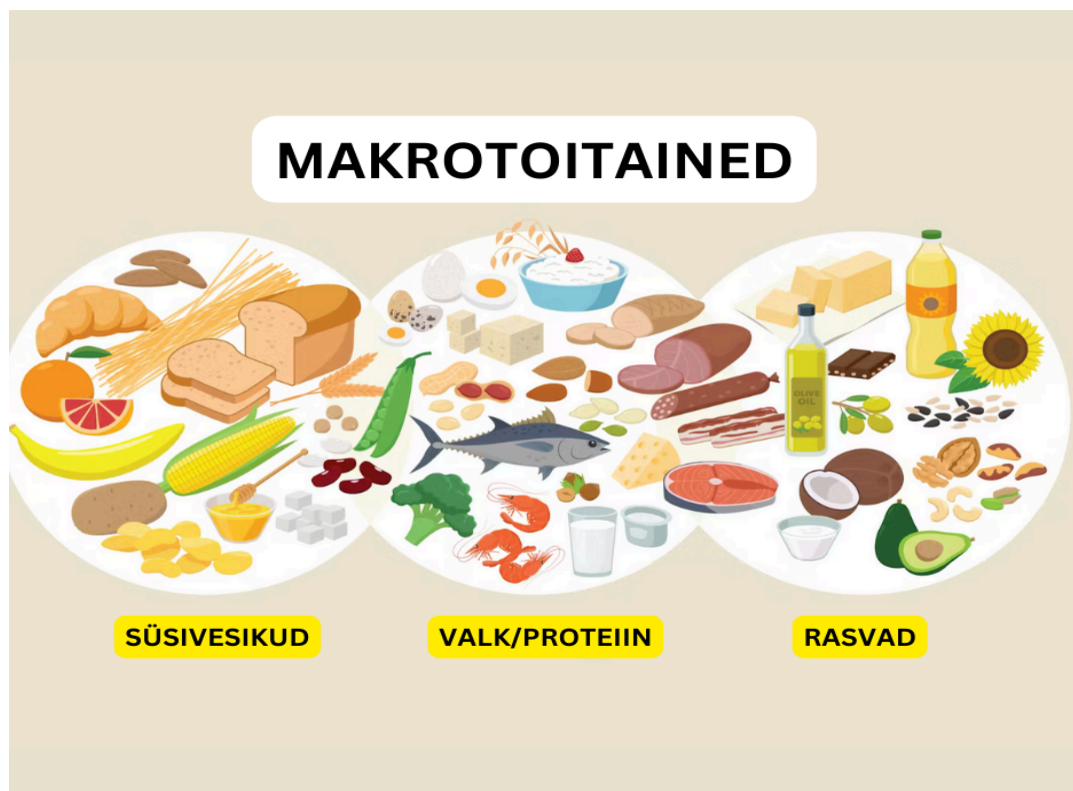


TOIDUAINETE ASENDAMINE LIISA FITNESSI RETSEPTIDES

Retseptis olev koostisosa asendada alati SAMAVÄÄRSE toiduainega, et oleks sarnane makrotoitainete väärtus.



Kui asendada, siis tuleb arvestada, et minu poolt koostatud retsepti maitse, kaloraaž jms võib muutuda.

Osade retseptide puhul ei ole mingi toiduaine asendamine võimalik, sest see ongi selle retsepti põhiline koostisosa, siis lihtsalt valida teine retsept.

Selleks, et saaksid aru makrotoitainetest ja mida mingi toiduaine sisaldab, olen kokku pannud lihtsa tervisliku toitumise juhendi. Juhendi leiad SIIT.

Kõige parem on ise pakenditelt võrrelda toitaineväärtust.

Kõiki tooteid ja nende koostisosi saab googeldada ja leida e-poodide kodulehelt.

Kui tahad väga täpne olla, sisestada ja võrrelda koguseid/kaloreid erinevate toiduainete vahel, siis kõige mugavam on kasutada nt. [Elisa Elustiili appi/Nutridata programmi](#) või tasuta [Myfitnesspal](#) rakendust (väike myfitnesspali kasutamise õpetus siin: <https://youtu.be/mjTOz97L0xg>)

Näiteks tahad kanafilee toidus asendada taimse valguallikaga (kikerhernestega).

Sinu retseptis on kirjas 120g kanafileed. Soovid teada palju kikerherneid panema peaks, et oleks kalorete mõttes võrdne 120g kanafileega?

Sisestad äppi (nt. myfitnesspali) kanafilee ja paned koguse 120g. Äpp näitab, et see annab 125 kcl.

Sisestad kikerherne ja paned nt alguses 100g ja vaatad palju see annab. Ja siis muudad kogust seni kuni on enam vähem sama, mis 120g kanafileel.

Breakfast	Calories kcal	Carbs g	Fat g	Protein g	Sodium mg	Sugar g	
Tallegg kanafilee - Kanafilee, 120 g	125	1	2	22	0	0	+
Rimi - Kikerhersed, 100 gram	69	14	2	6	320	0	+
Add Food Quick Tools	194	15	4	28	320	0	

Siin piltidel on näha, et 120g kanafileed võiks asendada 170g kikerhernestega (konserveeritud). Mõned kalolid siia sinna ei ole nii oluline ja loeb üldpilt. Isegi kui sisestad mõne teise kikerherne tootja, võib esineda kalorites erinevust, aga see pole nii määrav. Oluline on, et kaloraaz tuleks ligilähedane. Päris lõhki ei pea juuksekarva ajama :) On näha, et kikerhersed ei ole nii valgurikkad, kui kana, aga siiski on see parim asendus, kui ei soovi loomset valku tarbida.

Breakfast	Calories kcal	Carbs g	Fat g	Protein g	Sodium mg	Sugar g	
Tallegg kanafilee - Kanafilee, 120 g	125	1	2	22	0	0	+
Rimi - Kikerhersed, 170 gram	117	24	4	11	544	0	+
Add Food Quick Tools	242	25	6	33	544	0	

OLULINE! Kui asendad midagi, siis tuleks jälgida, et see toiduaine oleks sama toitaineväärtusega, ehk siis sisaldaks seda toitainet, mis eesmärgina on ta retsepti lisatud.

- Liha/kala/piimatooted annavad **valku**
- Teraviljad/leib/puuviljad/marjad/köögiviljad annavad **süsivesikuid**, kiudaineid, mineraale
- Õlid/pähklid/seemned/avokaado/rasvane kala annavad **kasulikke rasvhappeid**.

Liha asendad teise valguallikaga jne. Mitte ei tee nii, et asendad näiteks avokaado kanalihaga või riisiga. Avokaado annab rasvu ja siis peaks valima mõne teise rasvaallika.

ASENDUSED

Retseptides ei pea alati kasutama täpselt neid tooteid, mida olen märkinud. Paljudel toiduainetel on alternatiivid, mis sobivad sama hästi retsepti. Seega valige need, mida teil mugav osta, mis sobib teie hinnaklassi ja maitsemeelele.

Osade retseptide puhul muidugi on teatud toiduained, mis annavad just selle teatud efekti ja maitse, aga paljude toitute puhul saab ise loov olla ja asendada vastavalt.

Laktoosi- ja gluteenitalumatuse puhul saab valida lv ja gv märgistusega tooted.

Taimetoidu/veganluse puhul saab näiteks piima-ja lihatooted asendada taimsete variantidega. Siis peab küll arvestama, et tihti on vegantooted palju suhkru-ja rasvarikkamad, et teatud toiduainete puhul tuleb asendades sellega arvestada ja sellisel

juhul panna koguseliselt natuke vähem (seda juhul kui teil on mingi kindel eesmärk ja soovite kaloraažis püsida).

Mida rohkem asendate, seda rohkem kaloraaž võib muutuda, et sellega peaks arvestama. On retsepte, mille puhul võiks jälgida kindlaid koostisosi, sest vastasel juhul ei ole maitse enam see sama, mis peaks olema.

Kõik retseptid on koostatud nii, et makrotoitained oleksid tasakaalus (valguallikad, süsivesikud, rasvad). Seega asendus peab olema samaväärse toiteväärtusega, et retsept oleks jätkuvalt tasakaalus ja täidaks oma eesmärgi.

LIHA/KALA

Retseptides võite liha asemel süüa kala ja vastupidi. Lihtsalt jälgige, et liha rasvaprotsent oleks 100g kohta alla 12%. Kui kirjas on kanafilee, võtke seafilee (taine) või näiteks valge kala/tuunikala vees.

Kana kintsuliha ja lõhe näiteks on natuke rasvasemad. Kui kirjas on 120g kanarinnafileed ja tahate kintsuliha kasutada, siis pange kintsuliha 100g (ehk siis u 20g vähem).

Liha võite asendada ka kodujuustuga, munaga (mis on ka valguallikad). Muna puhul peab arvestama, et munakollane on puhas rasv (annab kuskil 3g rasva). Munavalge on puhas valguallikas.

120g kanarinnafileed näiteks võite asendada 150g väherasvase kodujuustuga, 2 munaga. Samuti saate asendada taimsete toodetega (läätsed, kikerhersed, tofu, soja).

PIIMATOOTED

Piimatooteid omavahel asendades jälgige, et tegu oleks ilma lisatud suhkruga maitsestatamata tootega. Nt. maitsestatamata kreeka jogurt, keefir, tavaline jogurt, kohupiim, kodujuust.

Rasvaprotsent peab jääma alla 5% (kui just retsepti pole märgitud eraldi, et kasutada 10% jogurtit vms).

Taimsete piimatoodete peab arvestama, et need on suhkrurikkamad ja ei anna nii palju proteiini nagu loomsed piimatooted.

Proteiinipulber: vali meelepärane, aga sisalduses jälgige, et oleks 100g kohta alla 10g rasva ja 10g süsivesikuid.

Mõned soovitused, kust võib tellida:

Iconfit.ee:

<https://iconfit.ee/collections/proteiinid/products/whey-protein-80?variant=42358869328090>

Minu lemmik valgupulber on [BioTech USA Iso Whey Zero](#).

Proteiinipulbri asendus:

10g proteiinipulbrit= 50g maitsestatamata kreeka jogurtit või 50g proteiini pudingut, 100g munavalget

20g proteiinipulbrit= 90g maitsestatamata kreeka jogurtit või 90g proteiini pudingut, 190g munavalget

TERAVILJAD

Riis, tatar, makaron, kuskuss, kinoa jms - vahetage meelepäraselt ja kogused jäävad samaks.

Kartuliga/bataadiga asendades:

40g teravilja=170g kartulit (toorel kujul)

50g teravilja= 230g kartulit

60g teravilja=260g kartulit

Samuti võib teravilja asendada näiteks sepikuga/tortillaga.

40g teravilja=40g tortillat (medium suurus), 50g sepikut (2-3 viilu)

50g teravilja= 60g tortillat (medium/large suurus), 70g sepikut (3-4 viilu)

60g teravilja=80g tortillat (2x medium suurus), 100g sepikut (4-5 viilu)

KÖÖGIVILJAD/MARJAD/PUUVILJAD

Kõik sobivad. Võite omavahel vahetada. Näiteks viinamarjad on väga suhkrurikkad, et kui kirjas on 50g marju, siis pigem eelistada ikka mustikaid, vaarikaid, maasikaid, vaarikaid jms.

Marjade ja puuviljade suhkrusisaldus on erinev, puuviljad on suhkrurikkamad. Seega kui soovite marjad asendada puuviljaga, peaks koguseliselt poole vähem panema.

Näiteks 50g marju= 25g banaani

Köögivilju/juurikaid jms saab kõiki omavahel asendada (porgand, kapsas, tomat, kurk, paprika jne). Kõik on madala kalorsusega.

AVOKAADO on kasulik rasvaallikas, sellepärast on seda ka päris palju menüüs. See aitab kaasa rasvapõletusele, aitab hoida kõhtu täis, sisaldab palju kiudaineid.

PÄHKLID/AVOKAADO/ÕLID: kõiki pähklitreeme ja pähkleid võid omavahel asendada. Jälgi pähklivõi puhul, et see oleks **100% naturaalne** ja sisaldaks ainult pähkleid (ilma lisatud soola ja suhkruta). Kõik sellised sobivad ja igas poes müüakse enamasti naturaalseid pähklitreeme. Soodukaga saab tihti tellida suuremaid kiloseid potsikuid nt: myprotein.ee lehelt.

NB! Nutellad jms suhkrut täis kreemid ei ole pähklitreemid.

Avokaadot saad asendada seemnetega, pähklitega, oliiviõliga.

20g avokaadot= 5g pähkleid/pähklikreemi/seemneid, 4g õli

30g avokaadot= 8g pähkleid/pähklikreemi/seemneid, 5g õli

40g avokaadot= 12g pähkleid/pähklikreemi/seemneid, 8g õli

50g avokaadot= 15g pähkleid/pähklikreemi/seemneid, 10g õli

Oliiviõli asemel võib kasutada kookosõli või muud kvaliteetset õli (külmpressitud

Seemned: chia, kõrvitsa, päevalille, seederänni, kanepi, linaseemned, seesami

Kasulikud rasvahapped on olulised rasvapõletuse suurendamiseks, hormonaalse tasakaalu säilitamiseks, eriti dieedi ajal! Seetõttu iga toidukord peab sisaldama mõnda kasulikku rasvhapet (aitab kõhtu täis hoida ja isusid vältida).

Kuidas avokaadot maitavamaks saada?

- **Guacamole** - purusta avokaado, lisa laimimahla ning purustatud küüslauk ja maitsesta. Soovi korral võid segule lisada näiteks tomatit, sibulat või koriandrit.
- Lisada avokaadole sidrunimahla, natuke palsamiädikat, sidrunipart
- Peita väikeste kuubikutena salati sisse.

TOIDUAINED	ASENDUSED	MÄRKUSED
Kartul/bataat	Riis, makaron, tatar jms. Teraviljad, leib / teraleib / sepik.	150g kartulit = 30g teravilja. 150g kartulit = 55g leiba / sepikut.
Riis	Makaron, tatar, kartul, kinoa jne	Kõiki teravilju võid omavahel asendada ja kogused jäävad samaks. NB! Võid teravilja asemel kasutada ka läätsi või kikerherneid sama kogus!
Pudruhelbed	Riisi, kaera, neljavilja jms.	Kõiki pudruhelbed võid omavahel asendada.
Sepikud, leivad	Kõik sobivad, aga võrrelda kaloraaži pakendilt.	Näiteks seemneleib (Jassi oma) on oluliselt suurema kaloraažiga kui kaerasepik. Kui kirjas on 3 viilu kaerasepikut, siis sellist rammusamat seemneleiba võta 2 viilu.

Riisigaletid	Kõik muud galetid sobivad	Sepiku, leiva asemel võib ka galette kasutada. Kui retseptis on 3 viilu sepikut, võib 4 galetti võtta.
Müslid, granolad, maisihelbed	Kõiki võib kasutada, aga jälgida, et oleks ILMA LISATUD SUHKRUTA	Müslide jms asemel võib alati kasutada ka ise röstitud kaerahelbed
Kanafilee	Valge kala, taine sealiha, tuunikala vees, kanasink, krevetid, väherasvane kanahakkliha, delikatess hakkliha, suitsukana, lõhe. Taimne: tofu.	Sama kogus, kuid suitsukana ja lõhe puhul arvesta kogusest ca 30g vähem.
Puuviljad Marjad	Banaan, õun, apelsin, pirn, mandariin ja erinevad marjad.	Kõiki puuvilju saab omavahel asendada. Aga näiteks banaanis on rohkem süsivesikuid, kui õunas ja marjades. Kui asendada 100g õuna banaaniga, siis arvesta umbes pool kogusest. Kui asendada puuvilju marjadega, siis lisa 50g marju rohkem. Näiteks retseptis on 100g puuvilja ja tahad marju panna, siis 150g marju. Kui retseptis on 100g marju, pane 50g puuvilja.
Proteiinipudingud	Kodujuust, maitsestatamata kreeka jogurt, keefir, väherasvane kohupiim ja taimsed variandid (Alpro jms. tooted).	Kogus jääb samaks. Kõiki piimatooteid saab omavahel asendada, kuid jälgi, et ei oleks lisatud suhkruid. Kui asendada proteiinipulbriga, siis 20g proteiinipulbrit = 100g proteiinipudingut / tavalist jogurtit / kohupiima.
Valgu/proteiinipulber	Proteiinipulbri eesmärk on retseptis anda magusust ja proteiini/valku, seega asendada peaks mõne teise proteiinirikka tootega. Munavalge oleks parim, sest see on puhas proteiin.	10g proteiinipulbrit= 50g maitsestatamata kreeka jogurtit või 50g proteiini pudingut, 100g munavalget

	<p>Munavalget saab osta ka Rimist, Selverist, Prismadest pakis.</p> <p>Kui kasutada mitte magustatud alternatiivi, siis peate arvestama, et see toit ei tule sama maitsega nagu algselt minu retsept ette näeb.</p> <p>Võite ise magustada steviaga, maitsetilkadega soovi korral (null kcl magustajaga).</p>	<p>20g proteiinipulbrit= 90g maitsestatamata kreeka jogurtit või 90g proteiini pudingut, 190g munavalget</p>
<p>Kastmed (majoneesid, sinep, salsa, BBQ jne)</p>	<p>Kasutada ükskõik, mis muud kastet, mis on sarnase kaloraaziga kui see, mis algselt retseptis.</p> <p>Näiteks Salvesti BBQ kaste on ca 150 kcl 100g kohta.</p> <p>Asendada siis sellisega kastmega, mis on sama kaloraaziga.</p>	
<p>Lahja hapukoor (10% rasvaga)</p>	<p>Lahja majonees, kreeka jogurt, salsakaste. Kõik, mis on alla 10% rasvasisaldusega</p>	<p>Sama kogus.</p> <p>Kui asendada lahjat hapukoort tavalise 20% omaga, siis pool kogusest.</p>
<p>Juurviljad/köögiviljad</p>	<p>Tomat, kurk, porgand, lillkapsas, salatid, juurviljasegud, brokoli jms.</p>	<p>Kõiki võib omavahel asendada.</p>
<p>Konserveeritud mais</p>	<p>hernes, uba, kikerhernes, porgand</p>	<p>Sama kogus</p>
<p>Feta juust, kitsejuust</p>	<p>kõik juustud sobivad</p>	<p>Sama kogus</p>
<p>Toorjust, sulajuust</p>	<p>kõik sobivad, jälgi lihtsalt, et oleks sarnase koostisega</p> <p>NB! Hummus sobib ka siin asendamiseks</p>	<p>Sama kogus</p>