

SUGAR DETOX VÄLJAKUTSE MENÜÜ JUHISED

**retseptide sisu on leitav kodulehel sisse logides Minu konto vaates Retseptid lehel
SUGAR DETOX CHALLENGE kategooria alt*

1. Sul on valida 28 erineva retsepti vahel. Saad, kas järgida minu ette antud menüüsid, või koostada endale sobiva menüü meelepärase retseptidega.
2. **Vahepala tee endale sobival ajal**, olenevalt sinu päevakavast. Võid jätta ka viimaseks toidukorraks.
3. Viimane toidukord enne magamaminekut võiks olla ca 2h enne.
2. Alustuseks pane paika endale **sobiv kaloraaž**. Konsulteeri Liisaga või kasuta kalorikalkulaatorit. Kui oled kaloraaži, näiteks 1500 kcal, paika saanud, vali retseptid, mis jäävad vahemikku 1500-1600 kcal, ja valmista neid vastavalt soovitud kogustele.
3. **Kui plaanid kaalu langetada**, tuleb arvestada, et pead olema defitsiidis (*kaloridefitsiit tähendab, et tarbid vähem kaloreid, kui sinu keha igapäevaselt kulutab, mis soodustab kaalulangust*). Seetõttu soovitan ka aktiivsust, et ei peaks toidukoguseid liiga palju vähendama või valima väga madala kaloraažiga toite.
4. Hommikusöögid on juba kirjas. Soovi korral saad vahetada lõuna- ja õhtusööke. Vahepalad jäävad samaks. **Soovitan valida ühe kindla menüü või päeva** ja järgida seda mõne päeva jooksul, enne kui valid järgmise. Nii on sul kindel, et kõik makrotoitained on tasakaalus ja kaloraaž paigas.
5. Võid ka erinevaid toite omavahel miksida, aga jälgi toitade makrotoitainete sisaldust, et vältida olukorda, kus päevane valgu või rasvade kogus muutub liiga suureks. Enne hommikusööki joo klaas sooja vett ja päeva jooksul tarbi vähemalt 1,5 liitrit vett.
6. Kasutada ainult **täistera** ja pruune teravilju (väldi valget pastat, valget riisi jms), samuti vali leivaks täistera, seemne- või tumedat leiba. **Pane paika regulaarsed toiduajad, umbes 3-5 tunni vahedega.**
7. Kui jood kohvi piimaga, asenda see vähese rasvasisaldusega või taimse piimaga (nt kaerapiim on tavalisest piimast kaloririkkam, seega vaata pakendilt).
8. **Suhkrutooteid, sealhulgas komme, maiustusi, mesi, siirupeid ja magustatud jooke jäta menüüst välja.** Samuti vähenda kunstlike magustajatega tooteid (nt proteiinipulbrid, proteiinipudingud). Eelistada tuleks maksimaalselt naturaalselt toitu.
9. Kui sul tekib **tugev magusaisu**, vaata üle oma menüü, kaloraaž ja vee tarbimine ning analüüsi, kas see on emotsionaalne vajadus või keha tõeline füüsiline nälg. Konsulteeri Liisaga!
10. Kui tuleb hull magusaisu joo suur klaas vett ja võid võtta nt paar ruutu tumedat šokolaadi (see peab olema vähemalt 70%, ideaaljuhul vähemalt 80% kakaosisaldusega).

11. **Toidule võib lisada vabalt juurde järgmisi köögivilju:** roheline salat, kapsas, kurk, paprika, tomat, redis, spargel, brokoli, lillkapsas, suvikõrvits, seller, spinat, seemned ja rohelised oad. Siiski, teatud köögiviljadega liialdamine võib põhjustada puhitusi ja gaase, seega tarbi neid vastavalt sellele, kuidas sinu keha reageerib.
12. Puuvilju ja marju võib süüa nii palju kui menüü ette näeb.
13. Päevas tuleks võtta ka 2 kapslit Omega 3 kalaõli ja D-vitamiini.

	Homмикusöök	Lõuna	Õhtu	Vahepala
E	Omlett juustuga, banaan ja tume šokolaad	Kana kinoa ja hautatud roheliste ubadega	Lõhesalat ja magustoit (kodujuust marjadega)	Lihtne õuna-kaerakook mustikatega
T	Tatrapuder munaga, juustu-singiga	Lihasalat röstitud porganditega, guacamole ja värske salatiga	Tortilla ja hakkliha ubadega tomatikastmes	Fitness crumble jogurti ja marjadega
K	Seemneleib munapudru ja ubadega	Täisterapasta kodujuustuga	Salatitakod kanaga	Spinati pannkook pähklikreemi ja marjadega
N	Kodujuustu-pesto röstsaiad	Täistera pasta kanahakkliha ja köögiviljadega	Peedi-juustusalat kanaga	Marjakook
R	Praetud kartul muna, singi ja sibulaga	Hakkliha tortillad	Kartuli-kanaroog	Keefiri-kama magustoit chia seemnetega
L	Õhukesed pannkoogid vaarikatega ja tumeda šokolaadiga	Kartul ja hakklihakaste	Kana röstitud sepikuga	Jogurti-pähklivõi dipp puuviljaga
P	Banaani-kookose-jahu pannkoogid	Kanahautis	Taimsed pelmeenid salatiga	Õunamuffinid