

Eestlasele harjumuspärane toit, individuaalsed soovitused

OÜ Figuurisõbrad loodi selle aasta 1. jaanuaril – pärast seda, kui Eestis lõpetas tegevuse Ameerika päritolu Kaalujälgijad – *Weight Watchers*. Figuurisõprade tööd veab sama meeskond, kes Kaalujälgijate Eesti organisatsiooni omagi.

Figuurisõprade programmi konsultant Kaja Torm selgitab:

“Kaalujälgijate programm oli tegelikult väga hea. See aitas paljusid inimesi. Pärast seda aga, kui Kaalujälgijad Eestist lahkusid, jäi järele vaakum. Kas jätta kaalu langetada soovivad inimesed n-ö tänavale, omapäi? See aga annaks rohelise tee kõikvõimalikele imedietidele ja -tablettidele, sest inimene haarab ju ölekõrrest.”

Nõnda sündiski Figuurisõbrad – eesti- ja põhjamaastele toidusoovitustele tuginev kaalulangetamise teenukse pakkuja.

Korralduslik pool on Figuurisõpradel sama mis Kaalujälgijail – punktide süsteem, toidupäevikud, töö gruppides.

Programm on aga mõnevõrra erinev. Kaalujälgijate oma oli tõlgitud saksa keelest, koosnedes *Weight Watchers* eurooplastele kohandatud toitumissoovitustest.

Figuurisõprade programmi aluseks olevad soovitused on välja töötanud Eesti toitumisteadlane Mai Maser. Tähtis osa on põhitoiduainetel – figuurisõber sööb tavalist, eestlasele harjumuspärast toitu. Arvestatud on põhjamaa inimese vajadusi. Nõnda näiteks annab meile tavaline 2,5%-line piim enam-vähem sama palju punkte kui rasvatu.

Samas puuduvad figuurisõpradel nn vabad toiduained, mis olid kaalujälgijail ja mida võis süüa kui tahes palju. Nüüd annab iga toit mingid punktid.

Mai Maseri sõnul on kaalulange-tajad Figuurisõprade programmiga



Kerge suvise koogi puhul ei piirunud degusteerijad ühe ampsuga – nii maitsva ja samas rasvavaese maiuspala puhul võib endale lubada mehise tüki.

rahul. Nendega on ühinenud neidki, kes ei saanud Kaalujälgijates oma soovet lõpuni täita.

Figuurisõprade programm

■ Põhineb Eestis ja Põhjamaades tunnustatud toitumissoovitustel, mis võtab arvesse kliimaatilise vööndi iseärasusi.

■ Kaalust mahavõtjale arvutatakse välja päevane ühikute arv, mis sõltub soost, vanusest, pikkusest ja kehakaalust ning katab organismi põhiainevahetuse, seega tagab keha bioloogilised vajadused.

■ Iga päevane, tavaline, eestlasele harjumuspärane toit.

■ Toidust saadava energia puudujääk ehk energiadefitsiit, mis tagab kaalu languse, on suhteliselt väike – ei koorma organismi ning tagab pikemas perspektiivis püsivama tulemuse.

■ Liikumissoovitused antakse vastavalt mahavõtja kehamassi-indeksile – et ei koormaks liigselt, kuid samas parandaks järk-järgult füüsilist vormi. Koormuste määramisel kasutatakse pulsivalemit.



Tuuletaskud

100 g Felix'i küpsetusmargariini
1½ kl vett
1½ kl jahu
4–5 muna
2 tl suhkrut
½ tl soola

Sulatage margariin keevas vees, siis tõstke keedunõu tulelt ja puistake jahu korraka keeva vedelikku. Kloppige puulusikaga või mikserdage, kuni tainas lööb keedunõu küljest lahti. Lisage sool ja suhkur ning ükshaaval munad. Kui on suured munad, lisage neid 4, väiksemaid 5. Käsitsi segades kloppige iga kord pärast muna lisamist vähemalt 5 minutit, et tainas jälle siledaks muutuks. Valmis tainas

peab olema ühtlaselt sile ja parajalt paks, nii et lusikaga võetud pätsikesed plaadil laiali ei valguks.

Pätsikesed vajavad kerkimiseks plaadil palju ruumi. Hästi küpsenud tuuletaskud on seest tühjad. Nad ei lange kokku, kui neid enne ahjust väljavõtmist veidi jahutada, praehju uks praokil.

Tuuletaskuid võib täita nii magusa kui ka soolase täidisega.

