

Rangema kava menüü TRANSFORMATION CHALLENGE

JUHISED (palun läbi lugeda)

Samm 1

Kõigepealt valid endale õige kaloraaži. Selleks, kas kasutad [kodulehe kalkulaatorit](#) või pead minuga nõu. **kui kaloraaž tuleb kalkulaatori järgi natuke kahtlaselt madal/kõrge, siis kindlasti pea minuga nõu.*

Vali eesmärgiks ***kaalu kaotamine**, mitte see ekstreemne variant.

Kui kaloraaž tuleb 1450-1650 vahemik, siis vali 1623 kcl menüü.

**kui tuleb alla 1450 kcl, siis kirjuta mulle (aga ära vali kalkulaatoris ekstreemne kaalulangus, muidu annabki väga madala kaloraaži)*

Kui kaloraaž tuleb 1650-1850, siis vali 1773 kcl menüü.

Kui kaloraaž tuleb 1850-2000 kcl, siis vali 1947 kcl menüü.

Kaloraaž sõltub sinu vanusest, pikkusest, kehakaalust ja igapäevasest füüsilisest aktiivsusest ning sellest, mis on eesmärk. See rangem menüü on rasvapõletuse eesmärgil.

Kui oled imetav ema, siis kindlasti pigem valida natuke suurem kaloraaž! Samuti kui oled väga aktiivne/sportlik, pikemat kasvu, suurema kehakaaluga, siis ka valida suurem kaloraaž.

Esialgu on see menüü 1-4 nädala jaoks ja kui 4 nädalat täis, siis uuendan (annan sellest teada).

Olen ette teinud ühe päeva menüü ja sellega siis nüüd teedki toitumist järgmised 4 nädalat. Et liiga üksluiseks ei muutuks, siis muudadki vajadusel aeg ajalt näiteks teravilja, köögivilju, liha jne. Üks nädal sööd näiteks kana riisiga, teine nädal võid süüa näiteks kana täisterapastaga või kana asemele teed hakkliha jne.

Samm 2

Vaatad üle retseptid/toidud ja teed ostunimekirja. Vaata ka, mis kodus juba olemas on ja äkki saad need toiduained ikkagi ära kasutada. Mingil määral on siiski asendused lubatud, et olen seda allpool ka põhjalikumalt seletanud.

NB! Food preppi tee täpselt nii palju, kui soovid ja vaja. Ei pea üldse tegema, kui saad jooksvalt toidud valmistada, aga toitude ettevalmistamine mingil määral teeb kava järgmise lihtsamaks!

Samm 3

Valmistad soovi korral toidud ette. Vaata ise, kuidas su päevaplaan on. Kui saad toidud jooksvalt teha, siis muidugi ei pea midagi karpi valmis tegema. Planeeri nädalamenüü ette.

KAVA JÄLGIMINE

Toidukordade vahe 3-4.5h.

- Võid õhtusöögi all olevat toitu süüa ka lõunaks süüa või vastupidi.
 - Selleks, et toitumine oleks mitmekülgsem ei soovita iga päev mitu nädalat jutti 100% ainult samu toite süüa, aga vahest kui tahadki näiteks riisi-kana toitu süüa ka õhtuks, siis miks mitte.
 - Selleks, et vaheldust oleks, asenda vahepeal teravilju, köögivilju jne. Oluline on, et toit oleks enda tehtud, tasakaalus ja sobiva portsjoni suurusega.
 - Kaerahelvestest saab teha nii putru kui ka pannkooke. Täiskõhutunde hoidmiseks soovitan pigem putrusid, sest neid saab mahult rohkem.
 - Kui eesmärk on tõsisem rasvapõletus, siis see tähendab ka suuremat kaloriefitsiiti, mis tähendab, et võib esineda tühja kõhu tunnet ja energia langust. Selle vastu aitab võimalikult regulaarne toitumine, vee joomine, tegevuse otsimine jne.
 - Mida regulaarsem ja mahurikkam toitumine, seda parem veresuhkru tasemele ja see aitab ka energiataset hoida.
1. Omega 3 kapslid iga päev 2 tk (DHA sisaldus vähemalt 120mg)+ D vitamiin vähemalt 2000iu päevas.
 2. min. 1.5-2l vett iga päev
 3. Food prepp vajadusel
 4. Asendada võimalikult vähe, aga samaväärsete toiduainetega vahest asendamine väga okei!
 5. Mida rohkem asendada, seda rohkem muutub kaloraaž ja toitainete vahekord, mille mina olen paika pannud.
**Kasutage ise vajadusel [Myfitnesspal](https://www.myfitnesspal.com/en/) rakendust, kuhu saate sisestada kõik asendused ja näete ära, kas kaloraaž tuleb ligilähedane.*
 6. Asendused ainult samaväärsed (pakenditel on toitaineväärtused, kalorid jms alati olemas, et nii saate võrrelda).
 7. **Köögivilju** võib kasutada meelepäraseid, aga vali nende hulgast: suvikõrvits, spargel, kapsalised, paprika, tomat, kurk, brokoli, lillkapsas, erinevad segud (kus ei ole maisi, kartulit jms), lehtsalatid, jääsalat, rohelistel salatid, sibul, küüslauk. Kõik sellised lahjad köögiviljad on okeid.
 8. Puuvilju võid samuti kasutada neid, mis meeldib, aga banaani mitte üle ühe päevas tarbida. Parimad puuviljad: õun, pirn, kiivi, apelsin, ploomid, apelsin, pomelo. Marju võid ka kasutada meelepäraseid (mitte viinamarju!). Soovitan vaarikaid, mustikaid, põldmarju, astelpaju, pohl, jõhvikas jne.
 9. **Teraviljad**. Võib asendada omavahel riis, kartul, bataat, täistera pasta. Vt. kavast asenduste koguseid.
 10. **Pudruhelbed/kaerahelbed**. Võib kasutada muid helbeid, aga peaks olema ikka täistera (et kiudaineid saaks rohkem).
 11. Muna ja munavalge asendused piimatoodetega, vt. kavast täpsemalt.
 12. **Ei näksi toidukordade vahel**. Magustamata taimetee ja kohv on alati okeid.
 13. Noccosid jms zero jooke max 2-3x nädalas, mitte iga päev.
 14. Kohvi peale panna vajadusel max 30g magustamata mandlipiima (ei pea trackima)
 15. Püüa paika panna kindlad toiduajad.
 16. Mida puhtam toit (sh minimaalselt magusainetega lisandeid), seda parem kehakoostise muutumisele ja energiatasemele. Tee kõik toidud ise kodus.

MENÜÜ 1-4 NÄDAL

KALORAAŽ 1623 kcl päevas kokku

Toidukord 1 (hommik) 415 kcl	Toidukord 2 415 kcl (lõuna)	Toidukord 3 403 kcl (õhtu)	Toidukord 4 390 kcl (vahepala)
40g täistera kiirkaerahelbeid 50g marju 18g pähklitreemi või pähkleid 2 muna (M) Keeda puder ca 300g veega. Munad tee kõrvale (keeda/prae/omletina). <i>*pähklitreem 100% pähklitest tehtud</i>	61g riisi (kuivaine) 120g kanarinnafileed (toorkaal) 1 spl (8g) külmpressi oliiviõli 150g kurki Keeda riis. Küpseta või prae kana (minimaalse õliga). Tükelda kurk ja lisa peale oliiviõli kuumutamata kujul.	30g täistera makarone (kuivaine) 100g delikatess hakkliha (Maks&Moorits) 200g tomatit 1 tl (4g) külmpressi oliiviõli lehtsalat 200g brokolit Keeda makaronid, prae hakkliha ja brokoli. Valmista salat: tomatist ja lehtsalatist, lisa peale 1tl oliiviõli.	50g täistera kiirkaerahelbeid 8g mandleid 130g munavalget 1 ruut (6g) Kalevi Bitter 70% šokolaad 50g banaani Valmista puder või tee pannkoogid. Pannkookide jaoks blenderda kaerahelbed ja munavalged. Prae pannil õhemad pannkoogid ja serveeri lisanditega.

Kommentaariid/info:

Hommikusöök: kui muna ei taha, siis kasuta valgu/rasva allikana:

- a) 120g 5% rasvasisaldusega maitsestatamata kodujuustu/kohupiima/Kreeka jogurtit
- b) 25g valgupulbrit + rasvaks juurde 5g külmpressi oliiviõli või 5g kookosõli

Lõuna: kõige mugavam kasutada 125g riisipakke (aurutatud/sõmer riis parim, kui keeta täpselt pakil olevate juhiste järgi). Ja arvestada, et pool 125g pakist ongi üheks toidukorraks. Nii ka hea ette preppida.

Kana asemel: sobib ka 120g 5% kodujuustu või 120g tuunikala vees

Riisi asemel:

- a) kartulit/bataati 250g
- b) täistera pastat 60g (kuivaine)
- c) täistera lavash (lameleib) 2 tk (kokku 80g)

Õhtusöök:

Hakkliha asemel:

- a) kanakintsuliha sama kogus või kanarinda 150g
- b) kui liha ei soovi, siis: 180g kikerherneid konserveeritud või 150g 5% kodujuustu.

Makaronide asemel võib kasutada sama kogus riisi, ühte tortillat või 150g kartulit.

Vahepala:

Kui munavalgeid ei soovi kasutada, siis saab asendada putru tehes ja pudru peale lisades 50g proteiinipudingut (Tere Fit/Valio Profeel/Ehrmann vms) või sama kogus maitsestatamata kodujuustu, Kreeka jogurtit või mingit high protein taimset pudingut.

(pannkookide puhul on vajalik munavalge, et tainast siduda).

Munavalget saab osta ka eraldi pakikestena (Rimis, Selveris olemas), kui munakollast ei taha ära visata. 130g munavalget tuleb kuskil 4-st M suurusega munast.

**ülejäänud munakollasest võib perele ka miskit teha, googlest leiab palju ideid.*

KUIDAS PREPPIDA (nt neljaks toidukorraks)?

Lõunasöök:

Keeda nt [2 riisipakki](#) valmis (sellest saab 4 toidukorda)

Küpseta 120gx4 kanafileed (480g)

Jagad neljaks, tõstad karpi ja jooksvalt lisa juurde kurki + oliiviõli või tükeldatud sobiva koguse kurki ka valmis.

Õhtusöök:

Samamoodi keedad 30gx4 pastat valmis. Ehk siis paned keema 120g makarone ja praed 400g hakkliha. Hiljem jagad neljaks ja tõstad karpi. Köögiviljad, kas jooksvalt juurde või kaalud need ka juba karpi ära.

Vahepala: kui teed pannkookidega/ühe suure koogina, siis korruta kõik taina koostisosad neljaga, küpsetad valmis ja jagad neljaks ning tõstad karpi.

MENÜÜ 1-4 NÄDAL
KALORAAŽ 1773 kcl päevas kokku

Toidukord 1 (hommik) 458 kcl	Toidukord 2 443 kcl (lõuna)	Toidukord 3 438 kcl (õhtu)	Toidukord 4 434 kcl (vahepala)
40g täistera kiirkaerahelbeid 50g marju 25g pähklitreemi või pähkleid 2 muna (M) Keeda puder ca 300g veega. Munad tee kõrvale (keeda/prae/omletina). <i>*pähklitreem 100% pähklitest tehtud</i>	61g riisi (kuivaine) 140g kanarinnafileed (toorkaal) 1 spl (8g) külmpressi oliiviõli 200g kurki Keeda riis. Küpseta või prae kana (minimaalse õliga). Tükelda kurk ja lisa peale oliiviõli kuumutamata kujul.	40g täistera makarone (kuivaine) 100g delikatess hakkliha (Maks&Moorits) 200g tomatit 1 tl (4g) külmpressi oliiviõli lehtsalat 200g brokolit Keeda makaronid, prae hakkliha ja brokoli. Valmista salat: tomatist ja lehtsalatist, lisa peale 1tl oliiviõli.	50g täistera kiirkaerahelbeid 8g mandleid 130g munavalget 1 ruut (6g) Kalevi Bitter 70% šokolaad 100g banaani Valmista puder või tee pannkoogid. Pannkookide jaoks blenderda kaerahelbed ja munavalged. Prae pannil õhemad pannkoogid ja serveeri lisanditega.

Kommentaariid/info:

Hommikusöök: kui muna ei taha, siis kasuta valgu/rasva allikana:

- c) 120g 5% rasvasisaldusega maitsestatamata kodujuustu/kohupiima/Kreeka jogurtit
- d) 25g valgupulbrit + rasvaks juurde 5g külmpressi oliiviõli või 5g kookosõli

Lõuna: kõige mugavam kasutada 125g riisipakke (aurutatud/sõmer riis parim, kui keeta täpselt pakil olevate juhiste järgi). Ja arvestada, et pool 125g pakist ongi üheks toidukorraks. Nii ka hea ette preppida.

Kana asemel: sobib ka 140g 5% kodujuustu või 140g tuunikala vees

Riisi asemel:

- a) kartulit/bataati 250g
- b) täistera pastat 60g (kuivaine)
- c) täistera lavash (lameleib) 2 tk (kokku 80g)

Õhtusöök:

Hakkliha asemel:

- a) kanakintsuliha sama kogus või kanarinda 150g
 - b) kui liha ei soovi, siis: 180g kikerherneid konserveeritud või 150g 5% kodujuustu.
- Makaronide asemel võib kasutada sama kogus riisi, ühte tortillat või 185g kartulit.

Vahepala:

Kui munavalgeid ei soovi kasutada, siis saab asendada putru tehes ja pudru peale lisades 50g proteiinipudingut (Tere Fit/Valio Profeel/Ehrmann vms) või sama kogus maitsestatamata kodujuustu, Kreeka jogurtit või mingit high protein taimset pudingut.

(pannkookide puhul on vajalik munavalge, et tainast siduda).

Munavalget saab osta ka eraldi pakikestena (Rimis, Selveris olemas), kui munakollast ei taha ära visata. 130g munavalget tuleb kuskil 4-st M suurusega munast.

**ülejäänud munakollasest võib perele ka miskit teha, googlest leiab palju ideid.*

KUIDAS PREPPIDA (nt neljaks toidukorraks)?

Lõunasöök:

Keeda nt [2 riisipakki](#) valmis (sellest saab 4 toidukorda)

Küpseta 140gx4 kanafileed (560g)

Jagad neljaks, tõstad karpi ja jooksvalt lisa juurde kurki + oliiviõli või tükeldatud sobiva koguse kurki ka valmis.

Õhtusöök:

Samamoodi keedad 40gx4 pastat valmis. Ehk siis paned keema 160g makarone ja praed 400g hakkliha. Hiljem jagad neljaks ja tõstad karpi. Köögiviljad, kas jooksvalt juurde või kaalud need ka juba karpi ära.

Vahepala: kui teed pannkookidega/ühe suure koogina, siis korruta kõik taina koostisosad neljaga, küpsetad valmis ja jagad neljaks ning tõstad karpi.

MENÜÜ 1-4 NÄDAL

KALORAAŽ 1947 kcl päevas kokku

Toidukord 1 (hommik) 530 kcl	Toidukord 2 475 kcl (lõuna)	Toidukord 3 473 kcl (õhtu)	Toidukord 4 469 kcl (vahepala)
60g täistera kiirkaerahelbeid 50g marju 25g pähklitreemi või pähkleid 2 muna (M) Keeda puder ca 300g veega. Munad tee kõrvale (keeda/prae/omletina). <i>*pähklitreem 100% pähklitest tehtud</i>	61g riisi (kuivaine) 140g kanarinnafileed (toorkaal) 12g külmpressi oliiviõli 200g kurki Keeda riis. Küpseta või prae kana (minimaalse õliga). Tükelda kurk ja lisa peale oliiviõli kuumutamata kujul.	50g täistera makarone (kuivaine) 100g delikatess hakkliha (Maks&Moorits) 200g tomatit 1 tl (4g) külmpressi oliiviõli lehtsalat 200g brokolit Keeda makaronid, prae hakkliha ja brokoli. Valmista salat: tomatist ja lehtsalatist, lisa peale 1tl oliiviõli.	50g täistera kiirkaerahelbeid 8g mandleid 130g munavalget 2 ruutu (12g) Kalevi Bitter 70% šokolaad 100g banaani Valmista puder või tee pannkoogid. Pannkookide jaoks blenderda kaerahelbed ja munavalged. Prae pannil õhemad pannkoogid ja serveeri lisanditega.

Kommentaari/info:

Hommikusöök: kui muna ei taha, siis kasuta valgu/rasva allikana:

- e) 120g 5% rasvasisaldusega maitsestatamata kodujuustu/kohupiima/Kreeka jogurtit
- f) 25g valgupulbrit + rasvaks juurde 5g külmpressi oliiviõli või 5g kookosõli

Lõuna: kõige mugavam kasutada 125g riisipakke (aurutatud/sõmer riis parim, kui keeta täpselt pakil olevate juhiste järgi). Ja arvestada, et pool 125g pakist ongi üheks toidukorraks. Nii ka hea ette preppida.

Kana asemel: sobib ka 140g 5% kodujuustu või 140g tuunikala vees

Riisi asemel:

- a) kartulit/bataati 250g
- b) täistera pastat 60g (kuivaine)
- c) täistera lavash (lameleib) 2 tk (kokku 80g)

Õhtusöök:

Hakkliha asemel:

- a) kanakintsuliha sama kogus või kanarinda 150g
- b) kui liha ei soovi, siis: 180g kikerherneid konserveeritud või 150g 5% kodujuustu.

Makaronide asemel võib kasutada sama kogus riisi, ühte tortillat või 230g kartulit.

Vahepala:

Kui munavalgeid ei soovi kasutada, siis saab asendada putru tehes ja pudru peale lisades 50g proteiinipudingut (Tere Fit/Valio Profeel/Ehrmann vms) või sama kogus maitsestatamata kodujuustu, Kreeka jogurtit või mingit high protein taimset pudingut.

(pannkookide puhul on vajalik munavalge, et tainast siduda).

Munavalget saab osta ka eraldi pakikestena (Rimis, Selveris olemas), kui munakollast ei taha ära visata. 130g munavalget tuleb kuskil 4-st M suurusega munast.

**ülejäänud munakollasest võib perele ka miskit teha, googlest leiab palju ideid.*

KUIDAS PREPPIDA (nt neljaks toidukorraks)?

Lõunasöök:

Keeda nt [2 riisipakki](#) valmis (sellest saab 4 toidukorda)

Küpseta 140gx4 kanafileed (560g)

Jagad neljaks, tõstad karpri ja jooksvalt lisa juurde kurki + oliiviõli või tükeldatud sobiva koguse kurki ka valmis.

Õhtusöök:

Samamoodi keedad 50gx4 pastat valmis. Ehk siis paned keema 200g makarone ja praed 400g hakkliha. Hiljem jagad neljaks ja tõstad karpri. Kõogiviljad, kas jooksvalt juurde või kaalud need ka juba karpri ära.

Vahepala: kui teed pannkookidega/ühe suure koogina, siis korruta kõik taina koostisosad neljaga, küpsetad valmis ja jagad neljaks ning tõstad karpri.