

TAIMETOIDU VÄLJAKUTSE
22/66

NÄDALA- MENÜÜ

3800-4200 KCAL PÄEVAS

POENIMEKIRI

- 4 banaani
- 3 virsikut/nektariini
- 3 õuna
- 1 pirn
- 3 avokaadot
- 5 paprikat
- 7 kirsstomatit
- 4 suvikõrvitsat
- 2 baklažaani
- 0.5 brokkolit
- 100 g rukolat
- 4 sibulat
- 4 spl koriandrit
- 1 bok choi
- 55 g hernekaunu
- 75 g herneid
- 200 g hapukapsast
- värsket basiilikut
- murulauku
- tilli
- porrut
- 200g spinatit
- 165 g marju
- 1 tšillikaun
- 1 kurk
- 300 g kartuleid
- 750 g salatit
- 6 tomatit
- 1065 g köögivilju
- 6 küuslauguküünt
- peterselli
- 15 viilu täisterasaia
- 1 suur pitsapõhi
- 2 täisterakuklit
- 3 kreekerit
- 4 tatragaletti
- 3 purki ube
- 1 purk musti ube
- 1 purk punaseid ube
- 1 purk valgeid ube
- laimimahla
- sidrunimahla
- 8 spl tahinit
- 3 spl maapähklivõid
- 2 tl mandlivõid
- 80 g maisi
- 5 spl oliive
- oliiviõli
- rapsiõli
- linaseemneõli
- riisiäädikat
- 8 spl tomatipastat

POENIMEKIRI

- päikesekuivavad tomati pastat
- 1 pakk pehmet tofut
- 170 g kõva tofut
- 4 taimset vorsti (nt Anamma)
- 7 falafeli
- 2 pakki taimset piima
- 2 spl taimset juustu
- 500 ml kookosjogurtit
- 200 g hummust
- 400 g kinoad
- 200 g täisterariisinuudleid
- 75 g keedetud pastat
- 225 g keedetud läätsi
- 250 g jahu
- 170 g kaerahelbeid
- 4 norilehte
- 350 g keedetud pruuni riisi
- 200 g kikerhernejahu
- 80 g tatrahelbeid
- 10 spl linaseemneid
- 2 spl maapähkleid
- 100 g kreeka pähkleid
- 50 g india pähkleid
- 9 spl seemneid
- 5 spl hakitud datleid
- 1 spl seesamiseemneid
- 75 g päevalilleseemneid
- 2 spl kuivatatud puuvilju
- soola, suhkrut, tšillihelbeid, musta pipart, tüümiani, rosmariini, meresoola, suitsupaprikat, kaneeli

PÄEV 1

PUDER
&
SALAT
&
NUUDLID

**KÕIK KOGUSED
ON ÜHELE
INIMESELE ÜHE
SÖÖGIKORRA
JAKS**



HOMMIKUSÖÖK

puder

- 190 g kinoad
- 2 klaasi vett
- 2 klaasi piima
- 1 banaan
- 1 spl
kuivatatud
puuvilju
- 1 spl seemneid

Loputa kinoa külma jooksva vee all. Pane pannile koos 2 klaasi veega, kuumuta keemiseni. Vähenda kuumust ja lase 10 minutit podiseda. Lisa taimne piim, aja keema, lase 5 minutit podiseda. Serveeri banaani, marjade ja seemnetega.



LÖUNASÖÖK

salat

- 140 g musti ube
- 75 g keedetud täisterapastat
- 30 g maisi
- 2 spl oliive
- 1/2 avokaadot
- 1 paprika
- 100 g rukolat
- 1 hakitud sibul
- 2 spl koriandrit
- 2 spl oliiviõli
- 2 spl laimimahla

Sega kõik koostisosad kausis kokku. Sega läbi oliiviõli ja laimimahlaga.
Naudi!



ÕHTUSÖÖK

nuudlid

- 1 spl oliiviõli
- 1 paprika, viilutatud
- 1 pea bok choi salatit
- 55 g hernekaunu
- 1/2 tassi herneid
- 1 spl viilutatud tšillit
- 200 g täisterariisinuudleid
- 3 spl maapähklivõid
- 2 spl maapähkleid
- 2 spl koriandrit
- 2 spl murulauku
- maitseks sojakastet

Voki köögiviljad ja tšilli suurel pannil õlis.

Sega juurde maapähklivõi. Samal ajal pane nuudlid suurde kaussi ja kata keeva veega. Lase 3 minutit seista. Lisa nuudlid vokile, sega, lase paar minutit küpseda. Serveeri koriandri ja murulauguga.

PÄEV 2

SMUUTI
&
KARTUL
&
BURGER

**KÕIK KOGUSED
ON ÜHELE
INIMESELE ÜHE
SÖÖGIKORRA
JAKS**



HOMMIKUSÖÖK

smuuti

- 1 avokaado
- 1 banaan
- 100 g spinatit
- 110 g marju
- 375 ml mandlipiima
- 2 spl jahvatatud linaseemneid
- 2 viilu täisterasaia
- 2 spl tahinit
- 8 viilu kurki

Blenderda kõik smuuti koostisosad smuutiks. Määri saiale tahinit ja pane peale kurgiviilud.



LÕUNASÖÖK

kartul

- 1 suur koorimata kartul
- 210 g ube
- 150 g salatisegu
- 1 spl oliiviõli
- 1 tl linaseemneõli
- 3 spl seemneid
- 1 viil täisterasaia

Kuumuta ahi 200 kraadini. Torgi kartulit kahvliga. Küpseta seda 20 minutit, keera kuumus 170 kraadini ja küpseta veel 45 minutit (või pane täisvõimsusel mikrolaineahju 5 min ühel küljel ja 5 min teisel küljel). Tee kartul keskelt pooleks ja kata ubadega. Söö kõrvale salatit ja saia.



ÕHTUSÖÖK

burger

- 2 spl oliiviõli
- 1 hakitud sibul
- 1 küüslauguküüs
- 210 g tambitud punaseid ube
- 40 g kaerahelbeid
- 75 g päevalilleseemneid
- 15 g magusat tšillikastet
- 2 spl peterselli
- 1 spl jahvatatud linaseemneid
- 2 spl jahu
- 2 täisterakuklit
- 165 g salatisegu
- 2 tl linaseemneõli

Prae sibul klaasjaks, lisa küüslauk. Sega juurde punased oad, kaerahelbed, päevalilleseemned, tšillikaste, petersell ja linaseemned. Sega. Lase segul veidi jahtuda, vormi jahuga 4 kukliks. Prae kotlete mõlemalt poolt. Serveeri kuklitel koos salatiga.

PÄEV 3

TOFUPUDER
&
LÄÄTSESALAT
&
PITSA

**KÕIK KOGUSED
ON ÜHELE
INIMESELE ÜHE
SÖÖGIKORRA
JAKS**



HOMMIKUSÖÖK

tofupuder

- 1 spl rapsiõli
- 360 g pehmet tofut
- 1 tl kurkumit
- 100 g spinatit
- 1 tomat
- 1 paprika
- 2 spl murulauku
- 2 spl peterselli
- 2 viilu täisterasaia
- 2 tl tahinit
- 2 virsikut/nektariini

Prae tofu kurkumiga 3-4 minutit. Lisa spinat, tomat, paprika, prae segades 5 minutit.

Lisa juurde maitseroheline. Maitsesta soola ja pipraga. Määri tahini saiale ja söö juurde puuvilju.



LÕUNASÖÖK

läätsesalat

- 225 g keedetud läätsi
- 3 spl oliive
- 1 paprika
- 7 kirsstomatit
- 1 suvikõrvits
- 1/2 brokkolit, keedetud
- 50 g maisi
- 40 g kreeka pähkleid
- 2 spl maitserohelist
- 1 spl sidrunimahla
- 2 spl linaseemneõli
- 2 viilu täisterasaia

Sega kõik koostisosad omavahel kokku ja söö koos leivaga.



ÕHTUSÖÖK

pitsa

- 350 g köögivilju
- 2 küüslauguküünt
- 1 tl tüümiani
- 2 spl oliiviõli
- 1 suur pitsapõhi
- 1 spl päikesekuivavadud tomati pastat
- 1 tomat
- 2 spl taimset juustu
- 165 g salatisegu
- salatile 2 spl oliiviõli

Kuumuta ahi 200 kraadini. Sega köögiviljad, küüslauk, tüümian ja oliiviõli ja pane 15 minutiks ahju. Määri tomatipasta pitsapõhjale. Pane köögiviljad sinna peale, kata juustuga ja pane peale tomativiilud. Pane ahju tagasi 8–10 minutiks. Serveeri salatiga.

PÄEV 4

PUDER
&
SUSHI
&
FARINATA

**KÕIK KOGUSED
ON ÜHELE
INIMESELE ÜHE
SÖÖGIKORRA
JAKS**



HOMMIKUSÖÖK

puder

- 170 g kaerahelbeid
- 500 ml taimset piima
- 1 õun
- 2 spl datleid
- 2 spl kreeka pähkleid
- 2 spl jahvatatud linaseemneid või chia seemneid

Valmista puder.
Sega juurde õun,
datlid, pähklid ja
seemned.



LÕUNASÖÖK

sushi

- 220 g köögivilju
- 1 spl seesamiseemneid
- 1/4 sibulat
- 1/3 spl riisiädikat
- 1 spl värsket tilli
- 3/4 tl soola
- 3/4 tl suhkrut
- 1/4 tl tšillihelbeid
- 4 norilehte
- 200 g keedetud pruuni riisi
- 1 avokaado
- 70 g ube

Sega köögiviljad ja seesamiseemned kokku ja pane tunniks külmikusse. Sega need riisiga kokku. Pane norileht lauale ja määri sinna see segu peale (jätta ühest äärest 1 cm katmata). Pane avokaado ja oad sinna peale. Keera rull kokku ja lõika viiludeks.



ÕHTUSÖÖK

farinata

- 200 g kikerhernejahu
- 250 ml vett
- 1 rosmariini oks
- 2 tl rapsiõli
- 170 g kõva tofut, viilud
- 1/2 paprikat
- 1 tomat
- 1/2 porrut
- 1/2 suvikõrvitsat
- meresoola
- 3 kreekerit

Kuumuta ahi 175 kraadini. Sega kikerhernejahu veega korralikult, lisa rosmariinilehed. Õlita küpsetusvorm (haakumisvastane). Pane köögiviljad ja tofuvormi. Maitsesta. Vala kikerhernetaigen sinna peale. Küpseta 25–30 minutit. Lase veidi jahtuda ja lõika lahti. Serveeri kreekeritega.

PÄEV 5

GALETID
&
BRUSCHETTA
&
KARTULIPUDER

**KÕIK KOGUSED
ON ÜHELE
INIMESELE ÜHE
SÖÖGIKORRA
JAKS**



HOMMIKUSÖÖK

galletid

- 4 tatragaletti
- 4 spl hummust
- 4 tl tahinit
- 1 viilutatud õun
- 1/2 pirni,
viilutatud
- 1 nektariin
- 2 spl rosinaid
- 2 tl
sidrunimahla

Määri tatragaletid
hummuse ja
tahiniga. Sega
puuviljad ja
sidrunimahl kokku.
Söö eraldi.



LÖUNASÖÖK

bruschetta

- 1 küüslauguküüs
- 4 tl oliiviõli
- 4 viilu täisterasaia
- 3 tomatit
- 3 kuhjaga spl valgeid ube
- 200 g hapukapsast
- 3 spl värsket basiilikut

Sega küüslauk õliga ning määri see 4 saiaviilu peale. Kuhja peale tomatid, oad ja hapukapas. Maitsesta ja kata basiilikuga.



ÕHTUSÖÖK

kartulipuder

- 4 taimset vorsti (nt Anamma)
- 250 g kartuliputru (kooeri, keeda, tamba 250 g kartuleid, maitsetsa, lisa soovi korral veidi taimset piima)
- 165 g salatisegu
- 1 spl linaseemnejahu

Küpseta vorstikesed pakendil oleva juhise põhjal. Serveeri koos kartulipudru ja salatiga.

PÄEV 6

JOGURT
&
SUPP
&
RIISIROOG

**KÕIK KOGUSED
ON ÜHELE
INIMESELE ÜHE
SÖÖGIKORRA
JAKS**



HOMMIKUSÖÖK

jogurt

- 500 ml kookosjogurtit
- 80 g tatrahelbeid
- 1 banaan
- 55 g marju
- 3 spl seemneid

Sega helbed jogurtisse ja söö koos puuviljadega.



LÕUNASÖÖK

supp

- 1 spl oliiviõli
- 1 sibul
- 1 küüslauguküüs
- 210 g ube
- 1 kartul
- 1/2 suvikõrvitsat
- 4 spl tomatipastat
- 750 ml vett
- 1 spl linaseemneõli
- 2 spl seemneid
- 2 viilu täisterasaia
- 2 tl mandlivõid

Prae sibul klaasjaks, lisa küüslauk. Lisa oad, kartul, suvikõrvits ja tomatipasta. Lisa vesi, aja keema. Lase tasasel tulel 15 min podiseda. Maitsesta, lisa linaseemneõli ja seemned. Serveeri saiaga.



ÕHTUSÖÖK

riisiroog

- 2 spl oliiviõli
- 1/2 sibulat
- 150 g riisi
- 1 tl suitsupaprikat
- 1 tl tüümiani
- 400 ml vett
- 330 g köögivilju
- 75 g herneid
- 50 g india pähkleid

Prae sibul suurel pannil klaasjaks. Sega juurde riis, paprika, tüümian. Vala 300 ml vett, aja keema ja lase podiseda. Jälgi pidevalt, et riisil oleks keemiseks piisavalt vett, vajadusel vala juurde. Ära liiga palju lisa, see peab lõpuks ära aurustuma. Kui riis on peaaegu pehme, lisa köögiviljad, pähklid ja herned.

PÄEV 7

PANNKOOK
&
BAKLAŽAAN
&
KAUSS

**KÕIK KOGUSED
ON ÜHELE
INIMESELE ÜHE
SÖÖGIKORRA
JAKS**



HOMMIKUSÖÖK

pannkook

- 3 spl linaseemnejahu, segatud 5 spl sooja veega (muna asemel!)
- 225 g jahu
- 1 tl kaneeli
- 1 banaan, purustatud
- 400 ml taimset pima
- 2 spl rapsiõli
- 1 riivitud õun
- 3 spl hakitud datleid

Sega kokku linaseemned ja vesi. Teises kausis sega jahu, kaneel, banaan, datlid. Sega juurde taimne piim ja munaasendus. Küpseta pannkoogid keskmisel kuumusel.



LÕUNASÖÖK

baklažaan

- 2 baklažaaani
- 185 g keedetud kinoad
- 4 spl tomatipastat
- 1/2 tl harissat
- 3 spl kreeka pähkleid
- 1/2 suvikõrvitsat
- 2 küüslauguküünt
- 2 spl värsket basiilikut
- 110 g salatisegu
- 1 spl linaseemneõli

Kuumuta ahi 200 kraadini. Lõika baklažaanid pikkupidi pooleks ja pane veega panni 5 minutiks keema. Võta veest välja, lase jahtuda ja võta viljaliha välja. Sega kausis kokku baklažaanisisu, kinoa, tomatipasta, harissa, kreeka pähklid, suvikõrvitsakuubikud ja küüslauk. Maitsesta. Pane segu baklažaanikoortesse ja küpseta ahjus 25 minutit. Valmista salat.



ÕHTUSÖÖK

kauss

- 120 g hummust
- 105 g ube
- 1 spl murulauku
- 7 falafeli
- 1/2 avokaadot
- 2 viilu
täisterasaia
- 165 g köögivilju
- 1 spl
linaseemneõli

Pane kõik
koostisosad oma
soovi järgi kaussi.
Maitsesta vastavalt
oma maitsele.

Naudi!