

Kaasavõetavad lõunad

Ülle Hõbemägi
toitumisinõustaja

ulle.hobemagi@gmail.com



- Mida saan teha, et oma piiratud aja ja võimaluste juures tervislikumalt toituda?
- Kas mul on motivatsiooni ja tahet paremini toituda?
- Pingutada selle nimel ja muuta oma harjumusi?

ALUSTA SELLEST:

- Planeeri oma söömine ette eelmisel õhtul ja tee vastavad ettevalmistused.

Kuhu ma oma toidu panen?

Pakend

- Supi termo
putrudele.



oib ka

Plastikust karp (erinevad suurused)
(nt.Tupperware). Sobib salatite, võileibade,
leivakatete, seemne ja pähklisegude, küpsetiste
jmt. tarvis.



Termostass tee, mahla, kohvi, smuuti jaoks.
(hea, kui sobiks ka autosse)



Personaalse blenderi olemasolul spetsiaalsed kaanega topsid smuutide kaasa võtmiseks.



Millest mul tavaliselt päeva jooksul
vajaka jääb



- Kaasa võtmiseks sobivad kõik toidud, mis meile maitsevad ja mida on võimalik kontoris töölaua taga või autos süüa.

KÜSIMUS:

- Kas toitu saab töö juures soojendada?

“JAH”
Eelmise õhtu praad või supp kaasa pakkida
(planeerida õhtusöök nii, et saate tüki liha ja
köögivilju või taldrikutäie suppi järgmiseks
päeva tarbeks jätta).

“EI”

- Eelmisel õhtul või varahommikul valmistatud lisanditega salat (salatipõhi+nt. juust/kana)
+ näkileivad/leivaviil määrdega
- Kodujuust lisandiga
(köögiviljad/mais/tuunikala) +
näkileivad/leivaviil määrdega

Kiirelt valmivad:

Toorsupid (tarvikud: blender, riiv)

- Riivi köögivili, pane blenderisse. Vahepeal keeda vesi. Maitsesta köögivili nagu tavaliselt maitsestad suppi (mahe köögiviljapuljong, küüslauk, ürdisool, ürdid, õunaäädikas, oliiviõli, sidrunimahl), vala vesi köögiviljadele nii et kataks 1 cm – blenderda. Maitse, vajadusel lisa vett ja maitsesta veel.

NÄITEID

- Toores peet ja porgand. Õli, küüslauk, sidrunimahl, veidi mett magusa maitse saamiseks, ürdisool.
- Magushapu õun, sellerivars, makadaamiapähklid, õli. Sool, sidrunimahl, pipar. Kui on, võib lisada maitseks veidi kookosvõid.
- (Punane) paprika, õun, avokaado, õli, basiilik, roheline sibul, küüslauk, karri maitseainesegu, sool, soovi korral cayenne'i pipar.

Wrapid

- Wrappida saab lavaši, tortilla, isetehtud õhukese pannkoogi e. krepki sisse, aga ka Nori ja Hiina kapsa lehe sisse nii sooje kui külmi komponente.

NÄITEID

1. Lavaš, toorjuust või kahvliga võideks surutud avokaado, salatileht, tomat, kurk, paprika peeneks hakkida, kanaliha, magushaput kastet.

2. Tortilla, hapukoor (või Miksiko), salatileht, forellifileed või mõne muu kala tükke, värsket kurki ja marineeritud pärlsibulaid (või mida on), vürtsikaid idandeid (daikoni redis).

3. Tortilla, magushapu kaste määrdeks, oad, porru, till, värske kurk ja paprika, veidi maitsestatamata jogurtit kastmeks.

4. Nori leht (Hiina kapsa leht), lõigata erinevad köögiviljad peenikesteks ribadeks ja segada endale meeldiva kastmega (õli, sidrunimahl, ürdisool või sojakaste). Panna ribastatud köögiviljad ja mõned avokaado viilud Nori lehe keskele, puistada peale seesamiseemneid, keerata rulli.

NB! Kui võimalus, lasta sügis-talvisel ajal ribastatud köögiviljad korraks pannil kuumusega läbi.

ALATI VÕITE SALATITESSE, WRAPPIDESSE VÕILEIVALE KUHJATA IDANDEID ja VÕRSEID -

Lihtsaim viis rikastada oma toidukorda.

- Lisa külmal ajal oma toitumisesse pisikuid hävitavaid ja soojendava toimega vürtse: ingver, karri, kaneel, nelk, cayenne, köömen, basiilik, rosmariin, pipar.

Smuutid

- tavaliselt oote toit, aga teinekord võib asendada ka lõuna.
- Valmistage toitvam smuuti.

NÄITEID:

- Pähklipiima põhjal puuvilja- ja marjasmuuti
- Avokaadoga puuvilja- ja marjasmuuti

Smuutisse võib toitvuse lisamiseks panna:

- Leotatud kaerahelbeid, rosinaid ja muid kuivatatud-leotatud puuvilju
- Seemnesegu, Omega-3 rikast õli
- maapähkli e. chufa jahu, valgu- ja mineraalirikkaid spirulina ja klorellat (pulbrina müügil mahepoodides), letsitiini
- Õietolm, toores vutimuna

Tänan!

