

Õnn ja tühi kõht käivad harva koos  
Jaapani vanasõna

## PÄEVA NÄIDISMENÜÜ

Toit Kogus (g)

### HOMMIKUSÖÖK

Neljaviiljapuder banaani ja mustade sõstardega	250/50
Teratasku juustuga	35/10
Kohv suhkruga	200/10

### LÕUNASÖÖK

Kala (löhe), maitsestatamata jogurt, kartulid, brokoli, peet, porgand, Türgi oad	50
Täisteraleib	50/200/100
Keefir	100/50/50
Õun	50
	200
	150

### OODE

Maitsestatamata jogurt, banaan, kaerahelbed, India pähklid, tume šokolaad	250
	50/10/
	10/15

### ÕHTUSÖÖK

Salat: kanafilee, keedetud muna, jääsalat, kodujuust, tomat, kõrvitsaseemned, oliiviõli	70
Sepik võiga	30/50
Tee meega	100/50/
	10/10
	25/5
	250/10

### PÄEVA JOOKSUL

Vesi 3 klaasi	600 ml
Liigu soovitatavalt värskes õhus	30 minutit

## IDEID

### RIIS KÖÖGIVILJADEGA

2 portsjonit (portsjoni kaal umbes 250 g).  
Valmistatava toidu maksumus 0,90 eurot.

#### Vaja läheb:

Pruun riis	75g
Sibul	280 g
Porgand	260 g
Roheline hernes	25 g
Mais	25 g
Brokoli	40 g
Paprika	35 g
Toiduõli	2 spl
Maitsestatamiseks küüslauku, ingverit, soola, pipart.	

#### Valmistamine

Haki köögiviljad endale sobiva suurusega tükideks. Kuumuta pannil õli ja lisa tükeldatud sibul, pruunista 5 minutit. Seejärel lisa porgand ja brokoli ning kuumuta 5–10 minutit. Haki küüslauk ja ingver hästi peeneks ning lisa segule. Hoia pann jätkuvalt tulel ja lisa roheline hernes, mais, paprika ja keedetud riis ning sega kõik korralikult läbi. Kuumuta mõni minut ning maitsesta soola ja pipraga. Serveeri värskete ürtidega.

Kasutatud allikad: [www.toitumine.ee](http://www.toitumine.ee)

Retseptid: Markus Mekk, MEKK FOOD OÜ

Voldiku koostas Maiu Veltbach

Väljaandja: SA JAEK, tervisedenduse tegevuskava 2019

## IDEID

### KARTULIPUDER LILLKAPSA JA BROKOLIGA

2 portsjonit (portsjoni kaal umbes 450 g).  
Valmistatava toidu maksumus 1 euro.

#### Vaja läheb:

Kartul	250 g
Sibul	35 g
Lillkapsas	70 g
Brokoli	70 g
Toiduõli	20 g
Roheline hernes	40 g
Valged oad	50 g
Maitsestatamiseks soola ja kaunistamiseks rohelist sibulat.	

#### Valmistamine

Pane puhastatud lillkapsas ja brokoli soolaga maitsestatatud vette keema. Kui lillkapsas ja brokoli on pehmeks keenud, tõsta nad keeduveest välja ja jäta sõelale nõrguma. Pane samasse vette keema kooritud kartulid. Samal ajal pruunista pannil sibul. Keeda kartulid pehmeks ja kurna. Lisa kartulitele keedetud või konserveeritud oad, lillkapsas ja brokoli ning tambu pudruks. Kui puder on liiga kuiv, lisa natukene keeduvett. Lisa ka praetud sibul ja hernes, sega läbi. Maitsesta soola ja pipraga. Serveeri roheline sibulaga.

Voldikus olevaid toiduaineid kasuta liha, kala, kana kõrvale või eraldi toiduna.

## IDEID

### PASTASALAT KÖÖGIVILJADEGA

2 portsjonit (portsjoni kaal umbes 390 g)  
Valmistatava toidu maksumus 1,20 eurot.

#### Vaja läheb

Pasta	75 g
Paprika	40 g
Värske kurk	40 g
Porgand	25 g
Roheline hernes	40 g
Mais	40 g
Kikerhernes	40 g
Toiduõli	30 g
Varsseller	10 g

Maitsestamiseks soola, pipart, pisut suhkrut, sinepit ja sidruni mahla.

#### Valmistamine

Tükelda paprika, värske kurk, varssteller ja keedetud porgand endale meelepärase suurusega kuu-bikuteks ning vala suuremasse kaussi. Lisa roheline hernes, keedetud makaronid ning keedetud või konserveeritud kikerhernes ja mais. Sega pisemas kaanega purgis kokku toiduõli, sool, suhkur, sidrunimahl, sinep ning loksuta korralikult segamini. Vala kaste kaussi ja sega hoolega läbi, et kõik komponendid saaks ühtlaselt maitsestatud.

Terviseprobleemidega inimestel on kindlasti vaja nõu pidada oma arstiga, kes jälgib toitumist ja vajadusel annab nõu nii toitumise valiku, valmistamise kui ka söödud toidu koguste osas.

## IDEID

### KARTULIKOTLETID

2 portsjonit (portsjoni kaal umbes 350 g).  
Valmistatava toidu maksumus 0,35 eurot.

#### Vaja läheb

Keedukartul	250 g
Sibul	45 g
Porgand	35 g
Nisujahu	20 g
Odrakruup	20 g
Porrulauk	15 g

Maitsestamiseks soola ja praadimiseks õli.

#### Valmistamine

Prae hakitud sibul ja porru õlis ning maitsesta soolaga. Riivi jämeda riiviga toores porgand ja keedetud kartul. Sega kõik koostisosad ühes kausis ühtlaseks massiks ning maitsesta soola ja pipraga. Vormi meelepärase suurusega kotletid ja prae õlis mõlemalt poolt kuldpruuniks.

## TOITU MITMEKESISELT

- Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist
- Varieeri toite toidugruppide sees



Joo vett!



Liigu!



Puhka!



## SÖÖ IGA PÄEV!

### KÖÖGIVILJU

Naine: 3–5 portsjonit  
Mees: 4–7 portsjonit



Üks portsjon on:

- 2 spl kaunvilju või
- peotäis (100 g) teisi köögivilju.



### LEIBA, SEPIKUT, TERASAIA

Naine: 3–4 portsjonit  
Mees: 4–6 portsjonit

Üks portsjon on: ~1 viil (30–50 g).

### PUTRU, KEEDETUD TERAVILJU

Naine: 2–4 portsjonit  
Mees: 3–6 portsjonit

Üks portsjon on:

- 1 dl (100 g) veega keedetud putru või
- 1 dl (70 g) keedetud makarone.



### PUUVILJU JA MARJU

Naine: 2–3 portsjonit  
Mees: 3 portsjonit

Üks portsjon: peotäis (100 g) puuvilju või marju.

### ÕLI, VÕIDERASVU

Naine: 5 portsjonit  
Mees: 6–7 portsjonit

Üks portsjon on:

1 tl (5 g) võid või 1 tl (5 g) õli.



### PIIMATOOTEID

Naine: 2–3 portsjonit  
Mees: 3 portsjonit

Üks portsjon on:

- 1 klaas (200 g) piima, keefri, maitsestatamata jogurtit;
- 2–4 (20–40 g) viilu juustu;
- 1–1,5 dl (100–150 g) maitsestatamata kohupiima/kodujuustu.