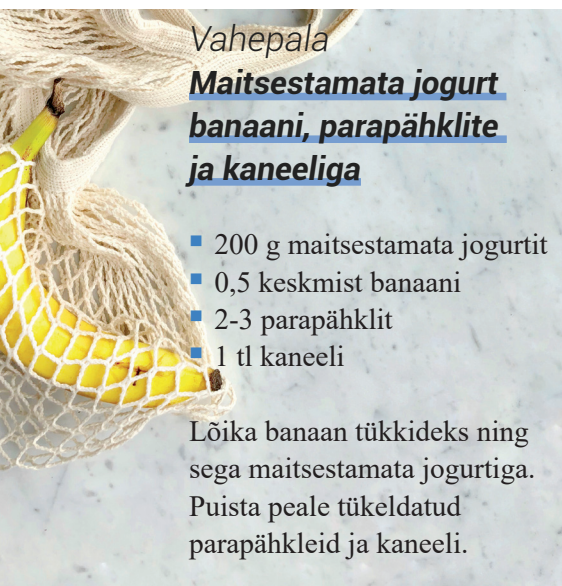
Hiie Järva, toitumisterapeut

Hommiкусööк

## Tatrapuder marjade, mee ning tšiiaseemnetega

- 50 g tatranelbeid
- pool klaasi vett
- 50 g astelpajumarju
- 50 g musti sõstraid
- 1 tl tšiiaseemneid
- 1 tl mett

Keeda veest ja helvestest puder. Maitsesta vähese jodeeritud soolaga. Valmis pudrule lisa tšiiaseemned, mesi ning marjad.



Vahepala

## Maitsestatamata jogurt banaani, parapähklite ja kaneeliga

- 200 g maitsestatamata jogurtit
- 0,5 keskmist banaani
- 2-3 parapähklit
- 1 tl kaneeli

Lõika banaan tükkideks ning sega maitsestatamata jogurtiga. Puista peale tükeldatud parapähkleid ja kaneeli.

Lõunasööк

## Ahjulõhe seesamiseemnetega, kinoa ning toorsalat

- 60 g küpsetatud lõhet
- 100 g keedetud kinoad
- peotäis spinatit
- väiksem peotäis rukolat
- 0,5 keskmist paprikat
- 1 tomat
- 1 hapukurk

- 1 tl hakitud tilli
- 1 tl hakitud peterselli
- 1 tl seesamiseemneid

Valmista ette kala: pane lõhe ahjuplaadile või ahjuvormi, mis on kaetud küpsetuspaberiga, võta välja luud ning maitsesta soola ja sidrunipiraga. Eelsoojenda ahi 170 kraadini. Küpseta lõhet ahjus 15 minutit. Seejärel puista kalale seesamiseemned. Küpseta veel umbes 10 minutit.

Keeda kinoa: võta 1 osa kinoad ning 2 osa vett. Keeda tasasel tulel umbes 10 minutit. Seejärel võta pott tulelt ning jäta kaane alla hauduma umbes 5-7 minutiks.

Salatiks sega kokku spinat, rukola, tükeldatud paprika, tomat ning hapukurk. Salati peale puista hakitud till ning petersell. Serveeri ahjulõhe koos keedetud kinoa ning värske toorsalatiga.

Vahepala

## Puuviili (mandariin või väike pirn) ja peotäis mandleid

Õhtusööк

## Kana-kikerhernehautis täisterariisi ning värske salatiga (5-le)

- 250 g täisterariisi
- 300 g kanakintsuliha
- 2 porgandit
- pool suvikõrvitsat
- 1,5 paprikat (rohelist ja punast)
- 1 punane sibul
- 3 küüslauguküünt
- 1 purk purustatud tomateid (400 g)
- 1 purk kikerherneid (400 g)
- 1 tl paprikapulbrit



- 1 tl kuivatatud punet
- *extra virgin* oliiviõli praadimiseks ning salatile
- 1tl hakitud peterselli

Salati jaoks:

- pool kurki
- 1,5 paprikat (rohelist ja punast)
- 3 peotäit rukolat
- kanepiseemneid
- 3 peotäit mungoaidandeid



Keeda riis: 1 osa riisi ning 2 osa vett. Keeda tasasel tulel umbes 20 minutit. Maitsesta soolaga. Seejärel tõsta pott tulelt ning jäta kaane alla hauduma umbes 10 minutiks.

Kana-kikerhernehautis: Koori ja haki sibul, küüslauk ning üks porgand (suuremad ribad). Teine porgand riivi jämedama riiviga salati jaoks. Aja pannil õli kuumaks ja kuumuta selles küüslauk ja sibul kergelt läbi. Lisa hakitud kanakintsuliha ning prae läbi. Maitsesta jodeeritud soola ning pipraga. Lisa hakitud porgand ning suvikõrvits, suuremateks tükkideks hakitud paprika, ning kuumuta kõik veelkord läbi. Lisa purustatud tomatid ning nõrutatud kikerherned. Maitsesta paprikapulbriga, vajadusel lisa soola. Hauta tasasel tulel u 10-15 minutit. Kui hautis on valmis, siis lisa kuivatatud pune.

Salati jaoks sega kokku tükeldatud rukola, paprika ja kurk, mungoaidandid ning riivitud porgand. Puista peale kanepiseemneid ning hakitud peterselli. Peale nirista kvaliteetset oliiviõli ja maitsesta meelepäraselt.

Hiisõhtune vahepala

## 1 keskmise suurusega õun