

## **Kõrge kaloraažiga (umbes 2500 kcal) tervisliku taimetoidurikka päevamenüü näide**

Laura Paju, toitumisinõustaja

### **Hommikusöök: hirsipuder kookospiima ja vaarikatega (1 inimesele)**

0,5 dl hirssi

2 dl vett

Soola

2 spl kookospiima

1 dl vaarikaid või muid marju

2 spl seemnesegu

1 spl kookoshelbeid

1 tl vahtrasiirupit või mett

Loputa ja keeda hirss. Lisa 2 supilusikatäit kookospiima ning meelepäraseid marju. Peale puista seemnesegu ja kookoshelbeid.

### **Vahepala: valge oa dipp aedviljade ja maisileivakestega (2 inimesele)**

1 purk konserveeritud valgeid ube

1 küüslauguküüs

peotäis värsket koriandrit või peterselli

poole värsket laimi mahl

1/5 tassi oliiviõli

soola ja pipart

Loputa oad külma vee all ja nõruta. Pane need köögikombaini/blenderisse koos küüslaugu, laimimahla ja koriandriga (viimase võib asendada peterselliga). Lisa ka veidi oliiviõli. Blenderda veidi ja lisa ülejäänud oliiviõli. Lisa soola ja pipart. Blenderda seni, kuni segu on ühtlane. Serveeri koos aedviljakangidega (porgand, seller, paprika, kurk) ning maisileivakestega.

### **Lõunasöök: tatrapada kanaga ja roheline salat avokaadoga (2 inimesele), kõrvale viil täisteraleiba taimse määrdega (nt hummusega)**

2 dl tatart

1 sl õli

1 l vett

1 tl soola

2 küüslauguküünt

1 sibul

200g kanafileed

3 kuni 4 pehmet päikesekuivatatud tomatit hakituna

Salati jaoks rukolat, kurki, basiilikut, avokaadot ja sidrunimahla.

Valmistamine:

Keeda tatart tasasel tulel 15-20 minutit, kuni see on peaaegu pehme ja vesi imendunud. Pruunista pannil õlis hakitud sibul, küüslauk, rosmariin ning kanafilee tükikesed. Lisa keedetud tatar, hakitud päikesekuivatatud tomatid, maitsesta soola ja pipraga ning serveeri

kohe. Tatra kõrvale paku värsket salatit, mis on tehtud rukola, basiiliku, kurgi ja avokaadoga, maitsestatud sidrunimahla ja meresoolaga.

### **Vahepala: 2 väikest müslibatooni**

Baasretsept (sellest kogusest saab ca 12 batooni):

50g kuivatatud ploome  
100g kuivatatud viigimarju  
100g kuivatatud aprikoose  
60g mandleid  
50g päevalilleseemneid  
50g kaerahelbeid  
60g täisterajahu  
60ml õunamahla  
4 spl vedelat mett

Kuumuta ahi 190 kraadini. Aseta kõik kuivatatud puuviljad köögikombaini ja jahvata peenemaks. Lisa mandlid, päevalilleseemned, kaerahelbed, jahu. Vala juurde õunamahl ja mesi, sega läbi. Pane pannile küpsetuspaber, tõsta saadud segu paberile ja määri ühtlaselt laiali. Küpseta ahju keskosas mbes 20 min või seni, kuni segu on kuldpruun. Tõsta ahjust välja ja jäta jahtuma, siis lõika tahvliteks.

### **Õhtusöök: aedviljad tofu ja pruuni riisiga (2 inimesele)**

1 pakk pehmet tofut (sojatoode).  
kurkumit  
1 sibul  
2 küüslauguküünt  
jupp peeneks hakitud ingverit (1-2cm)  
riivitud porgandit  
hakitud aedviljad (suvikõrvits, paprika, tomat)  
värsket peterselli või koriandrit

Kuumuta pannil kookoserasvas ingver, küüslauk ja sibul, lisa kurkum ja hauta umbes 20 sekundit. Lisa porgand ja tofu, sega kergelt, lase natuke haududa. Umbes 3-4 minuti pärast lisa aedviljad ja hauta veel. Maitsesta soola, pipra ja maitsetaimede seguga. Hästi sobivad värsked petersell, basiilik või koriander.

Serveeri koos täisterariisi, värskete idude ja kurgi-kapsa salatiga.

### **Magustoit: puuviljasalat (2 inimesele) jogurtiga**

õun, pirn, granaatõun, ananass  
seemneseegu  
hakitud metspähklid  
goji marjad või muud marjad (jõhvikad, mustikad)  
2 spl naturaalselt jogurtit või kitsepiimajogurtit (soovi korral)  
1 tl vahtrasiirupit või vedelat mett