



KUIDAS SAADA ÜHES TOIDUKORRAS 30G VALKU?



KAS TEADSID?

Peaaegu kõik täisväärtuslikud toidud sisaldavad mingil määral valku – sealhulgas puuviljad ja köögiviljad.



MIKS VALK ON OLULINE?

Valk on asendamatu makrotoitaine, mis toetab lihasmassi säilitamist, hormoonide tootmist, immuunsüsteemi tööd ja hoiab pikemalt täiskõhutunnet.

Keskmiselt aitab 25–30 g valku põhisöögikorra kohta tasakaalustada energiataset, säilitada lihasmassi ja toetada pikaajalist tervist.

KUI PALJU VALKU SA TEGELIKULT VAJAD?

See sõltub:

- Sinu vanusest
- Praegusest kehakaalust
- Sinu kehalise aktiivsuse tasemest (ja kas teed jõutreeningut)
- Tervise eesmärkidest (lihaskasv, kehakaalu kaotus, pikaajalisus jms)

Üldised soovitused täiskasvanule:

- Istuv eluviis: vähemalt 0,8 g/kg kehamassi kohta
- Aktiivsed inimesed: 1,2–2,0 g/kg kehamassi kohta
- Eakamad: 1,2–1,5 g/kg kehamassi kohta, et vältida lihaskadu

PEAAEGU KÕIK TOIDUD SISALDAVAD VALKU

Toitumisteaduse järgi sisaldavad peaaegu kõik täisväärtuslikud toidud vähemalt natuke valku – isegi puuviljad ja köögiviljad. Näiteks:

- 100g vaarikaid → ~1g valku
- 100g aurutatud brokolit → ~4g valku
- 100g kaerahelbeid (kuivaine) → ~14g proteini
- 100g küpsetatud kana rinnafileed → 30g proteini

Seetõttu on toitumiskava koostamisel lihtsam saavutada päevane valguvajadus kui kasutada valgurikkaid toite: liha, kala, mune, piimatooteid, kaunvilju, sojatooteid, pähkleid ja seemneid.

Katrin Peo toitumisnõustamine ja tervisementorlus

30 TOITU MIS AITAVAD SAADA 10 G VALKU

Allpool on toidud ja nende kogused mis annavad umbes 10g valku.

Loomsed allikad

32g - Kanafilee (küpsetatud)
34g - Kalkunifilee (küpsetatud)
38g - Veisefilee (küpsetatud)
38g - Seafilee (küpsetatud)
40g - Lõhe (küpsetatud)
40–44g - Tuunikala (konserv, vees)
50g - Tursk (küpsetatud)
42g - Krevetid (küpsetatud)
1,5 - Muna (suur)
56g - Kohupiim (0,5% rasva)
90g - Kodujuust (2–4% rasva)
100–125g - Kreeka jogurt (2–5% rasva)
90–100g - Skyr jogurt
40g - Juust (cheddar, gouda)
28–30g - Parmesan juust

Taimsed allikad

110g - Läätsed (keedetud)
113g - Mustad oad (keedetud)
115g - Punased oad (keedetud)
120g - Kikerherned (keedetud)
90g - Edamame oad (keedetud)
125g - Tofu
53g - Tempeh
230g - Kinoa (keedetud)
77g - Kaerahelbed (kuivaine), (~400g keedetud)
40g (2,5 spl) - Maapähklivõi
48g (~35 pähklit) - Mandlid
48g - Päevalilleseemned
33g - Kõrvitsaseemned
32g - Kanepiseemned
59g - Tšiia seemned

(NB: pähklid ja seemned on väga energiarikkad!)

NÄIDE: KUIDAS KOOSTADA 30 G VALGU KOGUSEGA TOIT

- 200 g Skyr jogurtit (~ 22 g valku) + 30 g mandleid (~ 6 g valku) + 1 spl tšiia seemneid (12 g) (~ 2 g valku) → **30 g** (lisa peotäis marju!)
- 90 g kanafileed (~ 28 g valku) + ½ tass kinoat (92 g) (~ 4 g valku) → **32 g** (lisa pool taldrikut köögivilju!)
- 100 g tuunikala (konserv, vees ~ 24 g valku) + 2 keedetud muna (~ 12 g valku) → **36 g** (lisa pool taldrikut köögivilju!)
- 150 g tofut (~ 12 g valku) + 100 g läätsi (~ 9 g valku) + 25 g kõrvitsaseemneid (~ 6 g valku) → **29 g** (lisa pool taldrikut köögivilju!)