



SOOVITUSLIKUD MAKROTOITAINETE VALIKUD

VALGUD	TOIDURASVAD	SÜSIVESIKUD	KIUDAINED
Kana (filee, koib, kints ilma naha ja rasvata)	Kalarasv (oomega-3)	Tatar (korralikult pehmeks keedetuna)	Köögiviljad, lehtviljad
Muu väherasvane liha (kalkun, siga, veis, hakkliha)	Avokaado (max 0,5 avokaadot päevas)	Kaerahelbed	Marjad (mitte kõvade kestade ja seemnetega)
Kala, keskmise rasvasusega (3x nädalas)	Seemned, pähklid, mandlid (20g päevas)	Mitmeviljahelbed	Puuviljad (vähese suhkrusisaldusega)
Mereannid	Oliivid ja oliiviõli	Täisterariis*	Kaunviljad (läätsed, herved, kikerherved, oad*)
Muna	Eelnevatest õliviljadest ja seemnetest valmistatud õlid	Täisterapasta*	Täisteraviljad
Sojatooted (tofu, jogurt)	Kookosrasv	Kinoa*	Seemned*, pähklid*, mandlid* (20g päevas, leotatult), 1+ kuud
Kaunviljad (läätsed, herved, kikerherved, oad)		Koorikleib, näkileib, Täisterasepik (röstituna)	
Pähklid*, mandlid*, seemned* (20g päevas, leotada) 1+ kuud		Kaunviljad (kikerherved, oad, läätsed)	
Kodujuust, juust (väikeses koguses)		Kartul	
Jogurt (madala rasv% Kreeka jogurt, suurema valgu%)		Bataat	
Kohupiim		Marjad (mitte kõvade kestade ja seemnetega)	
Keefir		Puuviljad (vähese suhkrusisaldusega)	

*võivad tekitada probleeme, katsetada alguses väikeses koguses

Koostanud:

Jaanika Tapver, toitumisterapeut