

SUMMER SHAPE-UP CHALLENGE MENÜÜ

**PALUN LUGEDA allpool olev info läbi!*

Sealt leiad vastused levinumatele küsimustele!

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

	HOMMIKUSÖÖK	LÖUNASÖÖK	ÕHTUSÖÖK	VAHEPALA
MENÜÜ 1	LEIB MUNAPUDRU JA JUUSTUGA (LV, NV)	TÜRGI PASTA (LV, GV)	SOE KANA- BATAADISALAT (LV)	JOGURT PEHMETE ÕUNTEGA (LV)
MENÜÜ 2	FITNESS PANNKOOK TUMEDA ŠOKOLAADIGA (LV, GV)	SULAJUUSTU KANA JA RIIS KÖÖGI- VILJADEGA (LV, GV)	VÄRSKE SALAT PÄHKLITEGA (T)	PRAESAIA JÄÄTISEGA (LV)
MENÜÜ 3	BANAANIPUDER PÄHKLITEGA (LV)	JUUSTU-HAKKLIHA TORTILLA (LV)	SULAJUUSTUGA GALETID VÄRSKE SALATIGA (LV)	KOHUPIIMA PURUKOOK PUU- VILJADEGA (LV, GV)
MENÜÜ 4	SUPER LIHTSAD MUNALEIVAD	KODUJUUST VÄRSKETE KÖÖGIVILJADEGA (LV, T)	TUUNIKALA TOMATIKASTMES MAKARONIDEGA (GV, LV)	ARBUUSISALAT
MENÜÜ 5	GALETID KODUJUUSTUGA JA PÄHKLID (LV)	AHJULÕHE RIISI JA AVOKAADOGA (LV, GV)	VÄRSKE SALAT JUUSTUSE KANAGA (LV, GV)	JÄÄTIS MARJADEGA (LV, GV)
MENÜÜ 6	SHAKSHUKA (LV, GV)	COLESLAW, REBITUD BBQ KANA JA BATAAT (LV, GV)	KANATORTILLAD	PROTEIINIPANN- KOOID (LV, NV)
MENÜÜ 7	ŠOKOLAADIPUDER ŠOKOLAADI- PUDINGUGA (LV, GV)	SULAJUUSTU MAKARONID KANAGA (GV, LV)	SOE KREVETI- BATAADISALAT (GV, LV)	KANA- RUKKIBURGER (LV)

LV- laktoosivaba, GV- gluteenivaba, NV - nisujahuvaba, T- taimne (ilma lihata)

SUMMER SHAPE-UP CHALLENGE

JUHISED / KKK

JUHISED JA SOOVITUSED

- 4 toidukorda päevas regulaarsete vahedega (ca 3-5h vastavalt päevaplaanile)
- toidukordade vahel **ei näksi**. Juua vett/teed ilma suhkruta.
- vali endale meelepärased retseptid välja ja koosta endale ise menüü mitmeks päevaks.
- Ei pea valima GV makarone või LV piimatooteid, aga kui tunned, et soovid väljakutse ajal vähem gluteeni ja laktoosi tarbida, siis soovitan katsetada.
- võid süüa iga päev ka sarnaseid toite, aga jälgi, et oleks piisavalt vaheldusrikas ja mitmekesine.
- **juua päevas min. 1.5-2l vett** ja vastavalt elustiilile vajadusel rohkem (kui oled aktiivsem jne).
- joo vett ca 15-30 min enne söömist ja peale söömist, aga söömise ajal pigem mitte. Hommikul suur klaas sooja vett enne söömist!
- võta iga päev juurde 2 kapslit Omega 3 rasvhappeid (DHA sisaldus min. 120mg)
- 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.*

- alati mõtle oma isu peale, kas see on päris füüsiline nälg või lihtsalt emotsionaalne vajadus/igavusest vms.
- on täiesti normaalne, et ca 1h enne toidukorda juba kõht läheb kergelt tühjaks.
- mida puhtam toit, seda parem tervisele, enesetundele ja rasvapõletusele. Võimalusel söö enda tehtud toitu, ära osta poolfabrikaate (odavam ja tervislikum on ise oma toidud teha).
- **SÖÖ RAHULIKULT** ja keskendu toidule, ära tegele söömise ajal kõrvaliste tegevustega. Mälu toitu korralikult ja ära kiirusta.
- **toitude ette planeerimine aitab kõige paremini rajal püsida.** Mõtle oma päevaplaan üle ja kas on vaja kuskile toit/vahepalad kaasa võtta. Kanna alati veepudelit kaasas!

KKK

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

Jah ikka. Oluline on, et teeksid 4 toidukorda päevas. Ideaalis võiksid jätta salatid õhtusöögiks, sest päeva esimeses pooles on energiat rohkem vaja ja siis parem süüa toekamaid toite.

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. Palju lihtsam on toitumisega rajal püsida, kui on enamvähem samad toidud ja menüü.

KAS KOHVI JOOMINE, ZERO JOOKIDE JOOMINE ON OKEI?

Kui kohv on must või väga vähese piimaga, siis ikka on okei, et pead arvestama, et kui mitu korda päevas lisada kohvile palju piima ja suhkrut/mett, siis see annab korraliku lisakaloraaži. Zero jooki soovitan max 1-2x nädalas tarbida. Puhas vesi on parim jook! Magustamata taimsed piimad on head alternatiivid tavapiimale. Kohvi võib proovida magustada näiteks Steviaga (igas poes saadaval).

KUIDAS ASENDADA ERINEVAID TOIDUAINEID?

*Asenduste pdf juhised on lisatud Retseptide all kodulehele, väljakutse FB gruppi ja selle leiab ka **SIIT**. Mida rohkem asendada, seda rohkem muutub minu poolt koostatud retsepti toitainete tasakaal ja kaloriid. Asendada alati samaväärse toiduga (nt valguallikas kanafilee asendada, kas kodujuustuga, kalaga või muu väherasvase lihaga jne). Kui mingi retsept ei meeldi, siis saab valida midagi muud. Retsepte on palju ja ei ole kohustus süüa midagi, mis ei maitse. :)*

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 lõõmist. 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.