

TOITUMISKAVA HARRASTUSSPORTLASELE

Toitainete mõttes tasakaalus valgurikkad (umbes 20% toiduenergiast) toitumiskavad on koostatud 3 või enam korda nädalas ca 1 tund korraga treenivale noorele tervisesportlasele.

Toitumiskava on koostatud portsjonipõhiselt ja toitainete tervislikku tasakaalu arvestades. Portsjonite suurused on meestele, naistele ja lastele erinevad – naised ja lapsed söövad meestest vähem, seega on ka nende portsjonid väiksemad. Mõni inimene vajab individuaalsete iseärasuste tõttu vähem kaloreid, teine rohkem. Kui näidatud kogust on teie jaoks palju, vähendage portsjoni suurust, kui vähe, suurendage seda. Sööge nii palju, kui teie keha vajab, ärge sööge üle, ärge sööge liiga suuri toidukoguseid.

Toiduvalik annab aktiivseks füüsiliseks tegevuseks piisavalt energiat (2500-2700 kcal), on kiudainete-, vitamiinide- ja mineraalaineterikas ning tasakaalus rasvadega. Kaltsiumi- jt mineraalainetevajaduse rahuldamiseks toonitame toidu valmistamisel nii kuivatatud kui värskete maitseürtide ja seemnete-pähklite kasutamise vajalikkust. Piisava joodikoguse saamiseks tuleb kasutada teiste soolade kõrval ka jodeeritud soola või lisada menüüsse natuke vetikaid. D-vitamiini annab piisavalt rasvane kala – kui menüüs on kalatoit, võime seda vitamiini võrreldes päevase vajadusega isegi rohkem saada.

Menüüdes anname iga toidukorra jaoks reeglina uue toiduretsepti, et pakkuda rohkem vaheldust. Samas võib toitu korraga rohkem valmistada ja ka järgmisel toidukorral süüa, samuti võib seda külmikust järgmisel päeval näiteks tööle või kooli kaasa võtta.

Toidukordade vahe võiks olla umbes 2,5-3 tundi. Kui kõht läheb põhitoidukordade vahel tühjaks, **võib võtta täiendavaid vahepalasid kas puuviljade, seemnete-pähklite või toore aedvilja näol** (nt redist, kirsstomatit, värsket või hapukurki, paprikaviile, lillkapsaõisikuid). Lõuna- ja õhtusöögi kõrvale võib lisaks võtta **viilu täisteraleiba.**

NB! Menüü ei ole koostatud treeninguid arvestades. See vajab individuaalset toitumise planeerimist.

Menüü ei kajasta kõiki jooke. **Parim jook** on puhas vesi, mida võiks juua toidukordade vahel. Tassitäis hommikukohvi ja paar tassi rohelist vm teed päeva jooksul sobivad samuti hästi. Suurema veekaotusega treeningutel tuleks tarbida vett ka treeningu ajal.

Praadimiseks sobivad naturaalsest õlidest ja rasvadest palmirasv, tudraõli ning *ghee* (selitatud või),

kergeks kuumutamiseks kookosrasv ja *extra virgin* oliiviõli. Ära prae toitu pruuniks, sest liigsel kuumutamisel tekib toidus kahjulikke ühendeid. **Eelista praadimisele ahjus küpsetamist, väheses vees hautamist või aurutamist.**

Peaaegu igale toidule, vahepaladena, salatitesse jm sobivad **idandid, seemned ja pähklid. Igapäevaselt kasuta rohkesti erinevaid maitseürte**, mis on ideaalsed mineraalainete ja antioksüdantide allikad. **Kõikide lõuna- ja õhtusöökide kõrvale sobib TOORSALAT.** Et salatisöömine pakuks rohkem vaheldust, võib kasutada erinevaid salatilisandeid – seemneid (näiteks kõrvitsa-, päevalille- või kanepiseemneid, viimased on paremad koorituna) ja mitmesuguseid tükeldatud pähkleid. Salatikaste valmista *extra virgin* oliiviõlist, lisades natuke balsamiäädikat, veiniäädikat või sidrunimahla ja pisut soola. Maitseelamuse varieerimiseks võib kasutada erinevaid salatiõlisisid, nt kõrvitsaseemneõli, seesamiseemneõli või eestimaiseid tudra- ja kanepiõpi, milles on oomega-3 rasvhappeid.

Head isu!

Menüü koostaja on funktsionaalse toidutmise terapeut Annely Soots