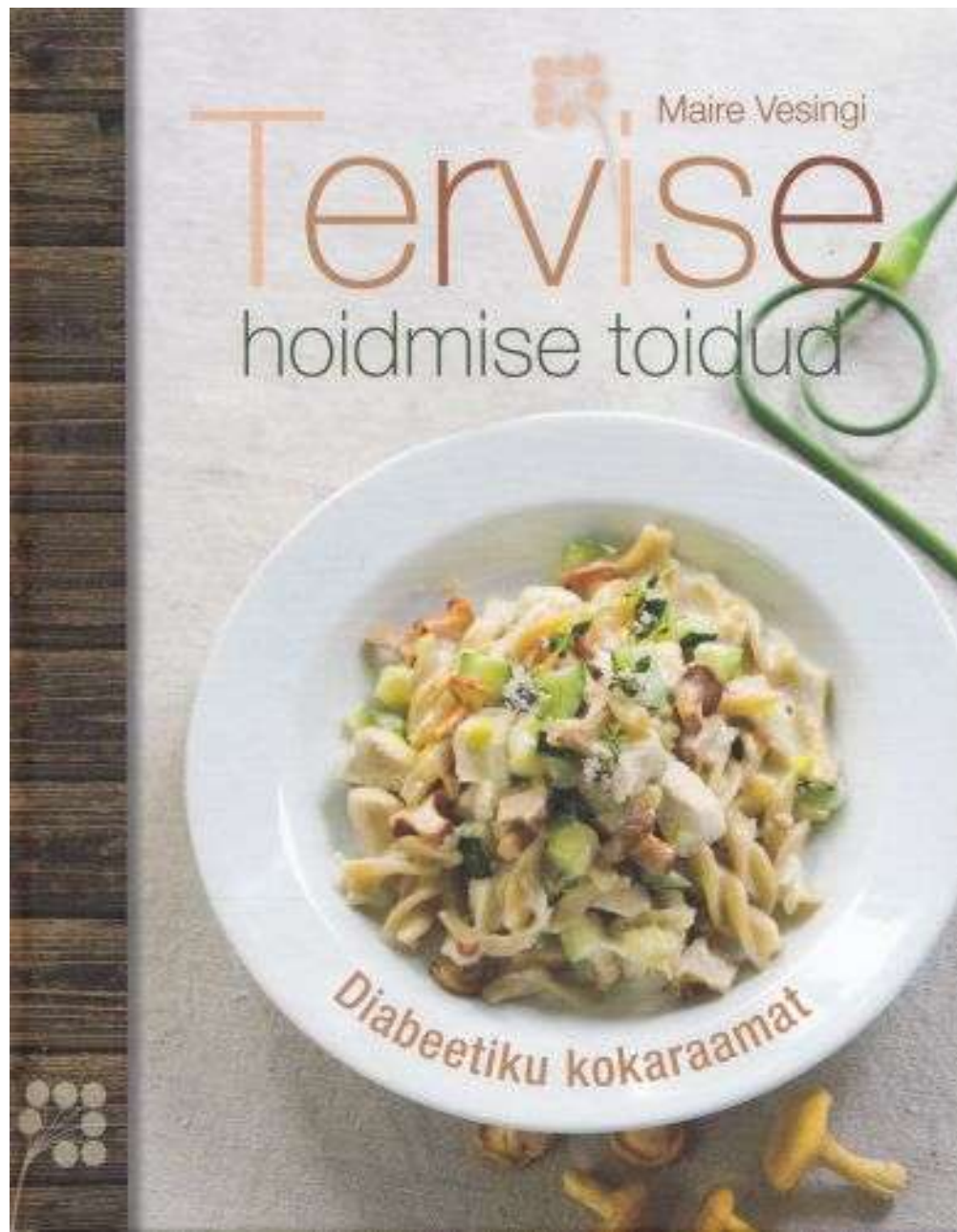


**“Tervise
hoidmise
toidud.
Diabeetiku
kokaraamat”
Maire
Vesingi**



Minu lugu

- Isiklik vajadus
- Minu igapäevane töö
- Retseptide vähesus lähtudes kodumaisest toorainest



Raamatu põhimõtted



1. Hooajalisus, kättesaadavus

- Suvikõrvits
- Marjad
- Värske köögivilj
- Ürdid
- ...



2. Tervislikud eel- ja kuumtöötlusvõtted

- Vähem kuumutamist/ keetmist ning peenestamist
- Keetmine, hautamine, küpsetamine praadimise asemel
- Supid, pajaroad, vormiroad, salatid



3. Tervislikumad toorained

- Tooraine asendamine
- Rohkelt kiudaineid
- Piisavalt vitamiine ja mineraalaineid
- Taimset päritolu rasvade osakaalu suurendamine
- Madala rasvasisaldusega valkude eelistamine
- GI



Suhkur
Maiustused
Karastusjoodid



Lisatavad toidurasvad



Piimatooted



Liha
Kana
Kala
Muna

Köögiviljad



Puuviljad

Leib
Täisterasai



Kartul

Puder
Pasta
Riis

Ole
aktiivne
ja joo
iga päev
piisavalt
vett



• Täisteratooted



- **Rukki- ja odrajahu**



- **Seemned, pähklid, mandlilaastud**



- **Kaunviljad**



- Rohkelt köögivilju, mõistlik kogus puuvilju-marju



- **Kala, kana-, kalkuni- ja veiseliha**



• Piimatooted



4. Vähem soola

–Rohkelt köögivilju ning teatud koguses puuvilju või marju

–Töödeldud toiduainete asemel naturaalsed toiduained

–Maitserohelist



5. Vähem küllastunud rasvhappeid



6. Hommikusöögi vajalikkus



7. Tervislikumad piduroad



8. Tervislikud toitumisharjumused

- Meeldiv einestamiskeskond



Tsöliaakia - teraviljatalumatus



Küsimus

- Kas riis on gluteenivaba?
- Vastus: Jah on.
- Keetes riisi pikka aega tõuseb GI/ mitte gluteenisisaldus
- Gluteenivabad teraviljad lisaks riisile:
 - tatar
 - hirss
 - quinoa
 - amarant
 - mais – kõrge GI

Tänu sõnad

- Dr. Kristel Ehala-Aleksejev
- Kristi Peegel
- Ajakirjade Kirjastus, Anu Jõesaar,
Lauri Kulpsoo
- Hasartmängu Nõukogu
- Olustvere TMK
- Piret Loomets, Airi Mägi, Birgita Eva Tamm,
Viive Näslund