

## 6 PÕHIMÕTET

### 1 Tasakaalustatus

Söö toite kõigest viiest tervislikust toidugrupist. Erinevad toidugrupid varustavad keha erinevate toitainetega: vitamiinide, mineraal-, füto-, kiud- ja makrotoitainetega.

### 2 Mitmekülgsus

Varieeri toiduvalikuid toidugruppide sees. Igas toidugrupis sisaldavad toidud erinevaid vajalikke, kuid ka ebasoovitavaid komponente. Mitmekülgsus aitab tagada piisava koguse kasulikke aineid ja vältida ebasoovitavate ühendite liigtarbimist. Lisaks toob lai toiduvalik vaheldust ja teeb menüü huvitavamaks.

### 3 Toiduenergia jälgimine

Tarbi parasjagu toiduenergiat. Püsi tervislikus kehakaalus. Toidukalorite kestev liigtarbimine viib ülekaaluni, pidev puudujääk aga alakaalu ja energiapuuduseni.

### 4 Toitainetihedus

Eelista terviktoite ja toitainerikkaid toiduaineid. Eelista toite, mille valmistamise käigus ei ole midagi kasulikku eemaldatud ega ebasoovitavat lisatud. Toitainerikkad on enamik taimseid toiduaineid oma loomulikul kujul, nn terviktoidud, aga ka osa töödeldud toiduaineid, nagu tofu ja rikastatud sojapiim. Selliste toitude valimine teeb vajalike toitainete küllaldase kättesaamise lihtsaks, andmata liigseid kaloreid.

### 5 Mõõdukus

Piira toitainevaeste töödeldud toitude tarbimist. Kui süüa palju „tühje kaloreid“, võivad kaalutõusust hoolimata jääda olulised ained saamata. Samas võib ka madala toitainetihedusega toite vahetevahel tarbida, kui valdava osa menüüst moodustavad toitainerikkad valikud.

### 6 Vajadustele vastavus

Taga kõigi olulisemate toitainete piisav saamine. Ülejäanud viie põhimõtte järgimine teeb enamiku eluks vajalike toitainete küllaldase saamise lihtsaks. Mõni toitaine vajab aga hoolikamat planeerimist või tuleb selle saamiseks süüa rikastatud toiduaineid või toidulisandeid.

## PUUVILJAD JA MARJAD

**Head valikud:** toored, külmutatud või kuivatatud puuviljad ja marjad, smuutid, magustamata täismahlad.

**Söö vähem/väldi:** magustatud mahlad ja mahlajoogid, siirupis konserveeritud puuviljad, moosid.

**Portsoneid päevas: 4+.** Portsioni suurus: keskmine puuvili, ½ tassi puuvilju ja marju, ¼ tassi kuivatatult.

## KÖÖGIVILJAD

**Head valikud:** toored, külmutatud ja kergelt kuumutatud köögiviljad, värskest pressitud köögiviljamahlad, seemned, vetikad, idandid.

**Söö vähem/väldi:** frititud, karamelliseeritud ja soolased marineeritud köögiviljad, vetikatest väldi *hiziki*’t.

**Portsoneid päevas: 5+.** Portsioni suurus: ½ tassi toorelt või kuumutatult, 1 tass tooreid lehtköögivilju, ½ tassi mahl. Kartulid ei lähe portsjonite arvestusse.

## 5 TOIDUGRUPPI



## KAUNVILJAD

**Head valikud:** keedetud ja idandatud oad, läätsed, kikerherned ja herned, traditsioonilised sojatooted, maapähklid, maapähklivõi.

**Söö vähem/väldi:** frititud kaunviljatoidud, sobaabaasil vorstid, viinerid jms, soolatud ja õlis röstitud maapähklid.

**Portsoneid päevas: 3+.** Portsioni suurus: ½ tassi keedetud ube, läätsi, herneid, tofut või *tempeh*’i, 1 tass tooreid herneid või idandatud kaunvilju, 1 tass sojapiima, ¼ tassi maapähkleid, 2 spl maapähklivõid.

## TÄISTERAVILJAD

**Head valikud:** täisteraviljad, pseudoteraaviljad (amarant, tatar, kinoa ja metsik riis), täisterapasta, -helbed, -müslid, -leivad ja -saiaid, popkorn, idandatud teraviljad.

**Söö vähem/väldi:** valgest jahust tooted, valge riis, röstitud saia- ja leivatooted, näkileivad, õlis röstitud ja/või magustatud müslid, mikrolaineahju-popkorn, hommikukröbinad.

**Portsoneid päevas: 3+.** Portsioni suurus: ½ tassi keedetud või idandatud teravilju, 30 g müslit, helbeid ja pagaritooteid.

## PÄHKLID JA SEEMNED

**Head valikud:** pähklid, seemned ja neist tehtud võid ja pastad, soolata kuivrostitud või leotatud pähklid-seemned.

**Söö vähem/väldi:** soolatud ja/või õlis röstitud pähklid ja seemned, glasuuriga pähklid.

**Portsoneid päevas: 1+.** Portsioni suurus: ¼ tassi pähkleid ja seemneid, 30 g pähkli- ja seemnevõid.

Tarbi piisavalt vedelikke: parimateks jookideks on vesi, tee, kohv ja taimeteed. Maitsesta toite vürtside ja maitsetaimedega ning väldi soolaga liialdamist. Ole kehaliselt aktiivne!

## 11 OLULISEMAT TOITAINET

Toitainet parimad allikad. Üks lihtne viis toitainet piisavaks saamiseks.

- B12-vitamiin** ● Ainsad usaldusväärsed allikad on B12 toidulisandid ja B12-ga rikastatud toiduained. 2 x nädalas 1000 µg B12 toidulisandist (tsüanokobalamiin).
- D-vitamiin** ● Suvel päevitamine, muul ajal D-vitamiini toidulisand. Suvel 15 min päikest kella 10–14 vahel, okt – apr 50µg (2000 iu) vegan D3 toidulisandist päevas.
- Jood** ● Merevetikad, *kelp*-toidulisandid, jodeeritud sool. 100–150 µg *kelp*-toidulisandist päevas.
- Kaltsium** ● Rikastatud taimsed piimad, rohelist lehtköögiviljad, brokoli, seemned, valged oad, apelsinid, tofu, must melassisiirup. 1–2 tassi rikastatud taimset piima päevas.
- Seleen** ● Parapähklid, päevalilleseemned. Üks parapähkel päevas.
- Oomega-3** ● Jahvatatud linaseemned, kanepi- ja tšiiaseemned, Kreeka pähklid, mikrovetikaõli. 1 spl jahvatatud linaseemneid päevas, 250 mg vegan DHA-d 2–3 x nädalas.
- A-vitamiin** ● Porgandid, maguskartulid, kõrvits, tumerohelised lehtköögiviljad. 100–150 g porgandeid või maguskartuleid päevas.
- Tsink** ● Kaunviljad, pähklid-seemned, täisteraviljad. Tasakaalustatud taimne toitumine.
- Raud** ● Kaunviljad, pähklid-seemned, täisteraviljad. Tasakaalustatud taimne toitumine, C-vitamiini rikas puu- ja köögiviljad parandavad raua omastamist.
- Valgud** ● Kaunviljad, sojatooted, pähklid-seemned, täisteraviljad. Tasakaalustatud taimne toitumine, kaunviljatoitude igapäevane tarbimine.
- B2-vitamiin** ● Pärimhelbed, seemned, mandlid, rohelist lehtköögiviljad, brokoli. 1 spl pärimhelbeid päevas tagab lisaks B2-le mitmete teiste B-grupi vitamiinide piisavuse.

Kui lihtne on Eestis aastaringset saada piisavalt toitaineid, kui toidusedel on tasakaalus ja mitmekülne, annab parasjagu toiduenergiat, koosneb taimsetest terviktoitudest ning ei sisalda toidulisandeid ega rikastatud toiduaineid:

● Keeruline toidulisand/rikastatud toiduained vajalikud

● Vajab planeerimist  
vaja teada häd allikaid, soovi korral toidulisand/rikastatud toiduained

● Lihtne