

A man with a beard and a tattoo on his neck is smiling and standing in a kitchen. He is wearing a blue and white plaid shirt over a white t-shirt. The kitchen has white cabinets, a white subway tile backsplash, and a black range hood. The text "EESTLASE TOITUMISJUHEND" is overlaid on the image in a blue and white font.

EESTLASE TOITUMISJUHEND

SANDERHÜDSI

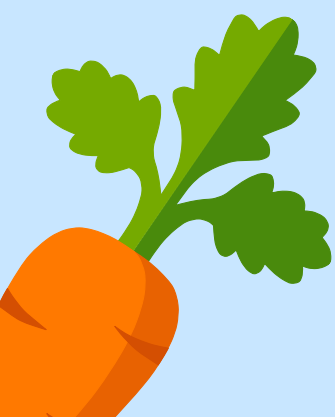
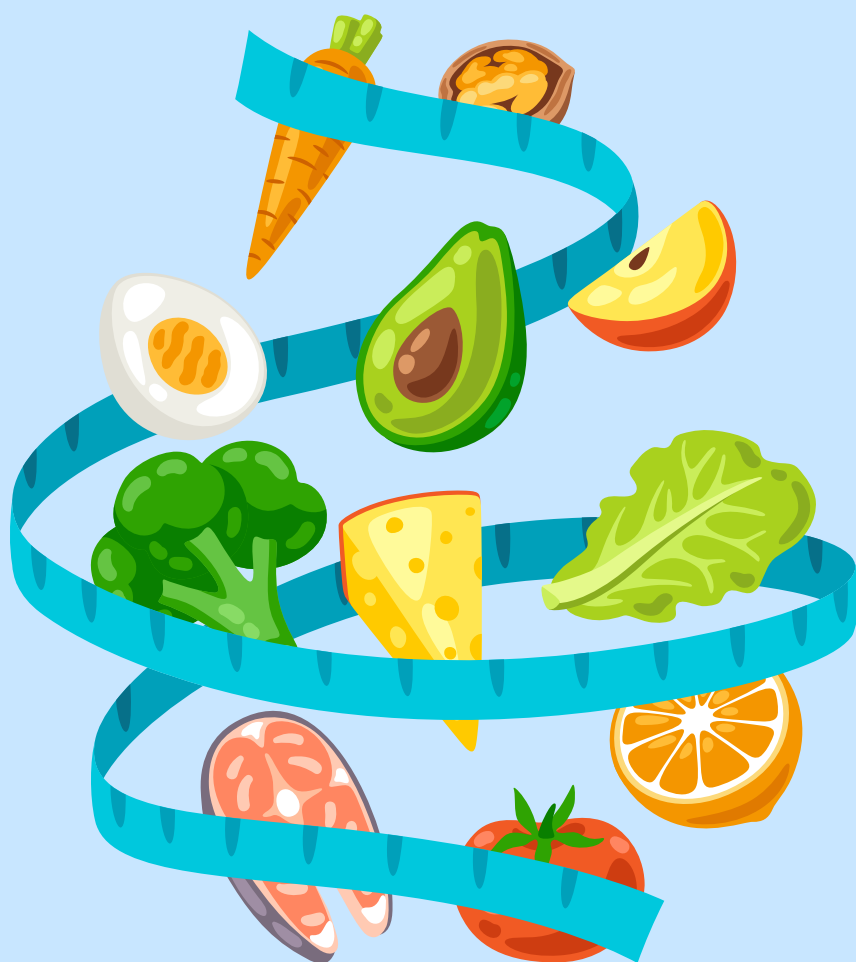
SISUKORD

03	<u>Meelespea</u>
04	<u>Mis on tervislik toitumine?</u>
07	<u>Energia tasakaal</u>
11	<u>Makrotoitained</u>
24	<u>Mikrotoitained</u>
28	<u>5 harjumust toiduga parema suhte loomiseks</u>
30	<u>Vesi ja vedeliku tasakaal</u>
32	<u>Toiduportsjonite suurused</u>
43	<u>Portsjonite näited</u>
51	<u>Kuidas lugeda toidupakendeid?</u>
56	<u>Toidulisandid</u>
63	<u>Näidismenüüd</u>
67	<u>Kokkuvõte</u>

MEELESPEA

- Piira kiiresti imenduvate süsivesikute (suhkur, magusad joogid, puuviljamahlad, šokolaad, nisutooted jne) tarbimist, kuna need tõstavad oluliselt veresuhkru taset ja see võib ajapikku põhjustada terviseprobleeme
- Piira transrasvade (töödeldud toidud, koogid, küpsised, kiirtoit) tarbimist või väldi neid täielikult
- Piira alkoholi tarbimist ja ära pidutse liiga palju
- Lõpeta söömine vähemalt 2-3 tundi enne magamaminekut - see annab sinu seedesüsteemile aega puhata ja taastuda. Hilisõhtune söömine võib raskendada magama jäämist.
- Lõpeta vedelike joomine 1-2 tundi enne magamaminekut - sellega väldid öiseid WC-külastusi
- Ära tegele söömise ajal kõrvaliste tegevustega (telefoni või teleri vaatamine jne)
- Hoia oma toitumine võimalikult regulaarne ja lihtne (enam-vähem kindlad kellaajad ja samad toiduained)
- Joo vähemalt 1.5-2 liitrit vett päevas
- Asendada magusad karastusjoogid mineraalvee vastu
- **NB! See ei ole personaalne toitumiskava. See juhend aitab sul teha paremaid valikuid toidulaual ning annab teadmised portsjonite suurustest ja makrotoitainete sisaldusest.**
- Personaalse toitumisjuhendi ja igakuise tagasiside saamiseks [TÄIDA SEE ANKEET](#)

TERVISLIK TOITUMINE



TERVISLIKULT TOITUMISE TÄHTSUS

Ma ei tea, kuidas sinuga on, aga kui mina koolis käisin, siis meile ei õpetatud tervislikult toitumise kohta mitte midagi. Vähemalt mitte nii palju, et ma sellest midagi mäletaksin.

Arvan, et tänapäeva ühiskonnas alahinnatakse tervislikult toitumise olulisust väga tugevalt.

Tervislik ja mitmekesine toit aitab meil tunda end terve ja elujõulisena. Kvaliteetne toidulaud parandab meie tuju, vaimset ja füüsilist sooritust ning üldist tervist.

On tõestatud, et see, mida sööme varajases elufaasis, mõjutab meie geene ja sealhulgas ka haiguste teket ning arengut.

Minu jaoks on arusaamatu, miks on koolis õpetatav toitumisõpetus nii pinnapealne või puudub täielikult. See peaks olema üks tervise ja pikaealisuse olulisemaid tugisambaid.

Just sellel eesmärgil ma selle juhendi koostasingi.

Ma tahan selle juhendiga näidata, et tervislik toitumine ei pea olema keeruline ega kallis. Minu eesmärgiks on anda sulle praktiline ülevaade, mida ja kui palju süüa ning kuidas teha Eesti poodides parimaid valikud.

3-5 aastaga võtavad 80–95% dieedipidajatest kogu kaotatud kaalu tagasi, sest neil pole baastadmisi toitumisest ja tervislike harjumuste kujundamisest.

Kui sa loed selle juhendi läbi ja hakkad siit saadud teadmisi oma toitumises rakendama, siis on sul piisavad teadmised, et oma kaalu MITTE KUNAGI TAGASI VÕTTA!

Selle juhendi järgi toimetamiseks ei pea sa olema ülekaalus või halvas füüsilises vormis! Juhend sobib kõigile, kes tahavad tunda end energilisemalt, parandada oma tervist ja saada teadmised, et elada tervislikult ja kaua!

Soovitan Sul lugeda selle juhendi otsast lõpuni läbi, et saada teadmised ja oskused, mida tervislikuks eluks on vaja. Kui sa seda teha ei viitsi ja tahad lihtsalt teada, mida ja kui palju süüa, siis [ALUSTA SIIT!](#)

MINUST

Minu nimi on Sander Hüdsi ja ma olen sertifitseeritud personaaltreener ja toitumisenõustaja

2017

EOK kulturismi- ja fitnessi treener

2022

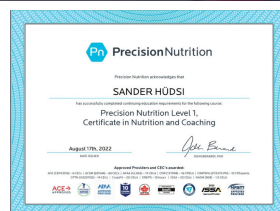
Precision Nutrition - Nutrition Coach (toitumistreener)

2024

Precision Nutrition - Sleep, Stress Management, Recovery (uni, stressiga toimetulek, taastumine)

2025

Intensive PT - personaaltreener



MIS ON TERVISLIK TOITUMINE?

Tervislik toitumine tähendab seda, et meie toitumine on tasakaalus ja keha saab kõik olulised toitained, vitamiinid ja mineraalid.

Enamasti on soovitatavad toitumispõhimõtted kõigile inimestele sarnased – **söö mitmekesist toitu, aga mõõdukates kogustes.**

See tähendab piisava koguse makrotoitainete (valgud, süsivesikud, rasvad) ja mikrotoitainete (vitamiinid ja mineraalid) tarbimist.

See tähendab, et sinu toidulaual on piisavalt puuvilju, köögivilju, liha, kala, piimatooteid ja täisteratooteid.

Minu veendumus on, et kõike võib süüa, aga õiges koguses!

Kui inimesel on toidutalumus, allergia või tervislik seisund, mis välistab teatud toiduainete tarbimist, vajab see loomulikult teistsugust lähenemist.

Sobiva koguse valkude, rasvade ja süsivesikute tarbimine tagab pideva ja stabiilse energiavarustuse sinu igapäevaste tegevuste jaoks.

On ütlus: „oled see, mida sööd“, mis tähendab, et on oluline süüa just sinu jaoks õiget toitu, et näha hea välja, olla terve ja heas vormis. Olen selle tarkusega täielikult nõus.

Sinu toiduvalikud mõjutavad sinu keha koostist, tuju, emotsioone ja üldist tervist. On ilmne, et inimesed, kes söövad rohkem toitaineid sisaldavaid ja täisväärtuslikke toite, on tervemad ja õnnelikumad kui need, kes tarbivad palju töödeldud ja rämpstoitu.

Minu kogemuse põhjal võib õige toitumine oluliselt leevendada või isegi kõrvaldada teatud terviseprobleeme.

ENERGIA TASAKAAL - KUIDAS KAAL TÕUSEB JA LANGEB?

***Kui tahad kaalust alla võtta, söö vähem ja liigu rohkem?
Kui tahad kaalust juurde võtta, söö rohkem ja liigu vähem?***

Energiadefitsiidis (vähem süües) olemine põhjustab kaalulangust, aga energiakülluses (sööd rohkem, kui kulutad) olemine viib kaalutõusuni.

Teoorias on see kõige lihtsam selgitus, kuidas kaalutõus ja - langus toimivad.

Praktikas mõjutavad meie kehakaalu muutust veel paljud teised tegurid.

Energia tasakaalu mõjutavad:

- toidud, mida sööme,
- kuidas need toidud on valmistatud,
- kui tõhusalt me toitu seedime,
- meie hormoonide tase,
- vaimne seisund,
- emotsioonid,
- uni ja taastumine

Kuigi on tõsi, et meie kaalutõus või kaalulangus sõltub suuresti kalorid sisse - kalorid välja suhtest, on oluline meeles pidada, et see ei ole ainus tegur võrrandis.

Igal toidul on erinev toitainete tihedus (toitainete hulk toidu koguse kohta).

Näiteks taldrikutäis spinatit võrreldes taldrikutäie kartulikrõpsudega on makro - ja toitainete tiheduselt täiesti erinevad.

Spinati kalorihulk on palju väiksem, kuid kasulike toitainete osakaal suurem. Kartulikrõpsud täidavad rohkem kõhtu, aga kuna nad sisaldavad palju soola ja rasva, siis on neid lihtne üle süüa ja see on sulle pikas perspektiivis kahjulik.

KUIDAS LANGETADA KAALU?

Kui oled viimastel kuudel või aastatel kaalust juurde võtnud, tähendab see seda, et sa sööd rohkem, kui su keha vajab.

Kui sinu eesmärgiks on võtta kaalust alla, pead oma toidukoguseid vähendama või rohkem liikuma.

Optimaalne viis selleks on vähendada toidu kogust, piirates süsivesikute tarbimist. Piira oma menüüs süsivesikute allikaid (riis, kartul, pasta jne) 25-35% võrra, kuid ära eemalda köögivilju.

Kui tarbid maiustusi (kõõksid, küpsised, saiakesed jne), piira või eemalda need täielikult. Sama kehtib suhkruga ja lisatud suhkruga jookide ning mahlade kohta.

Astu kaalule kord või kaks nädalas ja vaata, kas kaalunumber langeb. Kui ei – piira kaloreid pisut veel või liigu rohkem.

Sihhi kaalulangust 0,5-1 kg nädalas. Kui sa ei ole eluohtlikult rasvunud, siis rohkem, kui 1 kg kaotamine nädalas pole mõistlik.

KUIDAS TÕSTA KAALU?

Osad inimesed ei taha rasva arvelt kaalu langetada, vaid soovivad lihasmassi kasvatades kaalu tõsta. Kui sina oled üks neist, siis järgnev tekst on sulle.

Lihtsaim viis kaalu tõstmiseks on lisada menüüsse veel üks toidukord.

Kui sööd kolm korda päevas, siis proovi edaspidi süüa neli. Lisa toidukorraks kana koos riisi või hakkliha koos köögiviljade ja kartulitega.

See ei pea olema tingimata suur söögikord. Võid teha lihtsalt kerge ja täitva vahepala: kodujuust, keedetud munad, kreeka jogurt marjadega jne.

Veendu, et see söögikord sisaldab piisavalt valku - (30-50 g või 1-2 kaks peopesa suurust kogust) ja süsivesikuid (1-2 peopesa suurust kogust).

See toidukord võiks jääda umbes 400-500 kcal vahele.

Teine võimalus on jätkata kolme toidukorraga, suurendades toidu kogust.

Optimaalne viis selleks on lisada oma söögikordadesse rohkem valgu - ja süsivesikuallikaid.

Lisa näiteks 100-200 g kana, tuunikala, lõhe, kodujuustu või mune. Lisaks veel 100 g riisi, bataati, kartulit, kikerherneid, täisteratooteid vms

Alusta enda igapäevase kaalumise ja vaata, kas kaal tõuseb. Kui ei – suurenda oma toidu tarbimist.

Kui oled aktiivne ja kiire ainevahetusega inimene, võib lihasmassi ja kaalu juurde võtmine olla paras väljakutse.

Oluline on olla teadlik, et pead sööma rohkem, kui kulutad.

Kui sul pole mingit haigusliku seisundit ja sa ei võta kaalust juurde, tähendab see lihtsalt, et sa ei söö piisavalt palju.

NÄITEKS

Kanafilee tatraga	Kogus grammides	Käe suurune portsjon
Kanafilee (toores)	100-150 g	1,5 peopesa
Tatar (valmis)	100 g	2 kuhjaga peotäit
Brokoli (aurutatud)	150 g	1-2 rusikasuurust kogust
Oliiviõli	1 spl	1 pöidla suurune kogus
		43g valku 400 kcal

Veisehakkliha riisiga	Kogus grammides	Käe suurune portsjon
Veisehakkliha (toores)	100-150 g	1,5 peopesa
Riis (valmis)	100 g	2 kuhjaga peotäit
Tomat, kurk, , lehtkapsas	150 g	1-2 rusikasuurust kogust
Oliiviõli	1 spl	1 pöidla suurune kogus
		39g valku 500 kcal

INTERMITTENT FASTING (INTERVALL-PAASTUMINE)

Intervall-paastumisele on loodud mitmeid erinevaid meetodeid, kuid üks kõige efektiivsemaid on 16/8. See on tõhus ja tõestatud viis kaalu langetuseks.

16/8 intervall-paast tähendab lühidalt, et sul on 8 tundi päevas, et süüa ja 16 tundi, et organism saaks puhata/seedida.

8 tunni jooksul sööd sa tõenäoliselt 2-3 korda.

Üks põhjustest, miks see lähenemisviis toimib, on see, et sul lihtsalt ei ole „aega” tarbida rohkem kaloreid, kui su keha vajab.

Samuti on see kasulik seedesüsteemile, kui ta ei pea ülejäänud 16 tunni jooksul toitu seedima.

NÄITEKS

Hommikusöök kell 7 ja õhtusöök kell 15

Hommikusöök kell 9 ja õhtusöök kell 17

Hommikusöök kell 14 ja õhtusöök kell 22

ERINEVAD MEETODID

Meetod	Paastuaeg (tundi)	Söögiaeg (tundi)	Kirjeldus
12/12	12	12	Kerge algajatele, lihtne jälgida
14/10	14	10	
16/8	16	8	Kõige populaarsem
18/6	18	6	

Milline on kõige efektiivsem?

See, mis sulle kõige paremini sobib ja mida suudad jälgida

MAKROTOITAINED



RASVAD

Rasvad on makrotoitained, mida meie keha kasutab raku- ja närvikudede ning hormoonide ehitamiseks. Samuti kasutab keha rasvu ka energiaallikana.

On müüt, et toidust saadud rasvad teevad su paksuks. Kõik inimesed, eriti ülekaalulised, kannavad endaga rasvkudet, kuid see ei ole tingimata tingitud liigsest rasva söömisest.

See on üleküllus kõigist makrotoitainetest: süsivesikutest, valkudest ja rasvadest.

Ülekaalulisus on selge indikaator, et sa sööd rohkem, kui su keha vajab.

Mõnel juhul on tegemist haigusliku seisundiga, kus keha lihtsalt ei suuda piisavalt rasva põletada, aga ENAMIKEL inimestel on ülekaal tingitud mittesobivast elustiilist.

KÜLLASTUNUD RASVHAPPED

Küllastunud rasvad on toatemperatuuril tahked (või, kookosrasv, searasv, veiserasv, hanerasv jne). Küllastunud rasvade, töödeldud süsivesikute ja suhkrurikas dieet võib tõsta vere LDL-kolesterooli taset.

Kõrge LDL-kolesterooli tase võib suurendada südamehaiguste ja insuldi riski. Kui sinu LDL-kolesterooli tase (täpsemalt ApoB) on juba kõrge, püüa piirata töödeldud süsivesikute, suhkru ja küllastunud rasvade tarbimist.

ApoB tase ja apoB/apoA1 suhe on palju selgem indikaator südamehaiguste tekkeks, kui LDL-kolesterool. ApoB testi tuleb teha iseseisvalt, sest perearstid seda tavaliselt ei tee.

Küllastunud rasvhappeid sisaldavad suures osas: veiseliha, sealih, või, kakao, peekon, vorstid, chorizo, juust, küpsised, piimatooted

OOMEGA 3 JA OOMEGA 6 RASVHAPPED

On väga oluline säilitada Oomega-3 ja Oomega-6 õige tasakaal. Nende rasvhapete tasakaalutus põhjustab erinevaid terviseprobleeme, sealhulgas kehasisest põletikku ja kroonilisi haigusi.

Taimeõlid on polüküllastumata rasvad (Oomega-6), mis on kergesti oksüdeeruvad. Neid kuumutatakse korduvalt enne kööki jõudmist, muudetakse nende värvi ja lõhna ning see pole meile tervislik.

OOMEGA-3

Piisava hulga EPA/DHA tarbimine toetab aju arengut ja kasvu. Oomega-3 rasvad mängivad olulist rolli kardiovaskulaarsete ja närvisüsteemi funktsioonide toetamisel. Nad on põletikuvastase toimega ja kaitsevad organismi kahjustatud rakkude, kudede ja DNA eest.

Lisa menüüsse: kala (looduslik), linaseemned, chia seemned, erinevad pähklid, mereannid, vetikad

OOMEGA-6

Liigne Oomega-6 rasvhapete tarbimine võib suurendada põletikku kehas. Nad kitsendavad ka veresooni ja põhjustavad verehüübeid. Liigne Oomega-6 rasvhapete (linoolhape) tarbimine kahjustab mitokondreid ja erinevate organite rakke. Kokkuvõttes võib see põhjustada insuliiniresistentsust, metaboolset sündroomi ja diabeeti.

Lühidalt öeldes: liigne oomega-6 ja vähene oomega-3 tase võib tekitada terviseprobleeme

Need on: kõik seemne- ja taimeõlid (raps, sojaõli, päevalilleõli jne. Seega tuleks vältida töödeldud ja rämpstoitu, sest need on tavaliselt praetud kõige odavamas toiduõlis.

	Oomega-3 : Oomega-6 suhe
Soovituslik suhe	1 : 1 kuni 1 : 4
Paleodieet	1 : 1 kuni 1 : 2
Vahemere dieet	1 : 2 kuni 1 : 5
Kaasaegne lääne dieet	1 : 10 kuni 1 : 20
Töödeldud toitade rikas dieet	1 : 25 kuni 1 : 50

OOMEGA-3 VS OOMEGA 6

Oomega-3 ja Oomega-6 suhte parandamiseks peaksid sööma vähem töödeldud ja rafineeritud toite (mais, sojaõli, päevalilleõli, rapsiõli, kiirtoit) ja rohkem rasvast, looduslikku kala (lõhe, tuunikala).

Samuti tasub kaaluda praetud toitade asendamist keedetud või aurutatud toitudega.

Asenda rapsiõli kvaliteetse oliivi – või avokaadoõliga. See on natukene kallim, kui rapsiõli, aga sinu tervis on väärt rohkem kui mõned eurod.

Kui sa ei söö kala vähemalt 2-3 korda nädalas, soovitan kasutada kalaõli toidulisandit.

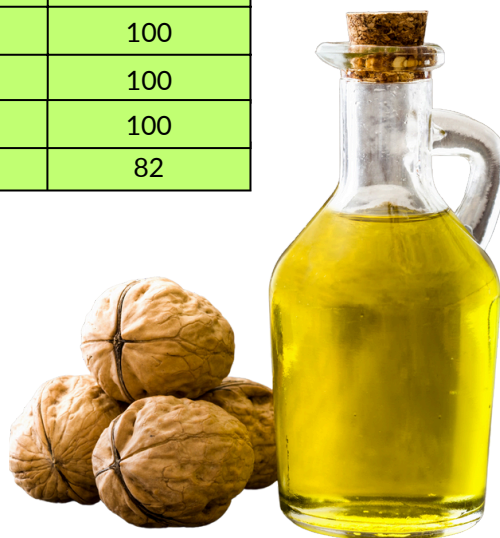
On tõestatud, et rasvase kala söömine vähemalt 2-3 korda nädalas või kalaõli toidulisandi kasutamine suurendab sinu HDL (“hea kolesterool”) ja alandab LDL (“halb kolesterool”) ja triglütseriidide taset.

Kõrge HDL, madal LDL ja triglütseriidide tase on indikaatorid tervislikust eluviisist.

PIIRA VÕI VÄLDI	TARBI IGAPÄEVASELT/MÕÕDUKALT
Rapsiõli (rafineeritud)	Oliiviõli (Extra Virgin Oil)
Maisiõli	Avokaadoõli
Sojaõli	Kookosõli (külmpressitud)
Päevalilleõli (rafineeritud)	Või
Viinamarjaseemneõli	Ghee
Margariin (taimerasvasegu)	Makadaamiapähkliõli

TERVISLIKUD RASVAD

	kcal (100 g kohta)	Rasvad (100 g kohta)	Kiudained (100 g kohta)
Päevalilleseemned	580	52	8.6
Avokaado	160	15	6.7
Maapähklid	580	49	8.5
Mozzarella	280	17	0
Feta juust	264	21	0
Linaseemned	530	42	27.3
Edam	357	27	0
Parmesan	431	29	0
Sarapuupähklid	680	65	9.7
Kreeka pähklid	650	62	6.7
Seesamiseemned	570	50	11.8
Mandlid	600	53	12.5
Chia seemned	480	31	34.4
Kõrvitsaseemned	600	49	6
India pähklid	600	50	3.3
Pistaatsiapähklid	650	55	10
Avokaadoõli	900	100	
Oliiviõli	900	100	
Ghee	880	100	
Kookosõli	870	100	
Või (82%)	740	82	



VALGUD

AMINOHAPPED – PEPTIIDID – POLÜPEPTIIDID – STRUKTUURID

Valgud on hädavajalikud makrotoitained, mis mängivad olulist rolli rakkude struktuuris, funktsioonis ja regulatsioonis. Nad osalevad ka ensüümide, hormoonide, lihaste kokkutõmmete ja immuunsüsteemi funktsioonides.

Samuti kasutab keha valke energia tootmiseks.

Valk on peamine makrotoitaineline, mida vajame lihaste kasvuks ja taastumiseks. Ilma valkudeta oleks füüsiline treening ja lihaste areng võimatu. Kui tegeled vastupidavus - või jõutreeninguga, tekivad sinu lihaskiududes mikrerebendid. Valk on hädavajalik nende parandamiseks ja lihaste kasvu toetamiseks.

Valk mängib võtmerolli ka taastumisprotsessis, tagades vajalikke aminohappeid lihaskudede parandamiseks ja ülesehitamiseks.

Valkude vajadus sõltub sinu soost, kehakaalust, füüsilisest aktiivsusest ja üldisest tervisest.

Füüsiliselt aktiivne inimene võiks tarbida 1,5-2,5 g valku kilogrammi kehakaalu kohta päevas.

Näiteks 80 kg aktiivne mees peaks tarbima vähemalt 120 grammi valku päevas.

Kui oled füüsiliselt aktiivne, soovitan tarbida vähemalt 2 grammi valku kilogrammi kehakaalu kohta. **Toiduga tarbitavad valguallikad peaksid olema võimalikult mitmekesised.**

Taimsetest toiduallikatest saadavad valgud sisaldavad keskmisest vähem valku ja seetõttu on taimetoitlastel raskem saavutada soovitatavat päevast valgukogust, ületamata seejuures päevast lubatud kaloraazi.

TERVISLIKUD VALGUD

	kcal (100g kohta)	Valgud (100g kohta)
Kanamunad	140	13
Kodujuust	100	12
Kana kintsuliha	120	22
Kohupiim (maitsestatamata)	95	10
Kreeka jogurt	59	10
Seahakkliha	260	17
Läätsed (konserv)	80	6
Kikerhersed (konserv)	120	7
Sealiha	250	24
Kanarinnafilee	110	23
Külmutatud pangasius (kala)	100	17
Veisehakkliha	250	18
Tofu	130	13
Kana hakkliha	130	20
Tuunikala konserv (vees)	110	25
Vikerforell	200	20
Veiseliha	250	26
Jahutatud lõhe	200	20

SÜSIVESIKUD

Süsivesikud (kiudained, tärklised ja suhkrud) on energiaallikas. Meie keha kasutab süsivesikuid glükoosi (veresuhkur) tootmiseks energiaks.

Lihtsas keeles saab süsivesikuid jagada kaheks rühmaks: kiiresti ja aeglaselt seduvad/imenduvad.

Kiiresti imenduvad süsivesikud annavad kohest energiat, aeglaselt imenduvad aga annavad energiat pikemaks ajaks.

„Kiired süsivesikud“ – banaan, troopilised puuviljad, puuviljamahl, kommid, limonaad, sai, riis jne.

Kui sa ei suuda elada ilma maiustuste või limonaadita ja pead neid TINGIMATA tarbima, soovitan neid tarbida enne või pärast treeningut. Siis saab keha kasutada neid kohese energiaallikana.

„Aeglased süsivesikud“ – köögiviljad, kinoa, tatar, oad ja kaunviljad, kartul jne.

Neid süsivesikuid on mõistlik tarbida, kui vajad energiat pikemaks ajaks.

Kui oled mõõdukalt aktiivne inimene, siis on sinu igapäevaseks soovitatud süsivesikute koguseks umbes 30-40% sinu päevasest kaloraažist.

Enamik neist võiks olla aeglaselt imenduvad süsivesikud.

Ma ei ole kiiresti imenduvate süsivesikute (sai, mahlad, riis jne) vastu, kuid kindlasti peaksime neid oluliselt piirama.

Liigne kiiresti imenduvate süsivesikute tarbimine tõstab meie veresuhkru taset märgatavalt ja see võib põhjustada kaalutõusu ja ainevahetuslike probleeme.

Sinu igapäevane süsivesikute tarbimise vajadus sõltub:

- Kui aktiivne sa oled
- Kui palju lihasmassi sul on
- Kui vana sa oled
- Teiste makrotoitainete tarbimise tasakaalust
- Geenidest
- Milliseid toite sa talud
- Sinu eesmärkidest

Lühidalt - mida aktiivsem oled, seda rohkem süsivesikuid vajad.

Loomulikult saad sa elada tervislikku elu ka madala süsivesikute dieediga, kuid see ei ole mõistlik inimestele, kes peavad olema väga aktiivsed.

LOW CARB DIET (MADALA SÜSIVESIKUTEGA TOITUMINE)

On palju tõendeid, et ülekaaluliste inimeste puhul toetab süsivesikute piiramine:

- Kaalulangetust
- HDL (hea) kolesterooli suurenemist
- Triglütseriidide vähenemist
- Stabiilsemat veresuhkurt
- Põletiku vähenemist kehas

TEADUSLIKUD UURINGUD

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12640371/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12761364/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19082851/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6375425/>

TERVISLIKUD SÜSIVESIKUD

	kcal (100 g kohta)	Süsivesikud (100 g kohta)	Kiudained (100 g kohta)
Kartul	77	17	2.2
Banaan	89	23	2.6
Riis (valge)	130	28	0.6
Kaerahelbed	380	60	10
Leib (täistera)	220	35	6.5
Sepik	250	40	5
Apelsin	47	12	2.4
Riis (pruun)	125	26	3.4
Tatar	130	26	2.7
Hirss	120	23	1.3
Nisupasta (täistera)	350	70	8
Bataat	86	20	3
Täisterapasta	350	71	8
Rukkipasta	360	70	8
Hernes (konserv)	81	14	4
Õun	52	14	2.4
Pirn	57	15	3.1
Valged oad (konserv)	80	15	4.5
Läätsed (konserv)	80	10	8
Kikerhersed (konserv)	120	27	7.6
Maasikad (külmutatud)	32	7	2
Rosinad	300	79	4
Kinoa	370	63	7
Mustikad (külmutatud)	57	14	2.4
Datlid	280	75	8

TERVISLIKUD KÖÖGIVILJAD

	kcal (100g kohta)
Porgand	41
Kõrvits	30
Kapsas (valge)	25
Kapsas (punane)	28
Tomat	18
Hapukapsas	25
Lillkapsas	30
Redis	16
Paprika (punane)	31
Paprika (roheline)	28
Suvikõrvits	17
Baklažaan	25
Brokkoli	35
Spinat (külmutatud)	23
Kurk	12
Šampinjonid	22
Külmutatud köögiviljad	30
Jääsalat	14
Paprika (kollane)	31
Lehtkapsas (kale)	50
Rooma salat	20
Rukola	30

Köögivilju võib üldiselt süüa suurtes kogustes (kui ei lisa rasvaineid või kastmeid), kuna nad sisaldavad vähe kilokaloreid.

KIUDAINED

Kiudained on süsivesikute erivorm, mida meie keha ei suuda seedida ega energiaks muundada. Sellegipoolest mängivad nad üliolulist rolli seedimises, veresuhkru tasakaalus ja soolestiku tervises.

Kiudained jaotuvad kahte rühma: lahustuvad ja lahustumatud.

Lahustuvad kiudained moodustavad seedekulgla geelitaolise massi, mis aeglustab glükoosi imendumist, aidates hoida veresuhkru stabiilsena.

Lahustuvate kiudaineterikkad toidud:

- Kaer, tatar, oder
- Oad, läätsed, kikerhersed
- Õunad, pirnid, tsitruselised
- Chia seemned, linaseemned

Lahustumatud kiudained lisavad toidule mahtu ja kiirendavad seedimist, aidates ennetada kõhukinnisust. Need tekitavad ka pikema täiskõhutunde, aidates kontrollida söögiisu ja kehakaalu.

Lahustumatute kiudaineterikkad toidud:

- Täisteratooted (rukis, täisterapasta, pruun riis)
- Köögiviljad (porgand, brokoli, spinat, kapsas)
- Pähtlid ja seemned

Soovitatav päevane kiudainete tarbimine:

- Meestel: 30–40 g
- Naistel: 25–30 g

Miks on kiudained olulised?

- Aeglustavad veresuhkru tõusu, vältides energia kõikumisi
- Hoiavad seedimise korras ja aitavad vältida kõhukinnisust
- Vähendavad südamehaiguste riski, langetades kolesterooli
- Loovad täiskõhutunde, mis aitab paremini kontrollida kaalu

Suurenda kiudainete tarbimist järk-järgult, et keha saaks kohaneda ja vältida seedeprobleeme.

Sa ei pea iga päev näpuga järge pidama ja kiudainete allikaid kaaluma. Lihtsalt suurenda kiudaineid sisaldavate toiduainete tarbimist järk-järgult.

	Lahustuvad kiudained (g/100g)	Lahustumatud kiudained (g/100g)
Kaer	2	6
Tatar	1.3	5.4
Oder	4	8
Oad	3.5	8
Läätsed	3.7	7
Kikerherned	2.8	6
Õun	1.5	2.5
Pirn	2.1	3.1
Tsitruselised	1.8	2.2
Chia seemned	10	24.4
Linaseemned	9.5	17.8
Rukis	2.3	9.1
Täisterapasta	3.5	5.5
Pruun riis	1	2.5
Porgand	1.4	2.8
Brokkoli	2.6	4.3
Spinat	2.2	3.5
Kapsas	1.8	2.7
Pähklid	2.1	7.8
Seemned	3.2	10.2

MIKROTOITAINED



MIKROTOITAINED

Mikrotoitained on toitained, mida inimkeha vajab kasvuks, arenguks ja üldiseks heaoluks. Mikrotoitained on **vitamiinid** ja **mineraalid**, millel on oluline roll erinevates füsioloogilistes protsessides.

Vitamiinid ja mineraalid aitavad ennetada haigusi ja tunda meil end tervete ja energilistena.

Täisväärtuslikud toidud, nagu köögiviljad, puuviljad, pähklid ja seemned, täisteratooted ja loomse päritoluga toidud on head vitamiinide ja mineraalide allikad.

Kui sa ei tarbi piisavalt vitamiine või mineraale, võib organismis tekkida teatud toitainete defitsiit ja see võib endaga kaasa tuua erinevaid terviseprobleeme.

Väga aktiivsed inimesed või need, kes on pidevas kaloridefitsiidis, peavad oma vitamiinide ja mineraalide tarbimisele rohkem tähelepanu pöörama.

Mikrotoitainete vajadus ja nende imendumine sõltub sinu:

- soost
- kehamassist
- tervislikust seisundist
- perioodist elus
- füüsilisest aktiivsusest
- stressitasemest
- jne.

Kui oled 20-aastane noormees, kes kaalub 70 kg ja on füüsiliselt väga aktiivne, vajad tõenäoliselt suuremates kogustes vitamiine ja mineraale kui 80-aastane mees, kes veedab suurema osa päevast diivanil istudes.

Parim viis teada oma vitamiinide ja mineraalide taset on anda vereproov.

Alles siis tead täpselt, milliseid mikrotoitaineid sinu keha vajab. Küsi oma perearstilt või kindlustuselt ja kui nad seda ei kompenseeri, leia teenusepakkuja ise (Eestis nt Synlab).

Isegi, kui pead selle eest omast taskust maksma on see siiski seda väärt.

Mikrotoitainete puudujääke on lihtsam ennetada kui tegeleda tagajärgedega!

Proovi esialgu saada kõik vajalikud mikrotoitained toiduga. Kui see ei õnnestu või kui sa ei saa teatud toite süüa, et oma mikrotoitainete taset tõsta, mõtle toidulisandite kasutamisele.

VITAMIINID

- Vees lahustuvad vitamiinid: vitamiin C, vitamiin B1, B2, B3, B6, B12
- Rasvlahustuvad vitamiinid: vitamiin A, D, E ja K

	TOIDUALLIKAD
Vitamiin C	Puuviljad (tsitruselised), köögiviljad
Vitamiin B1	Päevalilleseemned, spargel, salat, seened, oad, läätsed
Vitamiin B2	Mandlid, sojatooted, seened, spinat, täisteranisujahu, jogurt, munad, maks
Vitamiin B3	Seened, spargel, maapähklid, pruun riis, mais, rohelised lehtköögiviljad
Vitamiin B6	Pruun riis, rohelised lehtköögiviljad, päevalilleseemned, kartulid, banaanid
Vitamiin B12	Maks, forell, lõhe, tuunikala, heeringas, muna, piimatooted (NB! Taimsetes toitudes puudub, taimetoitlastele soovitatav toidulisand)
Vitamiin A	Porgandid, maks, munad, bataat, kõrvits, rohelised lehtköögiviljad
Vitamiin D	Seened, munad, rasvane kala (lõhe, makrell, sardiinid). Parim D-vitamiiniallikas on päikesevalgus.
Vitamiin E	Rohelised lehtköögiviljad, pähklid ja seemned, oliivid, avokaado
Vitamiin K	Brokoli, rohelised lehtköögiviljad, petersell, spargel, herned

MINERAALID

Mineraalid on anorgaanilised elemendid, mis on hädavajalikud erinevate füsioloogiliste funktsioonide jaoks.

Makromineraalid – mineraalid, mida keha vajab suuremates kogustes: kaltsium, fosfor, magneesium, naatrium, kaalium, kloor, väävel

Mikromineraalid – mineraalid, mida keha vajab väiksemates kogustes: raud, tsink, vask, mangaan, jood, seleen

MAKROMINERAALID	TOIDUALLIKAD
Kaltsium (Ca)	Piimatooted, rohelised lehtköögiviljad, kaunviljad, tofu, seesamiseemned
Fosfor (P)	Pähklid, seemned, täisteratooted, munad, kala, tatar, mereannid, mais, kaunviljad
Magneesium (Mg)	Pähklid, seemned, täisteratooted, tumedad lehtköögiviljad, kartulid, kakao
Naatrium (Na)	Täisteratooted, kaunviljad, pähklid, seemned, köögiviljad, töödeldud toidud
Kaalium (K)	Bataat, tomatid, rohelised lehtköögiviljad, porgandid, kuivatatud ploomid, oad
Kloor (Cl)	Puuviljad ja köögiviljad, liha
Väävel (S)	Liha, munad, mereannid, küüslauk, sibulad, ristõielised köögiviljad (brokoli, kapsas, lillkapsas)

MIKROMINERAALID	TOIDUALLIKAD
Raud (Fe)	Punane liha, oad, rosinad, pruun riis
Tsink (Zn)	Seened, spinat, seesamiseemned, kõrvitsaseemned, rohelised herned, india pähklid
Vask (Cu)	Seened, rohelised lehtköögiviljad, odra- ja sojatooted, tempeh
Mangaan (Mn)	Rohelised lehtköögiviljad, marjad, ananass, salat, tempeh, kaerahelbed, sojatooted
Jood (I)	Merevetikad, jooditud sool, munad, piimatooted
Seleen (Se)	Brasiilia pähklid, seemned, odra-, lõhe, täisteratooted, kreeka pähklid, munad

5 HARJUMUST TOIDUGA PAREMA SUHTE LOOMISEKS

80% – „HARA HACHI BU“

See on Jaapani tarkus, mis tähendab, et peaksid sööma, kuni tunned, et kõht on 80% täis. Sa ei tunne enam nälga, kuid su kõht ei ole ka lõplikult täis.

Tihti on meil pärast söömist isu magustoidu järele, aga mitte sellepärast, et oleksime näljased, vaid tahame end lihtsalt „hästi tunda“. Me oleme harjunud, et pärast praadi tuleb magustoit ja ainüksi mõte sellest tekitab meis elevust.

Maitsva (rasvase ja magusa) toiduga vabastab keha suurel hulgal rahuloluhormoone ja dopamiini. Kuigi õnehormoonid on meie elus olulisel kohal, siis toidust saadav pidev “rahuldus” võib lõppeda kontrollimatu ülesöömise ja ülekaaluga.

Proovi: kui oled oma taldriku tühjaks söönud – oota vähemalt 10 min ja mõtle, kas oled endiselt näljane. Anna oma kehale aega, et toitu seedida. Kas sa tõesti vajad rohkem või on see vaid sinu meel, mis soovib “rahuldust saada”?

80% reegli meetod aitab säilitada tervislikku kehakaalu ning arendada tahtejõudu, distsipliini ja enesekontrolli.

SÖÖ TEADLIKULT

Kui oled harjunud söömise ajal telefonist või telerist videosid vaatama, proovi seekord ilma hakkama saada. Istu maha, haista ja maitse toitu – märka selle värve, tekstuuri ja maitset. Mõtle, kust see toit pärineb ja kui palju vaeva on selle valmistamiseks läinud. Tee söömisel pause. Selline lähenemine muudab sinu perspektiivi teadlikust toitumisest täielikult.

KASUTA KÄE SUURUST ARVESSE VÕTVAID PORTSJONE

Selle meetodi kasutamine säästab sind kalorite lugemisest.

See on mugav lähenemine oma igapäevaste toidukoguste jälgimiseks.

- Üks portsjon valku on sinu peopesa suurune kogus
- Üks portsjon köögivilju on sinu rusika suurune kogus
- Üks portsjon süsivesikuid on sinu kuhjaga peotäie suurune kogus
- Üks portsjon rasvu on sinu pöidla suurune kogus

SÖÖ ROHKEM TÄISVÄÄRTUSLIKKE TOIDUAINEID

Täisväärtuslikud toidud on rikkalikud oma toitainete, mineraalide ja vitamiinide poolest. Need toidud võivad aidata vähendada kehasisest põletikku ja alandavad sellega südamehaiguste riski.

Täisväärtuslikud toidud hoiavad sinu kõhtu kauem täis ning vähendavad isusid.

Lisa oma menüüsse: värsked puuviljad ja köögiviljad, täisteratooted, kana, kalkun, pähklid ja seemned, oad, kala, munad.

PIIRA TÖÖDELDUD JA RAFINEERITUD TOITE

Sage töödeldud ja kiirtoitude tarbimine on tihedas seoses kontrollimatu ülesöömise, rasvumise ja halva enesetundega.

Liigne töödeldud toidu tarbimine tõstab sinu OMEGA 6 taset kehas.

Kui sinu OMEGA 3 ja OMEGA 6 on tasakaalust väljas, võib sinu kehasisene põletikunäitaja tõusta. Kui sinu põletikumarkerid on liiga kõrged, võib see viia südame-veresoonkonnahaiguste (infarkt ja insult), diabeedi ja teatud vähitüüpide arenguni.

VESI JA VEDELIKU TASAKAAL

Vesi on meie keha peamine komponent, moodustades suure osa rakkudest, kudetest ja organitest. Õige vedeliku tasakaalu säilitamine on optimaalse tervise seisukohalt äärmiselt oluline.

55-60% meie kehast moodustab vesi.

Vesi aitab reguleerida kehatemperatuuri higitamise ja hingamise kaudu, samuti on see vajalik toitainete transportimiseks, seedimiseks ja ülejääkide eemaldamiseks.

Piisav vedeliku tasakaal toetab verevarustust ja südameveresoonekonna tervist. Vesi mängib samuti olulist rolli naha elastsuse ja niisutamise säilitamisel ning elektrolüütide tasakaalu hoidmisel.

Vesi:

- Lahustab ja transpordib vajalikke aineid
- Toetab keemilisi reaktsioone
- Pehmendab kudesid
- Reguleerib kehatemperatuuri
- Transpordib mineraale

VEDELIKU TARBIMINE

Enamiku veest saame toidu ja joogi kaudu. Keskmise soovitatav igapäevane vedeliku tarbimine on umbes 4 liitrit meestele ja 3 liitrit naistele.

Kui meie toitumine on tervislik ja sisaldab palju puuvilju ja köögivilju, saame umbes liitri vett toidust.

Ülejäänud vedelikud peaksid pärinema puhtast joogiveest või muudest jookidest.

VEE VÄLJUTAMINE

Me kaotame vett higistamise ja hingamise kaudu ning eritame seda ka uriini ja väljaheidetena. Olgugi, et me ei tunne higistamist tavatingimustes ja madalatel temperatuuridel, toimub see ikkagi.

Keskmiselt higistame me umbes 0,5-2 liitrit tunnis aktiivse tegevuse ajal, kuid kuumas keskkonnas on võimalik kaotada rohkem kui 5 liitrit tunnis.

Sellistes tingimustes on piisava koguse vedeliku tarbimine sisuliselt võimatu, sest keha pole võimeline omandama rohkem, kui 1,5 L vedelikku tunnis.

KUIDAS TÕSTA PÄEVAST VEE TARBIMIST

- **Alusta päeva veega** – joo hommikul klaas vett, enne kui haarad kohvi või tee järele
- **Kasuta veepudelit** – hoia veepudel terve päev enda ligidal, et vesi oleks kohe saadaval
- **Lisa maitseid** – kui tavaline vesi tundub igav, lisa sidrunit, laimi, või kurki, et seda oleks meeldivam juua
- **Meeldetuletused** – kasuta telefoni meeldetuletusi või äppi, et regulaarselt vett juua
- **Seosta veejoomine tegevustega** – joo vett alati enne ja pärast sööki, enne treeningut ja peale WC-s käimist
- **Kasuta suuremat klaasi või pudelit** – kui sul on suurem pudel või klaas, on lihtsam päeva jooksul rohkem vett juua
- **Söö toiduaineid, mis sisaldavad palju vett** – puuviljad nagu arbuus, apelsinid ja kurgid sisaldavad rohkelt vett ning aitavad päevast vedelikutarbimist tõsta
- **Ära joo suurt kogust korraga** – kui jood väikeseid lonkse ja tihedalt, siis pead ka vähem WC-d külastama, sest keha saab vedelikku pidevalt kasutada.

TOIDUPORTSJONITE SUURUSED



TOIDUPORTSJONITE SUURUSED

Tihti arvatakse, et tervislikuks toitumiseks peab hakkama oma toitu kaaluma ja kirja panema. Mina leian, et selline tegevus on väga tüütu ja aeganõudev. Usun, et enamike inimeste jaoks pole igapäevane toidu kaalumine ja kalorete lugemine vajalik.

Lihtsam viis on kasutada sinu käe suurust arvesse võtvaid portsjone:



Üks portsjon valku on sinu peopesa suurune kogus



Üks portsjon köögivilju on sinu rusika suurune kogus



Üks portsjon süsivesikuid on sinu peotäie suurune kogus



Üks portsjon rasvu on sinu pöidla suurune kogus

SINU TOIDUPORTSJONID

Kõigepealt mine [siia lehele](#) ja arvuta välja, kui palju võiksid sa päevas süüa

Kui oled tulemused teada saanud, siis kirjuta need paberile või siia lehele üles ja salvesta enda jaoks ära!

Sinu päevane energiavajadus: kcal

Soovitatavad portsjonid **kokku päevas:**

peopesa suurust kogust valku (toorel kujul)

kuhjaga peotäit süsivesikuid (valmis kujul)

pöidla suurust kogust rasva

rusikasuurust kogust köögivilju



Portsjon valku



Portsjon süsivesikuid



Portsjon köögivilju



Portsjon rasvasid

Soovitatavad portsjonid **toidukorra kohta:**

peopesa suurust kogust valku (toorel kujul)

kuhjaga peotäit süsivesikuid (valmis kujul)

pöidla suurust kogust rasva

rusikasuurust kogust köögivilju

NB!

Kui oled juba mõnda aega nende portsjonite järgi toitunud (2-3 kuud) ja kaal või füüsiline aktiivsus on vahepeal muutunud, siis pead kaloraaži uuesti välja arvutama. Kui Sul on mingi konkreetne eesmärk ja tahad, et ma Sinu arengul silma peal hoiaks, siis [täida see ankeet](#).

KUIDAS LUUA TERVISLIK TOIDUKORD?

1

VALI RASVAALLIKAS, MILLEGA OMA TOITU PRAADIMA HAKKAD

KESKMISELT AKTIIVNE NAINE võiks iga toidukorraga süüa 1 portsjoni rasvasid
KESKMISELT AKTIIVNE MEES võiks iga toidukorraga süüa 1-2 portsjonit rasvasid

(Vaata oma koguseid eelmiselt lehelt)

Kui valmistad toitu, mida pole vaja praadida, siis vali mõni muu rasvaallikas allolevast tabelist. Võid ka kasutada õlispreid ja seda pole vaja eraldi portsjonina kirja panna.

Soovitan rapsiõli ja muud sarnased õlid vahetada avokaadoõli, oliiviõli või kookosrasva vastu, et ennetada liigset põletikku kehas ja vähendada oksüdeerunud rasvade teket kuumutamisel.

Näiteks 1 supilusikas oliiviõli on meestele ühe toidukorra rasvade portsjon ja pool supilusikat oliiviõli on ühe toidukorra rasvade portsjon naistele



Portsjon rasvasid

TERVISLIKUD RASVAD

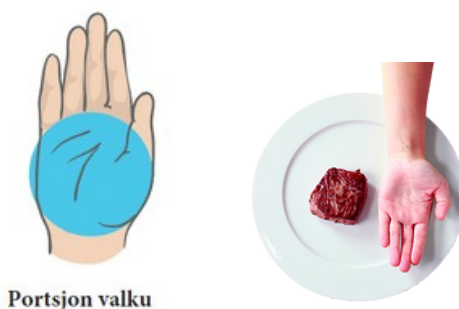
	Kg (€)	kcal (100g)	Rasvad (g)	Portsjoni hind (mees, €)	Portsjoni hind (naine, €)
Päevalilleseemned	6	580	52	0.06 € - 0.09 €	0.04 € - 0.07 €
Avokaado	6	160	15	0.06 € - 0.09 €	0.04 € - 0.07 €
Maapähklid	6	580	49	0.06 € - 0.09 €	0.04 € - 0.07 €
Mozzarella	13	280	17	0.13 € - 0.20 €	0.09 € - 0.16 €
Feta juust	17	264	21	0.17 € - 0.26 €	0.12 € - 0.20 €
Linaseemned	12	530	42	0.12 € - 0.18 €	0.08 € - 0.14 €
Edam	12	357	27	0.12 € - 0.18 €	0.08 € - 0.14 €
Parmesan	30	431	29	0.30 € - 0.45 €	0.21 € - 0.36 €
Sarapuupähklid	17	680	65	0.17 € - 0.26 €	0.12 € - 0.20 €
Kreeka pähklid	19	650	62	0.19 € - 0.29 €	0.13 € - 0.23 €
Seesamiseemned	12	570	50	0.12 € - 0.18 €	0.08 € - 0.14 €
Mandlid	16	600	53	0.16 € - 0.24 €	0.11 € - 0.19 €
Chia seemned	12	480	31	0.12 € - 0.18 €	0.08 € - 0.14 €
Kõrvitsaseemned	13	600	49	0.13 € - 0.20 €	0.09 € - 0.16 €
India pähklid	18	600	50	0.18 € - 0.27 €	0.13 € - 0.22 €
Pistaatsiapähklid	23	650	55	0.23 € - 0.35 €	0.16 € - 0.28 €
Avokaadoõli	25	900	100	0.25 € - 0.38 €	0.18 € - 0.30 €
Oliiviõli	25	900	100	0.25 € - 0.38 €	0.18 € - 0.30 €
Ghee	40	880	100	0.40 € - 0.60 €	0.28 € - 0.48 €
Kookosõli	20	870	100	0.20 € - 0.30 €	0.14 € - 0.24 €
Või (82%)	13	740	82	0.13 € - 0.20 €	0.09 € - 0.16 €

Keskised hinnad Eesti suurimates poodides (oktoober 2025)

2

VALI SULLE SOBILIK VALGUALLIKAS

KESKMISELT AKTIIVNE NAINE/MEES võiks iga toidukorraga süüa
1-2 portsjonit valku



Üks portsjon valku on sinu peopesa suurune kogus

Näiteks:

Naistel 80 g - 100 g kanafileed

Meestel 120 - 150 g kanafileed

Vaata allolevat tabelit ja leia endale meelepärane valguallikas ning kasuta oma peopesa suurust, et leida sulle vajalik kogus.

Iga kord ei pea koguste mõõtmiseks peopesa kasutama.
Ühel hetkel oskad juba silma järgi koguseid paika panna.

TERVISLIKUD VALGUD

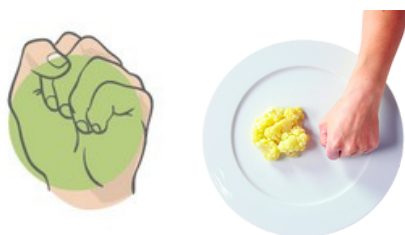
	Kg (€)	kcal (100g)	Valgud (g)	Portsjoni hind (mees, €)	Portsjoni hind (naine, €)
Kanamunad	5	140	13	0.60 € - 0.75 €	0.40 € - 0.50 €
Kodujuust	5.5	100	12	0.66 € - 0.83 €	0.44 € - 0.55 €
Kana kintsuliha	8	120	22	0.96 € - 1.20 €	0.64 € - 0.80 €
Kohupiim (maitsestatamata)	6	95	10	0.72 € - 0.90 €	0.48 € - 0.60 €
Kreeka jogurt	6	59	10	0.72 € - 0.90 €	0.48 € - 0.60 €
Seahakkliha	8	260	17	0.96 € - 1.20 €	0.64 € - 0.80 €
Läätсед (konserv)	6	80	6	0.72 € - 0.90 €	0.48 € - 0.60 €
Kikerhersed (konserv)	6	120	7	0.72 € - 0.90 €	0.48 € - 0.60 €
Sealiha (kaelakarbonaad)	8	250	24	0.96 € - 1.20 €	0.64 € - 0.80 €
Kanarinnafilee	8	110	23	0.96 € - 1.20 €	0.64 € - 0.80 €
Külmutatud pangasius (kala)	9	100	17	1.08 € - 1.35 €	0.72 € - 0.90 €
Veisehakkliha	11	250	18	1.32 € - 1.65 €	0.88 € - 1.10 €
Tofu	10	130	13	1.20 € - 1.50 €	0.80 € - 1.00 €
Kana hakkliha	10	130	20	1.20 € - 1.50 €	0.80 € - 1.00 €
Tuunikala konserv (vees)	12	110	25	1.44 € - 1.80 €	0.96 € - 1.20 €
Vikerforell	13	200	20	1.56 € - 1.95 €	1.04 € - 1.30 €
Veiseliha	20	250	26	2.40 € - 3.00 €	1.60 € - 2.00 €
Jahutatud lõhe	17	200	20	2.04 € - 2.55 €	1.36 € - 1.70 €

Keskised hinnad Eesti suurimates poodides (oktoober 2025)

3

VALI SULLE SOBILIKUD KÖÖGIVILJAD

KESKMISELT AKTIIVNE NAINE/MEES võiks iga toidukorraga süüa
2 portsjonit köögivilju



Portsjon köögivilju

Üks portsjon köögivilju on sinu rusika suurune kogus

Soovitan kasutada ka sügavkülmutatud köögivilju. Neid on väga mugav ja lihtne valmistada ning tavaliselt on pakis väga palju erinevaid köögivilju, mis annavad erinevaid vitamiine.

Tavaliselt on pakis 400 g köögivilju ja see teeb koguste arvestamise väga lihtsaks, sest **1/2 pakki on 1-3 rusika suurust portsjoni.**

Vaata allolevat tabelit ja leia endale meelepärased köögiviljad ning kasuta oma rusika suurust, et leida sulle vajalik kogus.

TERVISLIKUD KÖÖGIVILJAD

	Kilohind (€)	kcal (100g)	Portsjoni hind (mees, €)	Portsjoni hind (naine, €)
Porgand	0.6	41	0.05 € - 0.06 €	0.04 € - 0.05 €
Kõrvits	1.5	30	0.14 € - 0.15 €	0.11 € - 0.12 €
Kapsas (valge)	2	25	0.18 € - 0.20 €	0.14 € - 0.16 €
Kapsas (punane)	2	28	0.18 € - 0.20 €	0.14 € - 0.16 €
Tomat	1.2	18	0.11 € - 0.12 €	0.08 € - 0.10 €
Hapukapsas	3	25	0.27 € - 0.30 €	0.21 € - 0.24 €
Lillkapsas	3	30	0.27 € - 0.30 €	0.21 € - 0.24 €
Redis	4	16	0.36 € - 0.40 €	0.28 € - 0.32 €
Paprika (punane)	4	31	0.36 € - 0.40 €	0.28 € - 0.32 €
Paprika (roheline)	4	28	0.36 € - 0.40 €	0.28 € - 0.32 €
Suvikõrvits	4	17	0.36 € - 0.40 €	0.28 € - 0.32 €
Baklažaan	4	25	0.36 € - 0.40 €	0.28 € - 0.32 €
Brokkoli	5	35	0.45 € - 0.50 €	0.35 € - 0.40 €
Spinat (külmutatud)	5	23	0.45 € - 0.50 €	0.35 € - 0.40 €
Kurk	4	12	0.36 € - 0.40 €	0.28 € - 0.32 €
Šampinjonid	6	22	0.54 € - 0.60 €	0.42 € - 0.48 €
Külmutatud köögiviljad	5	30	0.45 € - 0.50 €	0.35 € - 0.40 €
Jääsalat	6	14	0.54 € - 0.60 €	0.42 € - 0.48 €
Paprika (kollane)	6	31	0.54 € - 0.60 €	0.42 € - 0.48 €
Lehtkapsas (kale)	8	50	0.72 € - 0.80 €	0.56 € - 0.64 €
Rooma salat	8	20	0.72 € - 0.80 €	0.56 € - 0.64 €
Rukola	15	30	1.35 € - 1.50 €	1.05 € - 1.20 €

Keskised hinnad Eesti suurimates poodides (oktoober 2025)

4

VALI SULLE SOBIV SÜSIVESIKUTE ALLIKAS

KESKMISELT AKTIIVNE NAINE võiks iga toidukorraga süüa 1 portsjoni süsivesikuid

KESKMISELT AKTIIVNE MEES võiks iga toidukorraga süüa 1-2 portsjonit süsivesikuid



Portsjon süsivesikuid



Üks portsjon süsivesikuid on sinu kuhjaga peotäie suurune kogus (valmis kujul)

Näiteks:

Naised: 80–100 g valmis kujul pruuni riisi on **üks portsjon**

Mehed: 100–120 g pruuni riisi on **üks portsjon**

Vaata allolevat tabelit ja leia endale meelepärased süsivesikud ning kasuta oma peo suurust, et leida sulle vajalik kogus.

TERVISLIKUD SÜSIVESIKUD

	Kg (€)	kcal (100g)	Süsivesikud (g)	Portsjoni hind (mees, €)	Portsjoni hind (naine, €)
Kartul	0.8	77	17	0.08 € - 0.10 €	0.06 € - 0.08 €
Banaan	1.2	89	23	0.12 € - 0.14 €	0.10 € - 0.12 €
Riis (valge)	2.2	130	28	0.09 € - 0.15 €	0.07 € - 0.11 €
Kaerahelbed	2	380	60	0.08 € - 0.12 €	0.06 € - 0.10 €
Leib (täistera)	2	220	35	0.20 € - 0.24 €	0.16 € - 0.20 €
Sepik	4	250	40	0.40 € - 0.48 €	0.32 € - 0.40 €
Apelsin	2.5	47	12	0.25 € - 0.30 €	0.20 € - 0.25 €
Riis (pruun)	3.5	125	26	0.14 € - 0.25 €	0.11 € - 0.18 €
Tatar	2.7	130	26	0.11 € - 0.19 €	0.08 € - 0.14 €
Hirss	2.5	120	23	0.10 € - 0.15 €	0.08 € - 0.13 €
Nisupasta (täistera)	3	350	70	0.12 € - 0.18 €	0.09 € - 0.15 €
Bataat	3.5	86	20	0.35 € - 0.42 €	0.28 € - 0.35 €
Täisterapasta	3.2	350	71	0.13 € - 0.19 €	0.10 € - 0.16 €
Rukkipasta	3	360	70	0.12 € - 0.18 €	0.09 € - 0.15 €
Hernes (konserv)	6	81	14	0.60 € - 0.72 €	0.48 € - 0.60 €
Õun	3.5	52	14	0.35 € - 0.42 €	0.28 € - 0.35 €
Pirn	3	57	15	0.30 € - 0.36 €	0.24 € - 0.30 €
Valged oad (konserv)	3	80	15	0.30 € - 0.36 €	0.24 € - 0.30 €
Läätsed (konserv)	3	80	10	0.30 € - 0.36 €	0.24 € - 0.30 €
Kikerhersed (konserv)	3	120	27	0.30 € - 0.36 €	0.24 € - 0.30 €
Maasikad (külmutatud)	9	32	7	0.90 € - 1.08 €	0.72 € - 0.90 €
Rosinad	7	300	79	0.70 € - 0.84 €	0.56 € - 0.70 €
Kinoa	8	370	63	0.32 € - 0.48 €	0.24 € - 0.40 €
Mustikad (külmutatud)	11	57	14	1.10 € - 1.32 €	0.88 € - 1.10 €
Datlid	9	280	75	0.90 € - 1.08 €	0.72 € - 0.90 €

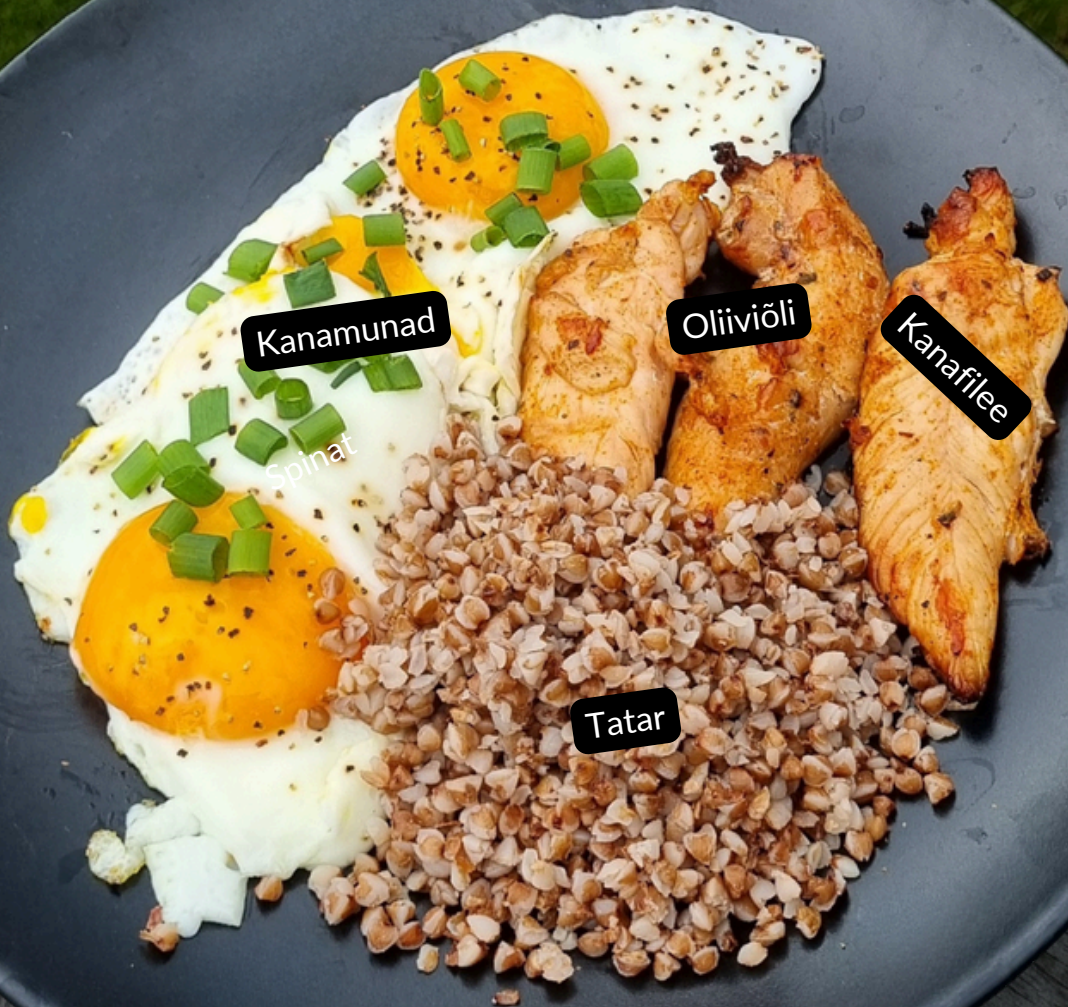
Keskmiised hinnad Eesti suurimates poodides (oktoober 2025)

PORTSJONITE NÄITED

Need ei ole konkreetselt Sinu toidukordade näidised, vaid üldised näited, mille põhjal saad endale sobilikud kogused valida.

Eialgu vajab silma järgi koguste mõõtmine harjumist, aga mõne aja pärast suudad juba automaatselt tervisliku toidukorra kokku panna.

Iga toidukord ei pea kõik makrotoitained (valgud, köögiviljad, rasvad, süsivesikud) taldrikul olema, aga on oluline, et saaksid päeva jooksul kõik ettenähtud kogused ära söödud.



Kanamunad

Spinat

Oliiviõli

Kanafilee

Tatar



VALGUD

1 portsjon
kanafileed

1 portsjon kanamune



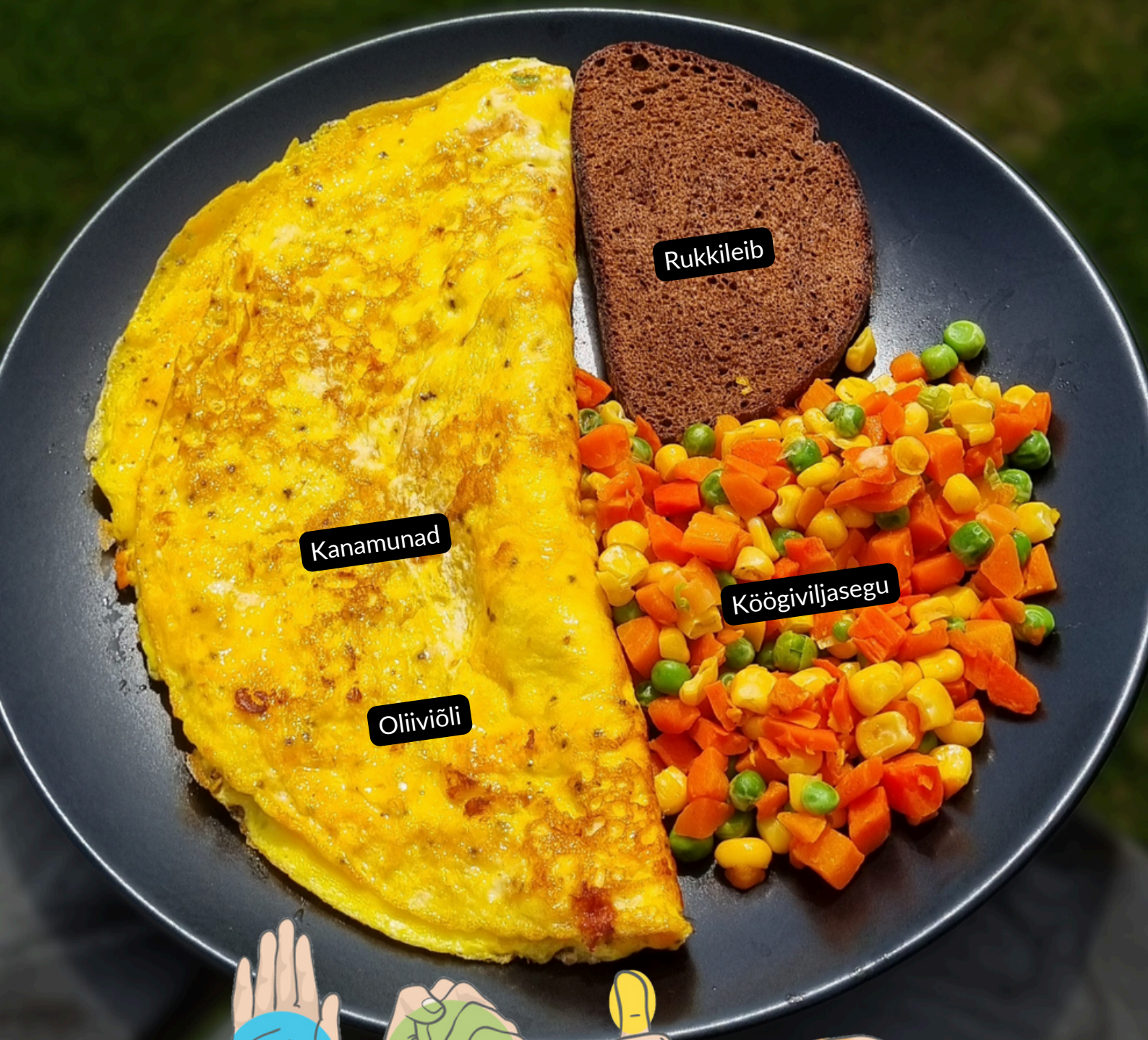
RASVAD

1 portsjon
oliiviõli



SÜSIVESIKUD

1 portsjon
tatart



VALGUD
2 portsjoni
kanamune



KÖÖGIVILJAD
2 portsjoni
köögivilju



RASVAD
1 portsjon
oliiviõli



SÜSIVESIKUD
0.5 portsjon
rukkileib



Külmutatud köögiviljad

Oliiviõli

Veisesteak

Või (82%)



VALGUD
2 portsjonit
veisesteaki



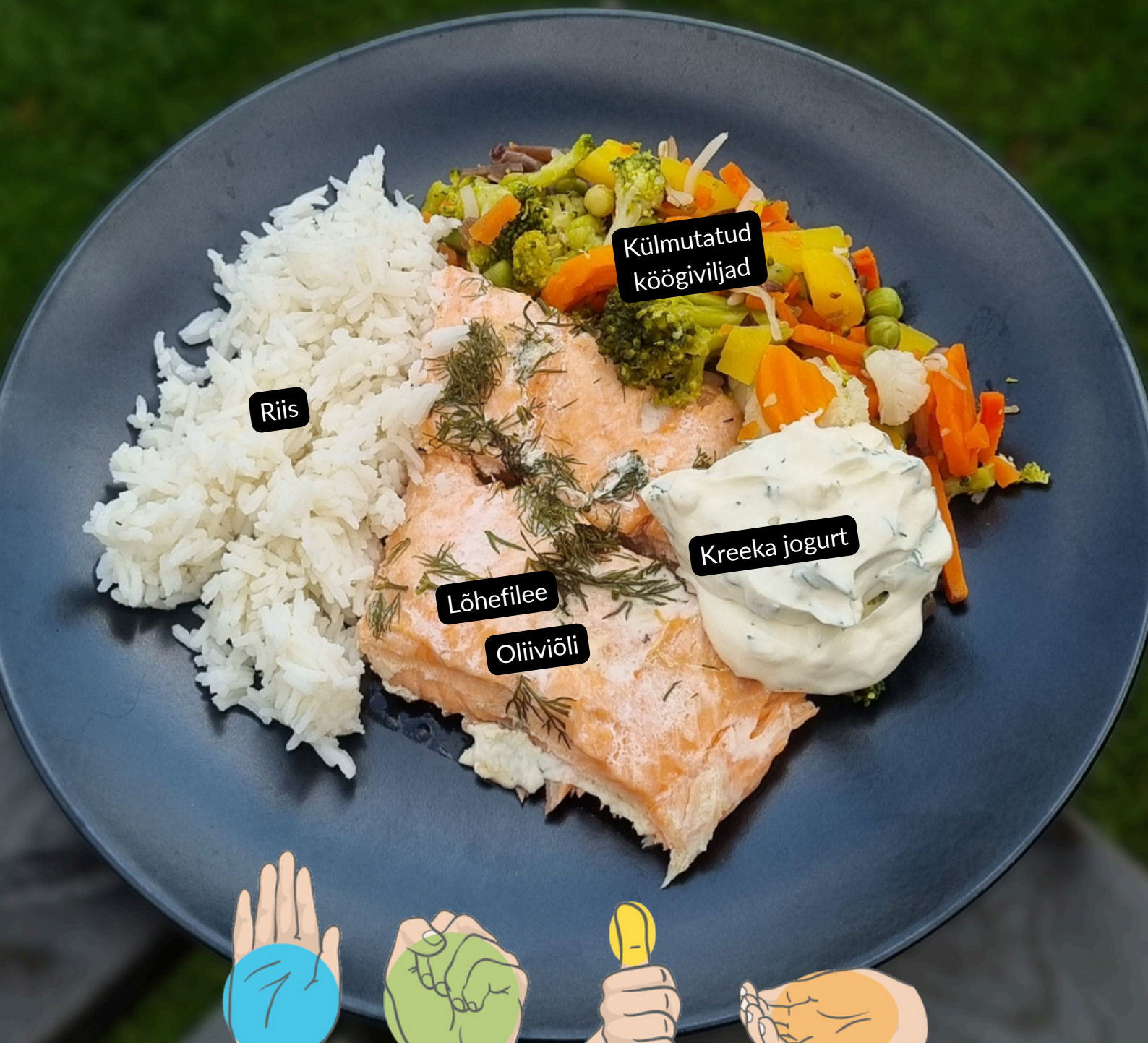
KÖÖGIVILJAD
2 portsjonit
köögivilju



RASVAD
1 portsjon
oliiviõli
(praadimiseks)
1 portsjon võid (82%)



SÜSIVESIKUD
puuduvad



Riis

Külmutatud köögiviljad

Lõhefilee

Oliiviõli

Kreeka jogurt



VALGUD
2 portsjonit
küpsetatud lõhe



KÖÖGIVILJAD
2 portsjonit
köögivilju



RASVAD
1 portsjon
oliiviõli
(praadimiseks)
1 portsjon kreeka jogurtit



SÜSIVESIKUD
2 portsjoni riisi



kirsstomatid

kanahakkliha

hapusai

keedetud peet



VALGUD
1.5 portsjoni
kanahakkliha



KÖÖGIVILJAD
1 portsjon
kirsstomateid



RASVAD
1 portsjon
oliiviõli



SÜSIVESIKUD
0.5 portsjonit
hapusaia
1 portsjon
keedetud peeti



VALGUD
0.5 portsjonit
veisesinki



KÖÖGIVILJAD
0.5 portsjonit
lehtsalatit



RASVAD
0.5 portsjoni
toorjuustu
1 portsjonit
Atleet juustu



SÜSIVESIKUD
0.5 portsjonit
rukkileiba

KIIRE SNÄKI KOOSTAMINE

SAMM 1 SÜSIVESIKUD

- banaan
- viinamarjad
- datlid
- marjad
- õunaviilud
- pirniviilud
- virsikuviilud
- ananassitükid
- mangotükid
- kuivatatud puuviljad
- toored köögiviljad
- kreekerid
- riisigaletid
- röst sai
- pitaleib
- tortillawrap
- köögiviljakrõpsud
- bataat
- oad
- granola / müsli segu
- kaerahelbepuder



SAMM 2 LISA RASVA VÕI VALGUALLIKAS

- pähklivõi
- pähklid või seemned
- toored kookoshelbed
- oliivid
- avokaado
- guacamole
- hummus
- juust
- toorjuust
- kodujuust
- kreeka jogurt või keefir
- keedumuna
- kuivatatud liha
- kanatükid
- kalakonserv
- chia seemned
- valgupulber



KUIDAS LUGEDA TOIDUPAKENDEID

1 LOE KOOSTIST

PIIM, suhkur, LÖSSIPULBER, metsmaasika siirup 2% (suhkur, glükoosi-fruktoosisiirup, metsmaasikad 5%, toiduvärv (peedipunane), lõhna- ja maitseained, paksendaja (pektiin), happesuse regulaatorid (sidrunhape, naatriumtsitraad)), juuretis.

	Funktsioon	Kasulik/kahjulik
Piim	Valgu ja kaltsiumiallikas	Kasulik
Suhkur	Liiigne tarbimine võib olla kahjulik	Kahjulik liigtarbimisel
Lössipulber	Valgu- ja kaltsiumiallikas	Neutraalne
Glükoosi-fruktoosisiirup	Odav magusaine, seotud ainevahetuslike häiretega	Kahjulik liigtarbimisel
Metsmaasikad	Looduslik maitseallikas, kuid väga väike kogus	Neutraalne
Toiduhapped (sidrunhape, naatriumtsitraad)	Reguleerib happesust ja maitset	Neutraalne
Paksendaja (pektiin)	Parandab konsistentsi, looduslik kiudaine	Neutraalne
Juuretis	Piimhappebakterid, head seedimisele	Kasulik



Kui toiduaine sisaldab nii palju erinevaid (8) koostisosasid, mille funktsioonidest sul ilmselt aimu pole (lössipulber, toiduhapped, paksendaja), siis tasub selline toode pigem ostmata jätta.

Lisaks kõigele sisaldab see **glükoosi-fruktoosisiirupit**, mis on keha jaoks täiesti mittevajalik "toitainet" (suurtes kogustes väga ebatervislik). Küll aga teeb ta toote magusamaks ja maitavamaks ning sellepärast seda osta tahetaksegi.

Kui vaadata madalat metsmaasika sisaldust, siis jääb selle toote ostmise põhjused järjest vähemaks.

2

VAATA TOITEVÄÄRTUST

Toiteväärtus 100 g / Пищевая ценность в 100 г продукта / Uzturvērtība 100 g:	
energiasisaldus / энергетическая ценность / энергētiskā vērtība	328 kJ / кДж / 78 kcal / ккал
rasvad / жиры / tauki	1,6 g / г
miljest küllastunud rasvhapped / в том числе насыщенные жирные кислоты / tostarp piesātinātās taukskābes	1,0 g / г
süsviesikud / углеводы / ogļhidrāti	11,8 g / г
miljest suhkrud / в том числе сахара / tostarp cukuri	11,8 g / г
valgud / белки / olbaltumvielas	4,0 g / г
sool / соль / sāļš	0,13 g / г



	Kogus (100 g)	Kirjeldus
Energia	78 kcal	Mõõdukas kalorisaldus
Rasvad	1,5 g	Madal rasvasisaldus
Küllastunud rasvhapped	1,0 g	Mõõdukas küllastunud rasvade sisaldus
Süsviesikud	13,0 g	Kõrge süsviesikusisaldus
Suhkrud	12,0 g	Väga kõrge lisatud suhkrusisaldus
Valgud	2,9 g	Mõõdukas valguallikas
Sool	0,10 g	Madal soolasisaldus

KASULIK/KAHJULIK?

- ✗ Olgugi, et see sisaldab mingil määral valke (2,9g/100g kohta), siis pole see kõige optimaalsem viis valkude tarbimiseks.
- ✗ Kõrge suhkrusisaldus (12 g / 100 g) – Kui juua terve pudel (900 g), saad umbes 108 g suhkrut, mis on üle 4 korra rohkem kui soovitatav päevane lisatud suhkrupiir (25 g).
- ✗ Glükoosi-fruktoosisiirup – seostatakse rasvumise, insuliiniresistentsuse ja maksa rasvumisega.
- ✗ Väike kogus metsmaasikaid tähendab, et maitse tuleb peamiselt lisatud suhkrust ja võimalikest looduslikest lõhna- ja maitseainetest.

1 LOE KOOSTIST

KOOSTIS

Broilerifilee (60%), kuivikupuru (sh NISUJAHU, NISUmana, NISUGLUTEEN, maisijahu, maisitärklis, kanamunavalk, pärm, päevalillerasv ja -õli, toiduvärv E160b), vesi, KANAMUNA, sool, lihavalk, taimsed kiud, dekstroos, maitsetaimede ja vürtside segu, lõhna- ja maitseained, pärmiekstrakt, suhkur, happesuse regulaatorid E262, E331; maltodekstriin, rapsiõli, antioksüdant E301 Küpsetatud rapsiõlis



	Funktsioon	Kasulik/kahjulik
Broilerifilee (60%)	Peamine valguallikas	Kasulik
Kuivikupuru (nisujahu, manna, gluteen)	Paneering, tekstiuri ja maitse lisamine	Liigsel tarbimisel ebatervislik
Maisijahu, maisitärklis	Tekstuur, krõbedus	Liigsel tarbimisel kahjulik
Kanamunavalk, KANAMUNA	Valguline koostisosa, sideaine	Kasulik
Pärm, päevalillerasv ja -õli	Maitse, niiskuse ja rasvasisalduse hoidmine	Päevalilleõli pole soovitatav
Vesi	Niiskuse säilitaja	Neutraalne
Sool	Maitse tugevdamine	Kahjulik liigtarbimisel, antud toode sisaldab väga palju
Lihavalk	Täiendav valguallikas	Kasulik
Taimsed kiud	Kiudainete lisamine	Kasulik
Dekstroos, suhkur	Magususe lisamine, pruunistumine	✗ Kahjulik liigtarbimisel
Maitsetaimede ja vürtside segu	Maitse	Neutraalne/ebaselge
Lõhna- ja maitseained	Maitse tugevdamine	Neutraalne / ebaselge
Pärmiekstrakt	Maitse lisamine	Neutraalne
Happesuse regulaatorid (E262, E331)	Säilivuse ja maitse tasakaalustamine	Neutraalne/kahjulik liigtarbimisel, toime pole selge
Maltodekstriin	Tekstuur, kergelt magus	Vältida täielikult või tarbida minimaalselt
Rapsiõli + küpsetatud rapsiõlis	Küpsetamine, rasva lisamine	Liigne oomega-3 rasvade tarbimine pole tervislik
Antioksüdant E301 (naatriumaskorbaat)	Säilitusaine, oksüdeerumise vältimine	Kahjulik liigtarbimisel
Toiduvärv E160b (annatto)	Lisab kollaka värvi	Kahjulik liigtarbimisel

2

VAATA TOITEVÄÄRTUST

	Kogus	Hinnang
Energiasisaldus	907,9 kJ / 217 kcal	Mõõdukas kalorisisaldus
Rasvad	8,50 g	Mõõdukas rasvasisaldus, aga on kasutatud rapsiõli
Küllastunud rasvhapped	1,10 g	Mõõdukas sisaldus
Süsivesikud	16 g	Mõõdukas kogus, aga enamus tuleb nisujahu paneeringust
Suhkrud	1,30 g	Madal suhkruisaldus
Valgud	19 g	Kõrge valgusisaldus
Sool	1,60 g	Liiga kõrge (päevane piir on tavainimesel 5g)



KASULIK/KAHJULIK?

Mõõdukal tarbimisel võib olla osa tasakaalustatud toitumisest, eriti kui vajad mugavat valgurohket toidukorda.

Siiski tasub selliste töödeldud toodete puhul olla ettevaatlik ja tarbida võimalikult harva, sest see:

- sisaldab palju soola,
- on valmistatud taimeõlis (liigne oomega-6 on tervisele kahjulik)
- ning on töödeldud (paneeritud nisujahus ja praetud)

Sobib kiireks eineks või vahepalaks, aga kui soovid puhtamat ja vähem töödeldud toitu, tasub eelistada ahjus küpsetatud või maitsestatamata kanafileed.

1

LOE KOOSTIST

KOOSTIS

jahutatud broileri rinnafilee (100%)



2

VAATA TOITEVÄÄRTUST

	Kogus	Hinnang
Energiasisaldus	431 kJ / 103 kcal	Väga madal energiasisaldus
Rasvad	1,70 g	Vähe rasva
Küllastunud rasvhapped	0,50 g	Madal kogus
Süsivesikud	0,00 g	Pole süsivesikuid, sobib ka madala süsivesiku dieedi puhul
Suhkrud	0,00 g	Ei sisalda suhkruid
Valgud	22 g	Väga kõrge valgusisaldus
Sool	0,10 g	Väga madal soolasisaldus

Ilmselt pole kellegi jaoks üllatav, et jahutatud broileri rinnafilee on **väga kasulik toiduaine.**

See sobib ideaalselt nii lihasmassi kasvatamiseks kui ka rasvaprotsendi langetamiseks, pakkudes kvaliteetset valku minimaalse rasva ja süsivesikute sisaldusega.

Kanafilee ei sisalda mitte ühtegi toitainet, mis võiks meie kehale (mõistlikul tarbimisel) kuidagi kahjulik olla.

TOIDULISANDID



5 TOIDULISANDIT, MIS VÕIKSID OLLA SULLE KASULIKUD

Kui oled algaja ja äsja treeningutega alustanud on ebatõenäoline, et vajad esimestel treeningkuudel toidulisandeid. Sa teed korralikke edusamme ka ilma nendeta.

Kui oled järjepidevalt treeninud vähemalt 6 kuud või aasta, võid hakata teatud toidulisandite kasutamisele mõtlema.

Usun, et mida vähem toidulisandeid alguses kasutad, seda parem.

Ma ei ütle, et need tingimata su tervist kahjustavad, aga enamus neist ei anna piisavat efekti. Olen proovinud kõikvõimalikke toidulisandeid ja võin öelda, et ainult mõned neist on raha väärt.

Olen kindel, et enamik inimesi, kes on olnud fitness-maailmas pikka aega (ning ei ole toidulisandite ettevõtete poolt sponsoreeritud) nõustuvad minuga.

KREATIINMONOHÜDRAAT

Kreatiin on aine, mida leidub naturaalselt meie lihasrakkudes. See aitab lihastel toota energiat raskuste tõstmiseks või kõrge intensiivsusega treeninguteks. See koosneb aminohapetest glütsiin, arginiin ja metioniin.

Kuna keha loomulik kreatiinitase on suhteliselt madal, kasutavad sportlased selle taseme tõstmiseks toidulisandeid.

Kreatiini lisamine oma dieeti aitab suurendada lihasmassi, parandada jõudu ja treeningute efektiivsust.

Kreatiinmonohüdraat on üks enim uuritud ja efektiivsemaid toidulisandeid maailmas.

Turul on ka teisi kreatiini vorme, kuid need on palju kallimad ja pole tõestatud, et need annaksid paremaid tulemusi kui kreatiinmonohüdraat.

Soovitatav päevane kogus kreatiini puhul on 3-10 g (tavaliselt kasutatakse 5 g).

On mõningaid tõendeid, et süsivesikute lisamine kreatiini tarbimise ajal suurendab kreatiini omastamist lihastes. Seega võib olla hea mõte segada seda mahla, smuuti või oma lemmikjoogi sisse.

Kreatiini tarbimiseks on kaks lähenemist:

- „Kreatiini laadimine“, kus võtad 5 g kreatiini 4 korda päevas esimese nädala jooksul. Pärast esimest nädalat hakkad võtma 5 g iga päev. See täidab sinu kreatiini varud kiiresti, kuid võib põhjustada kõrvaltoimeid (maoärritus, kõhulahtisus, peapööritus, maksaprobleemid jne)
- Teine lähenemine on võtta 5 g päevas ilma laadimiseta ja vältida kõiki võimalikke kõrvaltoimeid.

Kui võtad 5 g kreatiini iga päev, siis kulub umbes kuu, et täita lihased kreatiiniga (maksimaalsele võimalikule tasemele). Selleks ajaks peaksid tundma kõiki kasutegureid (lihaskasv, jõu suurenemine, parem taastumine, parem vastupidavus jne).

Seega, minu arvates ei ole „kreatiini laadimine“ enamuse inimeste jaoks vajalik.

Suurendab jõudu ja plahvatuslikkust	Kreatiin tõstab ATP (energia) tootmist, mis parandab sooritusvõimet
Kiirendab lihaskasvu	Suurenenud töövõime ja vee sidumine lihastega loovad paremad tingimused lihaskasvuks.
Toetab aju tervist ja kognitiivset funktsiooni	Kreatiin võib parandada mälu, keskendumisvõimet ja vaimset väsimust, eriti unepuuduse korral.
Kiirendab taastumist	Aitab vähendada lihaskasvust ja kiirendab lihaste taastumist pärast treeningut.
Parandab rakusisest hüdratsiooni	Kreatiin tõmbab vett lihasrakkudesse, parandades nende ainevahetust ja töövõimet.
Suurendab töövõimet	Võimaldab teha rohkem kordusi ja pikemaid seeriaid treeningul.

VALGUPULBER

Teine toidulisand, mida soovitan kaaluda, on valgupulber (proteiinipulber). On palju erinevaid valgupulbri vorme (vadakuvalgu kontsentraat, vadaku isolaat, soja, munavalge, hernevalk jne).

Mõned inimesed arvavad, et valgupulbri tarbimine teeb nad suureks ja tugevaks ilma erilise pingutusteta. Nad arvavad, et kõik "jõusaalihundid" kasutavad igapäevaselt valgupulbreid ja sellepärast nad nii heas vormis ongi.

Kuigi enamus tõsistest treennimeestest tõepoolest valgupulbreid kasutavad, pean ütlema, et see ei ole kindlasti "imetablett".

Minu silmis on valgupulber lihtsalt hea võimalus oma päevase valgukoguse tõstmiseks. Kui sul on raske saada tavatoidust piisavalt valku lihaskasvuks (1,5-2,5 grammi valku kilogrammi kehakaalu kohta päevas), siis on valgupulbri kasutamine hea alternatiiv.

Kui sul ei ole laktoositalumatust või midagi piimatoodete tarbimise vastu, siis on parim valik vadaku isolaat või vadaku kontsentraat.

Vadakuvalk on valk, mis saadakse piimast juustu valmistamise käigus. Sellel on parim „bioavailability“ (biosaadavus). Biosaadavus näitab, kui palju sellest ainest suudab keha imendada ja efektiivselt kasutada.

Kui sa ei tarbi piimatooted, siis oleks parim valik soja- või hernevalk. Neil on parim biosaadavus taimevalkude hulgas.

Valgupulbrite järjestus biosaadavuse alusel:

- 1.Vadakuvalgu isolaat
- 2.Vadakuvalgu kontsentraat
- 3.Sojavalk
- 4.Hernevalk
- 5.Riisivalk



KALAÕLI

Organismile on hädavajalik saada igapäevaselt piisavas koguses Oomega-3 rasvhappeid. Oomega-3 rasvad mängivad suurt rolli südame-veresoonkonna ja närvisüsteemi funktsioonides. Piisav EPA/DHA (mereandidest) saamine aitab aju arengut. Oomega-3 rasvhapped on põletikuvastased, mis tähendab, et nad kaitsevad keha kahjustatud rakkude, kudede ja DNA eest.

Parim viis Oomega-3-de igapäevase tarbimise tagamiseks on rasvaste kalade söömine 2-3 korda nädalas. Mõned inimesed ei söö kala või ei saa seda nii tihti lubada ja parim alternatiiv selleks on võtta kalaõli kapsleid.

Soovitav annus kalaõli on umbes 1000 mg – 3000 mg päevas.

Proovi leida kvaliteetne kalaõli, kuna mõned odavad tooted on oksüdeerunud ja rääsunud, mis tähendab, et need ei ole enam tervisele head.

KALAÕLI KASULIKKUS	SOOVITATAVAD KALAÕLID
Kaitseb südant	Fjord Strong Omega-3
Aitab ärevuse korral	BellaLab Omega-3
Parandab immuunsust	WHC UnoCardio 1000
Kaitseb silmade tervist	OOMEX oomega-3 + tudraõli
Aitab alandada vererõhku	Nordic Naturals
Võib aidata aeglustada luude tiheduse ja lihasmassi kadu	Throne
Parandab naha tervist	Barlean's Ideal
Võib leevendada depressiooni sümptomeid	Innovix Labs

D-VITAMIIN

Parim D-vitamiini allikas on loomulikult päike, aga kuna Eestis näeb päikest suhteliselt harva, siis on enamike eestlaste D-vitamiini tase alla normi.

Toidust saadav D-vitamiini hulk on liiga väike ja sellepärast on mõistlik võtta lisaks D-vitamiini kapsleid.

Soovituslik kogus on 2000–4000 IU (50–100 mcg) päevas.

D-vitamiin mängib kehas mitmeid olulisi rolle – see toetab immuunsüsteemi, aitab hoida luud tugevana ja osaleb kaltsiumi imendumises. Viimastel aastatel on üha rohkem uuritud ka D-vitamiini mõju meeleolule, unele ja isegi hormoonide tasakaalule.

D-vitamiini puudus võib olla seotud kroonilise väsimuse, madala testosteroonitaseme ning meeleoluhäiretega.

Kuna toidust – näiteks munakollasest, kalast või maksast – saadav D-vitamiini kogus ei kata päevast vajadust, on toidulisandite kasutamine Eesti oludes peaaegu vältimatu.

D-vitamiini lisandite puhul on oluline valida kvaliteetne toode, mis sisaldab piisavas koguses toimeainet ja on hästi imenduva vormiga, näiteks D3 (kolekaltsiferool).

Regulaarne vereproovi tegemine aitab määrata D-vitamiini taset ja kohandada koguseid individuaalselt. Eriti talvekuudel tasub võtta soovituslikus koguses 2000–4000 IU päevas, et tagada optimaalne tase kehas ja vältida puudusest tulenevaid probleeme.

D-VITAMIINI KASULIKKUS

Toetab immuunsüsteemi normaalset talitlust	Võib aidata ennetada luude hõrenemist
Aitab kaasa kaltsiumi ja fosfori imendumisele	Võib leevendada depressioonisümptomeid
Hoolitseb luude ja hammaste tervise eest	Toetab hormoonide tasakaalu
Toetab lihaste normaalset funktsioneerimist	Aitab kaasa energiataseme säilimisele

MAGNEESIUM

Mineraal, mis aitab paremini taastuda, magada ja stressiga toime tulla. Kui tunned end tihti väsinuna, magad halvasti või kannatad lihaskrampide käes, siis võib sul olla magneesiumipuudus.

Soovituslikud magneesiumivormid: magneesiumbisglütsinaat, magneesiumtsitraat, magneesiumtauraat.

Päevane kogus: 200–400 mg

Magneesium on üks olulisemaid mineraalaineid inimkehas, osaledes enam kui 300 biokeemilises protsessis. Sellel on kanda tähtis roll lihaste, närvisüsteemi, südame ja luude toimimises.

Tänapäeva ebatervislik toitumine, kehvad uneharjumused ja stressirohke elu viivad selleni, et magneesiumipuudus on väga levinud, eriti sportlaste ja aktiivse elustiiliga inimeste seas.

Magneesiumi puudus võib avalduda mitmel viisil:

- lihaskrambid,
- rahutus,
- uneprobleemid,
- ärevus, väsimus
- südamerütmihäired

Seetõttu on oluline tagada piisav magneesiumi saamine – kas magneesiumirikka toidu kaudu (nt lehtköögiviljad, seemned, pähklid) või vajadusel kvaliteetse toidulisandina.

Magneesiumi kasulikkus

Toetab lihaste ja närvisüsteemi normaalset talitlust	Toetab elektrolüütide tasakaalu kehas
Aitab vähendada väsimust ja kurnatust	Osaleb valgusünteesis ja rakkude jagunemises
Osaleb normaalses energia-ainevahetuses	Võib aidata vähendada lihaskrampe ja -spasme
Aitab säilitada normaalset luude ja hammaste tervist	Toetab südame-veresoonekonna tervist

NÄIDISMENÜÜ

Siin on mõned ideed, kuidas oma päevamenüü koostada. Oma menüü koostamisel kasuta kindlasti lehel 35 arvatud koguseid.

Sugu	Vanus	Kaal (kg)	Pikkus (cm)	Elustiil
Mees	35	90	180	Istuv eluviis, inaktiivne

Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök
Kreeka jogurt – 1.5-2 peopesa (1/2 400g pakist)	Kana kintsuliha – 1.5 peopesa	Omllett (3 munast)
Mustikad (külmutatud) – 2 peotäit	Riis (pruun) – 2 peotäit	Täistera leib – 2 peotäit (2 viilu)
Päevalilleseemned – 2 pöialt	Oliiviõli – 1 pöial Avokaado 1/2	Oliiviõli – 1 pöial
Kreeka pähklid – 2 pöialt	Hapukapsas/marineeritud kapsas – 2 rusikat	Tomat – 2 rusikat
Sega kõik koostisosad kokku	Küpseta kana pannil või ahjus, keeda riis, lisa avokaado ja serveeri köögiviljadega.	Valmista omllett, lisa kõrvale köögiviljad ja täisteraleib

Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök
Kohupiim (maitsestatamata) – 1.5 peopesa	Veisehakkliha – 2 peopesa	Lõhe – 1.5 peopesa
Banaan – 1 terve	Tatar – 2 peotäit	Kartul – 2 peotäit
Maapähklid – 2 pöialt	Oliiviõli – 1 pöial	Oliiviõli – 1 pöial
Õun – 1	Külmutatud köögiviljad – 2 rusikat	Külmutatud köögiviljad – 2 rusikat
Sega kõik koostisosad kokku	Prae veiseliha, keeda tatar ja lisa köögiviljad	Küpseta kala, lisa kõrvale köögiviljad ja kartul

Homnikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök
Praetud muna 3-4 tk	Kana rinnafilee - 2 peopesa	Kana rinnafilee - 2 peopesa
Täistera leib - 2 viilu	Tatar – 2 peotäit	Pruun riis – 2 peotäit
Oliiviõli - 1 pöial Või - 1 pöial	Oliiviõli - 1 pöial	Oliiviõli - 1 pöial, feta juust - 1 pöial
Tomat, kurk, köögiviljad	Peet – 2 rusikat	Spinat, rukola, kapsas– 2 rusikat
Prae muna, maitsesta soola/pipraga ja söö kõrvale köögivilju ja 2 viilu täisteraleiba	Prae kanafilee, keeda tatar, lisa keedetud peet	Prae õlis kana rinnafilee, keeda kõrvale pruun riis ja söö kõrvale feta- köögiviljasalatit

Homnikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök
Omlett või munapuder (3-4 muna)	Seahakkliha – 2 peopesa	Tuunikala konserv (vees) – 2 peopesa
Kaerahelbed (2 peotäit)	Kinoa – 2 peotäit	Tatar – 2 peotäit
Oliiviõli 1 pöial, või 1 pöial	Oliiviõli - 1 pöial	Oliiviõli - 1 pöial Avokaado 1/2
Spinat (külmutatud) – 2 rusikat	Brokoli – 2 rusikat	Külmutatud köögiviljad – 2 rusikat
Prae muna, maitsesta soola/pipraga ja söö kõrvale köögivilju ja kaerahelbeputru (võiga)	Prae hakkliha oliiviõliga, keeda süsivesikuallikas, ja serveeri brokoliga	Keeda tatar ja prae köögiviljad. Sega avokaado, tuunikala konserv ja tatar kokku ning söö kõrvale köögivilju

NÄIDISMENÜÜ

Siin on mõned ideed, kuidas oma päevamenüü koostada.
Oma menüü koostamisel kasuta kindlasti [lehel 35](#) arvatud koguseid.

Sugu	Vanus	Kaal (kg)	Pikkus (cm)	Elustiil
Naine	40	65	165	Istuv eluviis, inaktiivne

Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök
Omlett (2 muna)	Kanafilee – 1.5 peopesa	Pangasius (külmutatud kala) – 1.5 peopesa
Kaerahelbed – 1.5 peotäit	Tatar – 1.5 peotäit	Riis – 1.5 peotäit
Oliiviõli – 1 pöial	Või – 1 pöial	Oliiviõli – 1 pöial, avokaado 1/2
Spinat, tomat/kurk – 2 rusikat	Külmutatud köögiviljad – 2 rusikat	Külmutatud köögiviljad – 2 rusikat
Valmista omlett, lisa spinat, tomat/kurk ja söö kõrvale kaerahelbeputru	Prae kanafilee ja köögiviljad, keeda tatar	Keeda riis, prae kala ja köögiviljad oliiviõlis, lisa avokaado.

Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök
Keedumuna (2–3 tk)	Veisehakkliha – 1.5 peopesa	Kodujuust – 1.5 peopesa
Täisteraleib – 1.5 peotäit	Kinoa – 1.5 peotäit	Tatar – 1.5 peotäit
Või – 1 pöial	Oliiviõli – 1 pöial	Või – 1 pöial
1-2 tomatit	Brokkoli – 2 rusikat	Köögiviljad – 2 rusikat
Keeda munad, serveeri leiva ja tomatiga, lisa võid.	Prae hakkliha, keeda kinoa ja serveeri brokoliga	Sega kodujuust tatra ja võiga, söö kõrvale köögivilju

Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök
Kreeka jogurt – 1-2 peopesa	Kanafilee – 1.5 peopesa	Veisehakkliha – 1.5 peopesa
Mustikad – 1.5 peotäit, 1 tl mett	Kinoa – 1.5 peotäit	Täisterapasta – 1.5 peotäit
Pähklid/seemned - 2 pöialt	Või – 1 pöial	Oliiviõli – 1 pöial
	Hapukapsas – 2 rusikat	Brokkoli – 2 rusikat
Sega jogurt marjade ja pähklite/seemnetega	Prae kana ja köögiviljad, keeda kinoa	Keeda pasta, prae hakkliha ja brokkoli oliiviõlis.

Hommikusöök	Lõunasöök	Õhtusöök
Munapuder (2 muna) + peekon (1-2 viilu)	Kikerherned – 1.5 peopesa	Tuunikala konserv – 1.5 peopesa
	Riis – 1.5 peotäit	Tatar – 1.5 peotäit
Või - 1 pöial	Oliiviõli – 1 pöial	Oliiviõli - 1 pöial
Külmutatud köögiviljad	Köögiviljad – 2 rusikat	Brokkoli – 2 rusikat
Tee munapuder ja serveeri köögiviljadega	Keeda riis, sega kikerherneste ja köögiviljadega	Keeda tatar, sega tuunikala ja avokaadoga, prae brokkoli.

KOKKUVÕTE

- Toitumine EI PEA olema iga päev 100% "õige". On täiesti normaalne, kui sööd aeg-ajalt midagi vähem tervislikku või mõõdad koguseid valesti. Kui suudad hoida oma toitumist 80% ajast tervislikuna, siis oled õigel teel
- Ära oota suuri muutusi esimestel nädalatel. Toitu VÄHEMALT 3-4 nädalat nende juhiste järgi ja vaata, kas kaal on muutunud. Kui ei, siis vähenda koguseid või võta minuga ühendust ja vaatame koos asja üle
- Piisava vedeliku tarbimine (1.5 - 2.5 liitrit päevas) on tervislikuks kaalulangetuseks hädavajalik
- Iga toidukorraga EI PEA tarbima rasvasid ja süsivesikuid korraga. Kui sulle meeldib madala süsivesikutesisaldusega toitumine, siis pole vaja riisi, tatart, pastat vms tarbida
- Võta prioriteediks piisava valguga (1.5-2.5 g/kg kohta) tarbimine. Piisavas koguses valguga tarbimine on vajalik nii lihaste kasvuks, kui rasvapõletuseks
- Kui eesmärgiks on kaalulangetus, siis võiks igas toidukorras olla vähemalt 1-2 portsjonit valku ja 2 portsjonit köögivilju. Muud makrotoitained (süsivesikud ja rasvad) lisa vastavalt isule või sinu päevasele vajalikule toidukogusele
- Kui sa pole kindel, kas suudad kogu taldrikul oleva toidu ära süüa, siis söö kõigepealt valgud ja köögiviljad, et saaksid vajalikud toitained esimesena kätte
- 3-5 aastaga võtavad 80–95% dieedipidajatest kogu kaotatud kaalu tagasi, sest neil pole baasteadmisi toitumisest. Kui sa loed selle juhendi läbi ja hakkad siit saadud teadmisi oma toitumises rakendama, siis on sul piisavad teadmised, et oma kaalu **MITTE KUNAGI TAGASI VÕTTA!**

MINUST

Minu nimi on Sander Hüdsi ja ma olen
personaaltreener ning toitumisnõustaja

2017

EOK kulturismi- ja fitnessi treener

2022

Precision Nutrition - Nutrition Coach
(toitumistreener)

2024

Precision Nutrition - Sleep, Stress
Management, Recovery
(uni, stressiga toimetulek, taastumine)

2025

Intensive PT - personaaltreener (EQF4)

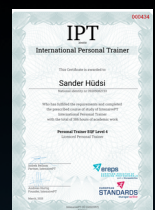


Tervislik toitumine, harjumuste ja käitumismustrite parandamine ning optimaalne treening on olnud minu kired juba üle kümne aasta.

Minu arusaam tervislikust eluviisist põhineb veendumusel, et püsivate muutuste loomine ei tähenda kiireid ja ajutisi lahendusi.

Kui soovid personaalset juhendamist, siis [TÄIDA SEE ANKEET](#)

[Minu koduleht](#)



PERSONAALNE TREENING- JA TOITUMISKAVA



Olen oma elu jooksul proovinud erinevaid lähenemisi toitumisele, treeningule ja enesearengule ning võin üsna veendunult väita, et mingit "kindlat reeglit", mille järgi oma elu paika sättida, pole olemas.

Usun, et iga inimene on unikaalne oma vajaduste, teadmiste ja prioriteetidega.

Parimate tulemuste nägemiseks on vajalik personaalne lähenemine.

Kui soovid personaalset juhendamist, siis [TÄIDA SEE ANKEET](#)

PERSONAALNE TREENING- JA TOITUMISKAVA



PERSONAALNE
TOITUMISJUHEND



PERSONAALNE
TREENINGKAVA

[Täida ankeet siin](#)

Palun täida ankeet ainult, kui oled PÄRISELT VALMIS oma elu muutma ja oled selle nimel valmis töötama!

