



onneliknaine.ee

Toitumiskava näidis enesearmastuse toetamiseks

Kava eesmärk

- Toetada üldist heaolu ja energiataseme tõusu.
- Parandada seedetrakti tervist.
- Vähendada töödeldud toitade tarbimist.
- Tõsta puuviljade ja köögiviljade tarbimist.

Põhimõtted

- Mitmekesisus: Proovi erinevaid toite, et saada kõik vajalikud toitained.
- Tasakaal: Kombineeri süsivesikuid, valke ja tervislikke rasvu iga söögikorra juures.
- Mõõdukus: Ära ületa oma keha vajadusi.
- Teadlik söömine: Pööra tähelepanu sellele, mida ja kui palju sööd.

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



onneliknaine.ee

Näide 1



- Hommikusöök: Kaerahelbed puuviljade ja pähklitega või jogurt marjade ja seemnetega.
- Lõunasöök: Salat kana või tofuga, täistera võileib köögiviljadega.
- Õhtusöök: Lõhe aurutatud köögiviljadega või läätsed täisterariisi ja köögiviljadega.

Näide 2 Lisame energiat



- Hommikusöök: Omlett köögiviljadega või banaanipannkook.
- Lõunasöök: Täistera võileib tuunikala ja avokaadoga või supp täisteraleivaga.
- Õhtusöök: Kana rinnak grillitud köögiviljadega, või ubadega.

Näide 3 Tugevdame immuunsüsteemi



- Hommikusöök: Smoothie spinati, banaaniga ja mandlipiimaga või chia puding puuviljadega.
- Lõunasöök: Läätsesupp leivaga või quinoa salat köögiviljade ja feta juustuga.
- Õhtusöök: Kalmaarirõngad aurutatud brokoli ja lillkapsaga või tofu karri.

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



onneliknaine.ee

Snäkkide ideed



- Puuviljad (õun, banaan, marjad)
- Köögiviljad (porgand, kurk, paprika)
- Pähklid ja seemned
- Jogurt
- Kodujuust

Joogid



- Vesi
- Roheline tee
- Puuviljamahl (koostisosadega tutvu!)
- Smuuti

Märkus: See toitumiskava on üldist iseloomu ja võib vajada kohandamist individuaalsete vajaduste ja eelistuste järgi. Enne olulisemate toitumismuutuste tegemist konsulteerige oma arsti või toitumisspetsialistiga.

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