

# Kaloritabel 100 grammi toiduaine kohta ja meie soovitude nimekiri

## Liha, mereannid ja piimatooted

Vasikaliha	105
Lahja veiseliha	158
Kana rinnaliha	110
Homaarid/merivähid	89
Vähid/jõe vähid	76
Krabiliha	73
Krevetid	97
Kodujuust	113
Teraline kohupiim 0.6%	88
Kohupiim 0.1%	76
Kohupiim 0.2%	81
Kohupiim 1.8%	101

## Valge kala

Meriahven	117
Jõe ahven	82
Tilaapia	96
Tursk	78
Forell	97
Heik	86
Haug	82
Hiidlest	102
Lest	83

## Köögiviljad ja maitseroheline

Spinat	22
Lehtpeet	19
Peedilehed	17
Roheline salat	12
Tomatid	20
Seller	12
Till	38
Mugulsibul	41
Punane redis	19
Kurgid	15
Spargel	20
Valge peakapsas	27
Lillkapsas	30
Nuikapsas	42
Brokkoli	28
Hiina kapsas	12

## Puuviljad

Õun	47
Apelsin	36
Greip	29
Maasikad	30

## Kõige lihtsam toitumise päevaplaan:

<b>Hommikusöök</b>	Tee või kohv
<b>Lõunasöök</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 grammi valku</li> <li>• Üks liik köögivilju</li> <li>• Üks liik puuvilju</li> <li>• 1 kuivikleib</li> </ul>
<b>Õhtusöök</b>	Sama, mis lõunasöögiks

**Teine variant, mille puhul toit jaotatakse selliselt, et te sööte iga 1,5-2 tunni tagant:**

<b>Pärast seda, kui olete ärrganud</b>	Tee või kohv
<b>Kell 10-11 hommikul</b>	Puuvili
<b>Lõuna, kell 12-13 päeval</b>	100 grammi valku ühe köögiviljaliigiga
<b>Oode kell 14-15</b>	Kuivikleib
<b>Hiline oode, kell 16-17</b>	Kuivikleib ühe köögiviljaliigiga
<b>Õhtusöök, kell 18-19</b>	100 grammi valku ühe köögiviljaliigiga
<b>Hiline õhtusöök, kell 20-21</b>	Puuvili

## Kaloritabel 100 grammi toiduaine kohta ja meie soovitude nimekiri

### Täiendavad andmed menüü kohta

- Ühe sidruni mahla võib päevas kasutada igasugusel otstarbel.
- Suhruasendajana on soovitatav kasutada taimset magusainet Steviat.
- Võib võtta ühe supilusikatäie piima üks kord 24 tunni sees = 10 kalorit.
- Liha ja kala kaalutakse enne keetmist ja rasvade täielikku eemaldamist.
- Köögiviljad kaalutakse samuti enne keetmist.
- Köögivilju soovitatakse tarbida kuni 300 grammi ühe söömaaja kohta.
- Järgmisi maitseaineid on lubatud kasutada:
  - Sool
  - Pipar
  - Äädikas
  - Sinepulber
  - Küüslauk
  - Basiilik
  - Petersell
  - Majoraan
  - Mistahes muud maitseained, mis ei sisalda suhkrut
- Ei ole lubatud kasutada päevalilleõli, koorevõid ega muid mistahes liiki rasvu ega kastmeid maitseaineteks või toiduvalmistamiseks.

- Juua võib mistahes kogustes: teed, kohvi, tavalist või mineraalvett.
- Juua on vaja vähemalt 2 liitrit vedelikku päevas. Kui keha ei saa piisavalt vett, hakkab see vett kinni hoidma ja ei kaota stabiilselt kaalu.
- Parem on juua rohelist teed, kuna see soodustab rasvade lõhustumisel tekkivate šlakkide ja toksiinide väljutamist.
- Alkohol, magusad gaseeritud joogid, mahlad ja dieetjoogid on keelatud.
- Magusainetest on parim Stevia, kuid kasutada tohib ka ükskõik millist muud magusainet kuni 1 kalori jagu portjoni kohta ning see tuleb päeva kalorikogusesse sisse arvata.

### Meie isiklike soovitude nimekiri

- Ajavahe hCG manustamise ja kõige muu vahel, mis suhu satub, olgu vähemalt 30 minutit.
- Ei tohi süüa kahte valkude portsjonit ühekorraga.
- Ei tohi süüa kahte puuviljade portsjonit ühekorraga (üks suur õun tuleb jagada kaheks osaks).
- Võib süüa kuni kahte liiki valke päevas (mitte üle 200 grammi päevas).
- Võib süüa kuni kolme liiki köögivilju päevas (mitte üle 800 grammi päevas).
- Võib süüa ühte muna üks kord kolme päeva järel, kusjuures ühele tervele munale tuleb lisada kolm munavalget juurde.
- Rasvatut kodujuustu või teralist kohupiima võib süüa üks kord kolme päeva tagant.