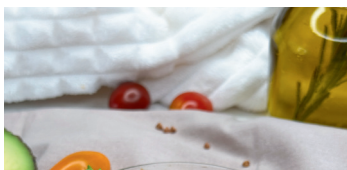




KAALUKIRURGIA KESKUS





## Hea kaalukirurgia patsient!

Valminud on retseptiraamat, kust leiad seitsme hommikusöögi, lõunasöögi ja õhtusöögi ning neljateistkümne vahepala retseptid. Need on jaotatud ühe nädala näidismenüüks nii, et igal toidukorral on uus roog. Praktilise poole pealt on soovitatav kombineerida toite selliselt, et saaksid ühte rooga süüa mitmel korral. Näiteks võid valmistada õhtusöögi suuremas koguses, et sellest jätkuks ka järgmise päeva lõunaks või isegi veel üheks õhtusöögiks. Vali pakutud retseptide hulgast välja need, mis on sulle sobivad ja maitsevad.

Toiduportsjon on enamasti 200 grammi, kuid mõnede toitude puhul ka alla selle. Kui sinu jaoks on sobiv portsjoni suurus väiksem kui 200 grammi, lähtu kindlasti enda vajadustest.

Mõned retseptid on valmistatud kahe või enama portsjoni suurusena, mis on retseptis ka eraldi märgistatud. Kui sellist märgist pole, on tegemist ühe korra kogusega.

Näidismenüü päevane kaloraaž jääb vahemikku 1100–1250 kcal. Kui sa pole enam kaalulangetusfaasis või kui sinu energiavajadus on füüsilise aktiivsuse tõttu suurem, tuleks kaloraaži tõsta. Üks võimalus on retseptiraamatus alla 200 grammiste toitade koguseid tõsta. Kuid täpsema juhise saamiseks on soovitatav konsulteerida enda bariatriaõe või toitumishõustajaga.

Ole julge kohandama retsepte vastavalt oma eelistustele. Köögiviljade osas on täiesti vabad käed, milliseid kasutad. Kui sulle ei sobi riis või kinoa, asenda need tatra, kartuli või hoopis mõne muu süsivesikuga. Kui sa ei soovi süüa veiseliha, vali mõni muu endale sobiv liha. Võta seda retseptiraamatut kui ideede kogumikku, mille abil saad kujundada enda vajadustele ja maitsele vastava menüü.

## Head isu!

Retseptiraamatu koostas toitumisterapeut Jaanika Tapver.



## Vaja läheb:

- 30 g kaerahelbeid
- 130 g piima (2,5% rasvasisaldus)
- 1 tl chia seemneid
- 40 g kreeka jogurtit
- 1 tl vähendatud rasvasisaldusega kakaopulber
- 2 tl datlisuhkur või 1 tl kookossuhkrut
- näpuotsatäis soola
- külmkuivatatud marju kaunistuseks ja maitseks



## Magus kaerahelbepuder



Valgu kogus: 15 g

Pane kaerahelbed piimaga potti eelmisel õhtul ja säilita külmikus üleöö.

Pane puder keema ja keeda paar minutit, kuni puder muutub tahkeks. Lisa sool ja chia seemned ning jäta puder kaane alla tahenema ja chia seemned paisuma. Sega kokku kreeka jogurt, datlisuhkur ja kakao. Serveeri puder kausis, lisa kreeka jogurt.

### PS!

Kui hoiad helbeid üleöö külmikus, valmib puder hommikul mõne minutiga.

**Päev 1**

Hommikusöök



## Vaja läheb:

- 100 g kana kintsuliha, toorkaalus ilma rasva ja nahata
- 30 g šampinjone\*
- 10 g porrulauku
- 50 g paprikat
- 2 brüsseli kapsast\*\*
- 20 g kinoad
- 1 tl oliiviõli
- 1 sl sojakastet
- soola
- kaunistuseks hernevõrseid
- mõned rukola lehed

\* kui seened ei sobi, kasuta selle asemel ubasid

\*\* ei pea lisama, võid panna ka muid köögivilju rohkem



## Kana-seene panniroog



Valgu kogus: 28 g

Keeda kinoa, maitsesta. Lase vesi keema, lisa veidi soola ja keeda umbes 5 minutit brüsseli kapsaid.

Samal ajal pane pannile veidi oliiviõli ning kuumuta porrulauk ja seened. Lisa kanatükid, maitsesta. Kui kana on küpsenud, lisa hakitud paprika, keedetud brüsseli kapsad ja sojakaste ning kuumuta umbes 5–7 minutit, kuni paprika on paraja küpsusastmega.

Lisa hakitud rukola ja sega. Serveeri kausis: pane kaussi kinoa ja sinna ümber köögiviljadega kana.

### PS!

Keeda kinoa hästi pehmeks, liiga sömer võib tekitada söömisel ebamugavust.

Päev 1

Lõunasöök

## Vaja läheb:

- 100 g kalafileed toorkaalus
- 80 g erinevaid köögi- ja kaunvilju (nt türgi oad, tomat, suvikõrvits)
- 40 g bataati
- sidrunit
- 1 tl sojakastet
- 1 sl sidrunikastet\*
- maitseürte: nt till, tüümian
- soola
- 1 tl oliiviõli

\* retseptis on kasutatud Foodstudio sidrunikastet, kuid seda saab ka teha ise sidrunimahlast, sidrunheinast, maitsestatud jogurtist



## Ahjukala köögiviljadega



Valgu kogus: 23 g

Maitsesta kalafilee soola ja sidrunimahlaga. Pane ahjupannile ootele. Pane väiksemasse potti vesi keema. Koori bataat ja lõika kangid, viiluta suvikõrvits.

Keeda bataati ja türgi ubasid umbes 3–4 minutit, kuni muutub poolpehmeks. Kurna vesi ära ja pane kaussi. Lisa viilutatud suvikõrvitsad ja kirsstomatid. Vala peale sojakaste, pigista peale sidrunimahla, lisa hakitud till ja oliiviõli.

Soovi korral võid lisada soola, kuigi sojakaste on ise piisavalt soolane. Aseta köögiviljad kala kõrvale ahjupannile. Küpseta ahjus grillrežiimil 180-kraadises kuumuses umbes 15–20 minutit. Jälgi, et kala ei küpseks üle, vajadusel võta enne köögiviljade küpsemist välja. Vala kalale ja köögiviljadele sidrunikaste.

### PS!

Küpseta kala keskmise küpsusastmega. Üleküpsetatud kala muutub kuivaks ja võib tekitada ebamugavust. Kui sööd rasvast kala, ära alusta söömist kalast, vaid söö koos köögiviljadega.

**Päev 1**

Õhtusöök



## Vaja läheb:

- 100 g kaerahelbeid
- 15+10 g tumedat šokolaadi (85% Lindt või 86% Kalevi šokolaad)
- 20 g mett
- 30 g datleid\*
- 80 g vett datlite leotamiseks
- 1 muna
- 25 g india pähkleid
- külmuivatatud marju kaunistuseks
- veidi soola maitsenüansi tugevdamiseks

\* võib asendada mõne muu kuivatatud puuviljaga, nt ploom, aprikoos vms, võib jätta veidi mahlakam kui datlitega



## Müslibatoon (6 tk)

 Valgu kogus: 5 g/ 1 batoon. Portsjon on 1 batoon.

Eelkuumuta ahi 180-kraadini ja vooderda väike ahjuvorm küpsetuspaberiga. Haki datlid väikesteks tükkideks ja pane need kaussi, valades peale 80 g kuuma vett. Lase datlitel 5 minutit seista, et need pehmeneksid.

Samal ajal sega suures kausis kokku kaerahelbed, kookoshelbed ja hakitud india pähklid. Kui soovid krõbedamat tulemust, rösti eelnevalt kaerahelbed ilma rasvata kas pannil või ahjus. Sulata 15 g tumedat šokolaadi vesivannil ning sega sulanud šokolaadi hulka mesi, lisa lahti klopitud muna ja pehmed datlid koos veega ning seejärel sega kokku kuivainetega.

Aseta saadud segu ahjuvormi ja suru see ühtlaselt tihedaks kihiks ja jaota lõikejoontega kogus kuueks osaks. Küpseta ahjus umbes 30 minutit, kuni segu on tahenenud ja pealt kergelt kuldpruun. Lase müslil täielikult jahtuda ja lõika noaga uuesti tükid lahti. Sulata ülejäänud šokolaad. Pane külmuivatatud marjad batoonile ning nirista šokolaad kõige peale.

### PS!

Säilita batoone  
õhukindlas karbis  
jahedas kohas kuni viis  
päeva. Kaasavõtmiseks  
kasuta kas väikest karpi  
või minigrip kotti.

**Päev 1**

Vahepala

## Vaja läheb:

- 40 g juustusnäkke, näiteks 2 juustupulka või juustukuubikuid
- 160 g õuna tükke



## Juustusnäkk puuviljaga



Valgu kogus: 11 g

**Päev 1**

Vahepala



## Vaja läheb:

- 25 g mandlilaaste
- 80 g šampinjone
- 10 g oliiviõli
- pool mugulsibulat
- 1 küüslauguküüs
- 3 sl kõõgiviljapuljongit
- Maitsestamiseks: soola, punet/oreganot, basiilikut, tüümiani, musta pipart, sidrunimahla



## Seenepasteedi leib

 Valgu kogus: 8 g/ võileiva kohta. Pasteedi kogus: 2 portsjonit

### Pasteedi valmistamine:

Rõsti mandlilaastud pannil ilma rasvata – pidevalt segades, kuni need on kuldsed. Pane kaussi jahtuma. Viiluta seened, koori mugulsibul, haki sibul ning küüslauk. Vala pannile õli ja kuumuta pannil viilutatud seeni, hakitud küüslauku ja tükeldatud sibulat, maitsesta soola-pipra ja maitserohelisega. Kuumuta, kuni enamik veest on aurustunud ja seened ning sibul pehmed. Vala mandlid ja puljong blenderisse ja peenesta pasta taoliseks massiks. Lisa seened ja sidrunimahl ning peenesta veel.

### Võileiva koostis ja valmistamine:

- 1 viil koorikleiba
- 50 g seenepasteeti
- 1 väiksem hapukurk
- lisaks: jäasalatit või salatilehti, tomatit, idandeid

### PS!

Pasteedi võid valmis teha ka varem, näiteks pühapäeval ja säilitada kinnises nõus.

**Päev 2**

Hommuksöök

## Vaja läheb:

- 70 g punaseid läätsi
- 20 g lehtkapsast (puhastatud lehtkapsa kaal)
- 1/4 sidruni mahla
- 1 sl maitsestatamata kookosjogurtit või muud taimset jogurtit
- 2 sl täisterajahu
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 15 g B. Braun maitsestatamata valgupulbrit
- soola
- 1 suurem küüslauguküüs
- meelepäraseid maitseürte
- veidi oliiviõli küpsetamiseks
- 30 g avokaadot
- 30 g taimset maitsestatamata jogurtit
- 1 sl sidrunimahla



## Läätse-lehtkapsa pallikesed

 2 portsjonit. Valgu kogus portsjoni kohta: 23 g

Pane läätsed vette likku minimaalselt üheks tunniks või üleöö. Puhasta lehtkapsas rootsudest. Pane kaussi leotatud läätsed, sidruni mahl ja taimne jogurt ning blenderda ühtlaseks massiks.

Lisa jahu, küpsetuspulber, valgupulber, maitseained ja ürdid, puhastatud lehtkapsa lehed ning blenderda uuesti ühtlaseks massiks. Vormi pallikesed (8 väiksemat või 6 suuremat).

Küpseta 180-kraadises kuumuses kuumaõhufritüüris 10 minutit või ahjus 25–30 minutit, kuniks on küpsenud välimusega. Määri küpsetuspaber kergelt õliga. Kastmeks purusta saumikseriga avokaado, jogurt, sidrunimahl, sool ja maitseained, kuniks muutub kreemikaks kastmeks. Serveeri läätsepallid koos kastmega, kõrvale võid lõigata köögivilju.

### PS!

Kotletid on kõige maitavamad koheselt tarbides. Kaste: 2 portsjonit, teise osa võid säilitada järgmise päeva kanapasta lisandiks.

**Päev 2**

Lõunasöök

## Vaja läheb:

- 70 g bataati
- 130 g köögivilju: nt lillkapsast, brokkolit, paprikat
- 240 g kikerherneid
- 280 g väherasvane kookospiim (nt Tai Choice 6,3% rasvasusega)
- 2 küüslauguküünt
- ¼ väiksema sidruni või laimi mahl
- 2 tl karri pulbrit
- maitserohelist enda maitse järgi (nt koriander või petersell vms)
- oliiviõli
- 15 g kuivainena täisterariisi (1 portsjon). Riisi asemel võid kasutada ka tatart või kinoad.



## Vegan karri

 5 portsjonit, 1 portsjon u 160 g. Valgu kogus portsjoni kohta: 7 g

Tükelda köögiviljad ja purusta küüslauk. Pane poti põhja veidi oliiviõli ja kuumuta köögiviljad, kikerhersed ning küüslauk.

Sega juurde karri pulber. Vala peale kookospiim, sidrunimahl, lisa hakitud maitseürdid ja lase haududa umbes 15 minutit, kuniks köögiviljad on pehmed. Serveeri koos riisiga.

Sügavkülmuta karri ülejääk portsjoni kaupa karpides.

### PS!

Karri kogus tuleneb kookospiima ja kikerherneste pakendi kogusest, mis seisma jäädes rikneb. Valmis tehtud toit säilib sügavkülmas ja nii väheneb toidu raiskamine.

**Päev 2**

Õhtusöök



# Vaja läheb:

## Ahjuõun:

- 1 keskmise suurusega õun (u 150 g)
- 1 tl kookossuhkrut või datlisuhkrut
- kaneeli

## Pähklikreem:

- 40 g india pähkleid
- 1 sl sidrunimahla
- 40 g maitsestatamata väherasvast kookosjogurtit (nt My Love My Life bränd) või muud taimset jogurtit
- 1 tl mett
- vaniljesuhkrut



## Ahjuõun india pähkli kreemiga



Valgu kogus: 4 g

Leota india pähklid üleöö. Saumikserda (veidi lihtsam väikese koguse puhul kui blenderdada) india pähklid, jogurt, mesi ja vaniljesuhkur.

Küpseta õun 180-kraadises kuumuses umbes 15-20 minutit kuni koor hakkab kergelt krimpsu tõmbama.

Pane õun taldrikule ja kata india pähkli kreemiga sobival kujul.

### PS!

Kodused suve- ja sügisõunad küpsevad kiiremini, jälgi õuna küpsusastet. Liiga kaua küpsedes muutub õun liiga pudruks.

Lihtsam variant: 20 g pähkleid ja 1 puuvili.

**Päev 2**

Vahepala

## Vaja läheb:

- 100 g kaerapiima
- 20 g vegan valgupulbrit (nt Iconfit soja isolaat 90)
- 40 g banaani
- 40 g külmutatud vaarikaid



## Taimne valgusmuuti



Valgu kogus: 20 g

Pane kõik koostisosad blenderisse ja blenderda.

## Vaja läheb:

- 50 g õhukest täistera lavašši (nt Lameleib lavašš, mis on õhuke ja paremini läbi näritav)
- 2 muna
- 50 g rasvatut kohupiima
- 50 g kreeka jogurtit
- 3 viilu kanafillesinki
- 6 kirsstomatit
- soovi korral tükeldatud paprikat
- 20 g parmesani juustu
- peotäis rohelist nt spinatilehti, peterselli vms
- sool



## Ahjuomlett

 2 portsjonit. Valgu kogus portsjoni kohta: 23 g

Võta 18 cm diameetriga ahjuvorm ja lõika sobiv tükk lavašši nii, et kataks põhja ära ja ääred jääksid veidi üleskeeratud.

Lao singiviilud, kokkusegatud kohupiima ja kreeka jogurt, lahtiklopitud muna (kuhu on lisatud sool), hakitud maitseroheline, poolitatud kirsstomatid ja kõige peale riivitud juust.

Küpseta 180-kraadises ahjus umbes 20 minutit, kuniks omlett on valmis. Kiirema tulemuse saamiseks võid madalal kuumusel küpsetada ka pannil.

Lihtsam variant: Omlett singi ja juustuga 1 portsjon  
(muna, singi ja juustu kogused retseptist)



## Vaja läheb:

### Pasta koostisosad:

- 30 g täisterapastat kuivainena
- 100 g kanafileed toorkaalus
- 3 kirsstomatit
- 1 must oliiv (valikuline)

### Avokaado kreemi koostisosad:

- 30 g avokaado
- 30 g kreeka jogurt
- 4 basiiliku lehte
- soola
- 1 sl sidrunimahla



## Kanapasta avokaadokastmega



Valgu kogus: 28 g

Keeda pasta. Lõika kanafilee väikesteks tükikesteks ja kuumuta kergelt vähese oliiviõliga. Ära üle küpseta, muidu muutub läbinärimatuks.

Valmista kaste – püreesta avokaado ja kreeka jogurt koos basiilikuga, lisa soola ja sidrunimahla. Viiluta oliiv.

Sega kana ja pasta ning pane kaussi või taldrikule, vala peale kaste ning seejärel pooleks lõigatud kirsstomatid ja oliiviiviilud.

### PS!

Kasuta eelmise päeva kastet või tee uus.

**Päev 3**

Lõunasöök

## Vaja läheb:

### Kartulipannkoogi koostisosad:

- 200 g keedetud kartuleid (3 keskmise suurusega kartulit)\*
- 1 väiksem porgand (u 50 g)
- 2 muna
- soola
- 2 sl riisijahu
- 1 sl sidrunimahla

### Salati koostisosad:

- 100 g kodujuustu
- 2 redist
- rohelist sibulat
- rukolat

\* Siin võid lisaks keeta 4 keskmise suurusega koorega kartulit reedese kalavormi jaoks ja säilitada külmikus kinnises nõus.



## Kartulipannkoogid kodujuustuga

 Valgu kogus portsjoni kohta: 18 g. Kartulipannkoogi kogus 3 portsjonit.

Keeda kartulid ja porgand ning tamb pudruks või lase läbi sõela.

Klopi lahti muna, lisa jahu ja sool.

Vormi kotletid ja küpseta 180-kraadises kuumuses 10 minutit kuumaõhufritüüris või 25 minutit ahjus, kuni küpsemiseni. Serveeri taldrikule rukola, kotletid, kodujuust, redised, roheline sibul.

### PS!

Kartulikotletid võid sügavkülmutada.

## Vaja läheb:

- 90 g puuvilju ja marju
- 100 g maitsestatamata kreeka jogurtit
- 1 sl kaerahelbeid
- 1 tl kookossuhkrut
- 1 tl oliiviõli
- mett peale niristamiseks



## Puuviljasalat



Valgu kogus: 9 g

Tükelda puuviljad ja lao kaussi vaheldumisi kihiti puuviljad ja jogurt.

Pane pannile veidi oliiviõli, kaerahelbed ja kookossuhkur ning rösti kergelt.

Pane puuviljasalati peale ja nirista veidi mett.



## Vaja läheb:

- 2 õhukest näkileiba
- 30 g klassikalist hummust (Marta Pagar (parema konsistentsiga) või Gourmet Club)
- 50 g hakitud värvilisi tomateid ja paprikat
- maitserohelist (basiilikut, peterselli, tilli vms)



## Hummuse näkileivad



Valgu kogus: 3 g

Määri hummus leivale.

Tükelda tomatid, paprika ja maitseroheline väikesteks tükkideks ja pane leivale. Soovi korral lisa veidi soola.

## Vaja läheb:

- 30 g tatrahelbeid
- 120 ml kanapuljongit
- 3 kirsstomatit
- 10 g feta juustu
- 20 g avokaadot
- maitserohelist



## Tatrapuder feta juustu ja ahjutomatitega



Valgu kogus: 10 g

Lase puljong keema, lisa tatrahelbed, keeda umbes 5 minutit, kuniks puder saab valmis.

Hommikuse protsessi kiirendamiseks pane õhtul tatrahelbed puljongiga potti ja külmikusse.

Samal ajal küpseta ahjus kirsstomatid või kui on kiire, kasuta küpsetamata kirsstomateid. Viiluta avokaado, tükelda feta juust ja aseta pudrule.

## Vaja läheb:

- 80 g delikatesshakkliha
- 50 g tomatipüreed
- 30 g maisi, herneid, ubasid
- 15 g porgandit
- 50 g puljongit (nt Food studio)
- 1 tl laimi või sidrunimahla
- 15 g täistera riisi kuivainena
- 1 küüslauguküüs
- soola
- maitseürte
- 1 tl oliiviõli



## Hakkliha-köögiviljahautis riisiga



Valgu kogus: 22 g

Pane poti põhja oliiviõli ja küpseta hakkliha. Lisa purustatud küüslauguküüs, laimimahla, maitseained ja tomatipasta.

Tükelda porgand, kurna ja loputa mais ning oad ja lisa kõik segu sisse. Lase haududa tulel umbes 15 minutit, seejärel keera tuli kinni ja lase veel umbes 10 minutit kaane all haududa.

Keeda riis. Serveeri koos riisi ja maitseürtidega.



## Vaja läheb:

- 100 g kanafileed toorkaalus
- 30 g täistera lavašši (nt Lameleib lavašš, mis on õhuke ja paremini läbi näritav)
- 10 g lahjat toorjuustu
- 20 g tomatit
- 20 g kurki
- 15 g juustu
- 15 g lehtsalatit
- veidi rukolat
- 1 tl oliiviõli
- soola



## Kanalavašš

 Valgu kogus: 32 g. Võib süüa 0,5 portsjonit, kui köht saab varem täis.

Tükelda kana väikesteks tükikesteks, pane pannile ja küpseta oliiviõliga. Määri lavašile toorjuust ja pane juustuviilud.

Seejärel salatilehed, rukola, kana, viilutatud kurk ja tomat ning rulli kokku. Lõika pooleks ja soovi korral rösti pannil ilma õlita või vrapi grillis (see muudab lavaši krõbedamaks ja veelgi lihtsamalt läbinäritavaks).

## Vaja läheb:

- 1 keskmise suurusega banaani
- 50 g täistera kiirkaerahelbeid (nt Tartu Mill)
- 1 sl maapähklivõid ilma suhkruta
- 30 g kuivatatud musti ploome (u 5 ploomi)
- veidi soola
- oliiviõli küpsetuspaberile



## Kaeraküpsis

 Kokku 4 küpsist, portsjon on 2 küpsist. Valgu kogus portsjoni kohta: 5 g

Purusta banaan kahvliga. Haki mustad ploomid, jäta 4 suuremat tükikest, mille võid panna küpsiste keskele. Sega kokku banaan, kaerahelbed, valgupulber, maapähklivõi, sool ja väikseks hakitud ploomid.

Kata ahjuplaat küpsetuspaberiga, määri kergelt oliiviõliga. Vormi 4 küpsist, keskele vajuta suuremad ploomi tükid.

Küpseta eelkuumutatud 180-kraadises ahjus 20–25 minutit, kuniks küpsised muutuvad pealt kergelt kuldseks.

## Vaja läheb:

- 150 g maitsestatamata kreeka jogurtit
- 50 g mustsõstraid
- 10 g kookossuhkrut
- lahustuv kohvi 1 tl (kui lahustuvat kohvi muidu ei kasuta, võib asendada 2in1 ilma suhkruta versiooniga)
- 1 tk 85% tumedat šokolaadi



## Kohvine kreeka jogurti dessert



Valgu kogus: 13 g

Sega kreeka jogurt kookossuhkru ja lahustuva kohviga. Purusta mustad sõstrad blenderis.

Pane serveerimiskaussi esmalt purustatud mustad sõstrad ja seejärel kreeka jogurti segu. Riivi või haki peale tume šokolaad.



## Vaja läheb:

- 1 kahepoolne koorikleib (59 g)
- 10 g lahjat toorjuustu
- 3 viilu sinki (u 40 g)
- 20 g juustu
- 30 g tomatit
- rukolat



## Soe võileib

 1 portsjon (kogu kaal u 170 g). Valgu kogus portsjoni kohta: 16 g

Määri leivale toorjuustu, pane vaheldumisi singiviilud juustu viiludega, vahele tomatit ja rukolat.

Grilli leib või küpseta ahjus ja lõika pooleks. Söö vastavalt täiskõhutundele kas üks pool või mõlemad.

## Vaja läheb:

- 100 g kanafileed toorkaalus
- 30 g feta juustu
- 2 pekaani pähkliit
- 15 g avokaadot
- 3 värvilist kirsstomatit
- 15 g kinoa kuivainena (u 45–50 g valmiskaalus)
- 10 g salatilehti
- 1 tl soja
- 1 tl sidrunimahla
- idandeid
- veidi oliiviõli



## Kana-feta salat



Valgu kogus: 32 g

Pane kinoa keema ja keeda kuni valmimiseni (u 15 minutit), sega sojaga.

Lõika kanafilee väikesteks tükikesteks. Kuumuta pann, lisa veidi oliiviõli ja kuumuta kanatükid kergelt läbi. Ära lase üle küpseda, muidu muutub liha kuivaks ja sitkeks.

Poolita tomatid, viiluta avokaado. Aseta taldrikule esmalt salatilehed, seejärel ülejäänud koostisosad. Pigista peale sidrunimahl ning kõige peale kreeka pähklid ja veidi idandeid.

## Vaja läheb:

- 250 g toorest kalafileed
- 4 keskmise suurusega kartulit (kui keetsid üleeile tänaseks kartulid ära, kasuta juba keedetud kartuleid)
- 2 keskmise suurusega porgandit
- 6 kirsstomatit
- 10 g porrulauku
- 1 väike paprika (u 30 g)
- 20 g riivjuustu
- 2 muna
- 70 ml piima või kaerapiima
- sidrunit



## Kala-ahjuvorm



4 portsjonit. Valgu kogus portsjoni kohta: 21 g

Keeda koorega kartulid ja lase maha jahtuda ning seejärel lõika kartulid viiludeks. Lõika kala väikesteks tükkideks, maitsesta soola ja sidrunimahla. Koori ja riivi porgandid, viiluta porrulauk, kirsstomatid ja paprika. Klopi lahti muna, lisa sool ja piim.

Võta neljakandiline vorm, mõõtudega umbes 18x25 cm. Lao kõige põhja kartuliviilud nii, et vormi põhi oleks korralikult kaetud. Seejärel lao kalatükid ja porrulauk, võid pigistada veel sidrunimahla. Järgmiseks kihiks pane riivitud porgand ja kõige peale viilutatud tomatid ja paprikad.

Vala vormi muna-piima segu ja küpseta eelkuumutatud 180-kraadises ahjus esmalt 25 minutit, siis võta välja ja lisa riivjuust ning küpseta veel 5 minutit.

**Päev 5**

Õhtusöök

## Vaja läheb:

- 160 g keefiri
- 10 g rukkikamajahu
- 10 g mett
- kaunistuseks marju



## Kama



Valgu kogus: 7 g

Sega kama keefiriga ning jäta külmikusse seisma vähemalt 15–20 minutiks, kuni kama on paisunud.

Lisa mesi ja valgupulber ning lõpuks marjad.



## Vaja läheb:

- 11 g maitsestatamata B. Braun valgupulbrit
- 30 g mandlijahu
- 30 g riisijahu
- 2 tl küpsetuspulbrit
- 40 g maapähklivõid
- 160 g kreeka jogurtit
- 60 g mustsõstraid
- 10 g kookospalmisuhkrut
- veidi soola



## Valgumuffin



6 tk. Portsjoni suurus 1 muffin. Valgu kogus portsjoni kohta: 10 g

Sega kokku kuivained: valgupulber, mandlijahu, riisijahu, küpsetuspulber, kookossuhkur ja sool.

Sega kreeka jogurt maapähklivõiga ja lisa segu kuivainetele, lisa külmutatud marjad, nt mustad sõstrad ja sega korralikult.

Sea valmis muffinivormid, määri kergelt õliga. Kuna taigen on tahke, veereta käte vahel pallikesed ja aseta muffini vormidesse ning anna neile kuju. Küpseta 180-kraadises ahjus umbes 15–20 minutit, kuni muffinid hakkavad pealt kergelt kuldpruuniks minema. Enne söömist lase neil täielikult jahtuda.

## Vaja läheb:

- 200 g rasvatut kohupiima
- 1 muna
- 2 sl riisijahu
- 1 sl mett
- veidi soola
- oliiviõli peale määrimiseks
- 1 sl kreeka jogurtit
- 50 g mustikaid
- veidi mett peale niristamiseks
- oliiviõli (küpsetusplaadile määrimiseks)



## Kohupiima-ahjupannkoogid mustikatega

 2 portsjonit. Valgu kogus portsjoni kohta: 22 g

Kolpi lahti muna, sega kohupiimaga, lisa riisijahu, sool ja mesi. Tõsta lusikaga väikesed koogid ahjuplaadile, määri pealt kergelt oliiviõliga.

Küpseta ahjus 180-kraadises kuumuses umbes 20 minutit, kuni koogid hakkavad kergelt pruuniks minema. Purusta mustikad.

Pane pannkoogile peale kreeka jogurt ja mustikapüree. Peale võid veidi mett niristada.

## Vaja läheb:

- 300 g delikatesshakkliha
- 100 g suvikõrvitsat
- 100 g konserveeritud uba
- 1 muna
- soola, pipart
- sibulat/küüslauku (valikuline)
- 20 g kookoshelbeid paneerimiseks
- 90 g kartulit
- 50 g lillkapsast
- 25 g piima
- 40 g keedupeeti
- 1 küüslauguküüs (valikuline)
- rohelist sibulat



## Suvikõrvitsa-hakklihakotletid lillkapsa-kartulipüreega



14 kotletti. 1 portsjon on 3 kotletti. Valgu kogus portsjoni kohta: 20 g

Keeda kartul ja lillkapsas potis pehmeks, lisa piim ning kuumuta kuni keemiseni. Seejärel tamb pudruks või lase läbi sõela. Maitsesta.

Samal ajal saad valmis teha kotletid. Püreesta saumikseriga oad, riivi suvikõrvits ja sibul/küüslauk ning sega need koos muna, maitseainete ja hakklihaga ühtlaseks massiks.

Vormi segust pallikesed ja veereta need läbi kookoshelveste. Kokku peaks tulema 14 kotletti, mis kaaluvad toorkaalus ligikaudu 35 grammi. Küpseta kotlette 180-kraadises ahjus 15–20 minutit. Kõrvale salatiks riivi peet ja küüslauk. Serveeri hakitud rohelse sibulaga.

**PS!**

Kotletid võid  
sügavkülmutada.

**Päev 6**

Lõunasöök

## Vaja läheb:

- Veise abaliha ilma kondita u 350 g\*
- 4 väiksemat või 2 suuremat porgandit
- 80 g kartulit
- rosmariini ja/või tüümianioks
- sool, pipar (valikuline)
- kuivatatud mustad ploomid
- 0,5 pirni
- 1 õun
- oliiviõli

\* Sellest saab 2 portsjonit veiselihahautist ja 2 portsjonit suppi (homses menüüs). Kui veiseliha ei saa süüa, asendage endale sobiva lihaga.



## Veiselihahautis



2 portsjonit. Valgu kogus portsjoni kohta: 20 g

Maitsesta liha soola ja pipraga ning küpseta oliiviõliga määratud pannil igast küljest. Pane haudepotti ja kata veega nii, et kolmveerand lihast oleks veega kaetud.

Lisa õun, pirn, ploomid ja maitseürdid. Küpseta 150-kraadises kuumuses 4 tundi. Kui pool ajast on küpsenud, lisa porgand ja kartul.

Serveerimisel lisa veidi ka kastme vedelikku ning soovi korral ka küpsenud puuvilju.



## Vaja läheb:

- 50 g klassikalist hummust (Marta Pagar või Gourmet Club)
- 100 g sobilikke köögivilju, nt porgand, paprika, lillkapsas
- 1 näkileib



## Hummus köögiviljade ja näkileivaga



Valgu kogus: 5 g

Lõika porgand ja paprika kangikesteks, serveeri koos hummusega.

Söö kõrvale hummusega näkileiba.

## Vaja läheb:

- pool pirni
- 100 g kodujuustu
- 10 g kookospalmisuhkrut
- kaneeli
- kaunistuseks marju



## Ahjupirn kodujuustuga



Valgu kogus: 14 g

Lõika pirn sektoriteks, aga jäta keskelt kokku, maitsesta kaneeli ja kookossuhkruga.

Küpseta 180–kraadises ahjus umbes 10 minutit, kuni muutub pealt kergelt kuldseks ja pehmeks.

Pane taldrikule kodujuust, pirn ja kaunistama marjadega.

### PS!

Kui nii palju vaeva näha ei soovi, siis võib ka lihtsalt toorest pirni kodujuustuga süüa.

## Vaja läheb:

- 25 g mitmeviljajahelbeid
- 120 g piima
- 1 muna
- 2 viilu kanasinki
- 5 g riivitud parmesani juustu
- soola
- idandeid



## Soolane mitmeviljapuder



Valgu kogus: 18 g

Pane helbed ja piim õhtul potti, säilita külmikus üleöö (kiirendab hommikust pudru valmimist).

Lase puder keema, kuni muutub tahkeks. Kuumuta sink pannil ja pošeeeri muna. Muna pošeerimiseks pane muna esmalt sõelale ja lase lahtine vedelik ära tilkuda, seejärel aseta muna madalasse topsi. Lase vesi keema, vette võid lisada 1 tl õunaäädikat, segades lusikaga. Keera kuumus kinni ja vala muna ettevaatlikult vette ning lase olla umbes 3 minutit. Teine variant on muna valmistada muul viisil, näiteks keetes koos koorega.

Aseta pudrule sink, muna, parmesani juust ja idandid.

**Päev 7**

Homnikusöök

## Vaja läheb:

- 25 g tatart kuivainena
- 100 g delikatesshakkliha (alla 7% rasva)
- kaunistuseks: 1 kirsstomat, 5 g feta juustu, rukolat



## Tatrapuder hakklihaga



Valgu kogus: 25 g

Keeda tatar täiesti pehmeks. Küpseta pannil hakkliha ja sega tatra hulka.

Kaunista tomati, rukola ja feta juustuga.

### PS!

Sõmer tatar võib tekitada söömisel ebamugavust.



## Vaja läheb:

- 250 g veiseliha puljongit (nt FoodStudio)
- 80 g rebitud veiseliha (eelmisel päeval küpsetatud lihast). Või asenda kanalihaga.
- 30 g ubasid
- 1 väike kartul (u 30 g)
- 100 g köögivilju toorkaalus: nt eri värvi porgandid, lillkapsas, brokoli
- 1 sl sidrunimahla
- 1 tl oliiviõli
- soola, maitserohelist



## Rebitud veiselihaga tummine supp



2 portsjonit. Valgu kogus portsjoni kohta: 14 g.

Võta eelnevalt kauaküpsenud veiseliha ja haruta pikikiudu lahti. Haki tükid väikeseks. Tükelda köögiviljad ja kartul. Kurna konservoad ja loputa sõelal jooksva vee all.

Pane poti põhja õli ja küpseta köögivilju ning kartulit mõned minutid. Lisa puljong, veiseliha ja sidrunimahl. Keeda umbes 15 minutit, kuni köögiviljad on pehmed.

Serveeri maitserohelisega.

## Vaja läheb:

- keefir 75 g
- 1 sl chia seemneid
- 40 g külmutatud kirsse
- 50 g lahjat kohupiima
- 40 g kreeka jogurtit
- 1 sl kookossuhkrut
- 5 g kooritud pistaatsiapähklid
- veidi mett
- piparmündilehti



## Kirsi-chia puding



Valgu kogus: 18 g

Sega keefir ja chia seemned, aseta kaussi ja jätta ööseks külmikusse. Blenderda kirsid püreeks, lisa veidi mett. Sega kohupiim, kreeka jogurt ja kookossuhkur.

Aseta kirsipüree chia-keefiri kihi peale, seejärel tõsta lusikaga kreeka jogurti-kohupiima tutsukesed. Peale purusta pistaatsiapähkleid.

## Vaja läheb:

- 35 g tuunikala
- 35 g kodujuustu
- 6 näkileivakorvikest (u 20–25 g)
- veidi rohelist sibulat
- paprikat kaunistuseks



## Tuunikalasalatiga näkileivakorvikesed



Valgu kogus: 15 g

Sega omavahel kodujuust, tuunikala ja hakitud roheline sibul ning aseta segu korvikesesse.

Kaunista väikeste paprika viilukestega.

### PS!

Lase korvikesel koos sisuga veidi seista, siis muutub leib pehmemaks.



KAALUKIRURGIA KESKUS