

1-4. nädala menüü (5-8. nädala menüü/retseptid tulevad poole pealt)

**\*PALUN LUGEDA allpool olev info läbi!**

Sealt leiad vastused levinumatele küsimustele!

Retseptid leiad kodulehelt **Väljakutse retseptid** kategooria alt.

	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNASÖÖK	ÕHTUSÖÖK	VAHEPALA
MENÜÜ 1	HIRSIPUDER KODU- JUUSTUGA	LÕHE SEPIK JA KÖÖGIVILJAD	RIISI- MUNASALAT	SUUR MAGUS PANNKOOK
MENÜÜ 2	RUKKITASKU MUNA JA JUUSTUGA	RIIS TOFU JA BROKOLIGA	KANAFILEE KODU- JUUSTUGA JA VÕIS PRAETUD UBADEGA	ROSINA- KOHUPIIMA ÕUNA MAIUS
MENÜÜ 3	PUDER MÜSLI JA JOGURTIGA	HAKKLIHA- KARTULIKAUSS	KANASALAT MANDLITE, ÕUNA JA SEEMNTEGA	AVOKAADO- MUNARÖST PUUVILJADEGA
MENÜÜ 4	NÄKILEIVAD TOORJUUSTUGA JA MUNAGA	KUSS-KUSS KANAFILEE JA PEEDIGA	HAKKLIHA, HAPUKAPSA JA RÖSTITUD BATAADIGA	MAGUSAD KOHUPIIMA- SAIAD
MENÜÜ 5	SINGI- TOORJUUSTU VÕILEIVAD	TORTILLA KANAGA PUNASES KASTMES	KANASALAT KIIVI JA JUUSTUGA	ŠOKOLAADI- PUDER
MENÜÜ 6	PROTEIINIPUDER CHIA SEEMNTE JA MOOSIGA	PEEDI- GRILLJUUSTU SALAT APELSINIGA	LIHTNE BURGER JA FRIIKAD	KODUJUUSTU- VANILLA- MUSTIKASMUUTI
MENÜÜ 7	TÄIDETUD MAGUSAD ÕHUKESED PANNKOOGID	TATRASALAT FETA JUUSTUGA	FRIKADELLI-SUPP BRÜSSELI- KAPSAGA	CHIA PUDING MÜSLIGA

## TRANSFORMATION CHALLENGE

### JUHISED / KKK

#### KUIDAS TOITUDA PARIMATE TULEMUSTE JAOKS?

- 4 toidukorda päevas regulaarsete vahedega (ca 3-5h vastavalt päevaplaanile)
- toidukordade vahel ei näksi. Juua vett/teed ilma suhkruta.
- kohvi joomine tirtsu piimaga on okei. Kui tegu on juba suurema koguse piimajoogiga, mitte kohviga, siis tuleb arvestada, et piim/suhkur/mesi jms on kõik lisakaloraaž.
- juua päevas min. 1.5l vett ja vastavalt elustiilile vajadusel rohkem (kui oled aktiivsem jne).
- kui tekib "isu" millegi magusa vms järgi juua vett, olla aktiivne, tegutseda.
- kui tunned, et valitud kaloraaž on sinu jaoks liiga madal või liiga suur, pea Liisaga nõu.

*\*ei tohiks tekkida suurt energialangust, kehva enesetunnet või ebameeldivat täiskõhutunnet.*

*\*kui oled imetav ema või sul on mõni muu suurem erisus, siis võid alati igaks juhuks Liisa nõu pidada.*

- kui õhtul on ikkagi kõht väga tühi, siis teha endale väike tervislik vahepala: paar peotäit köögivilju + paar spl kodujuustu näiteks. Väikeseid vahepalasid leiab ka kodulehelt Retseptide alt. Aga alati mõtle oma isu peale, kas see on päris füüsiline nälg või lihtsalt emotsionaalne vajadus/igavusest vms.
- mida puhtam toit, seda parem tervisele, enesetundele ja rasvapõletusele. Võimalusel söö enda tehtud toitu.
- toitumise ette planeerimine aitab kõige paremini rajal püsida. Mõtle oma päevaplaan üle ja kas on vaja kuskile toit/vahepalad kaasa võtta. Kanna alati veepudelit kaasas!
- Selleks, et vältida toiduraiskamist, soovitan teha alati kindel menüü enda jaoks valmis ja varuda koju vajalikud toiduained ja alati saab ka toiduaineid asendada (aga siis tuleb arvestada, et toidu maitse/tekstuur võib olla erinev.

#### KKK

#### KAS VÕIN VALIDA TOITE ERINEVATEST MENÜÜDEST JA ISE SOBIVAD TOIDUD ENDALE PÄEVAKS PAIKA PANNA?

*Jah ikka. Oluline on, et teeksid 4 toidukorda päevas. See toit, mis on kirjas õhtusöögi all, seda võid süüa ka lõunaks jne. Aga hommikusöök ja vahepala võiks olla see, mis on kirjas vahepala/hommikusöögi all.*

*Menüüd on lihtsalt näidiseks, kui endal ei ole ideid, mida päeval süüa või kui soovid kindlat struktuuri endale ette.*

#### KAS VÕIB KOMBINEERIDA ERINEVAID RETSEPTE KA RETSEPTILEHELT, EHK SIIS KASUTADA TEISI TOITE?

*Ma ei saa sellist asja kuidagi keelata, et igaüks ise lõpuks teab, kui rangelt ja täpselt soovib väljakutse kava järgi teha. Kui püsid oma kaloraažis, siis ikka võid retsepte siit ja sealt võtta, aga mida kindlam plaan paigas, seda parem. Lõpuks loeb see, kui suur on sinu eesmärk ja kui palju oled valmis pingutama.*

#### KAS KOHVI JOOMINE, ZERO JOOKIDE JOOMINE ON OKEI?

*Kui kohv on must või väga vähese piimaga, siis ikka on okei, et peate arvestama, et kui mitu korda päevas lisada kohvile palju piima ja suhkrut/mett, siis see annab korraliku lisakaloraaži. Zero jooke soovitan max 1-2x nädalas tarbida. Puhas vesi on parim jook!*

#### KUIDAS ASENDADA ERINEVAID TOIDUAINEID?

*Asenduste pdf juhised on lisatud Retseptide all kodulehele, väljakutse FB gruppi ja selle leiab ka [SIIT](#).*

#### KUIDAS TEAN, MIS KALORAAŽI VAHEMIKU VALIDA?

*Enda päevase energiavajadusele (vastavalt oma eesmärgile), saad arvutada [SIIN](#), aga võid alati ka Liisaga arutada, et mis kaloraaž oleks parim. Kui oled imetav ema, suurema füüsilise koormusega või sul on mõned muud erisused, siis kindlasti tasub Liisalt üle küsida.*

*NB! Kindlasti mitte valida liiga ekstreemselt madal kaloraaž, sest see ei ole jätkusuutlik, tekitab suuri isusid ja lõpuks käega löömist. Alustame alati pigem väiksema kaloridefitsiidiga (võimalikult suure kaloraažiga) ja suurendame on füüsilist koormust et rasvapõletust aktiveerida.*

#### KUI TEEN PERELE SAMA TOITU, SIIS KUIDAS ENDA PORTSJONI ARVUTAN?

*Kõige täpsem on alati nii et kaalud kuivainena ja arvestad endale eraldi, aga tehes perele ka võid toimida nii: korrutad toidukogused näiteks 4-ga ja siis võtad endale portsust ca 1/4 ja ülejäänud jagad pere vahel ära.*