

Rangema kava menüü
5-8.nädal
TRANSFORMATION CHALLENGE

KAVA JÄLGIMINE

Asendada minimaalselt. Menüü on ettenähtud täpselt sellisena nagu olen paika pannud, et kõik makro- ja mikrotoitained oleks võimalikult tasakaalus.

MENÜÜ 5-8. NÄDAL

KALORAAŽ 1572 kcl päevas kokku

Toidukord 1 409 kcl	Toidukord 2 417 kcl	Toidukord 3 369 kcl	Toidukord 4 377 kcl	Mini-snäkk õhtul (vajadusel, kui nälg väga suur) 53 kcl
<p>1 muna (M) 120g munavalget 30g jahu/kaerahelbeid 30g banaani 50g marju 20g pähklitreemi</p> <p>Blenderda muna, munavalged, jahu ja tõrts vett. Lisa näpuotsaga soola, soovi korral kaneeli ja mingit null kalorsusega magusainet.</p> <p>Prae õhukesed pannkoogid.</p> <p>Serveeri marjade, banaani ja pähklitreemiga.</p> <p><i>*võid teha ka kaerahelvestest ja veest pudru ja teha omlett munast ja munavalgetest kõrvale.</i></p>	<p>50g kinoad (kuivaine) 150g nõrutatud konserveeritud kikerherneid 50g avokaadot 100g kirsstomateid 100g kurki 100g lehtsalatit/jääsalatit/hiina kapsast sidruni/laimimahla</p> <p>Keeda kinoa vastavalt pakil olevatele juhistele. Haki köögiviljad. Soovi korral rösti kikerherned pannil krõbedamaks (võib piserdada natuke õli alla). Maitsesta ürtidega.</p> <p>Serveeri kõik kausis/taldrikul. Pigista peale sidrunimahla.</p>	<p>100g kanafileed (toorkaal) 100g värsket kapsast või hapukapsast 100g riivitud porgandit 100g paprikat rohelist sibulat 1 spl külmpressi oliiviõli 100g bataati või kartulit (toorkaal)</p> <p>Prae kanafilee. Haki kapsas, riivi porgand ja tükelda paprika. Võid need köögiviljad ka pannil koos kanaga röstida (max 1 tl oliiviõliga). Keeda bataat pehmemaks ja serveeri koos kana, köögiviljadega. Lisa peale kuumutamata kujul 1 spl külmpressi oliiviõli, soovi korral pigista</p>	<p>170g MO Saaremaa rasvatut kohupiima 150g õuna 150g maasikaid 15g parapähklit/brasíilia pähklit 10g kookoshelbeid</p> <p>soovi korral magustamiseks null kalorsusega magusainet</p> <p>Söö kohupiim koos maasikate, õunaga ja kookoshelveste, pähklitega.</p> <p><i>*võib teha ka smuutina ja hakkida pähklid hiljem peale.</i> <i>*kui panna jääd sisse saab suurema koguse</i></p>	<p>40g maitsestatamata Kreeka jogurtit (4% rasvasisaldusega) 50g marju</p>

		sidrunimahla peale.	
--	--	---------------------	--

MENÜÜ 5-8. NÄDAL

KALORAAŽ 1724 kcl päevas kokku

Toidukord 1 476 kcl	Toidukord 2 417 kcl	Toidukord 3 427 kcl	Toidukord 4 404 kcl	Mini-snäkk õhtul (vajadusel, kui nälg väga suur) 54 kcl
<p>2 muna (M) 120g munavalget 30g jahu/kaerahelbeid 30g banaani 50g marju 20g päklikreemi</p> <p>Blenderda muna, munavalged, jahu ja tõrts vett. Lisa näpuotsaga soola, soovi korral kaneeli ja mingit null kalorsusega magusainet.</p> <p>Prae õhukesed pannkoogid.</p> <p>Serveeri marjade, banaani ja päklikreemiga.</p> <p><i>*võid teha ka kaerahelvestest ja veest pudru ja teha omlett munast ja munavalgetest kõrvale.</i></p>	<p>50g kinoad (kuivaine) 150g nõrutatud konserveeritud kikerherneid 50g avokaadot 100g kirsstomateid 100g kurki 100g lehtsalatit/jääsalatit/hiina kapsast sidruni/laimimahla</p> <p>Keeda kinoa vastavalt pakil olevatele juhistele. Haki köögiviljad. Soovi korral rösti kikerherned pannil krõbedamaks (võib piserdada natuke õli alla). Maitsesta ürtidega.</p> <p>Serveeri kõik kausis/taldrikul. Pigista peale sidrunimahla.</p>	<p>100g kanafileed (toorkaal) 100g värsket kapsast või hapukapsast 100g riivitud porgandit 100g paprikat rohelist sibulat 1 spl külmpressi oliiviõli 150g bataati või kartulit (toorkaal)</p> <p>Prae kanafilee. Haki kapsas, riivi porgand ja tükelda paprika. Võid need köögiviljad ka pannil koos kanaga röstida (max 1 tl oliiviõliga). Keeda bataat pehmemaks ja serveeri koos kana, köögiviljadega. Lisa peale kuumutamata kujul 1 spl külmpressi oliiviõli, soovi korral pigista sidrunimahla peale.</p>	<p>170g MO Saaremaa rasvatut kohupiima 150g õuna 150g maasikaid 15g parapähkliit/brasiilia pähklit 11g kookoshelbeid soovi korral magustamiseks null kalorsusega magusainet</p> <p>Söö kohupiim koos maasikate, õunaga ja kookoshelveste, pähklitega.</p> <p><i>*võib teha ka smuutina ja hakkida pähklid hiljem peale. *kui panna jääd sisse saab suurema koguse</i></p>	<p>40g maitsestatamata Kreeka jogurtit (4% rasvasisaldusega) 50g marju</p>

MENÜÜ 5-8. NÄDAL

KALORAAŽ 1893 kcl päevas kokku

Toidukord 1 490 kcl	Toidukord 2 483 kcl	Toidukord 3 479 kcl	Toidukord 4 441 kcl	Mini-snäkk õhtul (vajadusel, kui nälg väga suur) 54 kcl
<p>2 muna (M) 150g munavalget 30g jahu/kaerahelbeid 30g banaani 50g marju 20g pähklikreemi</p> <p>Blenderda muna, munavalged, jahu ja tõrts vett. Lisa näpuotsaga soola, soovi korral kaneeli ja mingit null kalorsusega magusainet.</p> <p>Prae õhukesed pannkoogid.</p> <p>Serveeri marjade, banaani ja pähklikreemiga.</p> <p><i>*võid teha ka kaerahelvestest ja veest pudru ja teha omlett munast ja munavalgetest kõrvale.</i></p>	<p>60g kinoad (kuivaine) 170g nõrutatud konserveeritud kikerherneid 60g avokaadot 100g kirsstomateid 100g kurki 100g lehtsalatit/jää- salatit/hiina kapsast sidruni/ laimimahla</p> <p>Keeda kinoa vastavalt pakil olevatele juhistele. Haki köögiviljad. Soovi korral rösti kikerherned pannil krõbedamaks (võib piserdada natuke õli alla). Maitsesta ürtidega.</p> <p>Serveeri kõik kausal/taldrikul. Pigista peale sidrunimahla.</p>	<p>150g kanafileed (toorkaal) 100g värsket kapsast või hapukapsast 100g riivitud porgandit 100g paprikat rohelist sibulat 1 spl külmpressi oliiviõli 150g bataati või kartulit (toorkaal)</p> <p>Prae kanafilee. Haki kapsas, riivi porgand ja tükelda paprika. Võid need köögiviljad ka pannil koos kanaga röstida (max 1 tl oliiviõliga). Keeda bataat pehmemaks ja serveeri koos kana, köögiviljadega. Lisa peale kuumutamata kujul 1 spl külmpressi oliiviõli, soovi korral pigista sidrunimahla peale.</p>	<p>200g MO Saaremaa rasvatut kohupiima 150g õuna 150g maasikaid 15g parapähklit/ brasiilia pähklit 14g kookoshelbeid soovi korral magustamiseks null kalorsusega magusainet</p> <p>Söö kohupiim koos maasikate, õunaga ja kookoshelveste, pähklitega.</p> <p><i>*võib teha ka smuutina ja hakkida pähklid hiljem peale. *kui panna jääd sisse saab suurema koguse</i></p>	<p>40g maitsestatamata Kreeka jogurtit (4% rasva- sisaldusega) 50g marju</p>

Kõik Liisa Fitnessi toitumis- ja treeningprogrammid on mõeldud kasutamiseks ainult programmi tellijatele ja materjalide levitamine/kopeerimine/edastamine kolmandatele isikutele ei ole lubatud. Toitumis- ja treeningkavade tellimisega kinnitad, et oled terve ja võimeline programmi läbima. Liisa Fitnessi programmid ei ravi ega diagnoosi haigusi ja ei ole mõeldud meditsiiniliseks abiks.

Kui kahtled oma tervislikus seisundis, pea nõu arstiga.