

FOCUS & FIT CHALLENGE MENÜÜ

Koostaja: Liisa Fitness

KOHUSTUSLIK LUGEMINE!

JUHISED JA SOOVITUSED MENÜÜ EDUKAKS JÄLGIMISEKS

Mida stabiilsem on veresuhkrutase, seda kergem on rasva põletada ja seda parem energia on päeva jooksu. Kui veresuhkur pidevalt üles alla kõigub, siis:

- tunned rohkem näljatunnet, väsimust, negatiivseid emotsioone, ärevust
- pidev insuliini tootmine blokeerib rasvapõletust
- kõrge insuliinitase soodustab rasva ladustamist ja pärsib rasvapõletust

Soovitused veresuhkrutaseme stabiilseks hoidmiseks päeva jooksul:

1. Eelistada soolast hommikusööki.
2. Süüa toidukorra ajal esimesena valgu- ja rasvaallikad ja viimasena süsivesikud.
**nt kui sul on taldrikul liha, avokaado ja riis, siis söö riis viimasena.*
3. Süüa võimalikult regulaarselt ja mitte näksida toidukordade vahel ega toiduvalmistamise ajal.
4. Enne ja peale söömist, toidukordade vahel juua vett. Päevas kokku min. 1.5l. Soovitavalt lonksude haaval.
5. Iga toidukord peaks olema tasakaalus (olemas nii valgud, rasvad kui ka kiudained). Mitte süüa tühja kõhuga kiiresti imenduvaid süsivesikuid/magusat.
6. **Uni.** Hoida unerütm regulaarne. Võimalusel minna magama igal õhtul samal ajal. Mitte scrollida ekraanides 1h enne magama minekut.
7. **Stressijuhtimine.** Vajadusel teha lõõgastavat joogat/mediteerimist/hingamisharjutusi ärevuse ja stressi maandamiseks.
8. Kõrge kofeiinisisaldusega energiajookide minimaalne tarbimine, et hoida närvisüsteem rahulikuna.
9. Peale söömist võimalusel liigutada 10-15 minutit ja mitte jääda kohe istuma.
10. Mesi on ka suhkur ja igasugused siirupid. Isegi, kui miski on nõ „tervislik“ või rafineeritud suhkruta, siis see ei tähenda, et see ei mõjutaks veresuhkrutaset ega annaks kaloreid. Vahet ei ole, kas paned kohvi sisse

suhkrut või mett – kaloreid saad samamoodi! Samuti tasub vaadata erinevate vitamiinijookide suhkrusisaldust.

Menüü info ja jälgimine

1. Rõhk on rohkem kasulike rasvade, valgu ja kiudainete tarbimisel, sest see aitab veresuhkrutaset päeva jooksul stabiilsemana hoida.
2. Soovitan hommikusöögiks soolast toitu.
3. Võimalusel kasuta valge makaroni ja riisi asemel täistera varianti.
4. Soovitan võtta ühe menüü ja seda teha 2-3 päeva. Paljud toidud on head suurema portsjoni tegemiseks, mida saab mitu päeva süüa või siis ka perele teha.
5. Võid mixida ja võtta retsepte erinevatest päevadest, aga soovitan sul endal paika panna ikkagi kindlam menüü, sest siis on lihtsam toiduainete ostunimekirja teha ja ka rahaliselt mõistlikum.
6. Soovitan võtta ühe minu ette antud menüü ja selle järgi teha, sest olen paika pannud kindla kaloraazi ja makrotoitained ja siis on kindel, et päevas saad kõik vajaliku kätte ja ei tule miskit üleliia. Kuna võimatu on teha kõiki retsepte 100% identsete kaloraažide ja makrotoitainete vahekorraga, siis parimad tulemused on ikka siis kui kasutada ette antud plaani. Mida rohkem omaloomingut teha, seda rohkem läheb ka lappama tihti toitumisega.
7. Osades retseptides olen kirja pannud mõned alternatiivid (nt avokaado asemel jne), aga igal toiduainel on siiski mingi kindel eesmärk ja kui kõike liiga tihti asendada, siis ei ole see toit enam selle maitse ja koostisega, mille olen paika pannud.

Üldine asenduste fail on kodulehel retsepti lehel nimega TOIDUAINETE ASENDAMISE JA MPF äpi JUHEND

Mida rohkem asendada, seda rohkem muutub minu poolt koostatud retsept ja paika pandud makrotoitainete tasakaal. Sellega siis peab arvestama. Osade toiduainete asendamine muudab koostist minimaalselt (nt tuunikala asendamine kanafileeega, sest mõlemad on puhtalt valguallikad), aga kui marjad asendada banaaniga või kaerapudrus kaerahelbed riisihelvestega, siis on koostis kohe suurema erinevusega (banaan on suhkrurikkam ja riisihelbed ei sisalda eriti

kiudaineid). Igal toiduainel on siiski mingi mõte ja eesmärk. Vajadusel küsi minult asenduste kohta üle, alati leiab lahenduse. ☺

Näiteks menüüs on mandlipannkoogid, mis teebki nendest mandlipannkoogid kuna on tehtud mandlijahuga (eesmärk on selles retseptis hoida süsivesikud madalamal). Kui asendada kaerajahuga, siis on koostis koheselt teine ja süsivesikute kogus suurem. Suures pildis muidugi ei muuda see nii palju ja kui tõesti tahad neid pannkooke teha, siis võid ikka kaerajahu nt kasutada, lihtsalt siis see pole enam see, mille mina paika olen pannud.

8. See menüü on puhtalt challengi menüü. Kui sa tahad kasutada eelmiste challengite või teisi kodulehe retsepte, siis ikka võid seda teha. Lihtsalt siis vastavalt oma eesmärgile ja kaloraazi vajadusele.

KUIDAS VALIDA ENDALE ÕIGE KALORAAŽ?

1. Kui eesmärk on rasva põletada, siis peab olema kerges kaloridefitsiidis. Kõik toit, mida sa päeva jooksul sööd, tuleb organismil ära kulutada ja veel natuke lisaks.
2. Kõik oleneb ka sellest, mis on sinu praegused toitumis- ja liikumisharjumused ja mis on alguspunkt.
3. Kui oled juba varasemalt minu retsepte teinud ja oled püsinud mingis kindlas kaloraazis, siis saadki selle järgi otsustada. Näiteks kui sööd muidu 1700-1800 kcl, sul on enamvähem stabiilne aktiivsus, aga kaal näiteks ei liigu soovitud suunas, siis variant on see, et kas võtad 1500-1600 kcl kava või jätkad vana plaaniga, aga suurendad aktiivsust. Muidugi tasub mõelda ka sellele, kui täpselt sa üldse oled jälginud. Kui toitumine on ikka kaootilisem, siis ei saagi loota kiireid tulemusi.
4. [Kalorikalkulaator](#) võib ka anda mingi ülevaate, mis võiks see energiavajadus võiks enam vähem olla. Arvesta sellega, et kui paned ekstreemse või kiire kaalukaotuse, siis kalkulaator pakubki suht madala kaloraazi!
5. Üldiselt need, kes on lühemat kasvu, vähem aktiivsed, siis nendel on tavaliselt max 1600 kcl. Mida aktiivsem ja pikem oled, seda rohkem kulutad ka energiat. Keskmiselt on sobiv kaloraaz enamikele 1700-1800 kcl, et kaalu tervislikult langetada. Muidugi kui olla väga aktiivne (4-5x nädalas tunniajalised treeningud+ palju samme jne, siis vabalt on see kaloraaz ka 1900-2000). Imetavad emad samuti võivad tarbida lisaks 200/300 kalorit. Eks see kõik on väga individuaalne ja kui kahtled, mis kaloraazi valida, siis pea minuga nõu.

MENÜÜ on esialgu esimeseks neljaks nädalaks. Teine menüü tuleb 5ndal nädalal.

RETSEPTID LEIAD KODULEHELT RETSEPTIDE ALT (kategooria FOCUS & FIT Challenge). Selleks logi oma kasutajaga sisse – vali ülevalt Minu konto. Retsepti kogused valid vastavalt oma eesmärkidele ja kalorivajadusele.

Kui on probleeme retseptide nägemisega vms, siis anna kohe märku!

**kui sa jood piimaga kohvi, siis piim annab ka lisakaloreid. Samuti igasugused muud joogid, mis ei ole vesi.*

**olen arvestanud retseptide juurde ka minimaalse õli kasutamise toiduvalmistamisel, aga kui juba hakata väga palju õli kasutama, siis tuleb ka kaloreid päris palju lisaks. 1g rasva/õli annab nt 9 kalorit. Kui sa paned 10g õli munade praadimiseks, siis saad juba +90 kcl. Kui teha päevas mitu toidukorda ja iga toidukorra juures kasutada u 10g õli, siis võib päevas tulla nii ca 300 kalorit lisaks.*

**kõige parem on kasutada õli spreipudelis*

Lisaks võib päevas süüa vajadusel paar peotäit köögivilju lisaks, kui tunned, et tahad mahurikkamaid toidukordi. Nt suvikõrvits, redis, paprika, tomat, kurk, rohelised salatid, seened, kapsas, brokoli, lillkapsas, aedoad.

Kui tunned, et keha reageerib kuidagi, et on paistes, puhitab ja seedimine muutub aeglasemaks, siis soovitan köögiviljadega mitte üle pingutada (vahest liigne köögivilja tarbimine tekitab ka vaevusi, sest osad köögiviljad võivad olla raskesti seeditavad). Eriti oad, brokoli, lillkapsas on sellised, mis paljudele ei sobi.

Kui su toitumine on seni olnud väga erinev sellest menüüst ja vähesema valgus- ja kiudainesisaldusega, siis võibki ka kehale alguses võõras olla ja tekkida gaase, puhitusi. Kiudaineid aitab seedida vee joomine. Kui esimene nädal tunned, et on raske ja teisel nädalal ka ikka kahtlane olla, siis anna mulle teada ja leiame lahenduse. Kõik inimesed ongi erinevad ja kehad reageerivad erinevalt, seega siis saan individuaalsemalt aidata, et mis toiduained võiks paremini sobida ja mida välistada.

NÄDAL 1-4	HOMMIKUSÖÖK	LÕUNA	ÕHTUSÖÖK	VAHEPALA
E	Tuunikala-avokaado leivad muna ja puuvili	Frikadellisupp	Kana tomati-avokaado fetajuustu salatiga	Kakao-kaerapannkook kohupiiima ja maasikatega
T	Soolane puder juustuga	Praekartul singiga ja munaga	Suvikõrvitsa-kanakotletid köögiviljadega	Pannkook šokolaadikreemi ja virsikuga
K	Praemunad juustuga ja röstsai pähklikreemiga	Suvikõrvitsa-kanakotletid tatra ja salatiga	Värske laimi-kikerhernesalat	Täistera küpsised proteiinipuding, banaani ja kiiviga
N	Mandlipannkoogid jogurti ja pähklikreemiga	Kanakoivad riisi ja salatiga	Singi-sulajuustu wrap tomati-rukola salatiga	Kohupiim röstitud kaera ja õunaga
R	Röstleib avokaado, kodujuustu ja seemnetega, kiivi	Kinoa-suitsukanasalat	Fit Caesari salat parmesaniga	Blenderdatud chia-šokolaadipuding banaaniga
L	Singi-juustu omlett paprika ja sibulaga	Kanakotletid makaronidega ja tomatikurgisalatiga	Grillvõileib kanaga	Porgand hummusega ja õun pähklikreemiga
P	Röstleivad muna ja ubadega	Kreemine Toscana pasta	Tuunikala, kodujuust ja avokaado	Jäätis valgubatooniga