



onneliknaine.ee

## Maitseveed ja smuutid

Maitseveed ja smuutid on kaks lihtsat ja maitsvat viisi, kuidas oma keha kaalu langetamisel hüdreerida ja toita.

Maitsevesi on vesi, millele on lisatud erinevaid puu- ja köögivilju, ürte või vürtse, et anda sellele meeldiv aroom ja maitse.

Smuutid on püreestatud segu puu- ja köögiviljadest, piimast või jogurtist, jääst ja mõnikord ka seemnetest, pähklitest või muudest lisanditest.

Mõlemad joogid on täis vitamiine, mineraale, antioksidante ja kiudaineid, mis aitavad parandada seedimist, immuunsust, energiat ja üldist heaolu.

### Mõned maitseveed



- Sidrun + vesi + värsked kurk
- Sidrun + vesi + münt
- Sidrun + vesi + münt + värsked kurk
- sidrun + vesi + münt + ingver

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

## Maitsevesi lameda kõhu jaoks



- ½ sidrunit
- mündi lehti
- 6 tassi vett
- ½ laimi
- kurgi viile
- 1spl. peenestatud ingeverit

*Nipp! Muretse endale kindel nõu maitsevee jaoks, loo joogi ettevalmistamise rutiin ja hoi a n. külmikus, et oleks käepärast.*

## Söögiisu vähendav jook

- Väike punt piparmünti vala üle keeva veega (*Piparmünt aitab petta organismi ja näljatunne ununeb*)
- Lisa 1 spl kaneeli (*kaneel langetab suhkru sisaldust veres mille tagajärjel langebki isu*)
- 10 min pärast lisa 1 spl köömneõli (*köömneõli parandab seedimist ja aktiveerib ainevahetust*)

*NB! Juua lonks haaval. Antud jook puhastab ka maksa*

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

## Detox smuutid



- Chia seemned
- Külmutatud maasikad
- Külmutatud arbuus
- 1 laimi mahl
- Veidi mett



- Spinat
- 1 roheline õun
- Värske kurk
- Sidrun
- Tükike ingverit

## Kaalu langetamise/rasvapõletus smuutid

- Banaan + mango + ingver
- Arbuus + banaan + sidrun
- Avokaado + pirn + spinat

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee



- ½ värsket kurki
- ½ ingverit
- 1 tass ananassi
- ½ sidrunit
- 400 ml vett



- ½ sellerit
- 1 sidrun
- ½ värsket kurki
- 1 tass spinatit
- *Vajadusel lisa vett*



- 1 tass mangot
- 1 tass ananassi
- 3 banaani
- ½ tassi kookoshelbeid (magustamata)

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee



- 1 tass külmutatud ananassi
- ½ greipi
- 1 tass spinatit
- Vesi



- ½ avokaado
- 1 kiivi
- 1 spl maapähklivõid
- 1 banaan
- 1 tass spinatit
- Vesi



- 1 tass spinatit
- ½ banaani
- ½ granaatõuna
- 1 apelsin
- vesi

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

Enne magama minekut



- ½ värsket kurki
- 1-2 sellerivart
- 1 tass lehtkapsast
- ½ sidrunit
- Mett
- Vesi



- Keskmine porgand
- ½ klaasi vett
- 1 tl mett
- ½ õuna
- 1 keskmine peet

- Seller + ananass
- Roheline õun + värske kurk
- Lehtkapsas + apelsin

*Lisades puu- ja köögiviljad oma toidulauale teed sammu mis võib oluliselt toetada Sinu kaalulangetamise eesmärke. Alusta juba täna – külasta turgu või oma lemmik kauplust ja täida oma ostukorv maitsvate juur- ja puuviljadega.*

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee

## Smuuti kuurid

### 3-päevane detox smuuti kuur

- Hommik – ananass + mango + banaan
- Lõuna – kiivi + avokaado + värske kurk
- Õhtu – maasikas + banaan + chia seemned

### 21 päevased kuurid (juua smuutit 2x päevas toidukordade asemel)



- 6 porgandit
- 3 õuna
- 2,5 cm ingverit



- 2 rohelist õuna
- 1 avokaado
- 1 peotäis spinatit
- 80 gr kaerahelbeid

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee



- 1 tass mandlipiima
- ½ tassi kreeka jogurtit
- 2 tassi maasikaid
- 1 keskmine banaan
- ½ tassi kiirkaerahelbeid
- 1 tl mett
- ½ tl vanilje ekstrakti

*Hoia meeles, et need retseptid on ainult alustuseks. Muuda ainete ja vee koguseid vastavalt oma maitse ja eelistustele. Eksperimenteeri erinevate puuviljade, marjade ja lisanditega, et leida enda lemmik!*

Koostis osad smuutidesse mis alandavad kaalu

Juur – ja puuviljad on looduse kingitus, mis võivad aidata meil saavutada soovitud kaalu. Nende toitainete rikkalik kooslus ja madal kalorisaldus muudavad need ideaalseks liitlaseks kaalulangetusprotsessis.

Toon ära mõned nendest mis sobivad hästi just kaalulangetus smuutidesse.



Seller – on madala kalorsusega köögivili, millel võib kaalu langetamisel olla mõningaid eeliseid. Mõnede allikate kohaselt sisaldab seller eeterlikke õlisid, nagu limoneen, seleen ja asparagiin, millel on puhastav ja diureetiline toime. Sellel on ka küllastav toime ja see võib aidata kontrollida söögiisu. Seller on rikas vitamiinide ja mineraalainete poolest, mis toetavad üldist tervist.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu





onneliknaine.ee



Lehtkapsas – on väga tervislik köögivili, mis sisaldab palju vitamiine, mineraale, antioksüdante ja kiudaineid. Lehtkapsas on ka väga madala kalorsusega, ühes tassis (umbes 65 g) on vaid 28 kalorit. Seetõttu on hea valik kaalu langetamiseks, sest ta annab täiskõhutunde, aitab seedimist.

*NB! Lehtkapsa söömisel tuleb olla ettevaatlik, kui sul on kilpnäärme probleemid või kui sa tarvitad verd vedeldavaid ravimeid, sest lehtkapsas sisaldab aineid, mis võivad nendega vastuolus olla! Suurtes kogustes lehtkapsa söömine tekitab gaase ja kõhulahtisust!*



Spinat – sisaldab samuti palju vitamiine, mineraale, antioksüdante ja kiudaineid ning on madala kalorsusega, ühes tassis (umbes 30 g) on vaid 7 kalorit. Spinat on hea valik kaalu langetamiseks, sest ta ergutab seedesüsteemi tööd.

*NB! Spinati söömisel tuleb olla ettevaatlik, kui sul on neerukivid või kui sa tarvitad verd vedeldavaid ravimeid, sest spinat sisaldab aineid, mis võivad nendega vastuolus olla. Suurtes kogustes spinati söömine võib põhjustada gaase või kõrvetisi!*



Ingver – sisaldab palju kasulikke aineid, nagu salitsülaade, flavonoide, vitamiine ja mineraale. Ingver on kasulik kaalu langetamiseks, sest ta ergutab ainevahetust, parandab seedimist.

*NB! Ingveri tarbimisel tuleb olla ettevaatlik, kui sul on neerukivid, kõrvetised, verehüübimishäired või kui sa oled rase või imetav, sest ingver võib nendel juhtudel põhjustada kõrvaltoimeid või tüsistusi. Samuti ei tasu ingverit tarbida liiga palju, sest see võib põhjustada ärritusi suus või kõhus.*

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu



onneliknaine.ee



Chia seemned – on kasulikud kaalu langetamiseks, sest nad sisaldavad palju kiudaineid ja valke, mis annavad täiskõhutunde ja aitavad reguleerida veresuhkrut. Chia seemned imavad endasse kuni 10 korda rohkem vedelikku kui nende enda kaal, moodustades geelitaolise massi, mis aitab kaasa seedimisele ja toksiinide väljutamisele.

*NB! Chia seemnete tarbimisel tuleb olla ettevaatlik, kui sul on allergia, neelamisraskused, madal vererõhk või kui sa tarvitad verd vedeldavaid ravimeid. Samuti ei tasu chia seemneid tarbida liiga palju, sest see võib põhjustada gaase, kõhukinnisust või kõhulahtisust.*



Ananass – aitab kaalu langetada, sest see kiirendab ainevahetust, vähendab magusaisu ja puhastab verd. Ananassimahla joomine või värskete ananassilõikude söömine enne sööki võib aidata kustutada nälga ja hoida teid snäkkimast. Ananass sisaldab ka bromeliini, mis on valke lõhustav ensüüm, mis aitab seedimist ja võitleb põletike ja vähirakkude vastu. Ananass on ka hea joodiallikas, mis toetab kilpnäärme tööd.



Õun ja apelsin – aitavad täiskõhutunnet tekitada ja vähendada söögiisu, sest kiudained paisuvad maos ja annavad signaali ajule, et olete piisavalt sünnud. Aitavad reguleerida veresuhkru taset ja vältida liigset insuliini eritumist, mis soodustab rasva ladestumist. Sisaldavad pektiini, mis on lahustuv kiudaine, mis seob endaga rasvu ja toksiine ning aitab neid organismist väljutada. On madala kalorsusega ja annavad palju energiat, mistõttu sobivad hästi vahepalaks või magustoiduks.

Iga naine peaks teadma, et tal on jõud muuta oma lugu