

TALDRIKUREEGEL

JÄRGI IGAL SUUREMAL TOIDUKORRAL TALDRIKUREEGLIT
JAOTA TALDRIK MÖTTES **KAHEKS**:

Pool taldrikust jaga **KAHEKS**:

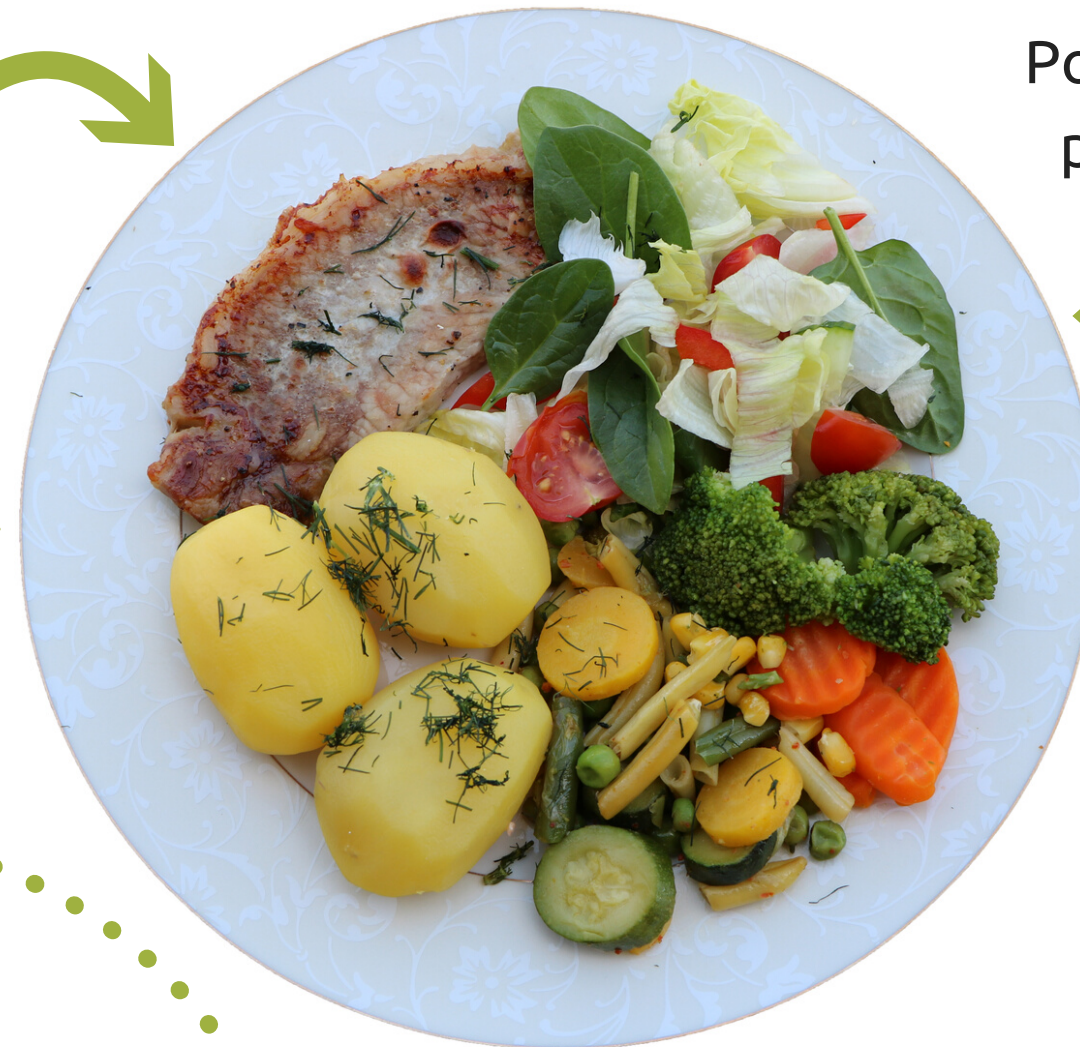
- millest ühe poole ehk taldrikuveerandi täidavad **valgurikkad toidud** – kala või liha, taimetoitlastel tofu või/kaunviljad,
- teise poole aga **süsivesikuterikkad toiduained** – täisterariis, kartul, täisteraspagetid, leib.

VALGURIKKAD TOIDUD

lahja sea- või loomaliha, juust, kodujuust, kana (ilma nahata), kalkun (ilma nahata), munad, krevetid, makrell, austrid, sardiinid, tursk, forell, merekarbid, lõhe, tuunikala, jogurt (naturaalne, väherasvane), 2,5%-line lehmapiim, hummus, sojapiim, keedetud oad, läätsed, kikerhersed, tofu, sojahakkliha.

SÜSIVESIKUTERIKKAD TOIDUD

kaer, pruun riis (eelistatult basmati), keedukartul, maguskartul, mais, maisitölvik, manna, pastatooted (eelistatult täistera-), täistera-rukkileib, põldoad.



Pool taldrikust peaksid hõlmama **KÖÖGIVILJAD**: pool neist toorelt (salatina) ja pool hautatuna.

KÖÖGIVILJAD

brokoli, spinat, lehtkapsas, aeduba, hernes, kabatšokk, kapsas, rooskapsas, lillkapsas, porgand, sibul, küüslauk, tomat, seened, salat, kurk, seller, piprad-paprikad, apteegitill, salathernes, baklažaan.

Rohkem infot WWW.TERVISEKOOL.EE