



Gourmante tervisesõprade klubi



Toitumiskava kevad 2020

Gourmante partner, toitumishõustaja ja treener Katriina Pärnpuu

Vahemere dieedist rääkides peetakse silmas peamiselt Kreeka ja Lõuna-Itaalia toitumistraditsioone. Lisaks toitumisharjumustele on olulisteks komponentideks ka regulaarne füüsiline aktiivsus, seltskondlik söömine ning tervisliku ja maitstva toidu nautimine. Traditsiooniline Vahemeremaade dieet on igapäevaelus kergesti rakendatav ja seda ka meil siin, Eestis. Täpsemalt öeldes ei ole tegemist range dieedi, vaid pigem üldiste tervisliku toitumise põhimõtete rakendamisega, mis võiksid kujuneda harjumuspäraseks elustiiliks.

Antud toitumiskava koostamisel on arvesse võetud Eesti Tervise Arengu Instituudi poolt antud tervisliku toitumise soovitusi, sisaldades kõiki peamisi toidugruppe ja lähtudes klassikalisest toidupüramiidist. Menüü on viidud toitalenisel tasakaalu kasutades Nutridata toitumisprogrammi ja portsjonitepõhist analüüsi vastavalt ETTA ja TAI soovistutele. Arvesse on võetud ka veresuhkru tasakaalustamise põhimõtteid. Kaloraarsuselt on toitumiskava keskmiselt 1800-2000 kcal ja sobib näiteks naisele, kes soovib tasakaalustatult toituda. Sama kava järgi võib toituda ka ülejäänud pere, suurendades või vähendades toidu koguseid vastavalt vajadustele ja eesmärkidele. Näiteks on keskmine soovituslik kaloraarsus mehele 2500kcal. Antud kavas on kogused arvestatud ühe inimese järgi, kui ei ole märgitud teisti. Toitu võib valmistada ka suurema koguse ja jagada seda pereliikmetega või soojendada järgmisel päeval söömiseks sama energia väärtusega toidukorral (mitte sega ajada põhitoidukordasid nagu näiteks hommiku-, lõuna- ja õhtusööki vahelaladega).

Käesolevast kavast leiab mitmekesise toiduvaliku ja ideid, kuidas oma menüü maitsvaks ning tervislikuks muuta. Tervislik toitumine ei tähenda loobumist sellest, mis maitseb, vaid lihtsustatult öeldes tuleb süüa ei rohkem ega vähem, kui organism vajab ning süüa tuleb tasakaalustatult ehk organism peab saama toidust vajalikud süsivesikud, rasvad, valgud, kiudained, vitamiinid, mineraalained, fütotoitained jne.

Vahemeremaade dieedi üldised põhimõtted:

- Ole füüsiliselt aktiive, rõõmus ning naudi söömist koos lähedastega.
- Kõige tähtsama osa toidulaua moodustavad taimsed toiduained nagu näiteks puu- ja köögiviljad, täisteravili ja sellest valmistatud tooted, oliiviõli, pähklid, seemned ning maitsetaimed ja vürtsid.
- Tähtsuselt järgmises grupis on lahjad piimatooted, mida soovitatakse tarbida mõõdukates kogustes igapäevaselt.
 - 2-3 korda nädalas soovitatakse tarbida kala ja muid mereande, linnuliha, mune ja kaunvilju.
 - Harva soovitatakse süüa punast liha ja töödeldud lihatooteid, samuti kartulit.
 - Maiustusi süüakse väga väikestes kogustes ning harva ja juhuslikult tarbides.
 - Olulise tähtsusega on tooraine värskus ja kättesaadavus vastavalt aastaajale. Eelistatakse minimaalselt töödeldud toitu.

Meelespea

- ✦ Söö regulaarselt päevas 3 põhitoidukorda ja 2-3 kergemat vahepala
- ✦ Hoia toidukordadel umbes 3 tunnised vahed
- ✦ Joo toidukordade vahel puhast vett
- ✦ Puhka ja maga piisavalt ning jaluta õues
- ✦ Ole regulaarselt füüsiliselt aktiivne
- ✦ Järgnevas nimekirjas on toodud välja köögiviljad, mida võib julgelt tarbida suuremates kogustes, kui antud kava ette näeb. Nn „tasuta köögiviljad“ ei avalda kehakaalule erilist mõju, küll aga saab neist rohkelt kasulikke toitaineid.

Tomat, hapendatud kurk, hapukapsas, artišokk, spargel, ubade idandid, brokoli, Brüsseli kapsas ehk rooskapsas, lillkapsas, baklažaan, lehtpeet, lehtkapsas, spinat, sinep, võilill, naerilehed, seemed, sibul, rabarber, suvikõrvits, tomatimahl (ilma suhkruta), lutserni idandid, paksoi, hiina kapsas, kapsas, seller, lehtsalat, petersell, redis, vesikress, naeris, erinevad rohelised salatid, aedoad, rukola, sigur, fenkol, porru, sidrun, mitmed salatisordid, sinepilehed, piprad, redis.

Toitumiskava on koostanud Gourmante partner, toitumisharjutaja ja treener Katriina Pärnpuu

Soovi korral saab ühendust võtta -

Facebook: Toitumisharjutaja Katriina Maidla

Instagram: katriinamaidlatoitumisharjutaja

Esmaspäev

Hommiкусööк

Võileivad muna, avokaado ja köögiviljadega

Täisteraleib 2 tk

Mõned viilud tomatit

Mõned viilud kurki

½ tervest avokaadost

1 keedetud muna

Maitserohelist nt. tilli või peterselli

Värskelt pressitud sidrunimahla

Peotäis Mungoa idandeid

Sool, pipar

Valmista võileivad, mille katteks vajuta küps avokaado ja keedetud muna kahvliga katki. Lisa veidi sidrunimahla, soola ja pipart. Tomat ja kurk viiluta ning lisa leibadele katteks. Kaunista idandite ja maitserohelisega!

Kohv suhkruta ja soovi korral piimaga



Vahepala

1 suurem õun

2 parapähklit



Lõunasöök

Seenepasta värske salatiga

150g keedetud täisteramakarone

150g metsaseeni või šampinjone

150g punaseid aedube (konserveeritud)

100g paprika

Suvikõrvits ½ keskmisest

Mõned kirsstomatid

1 küüslaugu küüs

¼ mugulsibul

Hakitud tilli

Rukola lehti serveerimiseks

Küpsetamiseks Gourmante Extra Virgin oliivõli

Sool, pipar

Kuumuta pannil oliivõlis tükeldatud küüslauk, sibul, seened, paprika ja viimasena lisa tükeldatud suvikõrvits ja poolitatud tomatid. Maitsesta soola ja pipraga ning lisa hakitud till. Loputa oad jooksva veel all ja lisa pannile. Sega kõik kokku eelnevalt keedetud pastaga ja lisa värsked rukola lehed. Voki juurde võib süüa ohtralt toorsalatit (salatiroheline, tomat, kurk jne. vt. meespea „tasuta köögivili“).



Vahepala

2 keskmist porgandit (u. 200g)

Taimset pasteeti või hummust

1 viil täisteraleiba

Kata leivaviil taimse pasteedi või hummusega ja puhasta ning lõigu porgand meelepärasteks kangideks.

Taimseid leivakatteid on lihtne ise valmistada näiteks nii:

Taimne leivakate võiubadest

1 purk võiube

Peotäis Gourmante päikesekuivatatud tomateid Extra Virgin oliivõlis

4 kirsstomatit

1 küüslauguküüs

½ sidrun

Peotäis basiilikut

Sool, pipar

Loputa konserveeritud oad külma veega. Nõruta ja haki päikesekuivatatud tomatid ja küüslauk.

Pane kõik koostisosad köögikombaini või kasuta saumikserit, pressi juurde sidrunimahl ning hakitud maitseroheline. Blenderda kreemjaks, lisa maitseained ning vajadusel veidi vett.

Taimne leivakate punastest aedubadest

1 purk punaseid aedubasid

¼ puhastatud paprikat

1 küüslauguküüs

1spl värskelt pressitud sidruni mahla

Peotäis peterselli

1-2spl Gourmante Extra Virgin oliiviõli

Soola

Pipart

Kurna ja loputa sõelal aedoad ning pane köögikombaini! Haki juurde paprika, küüslauk ja petersell. Lisa ka maitseained ja sidruni mahl! Töötle köögikombainis või saumikseriga ühtlase massi saamiseni!



Õhtusöök

Salat kanafilee ja kinoaga

100g kanafilee

100g keedetud kinoad

Jääsalat 50g

1 suurem tomat

½ tervest suurest kurgist

1 keskmine porgand

1 küüslauguküüs

1tl maitsepärmi

Värsket peterselli

Gourmante Extra Virgin oliivõli 1spl +küpsetamiseks õli

Värskelt pressitud sidruni mahla

Sool, pipar

1 viil täistera leiba

Tükelda ja voki kiirelt pannil kanafilee. Lisa tükeldatud küüslauk ja maitseained. Samal ajal haki kaussi tomat ja kurk ning riivi juurde porgand. Lisa salatile tükeldatud jääsalat ja eelnevalt keedetud kinoa. Sega! Valmista kaste! Sega kokku oliivõli, sool, pipar, peeneks hakitud petersell ja pressi sidrunist veidi mahla. Sega ja vala salatile. Lõpuks lisa valminud kanafilee tükid ja puista peale maitsepärmi helbeid.



Vahepala

Maitsestatamata jogurt banaani ja marjadega

100g maitsestatamata jogurtit

½ banaani

Meelepäraseid marju suur peotäis

1tl kanepiseemneid

Tassitäis Gourmante orgaanilist sidrun-melissi taimeteed

Lisa jogurtile tükeldatud banaan, marjad ja kanepiseemned ning naudi!



Teisipäev

Hommikusöök

Omlett täisteraleiva ja köögiviljadega

1-2 muna

150g seeni (kukeseeni vm seeni)

¼ sibul

½ paprika

1 porgand

1 hapendatud kurk

Värsket peterselli

Sool, pipar

2 täisteraleiva viilu

Gourmante Extra Virgin oliivõli küpsetamiseks

Riivi porgand, haki paprika, sibul ja seened ning voki kiirelt oliivõlis pannil. Samal ajal klopi lahti muna, maitsesta ja lisa pannile. Viimasena lisa hakitud petersell! Küpseta ning söö kõrvale hapendatud kurki ja leiba.

Kohv suhkruta ja soovi korral piimaga



Vahepala

Apelsin

Väike peotäis mandleid



Lõunasöök

Chilli Sin Carne (kogus kahele)

½ Sibulat

1 küüslauguküüs

1spl Gourmante Extra Virgin oliivõli

0,5 värsket punast tšillit

1 dl punaseid läätsesid

400 g ehk 1 purk konserveeritud purustatud tomateid

Soola

1/2 tl kuivatatud punet

200g konserveeritud punaseid ube (kidney beans)

½-1 dl vett

Värsket punet

65g odrakruupe (kogus ühele)

Pane keema odrakruubid vastavalt pakendil olevale juhiste, kui sööjad on rohkem, siis arvesta suurema kogusega. Koori ja haki sibul ja küüslauk, pese tšilli ja haki peeneks. Kuumuta potis õlis klaasjaks. Loputa läätsed hoolega jooksva vee all. Lisa läätsed, tomatid, maitseained ning loputatud-nõrutatud punased oad potti. Hauta keskmisel tulel kaane all 15 minutit. Kui hautis liiga kuiv tundub, siis lisa veel vett. Serveeri valminud kruupidega



Vahepala

Võileib pesto ja tomati viiludega

1 viil täisteraleiba

1tl Gourmante basiiliku pestot

Tomatit mõned viilud

Valmista võileib, määrides leivale pesto ja tomativiilud! Pestot on lihtne ise valmistada näiteks nii:

Basiilikupesto kõrvitsaseemnetega

3 dl peenestatud värsket basiilikut

2 küüslauguküünt

50g kõrvitsaseemneid

1,5 dl Gourmante Extra Virgin oliiviõli

Roosat Himaalaja soola

1 dl riivitud parmesani v. muud kõva juustu

1 sl sidrunimahla

Peenesta basiilik uhmris või köögikombainiga. Lisa küüslauk ja kõrvitsaseemned ning töötle ühtlaseks massiks. Lisa vähehaaval õli ja sool ning viimasena riivitud parmesan ja sidrunimahl.



Õhtusöök

Salat ahjuforelli, toortatra ja värske salatiga

60g küpsetatud forelli

50g keedetud toortatart

Suur peotäis jääsalatit

Väiksem peotäis spinatilehti

1 suurem tomat

½ tervest kurgist

½ tervest paprikast

1 küüslaugu küüs

1 spl Gourmante Extar Virgin oliivõli

Pisut Gourmatne Balsami äädikat

Sool, pipar

Lutserni idandeid

Täisteraleib 1 viil



Keeda toortatar vastavalt juhiste! Küpseta puhastatud ja maitsestatud kala ahjus 175" juures. Haki kaussi tomat, kurk ja paprika. Lisa tükeldatud jääsalat ja spinatilehed. Sega! Valmista kaste! Selleks sega kokku oliivõli, balsami äädikas, sool ja pipar. Seg ja vala salatile. Lisa salatile valminud toortatar, idandid ning serveeri koos küpsenud kalaga! Kõrvale söö leiba!

Vahepala

1 keskmise suurusega pirn



Kolmapäev

Homмикusöök

Täisterakaerahelbepuder marjadega

60g täisterakaerahelbeid

Meelepäraseid marju suur peotäis

1spl naturaalsed maapähklivõid

Soola

Keeda kaerahelbeid veega või taimse piimaga (nt. mandlipiim) või tavalise piimaga vahetult 1 osa kaerahelbeid 2 osa vedelikku. Maitsesta soolaga ning lase valmis pudrul veidi kaane all haududa. Serveeri puder marjade ja maapähklivõiga.

Kohv suhkruta ja soovi korral piimaga



Vahepala

300g arbuusi

Väike peotäis kreeka pähkleid



Lõunasöök

Kalawrapp

1 õhuke ümmargune lavašš

60g küpsetatud lõhet

4-5 kirsstomatit

50g väiksemat kurki

50g paprikat

Gourmante oliive 4tk

Magusat puuvilja nt mango, õun, maasikad mõned tükid

Peotäis spinatilehti

Väiksem peotäis rukolalehti

Kaste:

50g maitsestatamata jogurtit

1 küüslauguküüs

Roosa Himaalaja sool, pipar

1tl hakitud tilli

1tl hakitud peterselli

Küpseta ahjus 175^o juures soola ja pipraga maitsestatud kalafilee. Tükelda köögiviljad, viiluta oliivid ja puuvili ning sega kausis kokku. Rebi juurde salatilehed. Valmista kaste! Selleks purusta küüslauguküüs ja sega maitsestatamata jogurti hulka ning lisa sool ja pipar ning till ja petersell. Alternatiivina võib kasutada kastmena ka hummust. Aseta tortilla suurele taldrikule ning määri sellele veidi kastet. Puista peale kala, köögiviljad ja kastet. Voldi ümbriku moodi kokku ja naudi!



Vahepala

Banaani- toorkakao „jäätis“

1 banaan

1-2tl magustamata või toorkakaod

Mõned hakitud mandlid

Värsked marju nt maasikaid

Kakaonipse

Kasuta eelnevalt külmutatud banaaniviile. Selleks aseta karpi viilutatud banaan ning hoia sügavkülmas üleöö. Töötle banaaniviile köögikombainis kuni saad kreemja koostise. Sega juurde kakao. Serveeri värskeste marjade, hakitud mandlite ja kakaonipsidega.



Õhtusöök

„Pasta“ tomatikastmes

Suvikõrvits (1 sööja-= umbes 1 kõrvits, võib ka rohkem)

400g purustatud tomateid omas mahlas

100g punaseid konservube

Gourmante pesto 1tl

1tl Gourmante orgaanilist oreganot

30g riivitud parmesani juustu

Küüslauk

Sool, pipar

Serveerimiseks värske basiiliku lehti

2 viilu täisteraleiba

Ribasta suvikõrvits spagettideks (on olemas spetsiaalne nuga, mis sarnaneb kartuli koorimise noale, vahe on selles, et ribastaja lõigub lihtsasti pikliku kujuga köögivilju nt. suvikõrvits ja porgand, spagettideks. Sellise noa puudumisel võib suvikõrvitsast tõmmata ka pikki laaste tavalise kartuli koorimise noaga või siis lihtsat tükeldada) ning kuumuta kiirelt pannil. Maitsesta ja vala üle tomatisegu, pesto, oregano ja jooksva vee all loputatud aedubadega. Lisa hakitud basiilik ning soovi korral pisut riivitud juustu. Söö kõrvale leiba.



Vahepala

1 keskmise suurusega apelsin



Neljapäev

Hommikusöök

Toorpuder toortatrast (kahele) NB! Valmista eelmisel õhtul

120g toortatart

500ml vett

1dl mandlipiima(magustamata)

1spl chia seemneid

1tl kaneeli (soovituslikult orgaanilist Tseiloni kaneeli)

Serveerimiseks marju ja soovi korral pisut agaavisiirupit

1 väiksem pirn

Sega kausis toortatar ja vesi. Leota vähemalt 1 tund või järgmise päevani. Siis loputa korralikult külma vee all. Pane leotatud tatar köögikombaini või kannmikserisse. Lisa mandlipiim ja chia-seemned. Töötle ühtlaseks pudruks ja lisa kaneel. Kaunista meelepäraste marjadega ja serveeri kohe või hoia serveerimiseni külmkapis.



Vahepala

Kodujuustu salat

100g kodujuustu

1 väiksem kurk

Mõned kirsstomatid

Mõned redised

100g värsket paprikat

Gourmante röstitud paprikat

Peotäis spinatilehti

Hakitud peterselli

Redise idandeid

Haki kurk, redised ja paprika ning poolita tomatid. Sega kokku kodujuustuga ning lisa hakitud petersell, spinatilehed ja redise idandid.



Lõunasöök

Läätse-köögiviljakarri lillkapsa riisiga (suuremale seltskonnale jagamiseks)

1purk kookospiima

1purk purustatud tomateid omas mahlas

200g punaseid läätsesid

1 suur porgand

1 kartul

200ml vett

pöidlaotsa suurune tükk ingverit

3 küüslauguküünt

1 tšillikaun

½ punane sibul

5-10cm jupp porrut

maitse järgi pipart, roosat himaalaja soola

1-2tl jahvatatud paprikat

1-2spl Garam masala

1-2tl jahvatatud kurkumit (soovituslikult orgaanilist kurkmumit)

1.2tl jahvatatud koriandrit

1-2tl kaneel

Kiireks vokkimiseks Gourmante Extra Virgin oliiviõli

Serveerimiseks värsket koriandrit vm maitserohelist

Puhasta ja haki hästi väikesteks tükkideks küüslauk, sibul, tšilli ja porru ning ingver riivi peenelt. Kuumuta õlis mõned minutid! Lisa riivitud kartul ja porgand ning kuumuta veel mõned minutid!

Vala segu suuremasse potti ja lisa tomatikonserv, vesi, läätsed ja kookospiim. Lisa ülejäänud maitseained! Hauta tasasel tulel umbes 30 minutit. Maitse vahepeal ning soovi korral lisa vürtse.

Valmis karrile lisa värskelt hakitud maitseroheline!

Lillkapsa "riis"

1 suurem lillkapsas

3-6 küüslauguküünt

Roosa himaalaja sool

Pipar

1/2tl Gourmante orgaanilist rosmariini

Hakitud tilli

Kiireks vokkimiseks Gourmante Extra Virgin oliiviõli

Serveerimiseks maitserohelist

Riivi lillkapsas!

Kuumuta pann, vala sellele oliiviõli!

Kuumuta veidi hakitud küüslauku ja lisa riivitud lillkapsas!

Sega pidevalt, lisa rosmariin ja kuumuta umbes 5 minutit, kuni lillkapsas on pehme!

Maitsesta soola, pipra ja maitserohelisega!



Vahepala

1-2 virsikut

2 parapähklit



Õhtusöök

Kreeka salat(ühele)

2 suurt peotäit erinevaid rohelisi lehtvilju (rukola, lambasalat, spinat jne)

½ punast sibulat

6 kirsstomatit

1 väike kurk

50g Feta juustu

Mõned Gourmante oliivid

1tl maitsepärmi

Kaste:

1spl Gourmante Extra Virgin oliivõli

1tl Gourmante balsami äädikat

Soovi korral pisut loodulikku magustajat nt agaavisiirupit, mett jne

Roosat Himaalaja soola, pipart

1-2 viilu täistera leiba

Pese lehtviljad ja aseta taldrikule. Viiluta sibul õhukeseks ning haki kurk ja tomat. Lisa salatile! Murenda peale juust. Sega kokku kastme koostisosad ja lisa salatile. Serveeri koos leivaga.



Vahepala

200g hapukapsast

1 viil täistera leiba

Hummust leivale määrimiseks



Reede

Hommikusöök

Sõrnikud marjadega (kahele)

1 pakk Riccota kohupiima

½ klaasi täistera kaerajahu

1 muna

Gourmante tervisesõprade klubi: toitumiskava kevad 2020

Pisut taimset piima (nt mandlipiim ilma lisatud suhkruta)

Praadimiseks kookosõli

Serveerimiseks marju ja soovi korral agaavisiirupit või mett 1tl inimese kohta

Sega kokku kohupiim, kaerajahu, muna, taimne piim ning küpseta pannil väiksed sõrnikud. Serveeri marjade ja soovi korral loodusliku magustajaga.

Kohv suhkruta



Vahepala

150g toorest porgandit

Hummust dippimiseks



Lõunasöök

Tomati-läätsesupp (suurem kogus seltsonnaga jagamiseks)

1dl punaseid läätsesid

1 keskmist porgandit

porrut u 5cm

1 küüslaugu küüs

1 sellerivars

400g purustatud tomateid omas mahlas (1purk)

400g vett

Gourmante Extra Virgin oliiviõli kuumutamiseks

Sool, pipar

Soovi korral 1 spl Garam masala (annab aasiapärase maitse)

Värsket koriandrit, peterselli

Täisteraleivaviil 1-2tk

Haki porru ja sellerivars ning kuumuta paksupõhjalises supipotis oliivõli sees! Riivi porgand ja lisa potti. Kuumuta veidi! Järgmisena lisa purustatud tomatite konserv ning jooksva vee all loputatud läätsed. Sega ja maitsesta soola ning pipraga ja soovi korral aasia pärase vürtside seguga garam masala! Keeda kiirkeetjas vesi ning lisa potis olevale segule! Keeda suppi madalal tulel umbes 15 minutit! Serveeri värsked ja hakitud maitserohelise ja söö kõrvale leiba. Kui sööd pool supi kogusest, siis võta kõrvale 2 viilu leiba, kui sööd ära kogu supi, siis 1 viil leiba!



Vahepala

1-2 ploomi

Väike peotäis mandleid



Õhtusöök

Täistera makaronid bolognese-köögilja kastmega

150g keedetud täistera makarone

50g kvaliteetset veise hakkliha

2 porgandit

½ paprikat

½ keskmisest suvikõrvitsast

1 selleri vars

¼ sibulat

1 küüslaugu küüs

1spl naturaalset tomatipastat

100-150ml konserveeritud tomat omas mahlas

Mõned Gourmante oliivid

Peotäis värsket basiilikut

Idandite segu

Soola, pipart

Küpsetamiseks õli

Pruunista paksupõhjalises potis hakitud sibul, seller, paprika ja porgand. Lisa hakkliha, maitsesta soolaga ja kuumuta veel umbes 5 minutit. Lisa hakitud küüslauk ja suvikõrvits, kuumuta. Lisa tomatikonserv, tomatipasta ja viilutatud oliivid. Vajadusel lisa vett.

Kuumuta keemiseni, siis alanda kuumust, kata kaanega ja lase vaikselt tulel podiseda. Sega aeg-ajalt, et vältida põhja kõrbemist. Maitsesta vajadusel soola ja pipraga, sega juurde katki rebitud värsked basiilikulehti ja idandeid. Sega keedetud makaronidega. Kõrvale sobib süüa rohkest värsket rohelist salatit.



Vahepala

Klaas naturaalsed porgandimahla



Laupäev

Homмикusöök

Kikerhernejahust pannkoogid kreeka jogurti ja marjadega (ühele)

1 banaan

2spl kikerhernejahu

2spl vett

Roosat Himaalaja soola

Soovi korral pisut Tseiloni kaneeli või kardemoni

Küpsetamiseks kookosõli

100g kreeka jogurtit

200g maasikaid

Vajuta kahvliga banaan katki ning sega hoolikalt läbi kikerhernejahu ja veega. Maitsesta soola, kaneeli või kardemoniga. Prae pannil kuldpruuniks väikesed lusikakoogid (u 6tk). Serveeri kreeka jogurti ja marjadega!

Kohv suhkruta



Vahepala

Värskendav smuuti kahele ja võileib

1 kurk

1 õun

2 sellerivart

1 suur peotäis spinatit

1spl linaseemneid

1-2spl sidruni mahla

1 täistera leiva viil

Maksapasteeti

Tomativiile

Pane kõigepealt blenderisse linaseemned ja jahvata peeneks jahuks. Puhasta ja tükelda kõik koostisosad ja aseta blenderisse. Töötle kuni saad ühtlase massi. Lisa värskelt pressitud sidrunimahl ning vajadusel pisut vett. Kõrvale söö leiba, mille katteks määri maksapasteeti ja tomati viile.



Lõunasöök

Lihtsalt valmiv lillkapsa-brokkoli-hakklihavorm keedetud toortatraga

4spl toortatar

100g kanahakkliha

200g külmutatud lillkapsast

200g külmutatud brokkolit

100g maitsestatamata jogurtit

1 muna

Mõned Gourmante päikesekuivatatud tomatid Extra Virgin oliivõlis

Küpsetamiseks Gourmante Extra Virgin oliiviõli

Sool, pipar

Serveerimiseks rohelist sibulat, tilli

Prae pannil hakkliha. Maitsesta ja laota ahjuvormi! Kuumuta potis lillkapsas ja brokkoli keevas vees kuni nad sulavad (soovi korral saab kasutada ka värsked köögivilju – sel juhul puhasta ja haki need peeneks ja kuumuta vees). Kurna ja pane nad ahjuvormi hakkliha peale. Haki päikesekuivataud tomatid ja lisa vormi. Sega kokku muna, maitsestatud jogurt, veidi soola ja pipart ning vala köögiviljadele ja lihale. Puista peale soovi korral pisut riivjuustu ning küpseta 180° ahjus umbes 20-30 min. Keeda kõrvale toortatart ja söö koos vormiroaga! (Lillkapsast ja brokkolit võib ka rohkem lisada, sest need on nn „tasuta köögivili“)



Vahepala

Puuviljasalat

200g melonit

50g puhastatud granaatõuna seemneid

1tl seesamiseemneid

Puhasta ja tükelda melon ning granaatõun. Pane kaussi ja sega juurde seesamiseemned



Õhtusöök

Peedi kitsejuustu salat

150g keedetud peeti

50g kitsejuustu

50g keedetud kinoad

2 suurt peotäit rukolat

100g kirsstomateid

1spl Gourmante Extra Virgin oliivõli

1tl värskelt pressitud sidrunimahla

Gourmante Balsamico kreemi serveerimiseks

Värsket tüümiani lehti

1 küüslauguküüs

Soola, pipart

1 täisteraleiva viil

Valmista kaste peedi jaoks! Sega kokku õli, purustatud küüslauk, sidrunimahl, mesi, sool ja pipar. Vala kaste õhukeste peedi viilude peale ja sega hoolikalt kokku. Parimaks tulemuseks võib lasta veidi seista. Laota taldrikule rukolalehed, järgmiseks kihiks asetada marineerunud peet, siis poolitatud kirsstomatid, keedetud kinoa ja murendatud kitsejuust. Nõruta salatile peale balsamico kreemi ja tüümiani lehti.



Vahepala

1 keskmine õun



Pühapäev

Toortatra puder päikesekuivatatud tomatitega

60g toortatart

100g keedetud konserveeritud kikerherneid

3tk Gourmante päikesekuivatud tomateid Extra Virgin oliivõlis

1 hapendatud kurk

1 tomat

¼ avokaadot

1tl maitsepärmi

Värsket basiilikut

Roosat Himaalaja soola

Keeda toortatar vastavalt pakendil olevatele juhistele (1 osa tatart ja 3 osa vett). Valminud tatra hulka sega hakitud hapendatud kurk, nõrutatud päikesekuivatatud tomatid, värske tomat, avokaado ning loputatud ja nõrutatud kikerhersed. Maitsesta hakitud basiiliku ja maitsepärmi helvestega.



Vahepala

Mustika smuuti (ühele)

½ õuna

¼ avokaadot

100g mustikaid

1tl linaseemneid

Suur peotäis spinatilehti

Pane kõigepealt blenderisse linaseemned ja jahvata peeneks jahuks. Aseta ka kõik ülejäänud koostisosad blenderisse ja töötle kuniks saad kreemja massi. Soovi korral lisa vett.



Lõunasöök

Heeringas kartuli, muna ja värske salatiga

2 värsket kartulit

100g naturaalselt vähese soolaga heeringat

1 muna

1 tomat

1 väiksem kurk

½ paprikat

2spl maitsestatamata jogurtit

Suur peotäissalatirohelist nt rukolat, spinatilehti, jäasalatit, lambasalatit

Värsket tilli, rohelist sibulat

Keeda kartul ja muna. Samal ajal valmista salat! Haki tomat, kurk, paprika ja spinatilehed. Sega kokku maitsestatamata jogurti, hakitud tilli ja roheline sibulaga. Serveeri taldrikul valminud salat, keedetud muna viilud ja kartulid ning heeringas.



Vahepala

Lillkapsasalat leivaga

200g lillkapsast

100g kirsstomateid

100g värsket kurki

2-3spl maitsestatamata jogurtit

Värsket tilli

Roosat Himaalaja soola

1 viil täisteraleiba

Puhasta ja riivi lillkapsas, poolita kirsstomatid ning haki kurk. Sega kokku ja lisa maitsestatamata jogurt. Maitsesta ja lisa värsket tilli. Söö kõrvale leiba



Õhtusöök

Aasiapärase köögivilja-seenevokk

50g täisterariisi nuudleid

150g kukeseeni või šampinjone või muid metsaseeni

200g suvikõrvitsat

2 spl Gourmante Extra Virgin oliiviõli

1/4-1/2 tassi vett

1 küüslauguküüs

1 suur peotäis murulauku

2 spl naturaalsed sojakastet

1/2 laimi mahla

1 tass mungoa idandeid

Peotäis rohelist sibulat

Peotäis värsket koriandrit

Serveerimiseks hakitud kõrvitsaseemneid

Valmista riisinuudlid vastavalt pakendil olevale juhisele ja pane kõrvale. Ribasta suvikõrvits ja tükelda nuudliteks ning pane kõrvale. Kuumuta pannil õli ning lisa hakitud seened, küüslauk, murulauk, sojakaste ja laimimahl. Kuumuta veidi ning lisa nuudlid. Vähehaaval lisa pannile vett. Viimasena lisa ribastatud ja tükeldatud suvikõrvitsa nuudlid. Kuumuta! Lisa mungoa idud ja roheline sibul ning sega läbi. Serveeri hakitud kõrvitsaseemnete ja koriandriga.



Vahepala

1 keskmine pirn

