

Põhimõte nr.1 - TOORAIN KVALITEET

1. Töötlemata, lisaaineteta, värsked ja võimalusel mahetoode

Eelista

2. Eelista kodumaist toorainet, talutooteid
3. Eelista naturaalsed piima, täisteraviljatooteid, 100% täisterarukkileiba või -sepikut
4. Puuvilju ja marju kasuta värskelt või külmutatult
5. Maitsestamiseks - kuivatatud või värsked ürte ja maitseköögivilju
6. Naturaalseid maitseandjaid-küüslauk, sibul, tsillipipar, inverijuur, kurkumijuur, till, petersell, basiilik, tüümian, koriander, murulauk, roheline sibul, pune, loorber, muskaat, vürtsköömen, kaneel, sinepiseemned, koriandriseemned, piprad, paprikapulber, küüslauguhelbed.
7. Maitsete esile tõstmiseks kasuta värskest sidrunist pressitud mahla
8. Sünteetilise toiduäädika asemel kasuta õuna- või viinamarjaäädikat või eelista sidrunist pressitud mahla

Valmista ise

9. Liha- ja kalatoidud, kotletid, frikadellid, leib, kukkel, karask
10. Leivakatted - hummus, seenepasteet, köögiviljavõie, avokaadovõie
11. Köögiviljad osta koorimata kujul ning puhasta ja koori kohapeal.

Välidi

12. Välidi valmis- ja pooltooteid, puljongipulbrit/kuubikuid, maitseainesegusid
13. Välidi magustatud jogurtit, kohukesti, kohupiimakreeme; pelmeene, pitsat, pannkooke, küpsetisi jms mis on tööstuslikult toodetud
14. Välidi maitsestatud ja töödeldud liha ja kala, kotlette, frikadele, viinereid, sardelle, vorstitooteid
15. Välidi valmis kompotte ja keediseid

Põhimõte nr.2 - TOIDUAINETE MITMEKESISUS

16. Planeeri menüüsse igale päevale erinevaid täisteravilju

Köögiviljad, puuviljad, marjad

17. Kasuta iga päev erinevaid köögivilju, puuvilju, marju. Esindatud võiks olla 5 erinevat värvi.
18. Lisa erinevatesse roogadesse (supid, pajaroad, kastmed, kotletid, hautised jm) lillkapsast, brokolit, paprikat, tomatit, porrulauku, juursellerit, redist, peakapsast, porgandit, kaalikat, naerist, peeti, nuikapsast, suvikõrvitsat, fenkolit, seeni ning vähenda kartuli, makaroni ja/või liha kogust
19. Iga päev tarbi vikerkaarevärvis toorsalateid
20. Pool köögiviljadest peaks olema rohelist värvi
21. Soovitustest vähemalt 1/3 marju ja 2/3 puuvilju
22. Magustoitudeks eelista puuviljade ja marjade rohkeid variante
23. Pudru lisandiks kasuta erinevaid värsked või külmutatud marju, puuviljatükikesi

Kaunviljad

24. Lisa toitudesse erinevaid kaunvilju (läätsed, herner, kikerherner, erinevad oad).
25. Valmista erinevaid leivakatteid kaunviljadest (nt.hummus, läätsepasteet, hernepesto)
26. Kasuta kaunviljast jahu (kikerhernejahu)

Erinevad rasvad, õlid

27. Lisa toitudesse erinevaid pähkleid ja/või seemneid (salatise, küpsetise, smuutisse jm)
28. Valmista pähklitest, seemnetest magusaid ja soolaseid leivakatteid
29. Toorsalates kasuta külmpressõli (rafineerimata rapsi-, kanepi-, kreeka pähkliõli jms)
30. Küpsetamisel kasuta võid R80%, gheed(selitatud või) või kookosrasva
31. Tugevat praadimist ja küpsetamist väldi. Kui siiski praed, siis kasuta selleks sea- või hanerasva või õlis küpsetamisel rafineeritud rapsiõli.
32. Maitseköögivilja kuumutamiseks kasuta külmpressitud oliivõli
33. Vokiroa valmistamisel kasuta gheed, kookosrasva
34. Kasuta rafineeritud rapsiõli kõige rohkem kahel korral nädalas

Liha, linnuliha, kala, muna

35. Kasuta liha sisaldavat toitu vaid ühel põhitoidukorral
36. Üks kord nädalas kasuta sea- või veiseliha, üks kord nädalas linnuliha
37. Eelista kala ja muna lindude ja loomade lihale
38. Eelista vabapidamisel või metsikult kasvanud lindude, loomade liha ja mune

Vähenda või väldi

39. Välti rafineeritud teraviljade kasutamist (nisu, manna, kuskuss, bulgur, riis, pagaritooted)
40. Vähenda kartuli, makaroni, liha kogust roogades
41. Välti kompotil, keedisel, piimatoodetel põhinevaid magustoite, väldi moosi kasutamist.

Põhimõte nr.3 - TOIDUKORDADE AJAVAHE 3 TUNDI

42. Kolm põhitoidukorda (Homniku-, lõuna- ja õhtusöök), 2-3 vahepala
43. Homnikusöögiks puder, isetehtud müsli, smuuti, munarook, piimasupp, salat
44. Lõunasöögiks planeeri supp või praad
45. Õhtusöögiks eelista taimetoitu (hautised, pudrud, pajaroad, vormiroad, supid, salatid, pasta)
46. Vahepalaks puu- ja köögiviljad pähklite, seemnetega, smuuti, toorsalat

Põhimõte nr.4 - TALDRIKUREEGEL

47. Pool põhitoidukorra taldrikutäiest peab olema aedvili, sh pool sellest peaks olema toores
48. Veerand taldrikutäiest on süsivesikuterikas toiduaine (kartul, tatar, riis või pasta)
49. Teine veerand on valgurikas toiduaine (liha, muna, rasvane piimatoode või kaunvili)
50. Paja- või vormiroa serveerimisel täida pool taldrikutäit värskel salatiga

Põhimõte nr.5 - MINIMAALNE SUHKUR

51. Toorsalatisesse lisa värskest pressitud sidruni või apelsini mahla, seemneid, purustatud pähkleid ja/või külmpressitud taimeõli, mitte suhkrut.
52. Soolastele toituledele lisa värskest pressitud sidrunimahla ja erinevaid maitsetaimi, mitte suhkrut.
53. Vali menüüsse magustoidud, millele ei pea suhkrut lisama (smuuti, puuviljasalat)
54. Smuutisse, puuviljasalatisse lisa magusat banaani, mitte suhkrut
55. Hommikupudrud valmista suhkruta, lisa puuvilju, marju
56. Vähenda magustoidu portsjoneid (piimatoodete põhised mitte üle 100g, küpsetised 75g)
57. Ka naturaalsete magusainete tarbimisega tuleb olla mõõdukas
58. Väldi või vähenda suhkru lisamist küpsetistesse, magustoitudesse, jookidesse

Põhimõte nr.6 - EEMALDA JOOGID TOIDU KÕRVALT

59. Vedelikku lonksates unustame toidu närimise
60. Laps võib jätta põhitoidu söömata, sest jook võib tekitada täiskõhutunde.
61. Lapsele paku janu kustutamiseks alati vett
62. Ära joo toidu kõrval vett, mahla, piima, hapupiima, keefiri jms
63. Kui närimise toitu piisavalt kaua, siis sülg vedeldab toitu
64. Süljes olev sinu enda DNA muudab toidu sinu jaoks paremini omastatavaks
65. Joo vett toidukordade vahel, u.pool tundi enne sööki või veidi peale sööki suu loputamiseks.
66. Janu kustutamiseks ei sobi piim ega mahl, mahlajook ega limonaad.

Põhimõte nr.7 - KAKS VIILU LEIBA

67. Poest osta leiba, mis on minimaalse suhkru ja soola sisaldusega ning 100% rukkijahust
68. Sepikut kasuta 2korda nädalas kui on valmistatud täisterajahust
69. Võimalusel valmista leivad, sepikud ja pagaritooted ise.
70. Leivakate valmista ise värskest lihast või kalast, köögiviljadest või kaunviljadest
71. Levakattena ära kasuta tööstuslikult toodetud sinki, vorsti, pasteeti, mis sisaldavad sünteetilisi lisaaineid

Väldi

72. Väldi lisaainetega leiba, loe koostist
73. Väldi valget saia, sepikut, mis sisaldab margariini ja rafineeritud taimeõli
74. Väldi seemneleiba kui see ei ole 100% täisterajahust

Põhimõte nr.8 - VÄHEM PIIMATOOTEID

75. Väikestel lastel kaasneb piimatoodete liigtarvitamisega valikulist söömist ja söömishäireid
76. Vähenda või väldi piimatoodete kasutamist toitude sees. (valmista klimbid veega, kastmed kookospiimaga, puder veega, magustoiduks puuviljad, marjad)
77. Piimatoodetest eelista hapendatud tooteid (jogurt, keefir, hapupiim, pett ning kodujuust), täispiima R>3%, taluvõid (R>80%)
78. Vali alati maitsestatamata piimatooted

Põhimõte nr.9 - TERVISLIK TOIDUVALMISTAMINE

79. Kõige paremini omastab organism toitaineid kuumtöötlemata toidust kus on säilinud ensüümid
80. Soola kasuta tagasihoidlikult, kasuta vaid mere- või himaalajasoola
81. Kuumtöötlemisviisidena eelista aurutamist, väheses vees hautamist, supi keetmist, vokkimist ja ahjus küpsetamist

Väldi

82. Väldi kooritud ja tükeldatud köögi- ja puuviljade õhu käes seismist
83. Väldi suurel kuumusel pikalt praadimist, friteerimist ja leegiga kokkupuutel grillimist
84. Väldi toitude liiga pikalt kuumtöötlemist
85. Ära kasuta kuumtöötluses olnud toiduõli teistkordselt

Supid

86. Vähenda liha, kartuli, valge riisi, nuudlite kogust
87. Suurenda köögiviljade, kaunviljade kogust

Lihatoidud

88. Prae kõrvale ära kasuta leiba ega sepikut
89. Lisa lihatoitudele (kotletid, pikkpoiss, kastmed jm) köögivilju, kaunvilju, maitsetaimi
90. Kastme paksendamiseks kasuta jahvatatud läätsi või toortatra-, rukki-, odra-, kaerajahu
91. Vähenda paja- ja vormiroogades liha, kartuli, valge riisi, pasta kogust ja suurenda köögiviljade, kaunviljade kogust

Magustoit

92. Magustoiduks eelista puuviljadel, marjadel või köögiviljadel põhinevat varianti
93. Vähenda suhkrusisaldust magustoidudes
94. Vähenda kissellides ja puuvilja(marja) suppides tärklise kogust u1/2võrra, väheneb mõju veresuhkrule
95. Keedise asemel kasuta puuvilju või marju, mis võib koos banaaniga püreeks teha.

Põhimõte nr.10 - KORD NÄDLAS LIHAVABA VÕI TAIMETOIDUPÄEV

96. Lihavaba päeval on võimalik anda organismile nõu puhkust raskesti seeditavatest toiduainetest
97. Lihavaba- või taimetoidupäev annab võimaluse taimse toidu osakaalu suurendamiseks
98. Lihavabapäeval ei ole toidus kala, lindude ega loomade liha
99. Taimetoidupäeval ei ole toidus piimatooteid, muna, kala, lindude ega loomade liha,
100. Lihavaba- või taimetoidupäeval kasuta kaunvilju valkude osakaalu täitmiseks

Kasutatud kirjandus: Toitumis- ja liikumissoovitused 2015 ; Toitu targalt, RecteMente OÜ