

Jälgime kaalu ... jaanipäeval?

Paljudele naistele on jaanipäev tõeline tahtejõu proov jõulude ja aasta- vahetuse kõrval. Tahaks ju nautida kõike head-paremat, aga nii, et vaevaga mahavõetud talvised kilod kohe tagasi ei tuleks.

Siin tulevad appi Kaalujälgijad, kelle nippe tervisliku, ent siiski toreda jaanipäeva veetmiseks vahendab rühmajutt ja toitumisspetsialist **KAJA TORM**.

Kellele tervis ja kehakaal tähtis, mõtleb ning teeb mõistlikke valikuid ka suvistel pidudel.

Poeriulid on täis kümneid ja kümneid sorte grillvorste ning maitsestatud grilltooteid. Grillimine on iseenesest tervislik toiduvalmistamise viis, kuid samas sõltub kõik sellest, mida grillile panna. Selleks et teha tarku valikuid, peab olema kursis toote sisuga.

GRILL-LIHA VORSTIST VÄHEM RASVANE

Grillvorstid on üldjuhul väga rasvarohked, sisaldades keskmiselt 20–35% rasva. Leidub ka üksikuid alla 20% rasvasusega grillvorste, kuid isegi 14–18% puhul on seda liiga palju!

Mitmeid vähe rasvaseid ja kaalujälgija-sõbralikke lihatooteid valmistab AS Tallegg, kelle toode “Šašlõkivorst kanalihast” sisaldab 100 g toote kohta 8 grammi rasva ja 144 kcal. Sama toiteväärtusega on nende “Jogurtišašlõkk”. Need tooted pälvisid palju kiidusõnu ka tänavu aprillis toimunud Kaalujälgijate iga-aastasel tervisliku toidu konkursil “Süües terveks”.

Tunduvalt kergem on valida mait-

sestatud grilltoodete-lihade seast, leida võib isegi väga häid variante.

Kõige vähem rasvased on nii linnuliha fileest kui ka seafileest valmistatud maitsestatud tooted, mille rasvaprotsent on alla 5%. Keskmiselt jääb grill-lihade rasvaprotsent 10–15% piiresse.

Siingi tuleb mainida, et kaks aastat tagasi läks AS-il Tallegg Kaalujälgijate konkursil “Süües terveks 2006” nii edukalt, et nende grillimiseks sobiv sidrunimarinaadis kanafilee sai ainsana kandideerinud toodetest kõigilt žüriiliikmetelt maksimumpunktid.

Soovitame alati tutvuda toiteväärtusega pakendil, grilltoodete puhul aga pöörata tähelepanu just rasvasusele. Kergemate variantide rasvasisaldus jääb alla 10%. Samas tuleks kõike tarbida ikka mõõdukas koguses ning koos mõnusa värske salati või grillitud köögiviljaga.

ALKOHOLI JOO MÕÕDUKALT

Viimastel aastatel on väga moodi läinud dippimine. Maitstva dipikastme saab valmistada ise maitsestatamata jogurtist, lisades sellele maitserohelist jt maitseaineid. Selline kaste ei tee paksuks, aga on samas meeldiva maheda maitsega.

Dippimiseks sobivad imehästi lillkapsas, porgand, kurk, paprika.

Söögi kõrvale on loomulik tarbida

ka jooke. Suvel on kahtlemata parim vesi. See puhastab organismi ja täidab kõhtu, aidates nii kaasa saleda joone säilitamisele.

Mõõdukas koguses võib pruukida nn *light* jooke.

Alkohoolsed joogid annavad reeglina palju kaloreid. Kui on aga kindel soov jaaniõhtul õlut või muud märjukest pruukida, siis tuleb aktiivsetel kaalujälgijatel juba eelnevatel päevadel veidi punkte säästa, et siis muretult jooki nautida.

Põhiline on meele pidada: kõike võib, kuid mõõdukalt. Ja kui jaanipäev läbi, on oluline kohe tagasi pöörduda oma kaalujälgimise toitumisprogrammi juurde. Nõnda toimides ei tee üks veidi rikalikuma söögiga jaaniõhtu kehakaalule liiga.

Suviselt soe ilm ja jaaniöö kutsuvad liikuma – seltskonnamängud ja tantsud ning kõikvõimalikud kehalist liikumist nõudvad tegevused on siin omal kohal, et muuta see öö meeldejäävaks. Kehakinnitamisel peaks selle juures olema vaid väike osa.

Kaalujälgijate peamine soovitus on: naudi kõike, aga jää nii söögi kui joogi osas mõõdukaks.

Kaunist ja tervislike roogadega
jaanipäeva
soovivad KAALUJÄLGIJAD