

## Sissejuhatus

Käesolevas töös analüüsitakse 36-aastase naisterahva 7-päeva menüüd. Päevase energiavajaduse arvestamiseks on lisatud igal päeval keskmist aktiivsust 1,5h- selles sisaldub igapäevane koeraga jalutamine nii hommikul kui õhtul ning kerge hommikujooga + kergemad kodused toimetused. Ülejäänud ajal päevast on enamasti tegemist istuva tööga, seega energiavajadus päevas on 2019 kcal. Neljal korral nädalas lisandusid eelnevale juurde jooksutreeningud ja 1 kord nädalas kerge 1,5 tunnine joogatreening. Treeningutega kaasneva lisaenergiavajaduse info pärineb treeningute ajal kasutatavast pulsivööst ja spordikellast. Seega nädala lõikes oli energiavajadus järgmine:

Kp	Treening	Lisaenergia treeningutest	Energiava	Kokku (kcal)
16.märts	38 min kiire jooks	315	2019	2334
17.märts	Puhkus	0	2019	2019
18.märts	2 tundi ja 20 minutit matk-5min kõnd+5min jooks	889	2019	2908
19.märts	Puhkus	0	2019	2019
20.märts	30minutit intervalltreening	238	2019	2257
21.märts	1,5 tundi joogat, kerge venitused	394	2019	2413
22.märts	30minutit jooks	263	2019	2282
				16232

## 7-päeva menüü ülevaade

Hommik	Vahepala	Lõuna	Vahepala	Õhtu	Muu toidukord
Roheline tee, leib, praemuna, salat (avokaado, tomat, kurk, hiinakapsas)	Kohv piimaga, <b>tort</b> , õun	Riis, sealiha, keedupeet, praekapsas, porgandisalat		Läätsesupp, leib, apelsin, kaneel, ricotta kohupiim	
Roheline tee, kaerahelbepuder, mustikad	Kohv piimaga, leib, <b>või, juust</b> , sink, tomat, till	Köögiviljakotletid, nuikapsas, <b>kohupiimakook</b>	Õun, kreeka pähklid, kananagitsad, punane vein	Kreeka salat, oad, tomatisibulasalat	
Banaan, kiivi, neljaviljahelbed, maitsestatamata jogurt, mustikad, kaneel	Õun, iirisekomm, linaseemneleivake	Riis, oad, tomatisibulasalat, kurk, kohv piimaga, leib, <b>või</b> , mesi	Linaseemneleivake, apelsin, teraleib, juust, või, <b>pelmeenid</b> , till	Külmutatud köögiviljad, munahüüve, marineeritud kurk, piim, kreeka pähklid	Kaerahelbepuder, kuivatatud puuviljadega kissell
Roheline tee, teraleib, avokaado, keedumuna	Kohv piimaga	Keedukartul, ahjukoha <b>vahukoore ja juustuga</b> , tomat, till, <b>kohupiimakook</b>	Pomelo, parapähklid	Teraleib, või, maksapasteet, kurk, linaseemneleivake, <b>kohupiimakook</b> , kissell kuivatatud puuviljadest	
Kaerahelbepuder, feta juust, tomat, till, roheline tee	Kohv piimaga, leib, <b>või</b> , forell soolatud, kohupiimakook	Külmutatud köögiviljad, munahüüve, keedupeet, riis, tume šokolaad	Parapähklid	Keedukartul, ahjukoha <b>vahukoore ja juustuga</b> , keedupeet	Maitsestatamata jogurt, mesi, linaseemneleivake, mustikad, sarapuupähklid, <b>juust</b>
Hirsipuder, vaarikad, kaneel, roheline tee	Kohv piimaga, leib, peedi-juustu-küüslaugusalat majoneesiga	Riis, oad, tomatisibulasalat, lehtsalat	Maasikamoos, kohupiimapasta, <b>kondenspiim</b>	Kartulipuder, sealihaga	Leib, kartulipuder sealihaga, kohupiimapasta, kiivi, maasikamoos
Roheline tee, hirsipuder, vaarikad, kaneel. Leib peedi-juustuküüslaugusalatiga. Lehtsalat.	Kohv piimaga	Köögiviljawok, kaalika-ananassiporgandisalat, värsked kapsapohlasalat, kapsarullid seentega, cafe latte, saiake		Rooma salat, tomat, kartulipuder lihaga, keedetud rohelist herved	Sojahelbed, maitsestatamata jogurt, chia seemned, kookoshelbed, mandlid, mesi, pähklid, smuuti puuviljadest

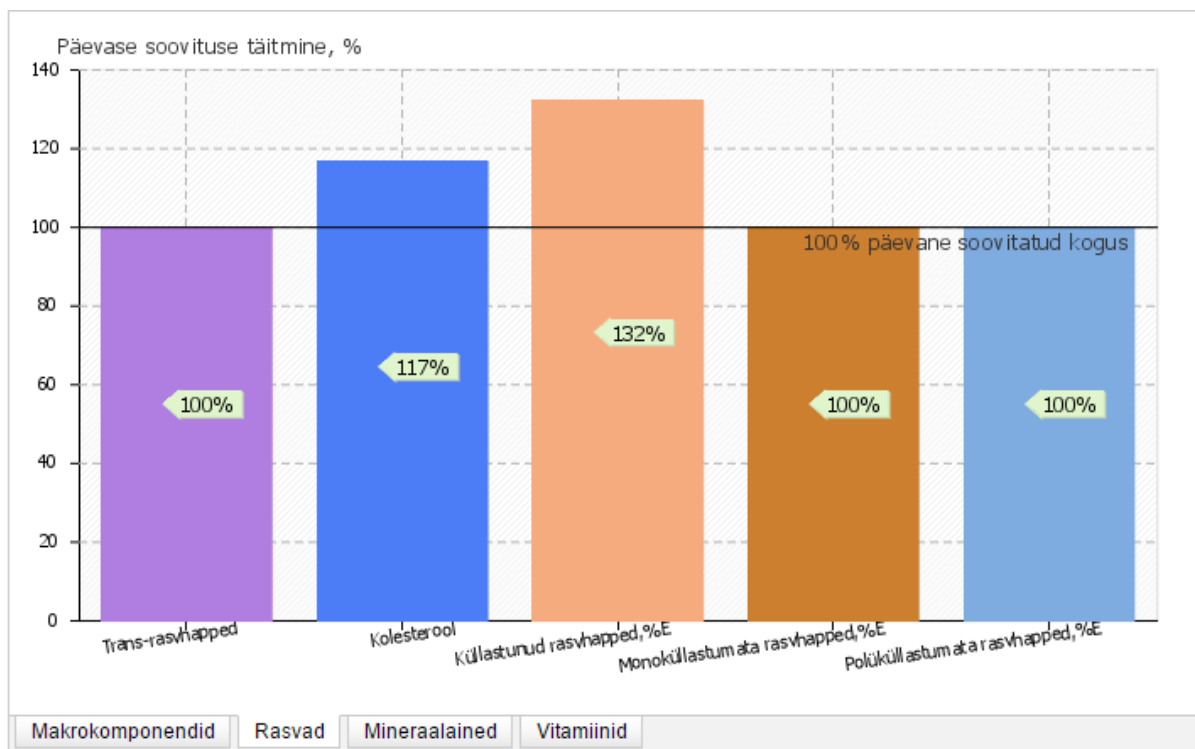
## Makrotoitained

Kõiki 7 päeva eraldi vaadates jäid makrotoitainetest Nutridata programmi järgi protsentuaalselt normide piiresse vaid valgud. Kuid kui vaadata 7 päeva kokku, siis keskmiselt jäi kõik normi piiresse. Siiski soovitaks vähendada rasvade kogust ja selle arvelt suurendada süsivesikute tarbimist. Täpsemad soovitused rasvade peatükis.

	Soovituslik energia kcal	Saadud energia kcal	Süsivesikud 50-60%	Rasvad 25-35%	Valgud 10-20%
16.märts	2334	1870	45,1	41,5	13,4
17.märts	2019	1820	41	40,7	14,8
18.märts	2908	2510	62,9	24,9	12,2
19.märts	2019	2550	43,2	41	15,9
20.märts	2257	2020	42,3	40,6	17,1
21.märts	2413	2050	68,8	16,8	14,4
22.märts	2282	1910	52,2	34,3	13,6
<b>KESKMINE</b>	<b>2318,9</b>	<b>2104,3</b>	<b>50,8</b>	<b>34,3</b>	<b>14,5</b>

## Rasvad

Rasvade osas oli küllastunud rasvade üsna suur ületarbimine, 7-päeva kokkuvõttes 132%, sellega koos on ka liigselt tarbitud kolesterooli.



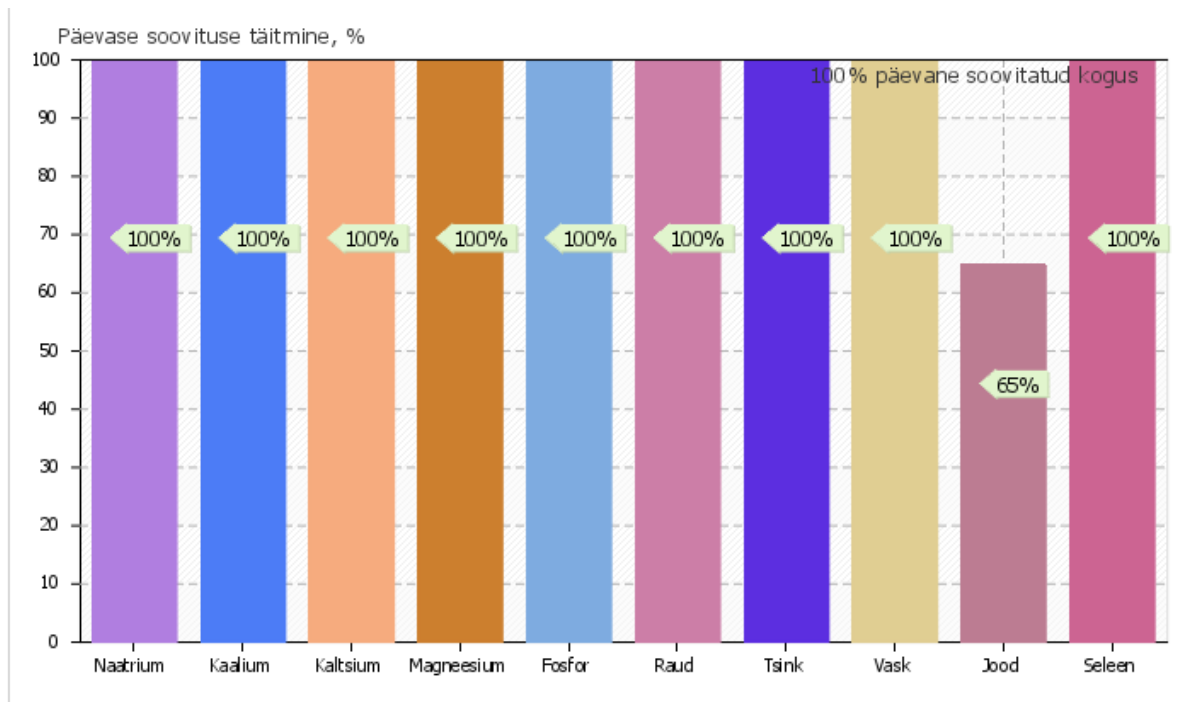
Eesti toitumis- ja liikumissoovitustest saab lugeda: „Toidurasvade kestev liigsus ja rasvhapete mõningad variatsioonid on seotud kardiovaskulaarsete haiguste tekkeriskiga, teatud vähkkasvajate vormide, rasvumise ja sapikividega“. Seega on oluline vähendada loomseid rasvaseid tooteid: või, juust, vahukoor, kook. Nende asemel tarbida vähemrasvaseid piimatooteid, näiteks keefiri. Parandatud menüüst on eemaldatud kõik menüü ülevaates punasega ning allajoonitud toidud. Kuna rasvade eemaldamine vähendas veelgi saadavat energiahulka, siis eemaldatud maiustuste ja rasvade asemel on parandatud menüüsse lisatud energia saamiseks hulganisti kuivatatud puuvilju ning muid süsivesikuterikkamaid toite ning tervislikumaid rasvu (pähklid, avokaado) vastavalt analüüsitava maitse-eelistustele:

	eemaldatud	asendatud (lisatud)
16.märts	Tort 150g	ploomid kuivatatud 100g, maapähklid 20g, sai 18g meega 17g
17.märts	Või 12g, juust 46g, kohupiimakook 78g	Keefir 200g, leib 70g hummusega 21g-tume šokolaad 40g, avokaado 100g
18.märts	Või 5g, pelmeenid 56g	Parapähklid 15g
19.märts	Vahukoor 10g, juust 15g, kohupiimakook 215g	Kirsid 100g, sojahelbed 10g, rosinad 50g
20.märts	Või 10g, vahukoor 7g, juust 40g	wokitud köögiviljad 100g+koha 50g (suurem portsjon)
21.märts	Kondenspiim 5g	aprikoos kuivatatud 100g
22.märts	-	-

## Mineraalained ja vitamiinid

Mineraalainete tarbimise osas 7-päeva kokkuvõttes puudujääke ei tekkinud. Samuti oli kõik korras vitamiinide tarbimisega, kuna toidulisandina tarbiti juurde D-vitamiini. Toidust vajalikku D-vitamiini kogust kätte ei saa ning talveperioodil ka mitte päikesest.

Nutridata järgi jäi puudu joodist, 65%. Kuid joodi lisamanustamine tavaolukorras ei ole vajalik. Joodi tuleb lisandina tarbida vaid arsti ettekirjutusel ja terviseprobleemide ilmnedes.



## Kokkuvõte

Analüüsitud menüü suurim probleem on küllastunud rasvade liigtarbimine. Vaatamata sellele, et liha tarbitakse suhteliselt vähe, armastatakse tarbida liialt juustu ja võid. Vitamiinide ja mineraalainete tarbimisega on kõik korras, selles osas soovitusi jagama ei pea. Kuid soovitaks proovida suuremaid toiduportsjoneid põhitoidukorral ja tarbida sellevõrra vähem maiustusi-kooke. Magusaisu tekkepõhjus võibki olla vähene energiahulk, selle kompenseerimiseks tekib kiirete süsivesikute-suhkrute tarbimise soov. Muus osas võib oma isusid usaldada ja tarbida toite, mille osas keha märku annab. Jälgides menüüd päevade kaupa, siis võis märgata, et kui eelneval päeval ja mingis osas suuremaid puudujääke, siis järgmisel päeval need üldjoontes mitteteadlikult (läbi isude) ja vastukaaluks kompenseeriti.