

TOIDUD, MIS AITAVAD KAASA KAALULANGETAMISELE

Tervislik toitumine peaks sisaldama kõrge toiteväärtusega toite, aga ka madala toiteväärtusega toite.

Näiteks toidud, mis sisaldavad palju tervislikke rasvu, nagu munad, pähklid, seemned ja avokaadod, on palju kaloririkkamad kui sellised toidud nagu puu- ja köögiviljad. Kõik need toiduained on olulised.

Eespool loetletud kaloririkaste toitude kombineerimine madalama kalorsusega toiduainetega muudab toidukorrad täisväärtuslikumaks. **Lisades madala kalorsusega toite enda menüüsse, suurendad toidukordi massiliselt, mis tekitab kauemaks täiskõhu tunde.**

Lisaks võib mõne kõrge kalorsusega toidu asendamine madalama kalorsusega toiduainetega aidata kaasa tervislikule kaalulangusele ja parandada ka muid terviseaspekte.

Kui tavaliselt sööte igal hommikul näiteks muna ja saiakest, siis saiakese asendamine õuna või mõne küpsetatud köögiviljaga ei vähenda mitte ainult kalorisaldust, vaid sisaldab ka palju rohkem mineraalaineid ja vitamiine.

Õnneks saab paljusid madala kalorsusega toite kombineerida kõrge kalorsusega toiduainetega, et saada täisväärtuslik eine.

30 TOITU, MIS ON VÄGA MADALA KALORSUSEGA JA MIS VÕIVAD AIDATA KAASA KAALU- LANGETAMISELE:

KÖÖGIVILJAD

- | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|--------------|-------------|------------------------|
| • Peet | • Kurk | • Kõrvits | • Porgandid | • Herned |
| • Spargel | • Tomat | • Brokoli | • Seller | • Marineeritud kurk |
| • Kõiksugu rohelised
salatilised | • Paprika | • Lillkapsas | • Redis | • Marineeritud
peet |
| | • Suvikõrvits | • Kapsas | • Spinat | |

PUUVILJAD JA MARJAD

- | | | |
|---------------|-------------|-----------|
| • Greip | • Kiivi | • Õun |
| • Papaia | • Nektariin | • Ploom |
| • Kõik marjad | • Virsik | • Apelsin |
| • Arbuus | • Melon | |

MUU

- | | |
|--------------------------------------|---|
| • Seened mistahes
kujul | • Vähendatud rasva-
sisaldusega
piimatooted |
| • Munavalge | • Konserv tuunikala
vees |
| • Ilma rasvata valge
kala ja kana | |

VEDELIK

- Taimetee
- Oakohv
- Viljakohv

Enamik madala kalorsusega toidud on puu- ja köögiviljad.

Kuid see, et toit on madala kalorsusega, ei tähenda, et see oleks parem valik kui kõrge kalorsusega toit. Keha vajab igapäevaselt piisavalt kaloreid, et optimaalselt toimida.

Ei ole hea mõte valida toite pelgalt nende kalorisalduse järgi. Selle asemel järgida toiduainete valikuid tehes ka toitainete osakaalu, mida toit annab lisaks pakutavatele kaloritele.

Erinevate madalama kalorsusega toitude, näiteks puu- ja köögiviljade söömine koos teiste suuremas koguses valku ja rasvu sisaldavate toiduainetega on nutikas viis tervisliku kehakaalu saavutamiseks ja optimaalse tervise toetamiseks.