



ROHKELT VITAMINE

3. PÄEVANE MENÜÜ "ILUSAM JA TERVEM"



KVALITEETSED RASVHAPPED



TOETAB SISEMIST JA
VÄLIST ILU



Tasakaalustatud ja mitmekesine toitumine on aluseks immuunsuse väljakujunemisele ja samuti meie sisemisele ning välimisele ilule.

Be More Superfoods tuli Sulle appi ja pani koostöös toitumisnõustajaga kokku 3 päevase menüü, mis on mõeldud kõigile, kes hoolivad oma tervisest ja ilust. Menüü on vitamiinide ja mineraalainete rikas, sisaldab antioksüdante ja kvaliteetseid rasvhappeid, mis on väga olulised näiteks naha, juuste ja küünte tervisele. Rasvhapetest on esindatud rohkelt mono- ja polüküllastumata rasvhappeid. Selliste rasvhapete olemasolu toidus parandab naha tervist. Menüüs on esindatud nahale, juustele ja küünte olulised vitamiinid ja mineraalained, nagu näiteks vitamiinid B2 ja C-vitamiin ja mineraalainetest tsink, vask ja seleen. Antioksüdantidena tuntud C ja E vitamiin, niisamuti seleen, kaitsevad meie immuunsust erinevate haigustekitajate eest.

Menüü keskmine päevane kaloraaž on 1740–1870 kcal.

Menüü "Ilusam ja tervem" sobib kasutamiseks tervetele täiskasvanutele ja ka rasedatele.

Lisainfo:

Antud menüü ei kata D-vitamiini ja joodi päevast tarbimisvajadust. Seetõttu on soovitatav D-vitamiini võtta toidulisandina ja joodi vajaduse katmiseks kasutada aegajalt toidu valmistamisel jodeeritud soola.

Juhised menüü järgimiseks:

1. Toidukordade vahepeal joo puhast vett. Päevas tuleb ära juua umbes 1,5 liitrit vett.
2. Toidukordade vahel on soovitatav pidada 3–4 tunnist pausi.
3. Kõik retseptid on koostatud arvestusega ühele inimesele. Kui on soov valmistada toitu perele, siis tuleb kogused korrutada pereliikmete arvuga.

Menüü koostaja: Toitumisnõustaja Diana Zintšenko



PÄEV 1 (1740 kcal*)

Hommikusöök: Kaerahelbepuder banaani ja vaarikatega + 1 keedumuna (447 kcal)

Koostisosad:

- 280g keedetud kaerahelbeid (55g kuivainena)
- 100g vaarikaid
- 40g banaani
- 1 tl Be More kooritud kanepiseemneid
- soola
- soovi korral kaneeli

Lisaks:

- 1 muna

Keeda soolaga maitsestatud vees valmis kaerahelbed. Keeda muna.

Purusta kahvliga banaan ja sega pudrule juurde. Serveeri puder koos vaarikate ja kanepiseemnetega. Juurde söö 1 muna.

Vahepala: Be Beautiful mango-pirni smuuti (279 kcal)

Smuuti koostisosad:

- 100g mangot
- 1 pirn
- suur peotäis spinatit
- 1 spl Be Beautiful supertoidusegu
- 2 spl kaerahelbeid
- värsket piparmünti
- 200-250 ml mandlijooki (osta suhkruvaba toode)



Pane kõik smuuti koostisosad blenderisse ja blenderda 1 minut. Naudi smuutit väikeste lonksude kaupa.

Lõunasöök: Kanakotletid riisiga ja brokoli-õuna salatiga (467 kcal)

Koostisosad:

- 100g keedetud täistera riisi (40g kuivainena)
- 80g kanahakkliha
- veidi mugulsibulat
- soola, pipart
- 100g brokolit
- 50g õuna (sobib hapu õun, nt. Granny Smith)
- 40g varssellerit
- pool väiksemat punast sibulat
- 1/2 tl kuivatatud tilli
- 1 tl seedermänniseemneid
- 1 tl Dijon sinepit
- 1/2 tl õunaädikat
- 35g maitsestatamata jogurtit

Keeda soolaga maitsestatud vees valmis riis. Tükelda veidi mugulsibulat ja sega kokku kanahakklihaga. Maitsesta hakkliha mass soola ja pipraga ja vormi kotletid. Soojenda ahi 200 kraadini ja pane kotletid ahju umbes 15-ks minutiks.

Salati soovitan valmistada 30 minutit varem ette, et maitseid jõuaks paremini seguneda. Salati jaoks tükelda brokoli, õun, seller ja sibul suupärasteks väikesteks tükkideks. Kastme jaoks sega kokku sinep, õunaädikas, kuivatatud till ja maitsestatamata jogurt. Sega köögiviljad ja õun kokku kastmega ja raputa peale seedermänniseemneid.

Serveeri riis koos kotlettidega ja brokoli-õuna salatiga.



Vahepala: Köögiviljad hummusega + pähklid (164 kcal)

Koostisosad:

- 1 porgand
- 100g nuikapsast
- 1 hummust (osta suhkruvaba toode)
- 2 tk parapähklit

Vahepalaks tükelda nuikapsas ja porgand kangideks ja söö koos hummusega. Kasuta hummust dipikastmena. Söö juurde 2 parapähklit.

Õhtusöök: Peedi-kitsejuustu salat kinoaga (385 kcal)

Koostisosad:

- 120g keedetud kinoad (50–55g kuivainena)
- 50g keedetud peeti
- 30g kitsejuustu
- suur peotäis jääsalatit
- suur peotäis spinatit
- 1 tl extra virgin oliiviõli
- 1 tl palsamikreemi
- 1 spl kõrvitsaseemneid
- 1 spl maitsepärmi
- soola

Keeda kinoa soolaga maitsestatud vees ja jahuta maha. Keeda peet ja lõika sellest viilud. Tükelda kitsejuust ja kuumuta seda kõrgel kuumusel ahjus, et juust hakkaks sulama (1–2 minutit). Tükelda samal ajal jääsalat ja spinat.

Serveeri salat järgmiselt:

Pane taldrikusse/kaussi jääsalat ja spinat, sinna peale kinoa, seejärel peet. Nirista peale oliiviõli ja palsamikreem. Nüüd pane salatile kergelt sulatatud kitsejuust, raputa peale kõrvitsaseemneid ja maitsepärmi.

PÄEV 2 (1866 kcal*)

Hommikusöök: Toorpuder marjade ja tofuga (489 kcal)

Koostisosad:

- 70g toortatart **NB! Leota tatratangu üleöö**
- 70-100ml taimset mandli-või kaerajooki
- 1/3 banaani
- 50g mustikaid
- 50g maasikaid
- 100g tofut
- 1 spl kõrvitsaseemneid

Loputa toortatar vee all läbi ja jäta ööseks likku. Hommikul kurna tatratangud.

Soojenda taimne jook. Pane blenderisse toortatar, taimne jook ja banaan. Blenderda kõik ühtlaseks.

Lõika tofust kuubikud ja prae igast küljest kiirelt läbi.

Serveeri puder marjade ja kõrvitsaseemnetega. Juurde söö tofukuubikuid.

Vahepala: Be Beautiful kirsi-brokoli smuuti (259 kcal)

Smuuti koostisosad:

- 100g külmutatud kirsse
- 50g külmutatud ananassi kuubikuid
- 2 suurt brokoli õisikut
- 20g porgandit
- 1 spl Be Beautiful supertoidusegu
- 1 spl kaerahelbeid
- 4 tk sarapuupähkleid
- 30g avokaadot
- vett



Pane kõik koostisosad blenderisse ja blenderda 1 minut. Joo smuutit väikeste lonksude kaupa.

Lõunasöök: Paprikasupp läätседega + viil leiba (381 kcal)

Koostisosad:

- 200g punast paprikat
- 50g bataati
- 2 küüslauguküünt
- 25g punaseid läätsed (kuivainena)
- 150ml köögiviljapuljongit
- 50g/ml kaera köögikreemi
- soola, pipart
- kuivatatud peterselli

Lisaks:

- 1 viil täistera rukkileiba

Lõika paprikast ja bataadist suuremad tükid ja pane ahju koos küüslauguga 20-25 minutiks, 215 kraadi juures (võib olla grillrežiim).

Keeda köögiviljapuljongis läätsed. Selleks läheb umbes 6-7 minutit.

Lisa paprika, bataat ja küüslauk blenderisse, lisa ka läätsed ja köögiviljapuljong. Lisa soola, kuivatatud peterselli, pipart ja kaera köögikreemi ning blenderda kõik ühtlaseks püreesupiks. Võid lisada ka muid meelepäraseid maitseaineid.

Söö supi kõrvale leiba.

Vahepala: Be Beautiful toorbatoon + klaas keefiri ja parapähkel (332 kcal)

Koostisosad:

- 1 Be Beautiful toorbatoon
- 1 klaas keefiri
- 1 tk parapähkel

Vahepalaks söö Be Beautiful toorbatooni ja joo kõrvale klaas keefiri. Söö ära ka 1 parapähkel.

Õhtusöök: Lõhe toortatraga ja köögiviljasalatiga (405 kcal)

Koostisosad:

- 110g keedetud toortatart (30–35g kuivainena)
- 80g lõhet
- sidrunimahla
- 150g paprikat
- 100g kurki
- 3 tk redist
- värsket tilli
- 1 tl extra virgin oliiviõli
- soola, pipart
- 1 tl seesamiseemneid



Keeda soolaga maitsestatud vees valmis toortatar. Hõõru lõhe kokku soolaga ja pane 175 kraadi juures ahju umbes 10-ks minutiks. Kui kala on valmis, siis piserda peale sidrunimahla.

Tükelda kurk, paprika, redis, sega salatiks kokku ja nirista peale oliiviõli. Maitsesta tilli ja soolaga. Raputa peale seesamiseemned.

Serveeri tatar lõhega ja köögiviljasalatiga.

PÄEV 3 (1772 kcal*)

Hommikusöök: Hirsihelbepuder maapähklikreemi ja marjadega (351 kcal)

Koostisosad:

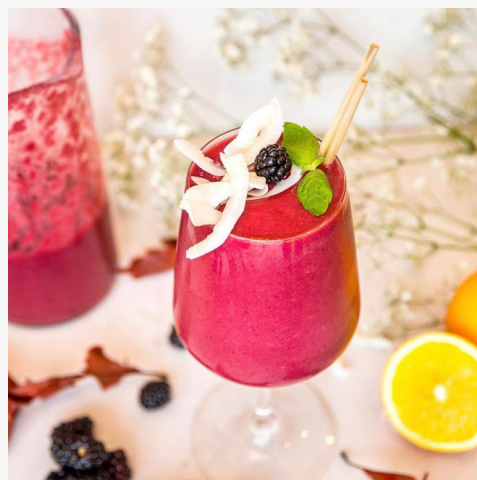
- 50g hirsihelbeid (kuivainena)
- 50g vaarikaid
- 50g mustsõstraid
- 1 tl maapähklikreemi (osta suhkruvaba toode)
- 1 spl mandlilaaste
- soola

Keeda soolaga maitsestatud vees valmis hirsihelbed. Serveeri puder marjade ja maapähklikreemiga. Raputa peale mandlilaaste.

Vahepala: Be Beautiful marjasmuuti (292 kcal)

Smuuti koostisosad:

- 1 banaan
- 100g külmutatud marju
- 2 suurt lillkapsa õisikut
- 1 spl Be Beautiful supertoidusegu
- 100g maitsestatamata jogurtit
- 2 spl kaerahelbeid
- 1 väike sidruniviil
- vett



Pane kõik koostisosad blenderisse ja blenderda 1 minut. Joo smuutit väikeste lonksude kaupa.

Lõunasöök: Lõhe lillkapsa-kartulipüreega ja köögiviljasalatiga (521 kcal)

Koostisosad:

- 100g lõhet
- 200g lillkapsast
- 100g kartulit
- veidi võid
- veidi taimset kaerajooki
- soola
- sidrunipipart

Salati koostisosad:

- 50g tomatit
- 50g kurki
- 15g varssellerit
- värsket basiilikut
- 1/2 tl palsamiädikat

Koori kartul. Lõika lillkapsast ja kartulist suuremad tükid ja pane soolaga maitsestatud vette keema. Kui köögiviljad on pehmeks keenud, siis kalla vesi ära ja lisa veidi taimset kaerajooki. Tambi kartul ja lillkapsas pudruks, võid selleks kasutada ka saumikserit. Lõpus sega juurde väike killuke võid ja vajadusel soola.

Hõõru lõhe soola ja sidrunipipraga kokku ja pane 175 kraadi juures umbes 10-ks minutiks ahju.

Salati jaoks tükelda tomat, kurk ja varsseller. Sega kokku ja nirista peale veidi palsamiädikat ning lisa ka peotäis värsket basiilikut.

Serveeri kala koos lillkapsa-kartulipüreega ja köögiviljasalatiga.

Vahepala: Tatragalett avokaado ja paprikaga (95 kcal)

Koostisosad:

- 1 tatragalett
- 1/4 avokaadot
- 100g paprikat

Määri tatragaletile peale avokaado ja söö koos paprika viiludega.

Õhtusöök: Porgandi-oa kotletid riisi ja õuna-kaalikasalatiga (513 kcal)

Koostisosad:

- 150g porgandit
- 60g valget uba
- 1/3 mugulsibulat
- jahvatatud paprikapulbrit
- 1 väikese muna munavalge
- 2 spl täistera nisujahu
- 15g riivjuustu
- praadimiseks extra virgin oliiviõli
- 100g keedetud täistera riisi (40g kuivainena)
- soola, pipart
- 50g õuna
- 50g kaalikat
- sidrunimahla
- 1/3 tl kõrvitsaseemneõli

Riivi porgand. Tambi oad kahvliga pudruks. Kui kasutad konserveeritud ube, siis loputa need eelnevalt vee all läbi. Kui kasutad kuivatatud ube, siis leota neid eelnevalt üleöö ja keeda pehmeks. Tükelda mugulsibul. Sega kokku riivitud porgand, oad ja mugulsibul ning sega seejärel juurde riivjuust, täistera nisujahu, paprikapulber, sool, pipar ja munavalge. Vajadusel lisa veel veidi jahu. Vormi saadud massist kotletid ja prae oliiviõlis (ära prae väga kõrgel kuumusel).

Keeda soolaga maitsestatud vees valmis riis.

Salati jaoks riivi toores kaalikas ja õun. Sega kokku ja nirista peale sidrunimahla ja kõrvitsaseemneõli.

Serveeri riis porgandi-oa kotlettidega ja õuna-kaalikasalatiga.

Järgnevate vitamiinide ja mineraalainete päevane minimaalne vajadus kõikide päevade lõikes on kaetud vähemalt 100%*:

Vitamiin A
Vitamiin C
Vitamiin E
Tiamiin
Riboflaviin
Niatsiin
Vitamiin B6
Folaadid
Vitamiin B12
Kaalium
Kaltsium
Magneesium
Tsink
Seleen
Raud
Fosfor
Vask

**Tegemist on keskmise indikatsiooniga. Tegelik päevane kaloraaž ja vitamiinide ning mineraalainete päevane täitmine võib veidi erineda, olenevalt sellest, milliseid tooteid kasutate.*