

KUIDAS SUURENDADA TOIDU ENERGIATIHEDUST:



- lisada pudrule, kartulitele, riisile, pastale, köögiviljadele, vormiroogadele võid
- lisada keedetud kartulitele ja köögiviljadele hapukoort või röõska koort
- kasutada võileibadel ja salatikastmete valmistamiseks majoneesi või salatikastet (tavalise rasvasisaldusega, mitte vähendatud rasvasisaldusega)
- lisada puuviljadele moosi, jäätist, vahukoort või mett
- lisada magustoitule, pannkookidele, vahvlitele, puuviljadele, kakaole, kreemsuppidele ja vormiroogadele meditsiinilist ravijooki (Meditsiinilisel näidustusel kasutamiseks ettenähtud toit)

KUIDAS SUURENDADA TOIDU VALGUSISALDUST:



Valgurikkad toidud on:

- Liha, kala
- Munad
- Kaunviljad (läätsed, oad, herved)
- Piimatooted (eriti kodujuust ja juust, valgurikkad jogurtid)
- Pähklid, seemned

Toitude ligikaudne valgusisaldus :

Portsjoni suurus	Valku portsjoni kohta
100 g keedetud liha	25–35 g
120 g keedetud kala	25–30 g
100 g (pool pakki) madala rasvasisaldusega kodujuustu	18 g
½ tassi keedetud punaseid ube	10 g
1 tass 2,5% piima (250 ml)	8 g
30 g mandleid	7 g
1 kanamuna	6 g
1 viil "Hollandi" juustu 20 g	5 g

Rikastada toitu valgurikaste toodetega:

- Kasutada kõrge valgusisaldusega jogurtit salatikastmena
- Lisada toitule riivjuustu
- Kasutada toiduvalmistamisel rohkem mune
- Keeta putru piimaga
- Lisada piimapulbrit tummistele suppidel, kastmetel, kartulipüreele, hautistele, putrudele, magustoitule

Suupistete valikud söögikordade vahel:

- Juust (nt moosiga)
- Kõrge valgusisaldusega jogurtid
- Kodujuustu suupisted
- Kodujuustu- või kreemid magustoiduna
- Pähtlid, seemned, halvaa, pähtlite- ja kuivatatud puuviljade segu
- Muna- ja kodujuustupõhised magustoidud (besee, mannapuding, kodujuustu vormiroog, kreemid, pudingid)
- Valgurikkad teraviljabatoonid
- Küpsised, muffinid (nt. kodujuust, kaerahelbed, pähtel)
- Pähtlivõi
- Hummus

SOOVITUSED SUUPISTE TARBIMISEKS, ERITI KUI SÖÖGIISU ON KEHV JA KEHAKAAL LANGEB:

- süüa päeva jooksul väikeseid suupistete portsjoneid (iga söögikorra vahel ja enne magamaminekut),
- valida kergesti valmistatavaid valgurikkaid suupisteid (kodujuustu suupisted, jogurtid, juust, piimamagustoidud, täisterabatoonid),
- süüa oma lemmiktoite enda jaoks sobival ajal päeva jooksul, nt. hommikusöögihelbeid õhtul,
- süüa iga paari tunni tagant ja mitte oodata näljatunde tekkimiseni,
- süüa suurim eine siis, kui nälg on kõige suurem; kui see on hommikul, siis valida hommikusöök päeva peamiseks toidukorraks,
- lisada igasse söögikorda kõrge energia- ja kõrge valgusisaldusega toite,
- teha enne sööki kerge füüsilist tegevust või lühike jalutuskäik, et parandada isu,
- juua söögikordade vahel rohkem vedelikku, kuid söögikordade ajal vähem; vedeliku tarbimine toidukorra ajal võib põhjustada liigset täiskõhutunnet.

Kui regulaarne toitumine ja suupisted ei ole piisavad kaalu taastamiseks, pidada nõu oma perearsti või toitumisravispetsialistiga, et alustada ravijookide (meditsiinilisel näidustusel kasutamiseks ettenähtud toit) kasutamist. Need on joogid, mis sarnanevad piimakokteilile, mahlale või on pulbrilised tooted, mida saab toitulele lisada. Meditsiinilised ravijoogid aitavad kiiresti ja tõhusalt kehakaalu säilitada ja taastada, jõudlust taastada ning naasta tavapärase söömisharjumuste juurde.

NutriMedical OÜ

Türi 3, 11313 Tallinn

Tasuta infotelefon: 800 3663

E-mail: info@nutrimedical.ee

e-pood: ravitoit.ee

www.nutricia.ee 08.2025

