

I Päev

**HOMMIKUSÖÖK**

**Köögiviljaomlett**

Muna - 2 tk	110g
Paprika - 1/2 suuremast	50g
Suvikõrvits - 1/2 väiksemast	75g
Šampinjonid - 3tk	50g
Kookosõli extra virgin - 1 tl	3g
Täistera leib - 2 viilu	80g
Kohv - 1 tass	220g
Sojapiim - 5 tl	25g

Retsept

Puhasta ja tükelda paprika, suvikõrvits ja šampinjonid. Kuumuta pann ja lisa kookosõli. Lisa köögiviljad - kõigepealt paprika, seejärel seened ja suvikõrvits. Maitsesta soola ja pipraga ning kuumuta veidi. Samal ajal klopi kausis lahti munad, lisa veidi soola ning vala pannile köögiviljade peale. Prae mõlemalt poolt kuldpruuniks. Serveeri ja söö kõrvale täisteraleiba.



**VAHEPALA I**

**Porgandidipp**

Porgand - 1 suurem	100g
Konserveeritud valged oad - 5 spl	100g
Sidrun - 1 viil	7g
Oliivõli - 1 spl	10g

Puhasta ja lõigu porgandid kangideks. Ava oadkonserv ja loputa oad jooksva vee all sõelal. Pane mittevajaminevad oad klaaspurki hoiule ning ülejäänud blenderisse. Piserda ubadele sidrunimahla ning haki sidrunikoor võimalikult peeneks ning lisa samuti ubadele. Blenderda ühtlaseks massiks. Vajadusel võid lisada veidi vett. Maitseta soola, pipra ja oliivõliga. Kasta porgandikange oahummusesse ja naudi. P.S. Võid valmistada korraga ka suurema koguse hummust (kogu oadkonservist) ja süüa seda nt järgmisel päeval.



**LÖUNASÖÖK**

**Köögiviljavokk kinoaga**

Kinoa - 10 spl	115g
Külmutatud lillkapsa, brokkoli, porgandi segu - 2 peotäit	200g
Oliivõli - 1 spl	10g
Till - maitse järgi (1 spl)	5g
Roheline sibul - maitse järgi (1 spl)	12g

Keeda kinoa umbes 15 minutit (2 osa vett ja 1 osa kinoad). Samal ajal kuumuta vokipannil oliivõlis külmutatud köögiviljade segu. Kui kinoa on valmis, lisa köögiviljadele ja sega läbi. Maitsesta soola ja pipraga, lisa tilli ja rohelist sibulat.



**VAHEPALA II**

**Puuvili ja seemned**

Õun - 1 suurem	180g
Kõrvitsaseemned - 2 spl	40g

Söö õuna koos peotäie kõrvitsaseemnetega.



**ÕHTUSÖÖK**

**Forellifilee värskesalatiga**

Forellifilee - 1 kaelaba suurune	120g
Frillice salat - maitse järgi	30g
Kurk - 1/2 keskmist	80g
Tomat - 1 tk	40g
Porgand - 1 väiksem	50g
Oliivõli - 2 spl	20g
Sidrun - 2 viilu	14g
Täisteraleib - 2 viilu	80g

Aseta forellifilee küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Maitsesta soola ja pipraga ning küpseta 180 kraadises ahjus umbes 20 minutit või kuni kala on pealt kuldpruun. Samal ajal valmista ette salat. Puhasta ning rebi tükkideks frillice. Lisa hakitud kurk, tomat ja riivitud porgand. Väikeses kausis sega kokku kaste: oliivõli, sool, pipar ning piserda hulka sidrunimahla. Vala salatile ja sega kokku. Serveeri kala koos salatiga ning söö kõrvale 2 viilu täisteraleiba.



**II Päev**

**HOMMIKUSÖÖK**

**Võileivad taimse pasteediga**

Kikerhersed - veerand purki	64g
Päikesekuivatatud tomatid - 3-4 tk	10g
Küüslauk - maitseks 1 küüs	4g
Till - maitse järgi - 1 spl	5g
Tomat - 4 viilu	40g
Kurk - 4 viilu	10g
Täisteraleib - 2 viilu	120g
Kohv - 1 tass	220g
Mandlipiim - 1 spl	10g
Sool - näpuotsatäis	
Pipar - näpuotsatäis	

**Retsept**

Valmista pasteed: pane blenderisse kikerhersed, peeneks hakitud päikesekuivatatud tomatid, küüslauk, till ja maitseained. Blenderda kreemjaks massiks. Määri leivale ning kata tomati- ja kurgiviiludega.



**VAHEPALA I**

**Puuvili ja pähklid**

Õun - 1 suurem	180g
India pähklid - 1 peotäis	20g

Vahepalaks söö värsket puuvilja ja pähkleid.



**LÖUNASÖÖK**

**Lillkapsariis köögiviljadega**

Lillkapsas - 1/2 keskmist	300g
Porgand - 1 tk suurem	50g
Paprika - 1/2 tk keskmist	30g
Suvikõrvits - 1/2 tk keskmist	60g
Küüslauk - 2 küünt	8g
Maitseroheline - 1 peotäis	10g
Täisteraleib - 2 viilu	80g
Sool - näpuotsatäis	
Pipar - näpuotsatäis	

Valmista lillkapsariis. Tükelda lillkapsas parajateks tükkideks ning riivi blenderis jämeda riiviga. Riivi ka porgand. Pane lillkapsas ja porgand kuumale pannile ning voki kiirelt segades oliiviõlis. Lisa küüslauk ning tükeldatud paprika ja suvikõrvits. Kuumuta veidi. Köögiviljad peaksid jääma krõmpsuvad. Maitsesta soola ja pipraga. Söö kõrvale 2 viilu leiba.



**VAHEPALA II**

**Jogurtimagustoit**

Maitsestatamata jogurt 3% - väike tops	150g
Mustikad - pool klaasi	150g
Banaan - 1 suurem	150g

Pane jogurt kaussi ning tükelda sinna juurde banaan ning lisa mustikad. Naudi!



**ÕHTUSÖÖK**

**Kikerhernesalat**

Kikerhersed konserveeritud - 1/2 purki	127g
Paprika - pool tk	30g
Tomat - 1 tk	40g
Kurk - 1/2 keskmist	80g
Porgand - 1 tk	60g
Seemnesegu - 1 spl	10g
Extravirgin oliiviõli - 1 spl	10g
Sidrun - 1 viil	7g
Till - väike peotäis	10g
Täisteraleib - 3 viilu	120g
Sool - näpuotsatäis	
Pipar - näpuotsatäis	

Tükelda köögiviljad ja riivi porgand. Pane suurde kaussi ja sega. Maitsesta ning lisa juurde loputatud ja nõrutatud kikerhersed. Valmista kaste: sega oliiviõlile sool, pipar ja veidi värskelt pressitud sidrunimahla. Serveerides vala üle seemneseguga.



### III Päev

#### HOMMIKUSÖÖK

##### Kaerahelbepuder marjadega

Täisterakaerahelbed - 7-8 spl	50g
Banaan - 1/2 väiksemat	50g
Mustsõstrad - 1 peotäis	50g
Seemnesegu - 2 spl	20g
Kohv - 1 kruus	236g
Mandlipiim - maitse järgi - 3 spl	30g
Kaneel - näpuotsatäis	
Sool - näpuotsatäis	

#### Retsept

Keeda kaerahelbed veega pehmeks ning maitsesta soola ja kaneeliga. Serveeri marjade ja banaaniga.



#### VAHEPALA I

##### Porgandi ja kurgi kangid hummusega

Porgand - 2 keskmist	150g
Kurk - 1/2 keskmist	80g
Kikerhernes - veerand purki	63g
Sidrun - 1 viil	7g
Sool - näpuotsatäis	
Pipar - näpuotsatäis	

Lõika porgand ja kurk kangideks. Valmista hummus: blenderda kikerhernes, värskest pressitud sidrunimahla, soola, pipari ja küüslauku kreemjaks massiks. Vajadusel lisa veidi vett. Kasta köögiviljad hummusesse ja naudi!



#### LÖUNASÖÖK

##### Köögiviljasupp valge kala ja täisterariisiga

Valge kala fileed (heik) - käelaba suurune	120g
Kaalikas - veerand tavalist	200g
Porgand - 1 suurem	100g
Paprika - 1/2 keskmist	50g
Riis (pruun) - 3-4 spl	50g
Suvikõrvits - 1/2 tk keskmisest	60g
Küüslauk - 2 küünt	8g
Maitseroheline - 1 peotäis	10g
Sool - näpuotsatäis	
Pipar - näpuotsatäis	
Täisteraleib - 1 viil	40g

Riivi kaalikas ja porgand. Pane poti põhja veidi õli ning kuumuta selles kaalikas ja porgand. Lisa paprika ja tükeldatud küüslauk. Vala peale keev vesi, maitsesta ning lisa riis. Tükelda valge kalafilee ning lisa viimasena supile. Kuumuta tasasel kuumusel kuni koostisosad on pehmenenud. Serveeri maitserohelisega. Söö kõrvale leiba.



#### VAHEPALA II

##### Avokaado magustoit

Küps avokaado - 0,5 tk	100g
Banaan - 1 väiksem	100g
Kakao - 8 spl	40g
Mandel - väike peotäis	20g

Blenderda avokaado ja banaan. Sega juurde kakao ning serveeri purustatud mandlitega.



#### ÖHTUSÖÖK

##### Pasta köögiviljade ja kuivatatud tomatiga

Täistera spagetid - 1/2 klaas	50g
Suvikõrvits - 1 keskmise	120g
Porgand - 1 suurem	100g
Päikesekuivatatud tomatid - 3-4 viilu	10g
Seemnesegu - 1 spl	10g
Extravirgin oliiviõli - 1 spl	10g
Pärmihelbed - 1 spl	5g
Till - väike peotäis	
Sool - näpuotsatäis	
Pipar - näpuotsatäis	

Keeda spagetid. Samal ajal ribasta porgand ja suvikõrvits ning kuumuta pannil pehmeks, lisa valminud spagetid. Lõigu juurde päikesekuivatatud tomatid ning maitsesta. Serveeri seemneseguga ja naudi!

