



TAIMETOIDU VÄLJAKUTSE
22/66

NÄDALA- MENÜÜ

2050-2250 KCAL PÄEVAS

POENIMEKIRI

- 2 banaani
- marju (mustikad, vaarikad)
- 7 sibulat
- 7 porgandit
- 4 küuslauguküünt
- 550 g seeni
- pool kg kartuleid
- 3 paprikat
- 1 ingverijuur
- 1 avokaado
- Frillice salatit
- 4 purki (400g) ube
- 1 purk (400g) kikerherneid
- 1 purk (400g) kookospiima
- 300 ml tomatipastat
- purk magushaput kastet
- purk päikesekuivatatud tomateid
- 1 pakk kõva tofut
- 1 pakk pehmet tofut
- sinep
- 900 ml köögiviljapuljongit
- 500g sojajogurtit
- taimne majonees
- 200 ml sojakoort
- pakk taimset piima
- 150 g hummust
- 250 g pastat
- 1 pakk riisi
- pakk kamajahu
- pakk kookoshelbeid
- 2 tortillat
- 1 pakk kaerahelbeid
- 150 g riisinuudleid
- pakk müsli
- pakk kikerhernejahu
- pakk maitsepärmi
- pakk jahu
- pähklid
- pakk linaseemneid
- pakk chia seemneid
- seemned
- sool, pipar, karripulber, tüümian, oregano ehk pune, rosmariin, kaneel, kardemon
- must sool

PÄEV 1

SMUUTI

&

OAPILAFF

LÕUNA- JA
ÕHTUSÖÖGI
KOGUSED ON
KAHE
SÖÖGIKORRA
JAKS



HOMMIKUSÖÖK

smuuti

3 minutit

- 1 banaan
- 1 spl mustikaid
- 1 spl vaarikaid
- 1 spl kaerahelbeid
- 125 ml vett

Aseta kõik koostisosad blenderisse (võid marju oma maitse järgi muuta või lisada seemneid). Blenderda 1 minut. Serveeri ja naudi!



LÖUNA- JA
ÕHTUSÖÖK



pilaff

30 minutit

- pool sibulat ja porgandit
- 1 küuslauguküüs
- 125 g riisi
- 400 g purk ube
- 250 ml tomatipastat
- soola, pipart

Kuumuta tükeldatud sibul ja porgand paksu põhjaga potis. Lisa hakitud küüslauk ja riis. Lisa 0,75 l kuuma vett. Lisa maitseained ja kurnatud oad. Keeda, kuni riis on peaaegu pehme. Lisa tomatipasta ja keeda valmimiseni.

PÄEV 2

MUNAMÄÄRE

&

SEENEPASTA

LÕUNA- JA
ÕHTUSÖÖGI
KOGUSED ON
KAHE
SÖÖGIKORRA
JAKS



HOMMIKUSÖÖK

munamääre

3 minutit

- 1 pakk pehmet tofut
- 1 tl musta soola
- 1 tl sinepit
- 2-3 spl majoneesi

Kui kasutad kõva tofut, siis purusta see kõigepealt kahvliga pudiks. Seejärel sega kõik koostisosad omavahel kokku. Naudi musta leiva või saiaga! Peale võid raputada ka hakitud sibulavarsi.

PS! Sellest kogusest jätkub mitmeks korraks.



LÖUNA- JA
ÕHTUSÖÖK



pasta

20 minutit

- 250 g pastat
- 1 sibul, küüslauk
- 500 g seeni
- purk valgeid ube
- 200 ml sojakoort
- 1 spl jahvatatud linaseemneid
- rosmariin, tüümian
- soola, pipart

Pane pasta soolvette keema. Prae sibul, küüslauk ja seened (või muud köögiviljad) pannil pehmeks. Lisa oad ja sojakoort. Lisa maitseained. Lase mõni minut podiseda. Sega pasta ja kaste kokku, serveeri linaseemnetega.

PÄEV 3

CHIA PUDING

&

GULJAŠŠ

LÕUNA- JA
ÕHTUSÖÖGI
KOGUSED ON
KAHE
SÖÖGIKORRA
JAKS



HOMMIKUSÖÖK

chia puding

20 minutit

- 2 spl chia seemneid
- 1 spl kookoshelbeid
- 150 ml mandlipiima
- marju, pähkleid

Pane chia seemned ning kookoshelbed kaussi ja sega läbi. Vala peale mandlipiim. Lase 15–20 min paisuda. Naudi koos meelepäraste marjade ja pähklitega!



LÖUNA- JA ÕHTUSÖÖK



guljašš

40 minutit

- 0,5 kg kartuleid
- 1 sibul, küüslauk
- pool paprikat
- purk valgeid ube
- 0,5 l köögivilja-
puljongit
- 30 g seeni
- 1,5 spl tomatipastat
- oreganot
- 0,5 tl paprikapulbrit

Lõika kartul 2 cm kuubikuteks. Prae potis kartulid, lisa hakitud sibul, küüslauk. Lisa nii palju puljongit, et kartulid oleksid kaetud. Lisa köögiviljad. Lisa tomatipasta ja maitseained. Keeda 25 min.

PÄEV 4

PUDER

&

VRAPP

LÕUNA- JA
ÕHTUSÖÖGI
KOGUSED ON
KAHE
SÖÖGIKORRA
JAKS



HOMMIKUSÖÖK

puder

5 minutit

- 1 dl kaerahelbeid
- 1 dl vett
- 1 dl taimset piima
- 1 banaan
- kaneel,
kardemon

Sega kaerahelbed, vesi ja taimne piim kokku. Valmista kas pliidil või mikrolaineahjus (3 min). Tükelda sisse banaan, lisa veidi kaneeli ning kardemoni ja sega läbi. Soovi korral võid lisada ka marju, pähkleid.



LÖUNA- JA
ÕHTUSÖÖK



vrapp

15 minutit

- 2 tortillat
- 150 g hummust
- 100 g tofut
- karripulbrit
- paar lehte frillice salatit
- 1 avokaado
- pool paprikat

Lõika tofu pulkadeks ja prae karriga. Lõika avokaado ja paprika viiludeks. Pane tortilla taldrikule, pane peale 2 lehte frillice salatit, määri hummust, aseta tofu, avokaado ja paprika sinna peale. Keera kokku.

PÄEV 5

KAMAKAUSS

&

NUUDLIROOG

LÕUNA- JA
ÕHTUSÖÖGI
KOGUSED ON
KAHE
SÖÖGIKORRA
JAKS



HOMMIKUSÖÖK

kamakauss

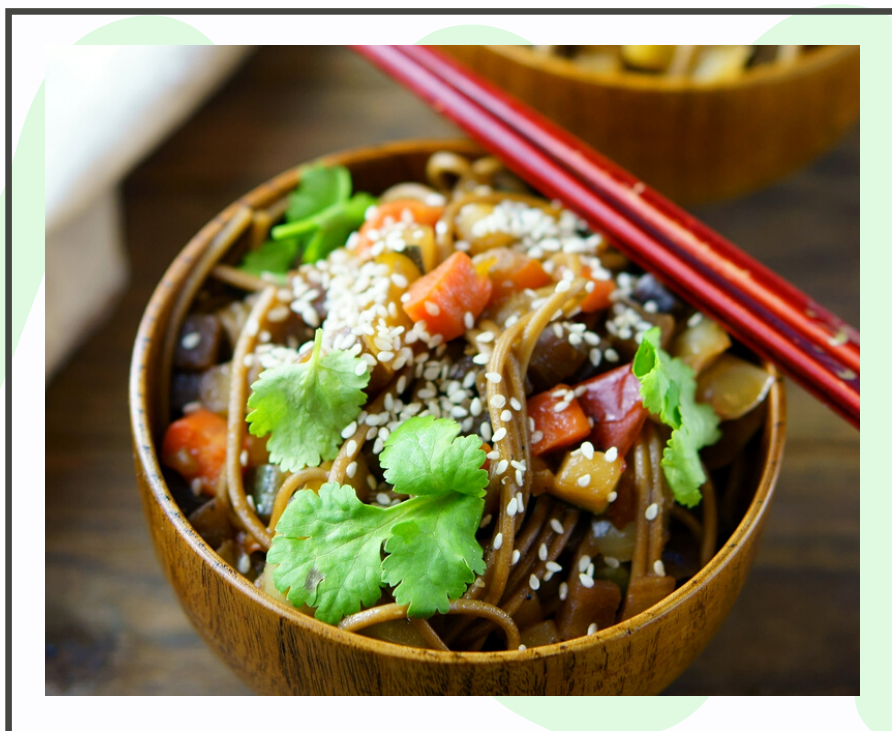
3 minutit

- 200 g sojajogurtit
- 3 spl kamajahu
- peotäis marju
- 1 spl jahvatatud linaseemneid

Sega omavahel sojajogurt, kamajahu ning jahvatatud linaseemned. Peale puista peotäis meelepäraseid marju.



LÖUNA- JA
ÕHTUSÖÖK



nuudliroog

20 minutit

- 150 g riisinuudleid
- 1 sibul
- 1 porgand
- 1 paprika
- purk magushaput kastet

Valmista nuudlid pakil oleva juhise põhjal. Prae pannil sibul, porgand ja paprika. Kurna nuudlid. Lisa köögiviljad ja kaste nuudlitele. Sega. Naudi! Võid lisada ka koriandrit või ube, seemneid jne.

PÄEV 6

MÜSLIKAUSS

&

PÜREESUPP

LÕUNA- JA
ÕHTUSÖÖGI
KOGUSED ON
KAHE
SÖÖGIKORRA
JAKS



HOMMIKUSÖÖK

müslikauss

3 minutit

- 300 g sojajogurtit
- peotäis marju
- 30 g müsli
- 1 spl jahvatatud linaseemneid

Sega omavahel sojajogurt, müsli ning jahvatatud linaseemned. Peale puista peotäis meelepäraseid marju. Kui soovid ise müsli teha, siis piilu 22/66 retseptikogusse!



LÖUNA- JA
ÕHTUSÖÖK



püreesupp

25 minutit

- 1 sibul, küüslauk
- 1 spl peeneks hakitud ingverit
- 2,5 tassi tükeldatud porgandit
- 400 ml köögiviljapuljongit
- sool, pipar, tüümian
- 1 purk kookospiima

Prae paksu põhjaga potis sibul küüslauk, ingver ja porgandid. Lisa köögiviljapuljong ning maitseained. Kuumuta 20 minutit, kuni porgand on pehme. Blenderda ühtlaseks. Lisa kookospiim.

PÄEV 7

OMLETT

&

KOTLETID

LÕUNA- JA
ÕHTUSÖÖGI
KOGUSED ON
KAHE
SÖÖGIKORRA
JAKS



HOMMIKUSÖÖK

omlett

15 minutit

- 1 sibul
- pool paprikat
- 3-4 päikesekuivatatud tomatit
- 3 spl kikerhernejahu
- 175 ml vett
- 1 tl maitsepärmi

Haki köögiviljad ja prae pannil pehmeks. Sega kausis kuivained, lisa vesi, sega hoolega läbi. Lisa taignasse köögiviljad. Vala pannile ja prae mõlemalt poolt 5-6 minutit.



LÖUNA- JA
ÕHTUSÖÖK



kotletid

30 minutit

- 1/3 purki kikerherneid
- 1/3 purki ube
- 1 sibul
- 1/3 suvikõrvitsat
- 1 tl karripulbrit
- soola
- 40 g jahu

Purusta kurnatud oad ja kikerhersed. Lisa hakitud sibul, jämedalt riivitud suvikõrvits ja maitseained. Sega. Lisa jahu ja sega korralikult läbi. Prae mõlemalt poolt. Serveeri burgeri vahel või muu roa kõrval.