

KUIDAS TOIDUAINeid OMAVAHEL ASENDADA MAKROTOITAINETE JÄRGI?

Sama makrotoitainete gruppi kuuluvaid toiduaineid - rasvu, valke ja süsivesikud (madala ja kõrge kalorsusega) saab alati omavahel asendada.

Näited:

- Kui sul on märgitud toitumiskavas kaerahelbed, aga sa ei soovi neid tarbida, siis võid need asendada riisihelvestega või üldse sepiku või riisiga.
- Kui retseptis on märgitud kartul, aga sa kartulit süüa ei soovi, siis saad selle asendada näiteks riisi, makaronide või tatraga.
- Kui retseptis on märgitud puuviljana banaan, siis saad selle asendada ka mistahes teise puuvilja või marjadega.

Tuleb silmas pidada, et toiduaineid omavahel asendades võib kogu toidukorra kaloraaž natukene muutuda, kuna näiteks riis või tatar ei ole 100% sama sisaldusega isegi, kui need kuuluvad samasse makrotoitainete gruppi.

Sellest ei ole midagi hullu, kui toitumiskava kaloraaž kõigub umbkaudselt 50-100kcal, kuna loeb suur pilt ehk kuudee keskmine ja üldine enesetunne.

TOIDUAINED, MIDA VÕID OMAVAHEL ASENDADA:

SÜSIVESIKUD/KIUDAINED

SÜSIVESIKUD - hommikuhelbed:

- kaerahelbed
- riisihelbed
- mitmeviljahelbed
- hirsihelbed
- tatrahelbed
- manna

LAHJAD SÜSIVESIKUD I - marjad ja puuviljad:

- mistahes marjad
- mistahes puuviljad
- üldiselt marju saab sama kalorsuse eest 2x rohkem grammiliselt tarbida, kui puuvilju

LAHJAD SÜSIVESIKUD II - köögiviljad:

- Kõiksugu rohelised, punased, oranžid ja kollased köögiviljad
- Nii keedetult, grillitult või toorelt
- Köögiviljad võivad olla justkui "vabavara" ja võib lisada alati rohkem

SÜSIVESIKUD III

- kartul
- maguskartul
- klassikalised makaronid
- täistera makaronid
- tatrapasta
- valge riis
- pruun riis
- punane riis
- basmati riis
- tatar
- sepik/saib
- teraleib
- tatrалеib
- täistera tortilla
- kinoa
- läätsed

RASV

- avokaado
- pähklid
- pähklivõid
- seemned
- juustud
- või
- õlid ja rasvad - taimsed ja loomsed
- rasvane kala (nt lõhe)
- rasvane liha (pekiga)
- rasvane kana (nahaga)

NOTE: rasvad sisaldavad 1g rohkem kilokaloreid, kui valgud ja süsivesikud, mistõttu ei pea rasvu sööma sama palju kui valke ja süsivesikuid koguseliselt/piltlikult taldrikul.

VALGUD

VALK I

- kodujuust
- maitsestatamata kohupiimapasta
- kreeka jogurt
- türgi jogurt
- maitsestatamata jogurt
- lahja kohupiim
- Proteiinipudingud muna (monakollane = rasv, munavalge = valk)

NOTE: Vähendatud rasvasisaldusega piimatoodetes on vähem rasva ja kaloreid, vali see, mis sinu eesmärke toetab.

VALK II - valgupulber

- 1 kulbitäis valgupulbrit on keskmiselt 35-40g.
- võib asendada 100g kodujuustu ja/või selle asenduseks mõeldud toiduainetega.

VALK III - loomne

- kõiksugu mereannid
- kodujuust
- valge kala
- tuunikala vees
- kalkuniliha
- broileri/kana hakkliha
- vähese rasvasisaldusega veise liha
- vähendatud rasvasisaldusega veise hakkliha
- muna (monakollane = rasv, munavalge = valk)

NOTE: Väga okei on tarbida ka klassikalise rasvasisaldusega loomset valku, kuid sellisel juhul on selles toidus suurem rasva % ning kalorsus.

VALK IV - taimne

- tofu
- tempeh
- kikkerherned
- kõik oad
- herned
- kinoa
- läätsed

NOTE: Taimne valk sisaldab üldiselt rohkem süsivesikuid, kui loomne valk ja piimatooted.

