

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.

F15™

EDASIJÕUDNULE

PROGRAMMID 1 JA 2



FOREVER®

F15™

EDASIJÕUDNULE 1

SAAGEM SALEDAKS JA TUGEVAKS

EI OLE TÄHTIS, KAS
TEETE JUBA SPORTI,
KUID EI NÄE VEEL
TULEMUST, VOI
SOOVITE ASTUDA VEEL
ÜHE SAMMU ILUSAMA
JA TERVEMA KEHA
POOLE, EDASIJÕUDNU
F15 PROGRAMM AITAB
TEIL SAAVUTADA, MIDA
SOOVITE.



Aaloenektar
kaks 1 l pudelit

„Forever
Lite Ultra“®
1 pakk ehk
15 portsjonit

„Forever
Garcinia Plus“®
90 kapslit

F15
komplektis
on:

„Forever
Therm“®
30 tabletti

„Forever Fiber“®
15 pakki



AALOENKTAR

aitab seedetrakti puhastada ja toitainete omastamist parandada.



FOREVER FIBER® –

(5 g) on patenditud vesilahustuva kiudainesegu, mis aitab tekitada täiskõhutunde.



FOREVER THERM®

on tõhus taimeekstraktide ja vitamiinide kompleks, mis annab energiat, kiirendab ainevahetust ja toetab termogeneesi.



FOREVER GARCINIA PLUS®

tõstab organismi serotoniinitaset ning võib aidata efektiivsemalt rasvu põletada ja isu vähendada.



FOREVER LITE ULTRA®

sisaldab rohkest vitamiine ja mineraale ning igas portsjonis on koguni 17 g valke.



Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist või mõne toidulisandi tarvitama hakkamist pidage nõu arsti või muu kvalifitseeritud tervishoiuspetsialistiga ja küsige rohkem teavet.

ALUSTAGEM

PROGRAMM
FOREVER F15
VARUSTAB TEID
VAHENDITEGA,
MIS AITAVAD ÖPPIDA
TERVISLIKULT
ELAMA JA
LISAKILOSID
KAOTAMA

**PARIMA
TULEMUSE
SAAVUTAMISEKS
JÄRGIGE NEID
JUHISEID.**

MÄRKIGE ÜLES KEHAKAAL JA -MOODUD

Kehakaalu on kasulik teada, kuid kogu edusammu hindamiseks sellest ei piisa. Pange enne ja pärast igat F15 programmi kirja ka kehamõõdud – siis näete märksa selgemini, kuidas teie keha muutub.

KIRJUTAGE ÜLES TARVITATAV KALORIHULK

Programmi alguses on tähtis jälgida, kui palju kaloreid te tarbite. Kirjutage tarvitav kalorihulk märkmikusse või kasutage meelepärast kaloriarvutusrakendust, õppige kindlaks määrama sobiva suurusega portsud ja omandage uusi toitumisoskuseid.

JOOGE PALJU VETT

Kui joote iga päev vähemalt kaheksa klaasi (umbes 1,5–2 l) vett, võite välja uhtuda toksiidid, nautida tervemat nahka ja köht võib tunduda rohkem täis.

UNUSTAGE SOOLATOPS

Sool seob vedelikke, mistõttu teid võib vaevata raskem enesetunne ja võib näida, et keha ei muutu. Maitsestage toitu parem erinevate vürtside ja maitserohelisega.

VÄLTIGE GASEERITUD JOOKE JA KARASTUSJOOKE

Gaseeritud joogid põhjustavad kõhupuhitust. Karastusjookidega võite saada rohkelt ebavajalikke kaloreid ja suhkrut, mis teevad enesetunde raskeks.

SEADKE ENDALE EESMÄRGID

Seadke endale reaalsed eesmärgid, mille soovite programmigagi EDASIJÖUDNU F15 saavutada, ja pidage need meeles. Eesmärgid võivad olla väga erinevad: joosta 5000 m või kõhnuda nii palju, et saaksite taas kanda stretš-tekseid.

SELGED EESMÄRGID MOTIVEERIVAD EDASI LIIKUMA.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

KEHAKAAL JA MÕÕDUD

KUIDAS MÕÕTA?

RIND: käed allalastuna kõrval, mõõtke rindkere ümbermõõt kõige laiema kohast kaenla alt.

KAKSPEALIHAS: mõõtke küünel rippus oleva käsivarre ümbermõõd selle keskosast (kaenla ja küünarnuki vahel).

VÖÖKOHT: võtke mõõdud oma tegelikult vöökohalt (umbes 5 cm puusadest kõrgemal).

PUUSAD: mõõtke puusade ja tuhara kõige laiemat kohta.

REIED: asetage mõõdulint ümber reie kõige laiema koha (sealhulgas reie sisekülje kõrgeim joon).

SÄÄRED: mõõtke sääri lõdvestunud säärelihastega kõige laiema kohast (tavaliselt umbes põlve ja kannakõõluse vahelise lõigu keskel).

MÕÕDUD JA KAAL ENNE PROGRAMMI F15 EDASIJÖUDNULE 1:

<input type="text"/>	RIND	<input type="text"/>	PUUSAD
<input type="text"/>	KAKSPEALIHAS	<input type="text"/>	REIED
<input type="text"/>	VÖÖKOHT	<input type="text"/>	SÄÄRED
<input type="text"/>		<input type="text"/>	KEHAKAAL

MÕÕDUD JA KAAL PÄRAST PROGRAMMI F15 EDASIJÖUDNULE 1:

<input type="text"/>	RIND	<input type="text"/>	PUUSAD
<input type="text"/>	KAKSPEALIHAS	<input type="text"/>	REIED
<input type="text"/>	VÖÖKOHT	<input type="text"/>	SÄÄRED
<input type="text"/>		<input type="text"/>	KEHAKAAL

MÕÕDUD JA KAAL PÄRAST PROGRAMMI F15 EDASIJÖUDNULE 2:

<input type="text"/>	RIND	<input type="text"/>	PUUSAD
<input type="text"/>	KAKSPEALIHAS	<input type="text"/>	REIED
<input type="text"/>	VÖÖKOHT	<input type="text"/>	SÄÄRED
<input type="text"/>		<input type="text"/>	KEHAKAAL

TOIDULISANDITE TARVITAMISE GRAAFIK

PARIMA TULEMUSE SAAVUTAMISEKS
TARVITAGE TOIDULISANDEID PROGRAMMI F15
EDASIJÕUDNULE 1 JOOKSUL IGA PÄEV
JÄRGNEVA GRAAFIKU JÄRGI.

Hommikusöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®

Enne Aaloenektari
joomist



120 ml
Aaloenektarit
vähemalt
240 ml veega



1 tablett
„Forever
Therm“®

300 kcal roog
naistele
450 kcal roog
meestele

Suupiste:



1 pakk
„Forever Fiber“®
segatuna
240 – 300 ml vee või
muu joogiga

Võtke toidulisandit
„Forever Fiber“®
muudest igapäevastest
toidulisanditest eraldi. Kiudained
võivad teatud toitaineid siduda ja
mõjutada nende omastamist.

100 – 250 kcal suupiste
naistele
200 – 350 kcal suupiste
meestele

Lõunasöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®



1 tablett
„Forever
Therm“®

450 kcal roog
naistele
550 kcal roog
meestele

Õhtusöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®

450 kcal roog
naistele
550 kcal roog
meestele

Õhtul:



Vähemalt
240 ml
vett

F.I.T. SOOVITUS

Suurepärase viis juua Aaloenektarit on segatuna tootega „ARGI+“® (müüakse eraldi). Igas „ARGI+“® portsjonis on 5 grammi L-arginiini ja sünergiliselt toimivaid vitamiine, mis annavad jõudu kogu päevaks.

Segage 120 ml Aaloenektarit ja 1 kulbitäis „ARGI+“® vette (valige vee kogus maitse järgi), lisage jääkuubikuid ja loksutage kõik hästi läbi. See hõrk kokteil varustab keha aaloe kasulike koostainetega ja annab energiat.

ET SAADA MAKSIMAALSET KASU, OODAKE PÄRAST FOREVER GARCINIA PLUS!® VÕTMIST 30 MINUTIT JA ALLES SIIS JOOGE AALOENektARIT VÕI SÕOGE Mõnda ROOGA.

LIHTSUSTAGE TOITUMIST

Mõnikord ei pruugi kõik tervisliku toitumise nipid ja nõuanded meeles olla, eriti kui pidevalt kiirustate. Head uudised? On üks kuldreegel, mis aitab õiges suunas liikuda: sööge eri värvi toiduaineid.

Eri värvi puu- ja köögiviljad sisaldavad erinevaid fütotoitaineid, mis on organismile igakülgset kasulikud.

+ **Rosad ja punast** värvi puu- ja aedviljas leidub lükopeeni, mis toimib võimsa antioksüdandina ja aitab südame terve hoida.

+ **Kollane ja oranž** värvus viitavad sellele, et need köögiviljad sisaldavad beetakaroteeni. Organism muundab beetakaroteeni A-vitamiiniks, mis aitab nägemise korras hoida ning tugevdab immuunsüsteemi ja luid. Seda värvi puu- ja aedviljas on veel C-vitamiini, mis on tuntud oma hea mõju poolest immuunsüsteemile.

+ **Rohelistes** aed- ja puuviljades leidub rohkelt tervislikke vitamiine ja toitaineid. **Rohelised lehtköögiviljad** (näiteks spinat ja lehtkapsas) varustavad organismi antioksüdantide luteiini ja zeaksantiiniga, mis aitavad nägemise korras hoida.

+ **Sinist ja lillat** värvi puu- ja aedvili varustab keha mitmesuguste toitainetega, sealhulgas luteiini, zeaksantiini, resveratrooli ja C-vitamiiniga, mis võivad aidata südame tervena ja immuunsüsteemi tugevana hoida, parandada ajutegevust ja leevendada põletikke.

+ Ja viimaks, ärgem unustagem **valget** värvi puu- ja aedvilju. Needki sisaldavad rohkelt erinevaid toitaineid: kaaliumi, magneesiumi ja palju muid tervisele kasulikke vitamiine ja mineraale.

ÜKSKÕIK, KAS PLANEERITE JÄRGMISE NÄDALA MENÜÜD, LÄHETE SÕPRADEGA LÕUNALE VÕI OTSITE, MIDA AMPSATA, ERIVÄRVILISTE AED- JA PUUVILJADEGA VARUSTATE OMA ORGANISMI KASULIKE AINETEGA NING ASTUTE SAMMUKESE LÄHEMALE KAUNIMALE JA TERVEMALE KEHALE.

VALMISTUGE EDUKS

Üks salenemist takistavaid tegureid on pahatihti ajapuudus. Meil on tööl ja kodus palju kohustusi, mistõttu võib olla rakse leida aega treeninguks, tervisliku hommiku- või õhtusöögi valmistamiseks või lihtsalt hingetõmbeks. Pange kõrva taha need soovitusel, et valmistada endale tervislik roog isegi ajanappuses ja saavutada edukalt oma eesmärki!

+ Planeerige ette

Mõelge varakult ette, millal võib tekkida ajanappus ja valmistage endale tervislikku toitu, mille saaksite kaasa võtta.

+ Koostage menüü

Otsustage, milliseid **F15** programmi roogi lähimal nädalal valmistate, võttes arvesse, millal olete kõige enam hõivatud. Retseptid leiate **lk 38**.

+ Käige poes

Koostage nende koostisainete loend, mida läheb nädala roogade valmistamiseks tarvis ja käige toidukaupluses.

+ Tehke süüa

Et hiljem aega säästa, saate mõne toiduaine juba varakult valmis küpsetada või keeta, näiteks kanarinna, mõned köögiviljad ja muud.

FOREVER LITE ULTRA® KOKTEILIRETSEPTID

Järgmiste maitsvate retseptide järgi saate valmistada mitmekesiseid „Forever Lite Ultra“® kokteile. Kokteilid sisaldavad rohkelt valke ja antioksüdante, et luua pikaks ajaks täiskõhutunne ja varustada teid energiaga.

Jooge kokteili programmi **F15 EDASIJÕUDNULE 2** ajal pärast trenni või päeva jooksul süüviste asemel, et energiast puudu ei jääks.

	+ NAISED 300 kalorit	+ MEHED 450 kalorit
Kirsi-ingverrikokteil	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata kookospiima, ½ tassi 2% rasvasisaldusega maitsestatamata Kreeka jogurtit, ½ tassi külmutatud kirsse, ½ tl peenestatud ingverit, 1 tl mett, 4–6 jääkuubikut (274 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml magustamata kookospiima, ½ tassi 2% rasvasisaldusega maitsestatamata Kreeka jogurtit, ¾ tassi külmutatud kirsse, ½ tl peenestatud ingverit, ½ spl mett, 4–6 jääkuubikut (447 kcal)
Mandlipii-maga virsik	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata mandlipiima, 1 tass külmutatud magustamata virsikuid, ½ tl kaneeli, 15 g hakitud Kreeka pähkleid, 4–6 jääkuubikut (295 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml magustamata mandlipiima, 1½ tassi külmutatud magustamata virsikuid, ½ tl kaneeli, 20 g hakitud Kreeka pähkleid, 4–6 jääkuubikut (452 kcal)
Roheline kokteil	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 120–180 ml magustamata sojapiima, 2 lehtkapsa lehte, ½ tassi spinatit, 1 väike külmutatud banaan, 2 datlit, ½ spl linaseemneid (318 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata sojapiima, 3 lehtkapsa lehte, 1 tass spinatit, 1 suur külmutatud banaan, 3 datlit, ¾ spl linaseemneid (476 kcal)
Mustika-muffin	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml lahjat piima või selle asendajat, ½ tassi 0% rasvasisaldusega maitsestatamata Kreeka jogurtit, ½ tassi külmutatud mustikaid, ¼ tassi jämedaid kaerahelbeid, ½ tl kaneeli, ½ tl vanilliekstrakti, 1 spl krõbedaid helbeid (peale puistamiseks) (320 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml lahjat piima või selle asendajat, ½ tassi 0% rasvasisaldusega maitsestatamata Kreeka jogurtit, ¾ tassi külmutatud mustikaid, ¼ tassi jämedaid kaerahelbeid, ½ tl kaneeli, ½ tl vanilliekstrakti, 1 spl krõbedaid helbeid (peale puistamiseks) (489 kcal)
Vaarika-šokolaadi-maius	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata kookospiima, 1 tass värsked või külmutatud vaarikaid, ½ spl kakaopulbrit, 1 spl mandlivõid, 1 tl purustatud kakaoube peale puistamiseks (kui soovite), 4–6 jääkuubikut (305 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml magustamata kookospiima, 1½ tassi värsked või külmutatud vaarikaid, 1 spl kakaopulbrit, 1½ spl mandlivõid, 1 tl purustatud kakaoube peale puistamiseks (kui soovite), 4–6 jääkuubikut (470 kcal)
Maasika-kook	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 100 kcal portsjon vanillimaitselist Kreeka jogurtit, 1 tass maasikaid, ½ tassi jämedaid kaerahelbeid, ½ tl vanilliekstrakti, 4–6 jääkuubikut (278 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 200 kcal portsjon vanillimaitselist Kreeka jogurtit, 1½ tassi maasikaid, ¼ tassi jämedaid kaerahelbeid, ½ tl vanilliekstrakti, 4–6 jääkuubikut (440 kcal)
Õunakook	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 180–240 ml magustamata sojapiima, 120 ml magustamata õunapüreed, 1 väike kuubikuteks lõigatud õun, ½ tl kaneeli ja sama palju muskaatpähklit, 2 väikest datlit, 1 tl tšiaseemneid, 4–6 jääkuubikut (300 kcal)	1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml magustamata sojapiima, 120 ml magustamata õunapüreed, 1 väike kuubikuteks lõigatud õun, ½ tl kaneeli ja sama palju muskaatpähklit, 3 väikest datlit, 2 tl tšiaseemneid, 4–6 jääkuubikut (461 kcal)

F.I.T. SOOVITUS

Looge oma kokteil: segage kokku 1 kulbitäis „Forever Lite Ultra“®, 240–300 ml lahjat mandli-, kookos-, soja- või riisipiima, ½–1 tassi puu- või aedvilja, 1 supilusikas tervislike rasvade allikat, näiteks tšiaseemneid, linaseemneid, pähklivõid, avokaadot või kookosõli, lisage jääkuubikud, vesi või roheline tee ning loksutage.

Retseptides märgitud riisipiima, magustamata mandlipiima, magustamata kookospiima ja magustamata sojapiima võite asendada muu piimaga. Kontrollige, et 240 ml teie valitud piima energiväärtus ei ületaks 50–60 kcal.

**TE TEATE HEAD RETSEPTI?
JAGAGE SEDA MEIEGA:
facebook.com/Forever. Eestis**

JÕUHARJUTU- SED SUURE- PÄRASEKS TULEMUSEKS

Paljud arvavad, et raskuste tõstmisel ei ole kõhnumisega midagi pistmist või et raskuste tõstmise ja jõuharjutustega kasvavad nad endale suured lihased. Tegelikult, kui jõuharjutusi õigesti teha, põletavad need kaloreid ja võivad ainevahetust kiirendada veel tükki aega pärast treeningu lõppu.

Oleme **EDASIJÕUDNU F15** treeningprogrammi lisanud vastupanupõhimõttel toimivad elastse kummi harjutused, mis täiendavad põhiharjutusi ja aitavad saavutada suurepärase tulemuse. Elastikkummiga treenimisel on lihased teatud aja vältel pingul, tänu millele lihasmass kasvab ja rohkem kaloreid põleb ära.

**SAADAVAL ON ERINEVA
TUGEVUSEGA ELASTIKKUMMID.
TUGEVAMAKS SAADES VOITE
VALIDA OMA VAJADUSTELE
VASTAVA KUMMI.**

Programmi **EDASIJÕUDNU F15** ajaks soovitame valida nõrga, keskmise ja tugeva vastupanuga kummi.

F.I.T. SOOVITUS

Treening peaks teid sundima oma jõudu pingutama. Kui harjutuste tegemine on kerge või te ei tunne pärast treeningut lihaskasvatust, on koormus liiga väike. Parima tulemuse saavutamiseks valige tugevam kumm.



F15 EDASIJÕUDNULE 1 TREENINGPLAAN

ON AEG END LIIGUTADA

Pikaajalise tulemuse saavutamiseks tuleb tervislik toitumine ja energiat andvad toidulisandid ühendada treeninguga, mis aitab kaloreid põletada ja lihaseid kasvatada.

Oleme programmi **EDASIJÕUDNU F15** valinud kaks kehakaaluharjutuste kompleksi ja joogaharjutused, mida saab teha kus iganes, samuti kardioharjutused, mida saate teha omas tempos, et paneksite südame tööd tegema. Ei mingit ettevalmistust, mingeid keerukaid treeninguseadmeid ega õigustusi!



SUNDIGE SÜDA TÖÖTAMA

Kardioharjutused kiirendavad südame rütmi, võivad tõhustada ainevahetust, soodustada intensiivse treeningu järel jõu taastumist ja aidata südame tervena hoida.

Tehke kardioharjutusi programmi **F15 EDASIJÕUDNULE 1** ajal **2-3 KORDA** nädalas. Üks treening peaks kestma **30-60 MINUTIT**, eelistatult ilma vahepausideta.

SOOVITUSLIK KARDIOTREENING:

Kõndimine, sörkjooks, trepil kõnd, ellipstrenažöör, sõudmine, ujumine, jooga, rattasõit, jalgsimatk, aeroobika, tants ja kikkpoks

INTERVALL- KARDIOTREENINGU KASU

Intervall-kardiotreening on suurepärase mooduse kiirendada ainevahetust. Intensiivsete harjutuste lühikesed intervallid võivad treeningu efektiivsust vähesel ajaga märkimisväärselt suurendada.

Enne intervall-kardiotreeningu alustamist valige endale sobiv kardioharjutus, mida saab teha erineva intensiivsusega. Tehke kardioharjutust iga minuti esimesed **30 sekundit** keskmise tempoga, järgmised **20 sekundit** püüdke seda teha kiirema tempoga. Lõpuks, viimased **10 sekundit** võtke kokku kogu jõud ja tehke harjutust nii kiiresti kui suudate.

Tehke viis seeriat järjest ja seejärel kõndige aeglaselt või sõrkiige kaks minutit, et jõud taastuks. Kõik! Tegite kõigest **12 minutiga** läbi tõhusa kardiotreeningu, mis pani teie südame tublisti tööle. Tehke intervall-kardiotreeningut programmi **F15 EDASIJÕUDNULE 1** ajal kaks korda.

SOOJEN- DUS

TEIE KEHA ON MEHCHANISM.

Enne treeningut on tähtis teha soojendust. Soojad liigesed liiguvad täisamplituudis, tänu millele on treening kvaliteetsem ja traumade risk väiksem. Kujutage ette, et see on peaproov enne esietendust. Tehke neid soojendusharjutusi enne igat programmi **EDASIJÕUDNU F15** treeningut.

TÕMMAKE HINGE

Pühendage iga treeningu lõpus mõni minut venitusharjutustele. Venitamise ajal südamerütm ja hingamine aeglustuvad ning vererõhk saavutab tavapärase taseme.

Need harjutused parandavad ka painduvust ja vähendavad traumade riski. Tehke venitusi järjest harjutustemoodulina, mitte eraldi harjutustena.

SUMOKÜKID
JA KÄTE
TÕSTMINE
ÜLES
X8

KÕRVALEAS-
TED
X16

SUMOKÜKID
X8

KÄESIRUTUS
ÜLES PÜSTISES
ASENDIS
X16

PÕLVETÕSTED
X16

SÄÄRETÕSTED
X16

VÄLJAASTED
KÜLJELE
X16

PAREMA JALA
NELIPEALIHA-
SE VENITUS
X16

VASAKU JALA
PÕLVEKÕÖLU-
SE VENITUS
X16

PÕLVETÕSTED
VÄLJAASTE-
TEGA
X16

VÄLJAASTED
KÜLJELE
X16

KÜLJELE
HÜPPED
X20

VASAKU JALA
NELIPEALIHA-
SE VENITUS
X16

PAREMA JALA
PÕLVEKÕÖLU-
SE VENITUS
X16

KÄEVIIPED
KÜLGEDELE
X16

ÕLARINGID
X8



VIDEOKLIPID
SOOJENDUS- JA
MUUDE HARJUTUSTE
KOHTA LEIATE
FOREVERFIT15.COM

EDASIJÕUDNU F15 ESIMENE HARJUTUSKOMPLEKS

See kompleks koosneb põhiharjutustest, mille saite selgeks programmis **ALGAJA F15**. Lisatud on harjutused elastikkummiga.

Sellised harjutused panevad keha intensiivsemalt tööle ja aitavad lihaseid kasvatada. Harjutusi tehakse üksteise järel ilma vaheajata.

Kui kõik 12 harjutust on tehtud, puhake **60 sekundit** ja alustage otsast peale. Püüdke teha 2–3 seeriat.

VAHENDID: ELASTIKKUMM

- + Staatilised väljaasted ja käte kõverdamine (kummagi jalaga) x16
- + Kükid ja käte viimine taha x16
- + Väljaasted ja kummivenitus külgedele (kummagi jalaga) x16
- + Kummivenitus jalatõstega taha (vasak) x16
- + Kummivenitus jalatõstega taha (parem) x16
- + Kätekõverdused x16
- + „Plank” kõrvaleastetega x16
- + „Superman” x16
- + „Plank” küljega (kumbagi pidi) x8
- + Tagurpidi keretõsted istuli x16
- + „Jalgratas” x32
- + „Alpinist” x32

Puhake
60
sekundit

Tehke
2-3
korda!

EDASIJÕUDNU F15 TEINE HARJUTUSKOM- PLEKS

Selles kompleksis on elastse kummi harjutused, mille käigus treenitakse kordamööda mõlemat kehapoolit. Harjutusi tehakse üksteise järel ilma vaheajata.

Kui kõik 10 harjutust on tehtud, puhake **60 sekundit** ja alustage otsast peale. Püüdke teha 2–3 seeriat.

VAHENDID: ELASTIKKUMM

- + Kükid ja jalatõsted küljele (kummagi jalaga) x16
- + Kummivenitus üles x16
- + Kõrvaleasted x16
- + Kummivenitus üles külgedele x16
- + Kükid ja jalatõsted taha (kummagi jalaga) x16
- + „Niit ja nõel” (vasakul küljel) x16
- + Triitsepsi kätekõverdused x16
- + „Niit ja nõel” (paremal küljel) x16
- + Vaagnatõsted sirge jalaga (kummagi jalaga) x16
- + Keretõsted x16

Puhake
60
sekundit

Tehke
2-3
korda!

F.I.T. SOOVITUS

Katsumused aitavad muutuda! Eelmisel korral tegite kaks seeriat? Tehke sel korral kolm – saate tugevamaks ning astute veel ühe sammu ilusama ja tervema keha poole.

F15 ESIMENE JOOGAHARJUTUSTE KOMPLEKS

F15 esimesse joogaharjutuste kompleksi kuulub 22 peamist joogapoose. Ehkki iga poos on eraldi harjutus, siis parima tulemuse saavutate, kui teete neid tervikliku liikumisjärgana ilma vahepausideta.

Selle asemel, et püüda igat harjutust laitmatult sooritada, hingake sügavalt ja laske kehal välja sirutuda, venida ja lõdvestuda, et muutuksite paindlikumaks ning tunnetaksite sidet keha ja mõistuse vahel.

Vaadake harjutuste tegemise ajal videoklippi „Joogaharjutuste esimene kompleks”, mille leiate aadressilt foreverfit15.com.

+ Lõdvestusasend	15 sekundit
+ Põlved rinnale	x4
+ „Sild”	x8
+ „Jalgratas”	x16
+ „Kass” ja „Lehm”	x8
+ „Lind” ja „Koer”	x16
+ „Laps”	x5
+ Alla vaatav „Koer”	x16
+ „Mägi”	x1
+ „Päevalill”	x8
+ „Päikesetervitus”	x5
+ „Sõdalane I, II” ja tagasi (parem)	x1
+ „Nurk”	x1
+ „Kolmnurk”	x1
+ „Mägi”	x1
+ „Sõdalane I, II” ja tagasi (vasak)	x1
+ „Nurk”	x1
+ „Kolmnurk”	x1
+ „Mägi”	x1
+ „Laps”	x5
+ Põlved rinnale	x4
+ „Õnnelik laps”	15 sekundit
+ Selgrooringid	15 sekundit
+ Lõdvestusasend	30–60 sekundit

**PALJU ÕNNE!
OLETE LÄBI TEINUD
F15 EDASIJÕUDNULE 1!**

**ÄRGE PEATUGE!
F15 EDASIJÕUDNULE 2
ON TEIE JÄRGMINE SAMM
KAUNIMA JA TERVEMA
KEHA POOLE.**

Märkige kindlasti oma kehakaal ja möödud 7. lk tabelisse, et näeksite tehtud edusamme. Nüüd on paras aeg vaadata veel kord üle eesmärgid ja veenduda, et teete kõik nende saavutamiseks.

**OLETE SAAVUTANUD ÜHE OMA
EESMÄRKIDEST? TUBLI TÖÖ!**

Väärtustage tehtud edusammu, nautige keha muutuseid ja seadke omale uus, raskem siht!



F15TM

EDASIJÕUDNULE 2

ASTUGE JÄRGMINE SAMM

Programmis **FOREVER F15 EDASIJÕUDNULE 1** saite teada, et parema välimuse ja enesetunde ning eesmärkide saavutamise nimel on oluline täita aina raskemaid ülesandeid. Programmis **FOREVER F15 EDASIJÕUDNULE 2** saate selle kohta teada veel rohkem.

Kui te ei ole seda veel teinud, märkige **7. lk** oma kehakaal ja ümbermõõdud ning tehke endast foto, et edusamme oleks näha. Vaadake üle oma eesmärgid ja mõelge, mida peate tegema programmis **FOREVER F15 EDASIJÕUDNULE 2**, et need saavutada.

**SOOVITE
KAUGEMALE
ARENEDA?
TÄISKÄIK
EDASI!**

TOIDULISANDITE TARVITAMISE GRAAFIK

PARIMA TULEMUSE SAAVUTAMISEKS
TARVITAGE TOIDULISANDEID PROGRAMMI
F15 EDASIJÕUDNULE 2 JÕOKSUL IGA PÄEV
JÄRGNEVA GRAAFIKU JÄRGI.

Homnikusöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®

Enne Aaloenektari
joomist



120 ml
Aaloenektarit
vähemalt
240 ml veega



1 tablett
„Forever
Therm“®

300 kcal roog
naistele
450 kcal roog
meestele

Suupiste:



1 pakk
„Forever Fiber“®
segatuna
240 – 300 ml vee või
muu joogiga

Võtke toidulisandit
„Forever Fiber“® muudest
igapäevastest toidulisanditest
eraldi. Kiudained võivad teatud
toitaineid siduda ja mõjutada
nende omastamist.

100 – 250 kcal
suupiste naistele
200 – 350 kcal
suupiste meestele

Lõunasöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®



1 tablett
„Forever
Therm“®

450 kcal roog
naistele
550 kcal roog
meestele

Õhtusöök:



2 kapslit
„Forever
Garcinia Plus“®

450 kcal roog
naistele
550 kcal roog
meestele

Õhtul:



Vähemalt
240 ml
vett

ET SAADA MAKSIMAALSET KASU, OODAKE PÄRAST
FOREVER GARCINIA PLUSI® VÕTMIST 30 MINUTIT JA ALLES
SIIS JOOGE AALOENKARTIT VÕI SÖÖGE MÕNDA ROOGA.

MAGAGE JA KOHNUGE

Muidugi, üksnes magades üleliigsetest kilodest lahti ei saa, kuid kas te teadsite, et uni võib salenemisel mängida väga tähtsat rolli? See pahatihti alahinnatav tervisliku eluviisi komponent võib meie väärtust ja enesetunnet suurel määral parandada.

Une osatähtsus tervislikule eluviisile ja toitumisele tuleb kõige enam esile siis, kui me ei maga piisavalt. Unepuudus mõjutab keha hormoonitasakaalu, mistõttu võime kergemini kalduda üle sööma ja kaalus juurde võtma.

Pealegi inimesed, kes magavad igal ööl ebapiisavalt, võivad end tunda uimasena ja energiavaesena, mille tulemusena võivad kergema käega treeningu vahele jätta või kogu päeva kehaliselt passiivsemad olla.

Selle põhjal ilmneb selgelt, kui väga võib unepuudus mõjutada meie tervisliku eluviisi püüdeid, isegi kui teeme kõik ülejäänud õigesti.

MAGAGE NII PALJU KUI TEIE ORGANISMIL VAJA, ET ÄRKAKSITE HOMMIKUL PUHANUNA JA OLEKSITE VALMIS UUEKS PÄEVAKS!

VAIGISTAGE ISU EBATERVISLIKE SNÄKKIDE JÄRELE

Võibolla olete maiasmokk või mõnikord tuleb isu süüa midagi rammusat? Te ei ole ainus. Paljudel tuleb vahel ebatervisliku toidu isu, eriti kui nad on seda varem regulaarselt söönud ja siis äkitselt toitumisharjumusi muutnud. Ent meil on ka häid uudiseid! Siinkohal paar head nippi, kuidas vaigistada isu ebatervislike suupistete järele ja püsida tervisliku elu lainel.

+ Jooge rohkem vett

Sageli, kui tunnete nälga, olete tegelikult üksnes janu. Kui joome nälga tundes ära 240 ml vett, võib näljatunne kaduda. Kas tunnete end mõne minuti möödudes ikka veel näljasena? Võtke üks tervislik amp. Programmi **EDASIJÕUDNU F15** suupistete retseptid leiata lk 40.

+ Planeerige ette

Kui olete märganud, et teatud ajal tuleb isu ampsata midagi ebatervislikku, võtke seda oma päevamenüü koostamisel arvesse. Kui töökaaslased kogunevad keskpäeva paiku puhketuppa söörikuid sööma, võtke enne nende juurde minekut üks tervislik suupiste, et oleks kergem vastu panna soovile süüa midagi magusat üksnes sellepärast, et olete näljane.

+ Keskendumine ja mõõdukus

Täielik snäkkidest loobumine võib olla ka kahjulik. Uuringud on näidanud, et kui inimesed loobuvad meelepärasest suupistetest kõhnumise ajal täielikult, söövad nad neid dieedi lõppedes liiga palju ja kasvatavad kaotatud kilod tagasi. Kui teil on suur isu mõne ebatervisliku toote järele, sööge seda kord nädalas natukene ja koos tervislike toiduainetega.

Ebatervislike toodete mõõduka tarvitamise korral ei kaldu te toitumisplaani kõrval, tunnete rahulolu ja ei kaota motivatsiooni.

F15 EDASIJÕUDNULE 2 TREENINGPLAAN



SAAGE VEEL TUGEVAMAKS

Treeningprogrammi **F15 EDASIJÕUDNULE 2** moodustavad juba tuttavad harjutused oma keharaskusega ja joogaharjutused, kuhu on lisatud uusi liigutusi. Peale selle on siin uus põnev südame treening, mis sunnib mõnusalt liikuma.

SUURE INTENSIIVSUSEGA KARDIOTREENING

Suure intensiivsusega intervalltreeningud (SIIT) võivad mitmekesistada tavapäraseid südame tugevdamise harjutusi. Need üliintensiivsed treeningud kiirendavad südame rütmi ning aitavad lühema ajaga rohkem rasva ja kaloreid põletada. Ent pidage meeles, et parima tulemuse saavutamiseks tuleb neid harjutusi teha kogu jõust.

Programmis **F15 EDASIJÕUDNULE 2** on kahte tüüpi SIITe, et muuta tavapärane kardiotreening mitmekesisemaks. Neid kiire tempoga harjutusi, mille sooritamiseks kulub vaid 16 minutit, võite teha kus iganes. Nende jaoks ei ole vaja mingeid muid seadmeid peale teie keha ja tooli.

F.I.T. SOOVITUS

Parima tulemuse saavutamiseks ühitage **F15 SIIT** igal nädalal mõne püsitempos kardiotreeninguga. Püsitempoga kardiotreening peaks kestma **30–60 minutit** ja selle intensiivsus peaks 10 palli skaalal (kus 10 palli tähendab väga rasket harjutust) olema 5–7 palli. Püsitempoga kardioharjutuste näited leiab lk 16.

SOOJENDUS

Programmi **F15 EDASIJÕUDNULE 1** raames saite teada, kui tähtis on teha soojendust, et treening oleks kvaliteetsem ja traumaderisk väike. Tehke samu peamisi soojendusharjutusi ka enne igat programmi **F15 EDASIJÕUDNULE 2** treeningut. Ei mäleta, kuidas? Avage lk 18 või vaadake videoklippi aadressilt foreverfit15.com.

F15 SIIT SÜDAMELE – VASTUPIDAVUS-HARJUTUSED

Tehke igat harjutust **45 sekundit** ja seejärel puhake **15 sekundit**. Kui kogu seeria on läbi, alustage uut seeriat ilma vahepausita. Treeningu efektiivsus sõltub tempest. Parima tulemuse saavutamiseks tehke kõiki harjutusi võimalikult kiiresti.

VAHENDID: TOOL

- + Väljaaste tagasi ja löök (vasak)
- + Kätekõverdused kõverdatud jalgadega
- + Väljaaste tagasi ja löök (parem)
- + Kätekõverdused toolil
- + „Plank” ja kükid
- + „Alpinist”
- + Püsitempoga harjutus
- + „Alpinist”
- + Kiirkükid
- + „Jalgratas”

Tehke 2 korda ilma vahepausita!

F15 SIIT SÜDAMELE – ERINEVAD HARJUTUSED

Sellel treeningul tehakse **20 sekundit** suure intensiivsuga harjutust ja seejärel puhatakse **10 sekundit**. Igat harjutusteseeriat tehakse 4 korda, seejärel puhatakse **1–2 minutit** ja siis minnakse edasi järgmise harjutuse juurde.



- + Käeviibutustega hüpped
- + Kätekõverdused
- + Küljele hüpped
- + „Ämblikmees” ja „Alpinist”
- + Põlvetõsted ülles
- + Tagurpidi keretõsted

F.I.T. SOOVITUS

Pidage meeles, et seda tüüpi treeningu juures on kõige tähtsam intensiivsus. Maksimaalse koormuseta ei tule ka maksimaalset tulemust. **Kas tahate koormust veelgi suurendada?** Kui need harjutused on teile lihtsad ja te soovite raskemat proovikivi, tehke igat harjutust kaks korda rohkem ja seejärel puhake.

EDASIJÕUDNU F15 KOLMAS HARJUTUSKOMPLEKS

VAHENDID: HANTLID, AEROOBICA-ASTE VÕI TOOL, ELASTIKKUMM

Selle kompleksi moodustavad juba programmist **F15 EDASIJÕUDNULE 1** tuttavad harjutused, millele on lisatud elastikkummi ja eri lihasgruppide harjutused. Hantlid muudavad treeningu intensiivsemaks, aitavad lihaseid kasvatada ja nende eri gruppe arendada. Igat harjutust tehakse märgitud arv kordi ja seejärel liigutakse edasi järgmise harjutuse juurde.

Kui kõik 12 harjutust on tehtud, puhake **60 sekundit** ja alustage otsast peale. Püüdke teha 2–3 seeriat.

Tehke igat harjutust **16** korda + **2–3** korrake seeriat + **60** sekundit puhkust = **MINGE EDASI JÄRGMISE HARJUTUSE JUURDE**

- + Elastikkummiga väljaastad astmelt (vasak)
- + Kummivenitus rinna ja õlgade juurde
- + Elastikkummiga väljaastad astmelt (parem)
- + Kummivenitus rinna ja õlgade juurde
- + Hantlitega väljaastad astmelt (parem)
- + Hantlitega väljaastad astmelt (vasak)
- + Hantlitega väljaastad (vasak)
- + Hantlitega väljaastad (parem)
- + Kükid ja hantlitõsted (parem)
- + Kükid ja hantlitõsted (vasak)
- + Kätekõverdused ja hantlitõsted
- + Tagurpidi keretõsted hantliga

F.I.T. SOOVITUS

Valige sellised hantlid, et harjutusi ei oleks liiga raske teha, kuid tunneksite iga seeria lõpus enne puhkehetke väsimust.

Kui te ei suuda väsimuse tõttu teha 2–3 harjutuseseeriat, vajate kergemaid hantleid. Kui te ei ole pärast 2–3 harjutuseseeriat kuigi väsinud, hankige raskemad hantlid, et koormust suurendada.

Puhake
60
sekundit

Tehke
2-3
korda!

EDASIJÕUDNU F15 NELJAS HARJUTUSKOMPLEKS

VAHENDID: HANTLID, ELASTIKKUMM

Selle kompleksi moodustavad juba programmist **F15 EDASIJÕUDNULE 1** tuttavad harjutused, millele on lisatud elastikkummi ja eri lihasgruppide harjutused. Hantlid muudavad treeningu intensiivsemaks, aitavad lihaseid kasvatada ja nende eri gruppe arendada. Igat harjutust tehakse märgitud arv kordi ja seejärel liigutakse edasi järgmise harjutuse juurde.

Kui kõik 14 harjutust on tehtud, puhake **60 sekundit** ja alustage otsast peale. Püüdke teha 2–3 seeriat.

Tehke igat harjutust **16** korda + **2–3** korrake seeriat + **60** sekundit puhkust = **MINGE EDASI JÄRGMISE HARJUTUSE JUURDE**

- + Kükid ja jalatõsted küljele (parem)
- + Kummivenitus küljelt üles
- + Kükid ja jalatõsted küljele (vasak)
- + Plie kükid hantlitega
- + Hantli-väljaastad risti-jalgadega (vasak)
- + Hantli-väljaastad risti-jalgadega (parem)
- + Hantlitega väljaastad küljele (parem)
- + Hantlitega väljaastad küljele (vasak)
- + Kõrvaleastad elastikkummiga
- + „Plank” ja puusaringid
- + Kätekõverdused kõverdunud põlvedega
- + Vaagnatõsted, jalg üleval (parem)
- + Vaagnatõsted, jalg üleval (vasak)
- + Hantlitega „Paat”

Puhake
60 sekundit

Tehke
2-3
korda!

F15 TEINE JOOGAHARJUTUSTE KOMPLEKS

F15 teises joogaharjutuste kompleksis on programmist **F15 EDASIJÕUDNULE 1** tuttavad poosid, millele on lisatud uusi liigutusi. Ehkki iga poos on eraldi harjutus, siis parima tulemuse saavutate, kui teete neid tervikliku liikumisjadana ilma vahepausideta.

Selle asemel, et püüda igat harjutust laitmatult sooritada, hingake sügavalt ja laske kehal välja sirutuda, venida ja lõdvestuda, et muutuksite paindlikumaks.

Vaadake harjutuste tegemise ajal videoklippi „**Joogaharjutuste teine kompleks**”, mille leiате addressilt foreverfit15.com.

- + „Päevaliil” x8
- + „Päikesetervitus” x5
- + „Sõdalane I, II” ja tagasi (parem) x3
- + „Nurk” x1
- + „Kolmnurk” x1
- + „Puu” x1
- + Väljaaste käte viimisega üles (parem) x1
- + Puusaringid kummargil vasakule poole x1
- + „Sõdalane I, II” ja tagasi (vasak) x3
- + „Nurk” x1
- + „Kolmnurk” x1
- + Väljaaste käte viimisega üles (vasak) x1
- + Puusaringid kummargil paremale poole x1
- + „Laps” x5
- + Lõdvestusasend 30–60 sekundit

TÕMMAKE HINGE

Pühendage iga treeningu lõpus mõni minut venitusharjutustele. Kui olete unustanud, kuidas neid teha, avage lk 19 või vaadake videoklippi addressilt foreverfit15.com.

**PALJU ÕNNE
F15 EDASIJÕUDNULE
2 LÕPETAMISE
PUHUL!
TE SAITE
HAKKAMA!**

**MIS EDASI?
TÄIUSTAGE EDASIJÕUDNU F15 PROGRAMMIS
OMANDATUD OSKUSEID, SUURENDAGE
KOORMUST NING ASTUGE VEEL ÜKS SAMM
KAUNIMA JA TERVEMA KEHA POOLE
PROGRAMMIGA F15 VASTUPIDAVAL!**

Märkige kindlasti oma kehakaal ja mõõdud 7. lk, et näeksite tehtud edusamme. Nüüd on paras aeg vaadata veel kord üle eesmärgid ja veenduda, et teete kõik nende saavutamiseks.

**OLETE SAAVUTANUD ÜHE OMA
EESMÄRKIDEST? TUBLI TÖÖ!**

Nüüd, mil juba näete, kuidas teie keha muutub, võib julgelt unistada! Hinnake oma edusamme ning seadke uus ja keerukam siht!

Te ei ole veel valmis edasi minema? Korrake **EDASIJÕUDNU F15** programmi, kuni saavutate maksimaalse tulemuse või olete valmis uuteks proovikivideks, ükskõik, kumb neist enne kätte jõuab!

Kui soovite rohkem teada saada programmist **F15 VASTUPIDAVAL** ja selle osta, külastage veebilehte foreverliving.ee

Jagage programmiga **F15** saavutatud häid tulemusi sotsiaalvõrgustikes, kasutades teemaviidet **#IamForeverFIT**. Ootame huviga, kuidas teil õnnestub muutuda ja oma eesmärkideni jõuda.



[facebook.com/
Forever.Eestis](https://www.facebook.com/Forever.Eestis)

TOITKE OMA KEHA

Teekond kaunima ja tervema keha poole algab teie kõõgist. Püsige **EDASIJÕUDNU F15** programmi ajal järgevalt toodud kalorihulga piires.

+ Naised 1600–1750 kalorit

+ Mehed 1900 kalorit

HOMMIKUSÖÖK

Valmistage neid roogi **EDASIJÕUDNU F15** programmi ajal meelepärases järjekorras.

Jõhvikatega kaerahelbed

Naised	Mehed
½ tassi lahjat maitsestatamata Kreeka jogurtit	½ tassi lahjat maitsestatamata Kreeka jogurtit
¼ tassi keetmata jämedaid kaerahelbed	¼ tassi keetmata jämedaid kaerahelbed
1 spl nisuüdusid	1 spl nisuüdusid
1 spl päevalilleseemneid	1 spl päevalilleseemneid
1 spl kuivatatud jõhvikaid	1 spl kuivatatud jõhvikaid
½ tassi suhkrua jõhvikamahla	½ tassi suhkrua jõhvikamahla
2 tl mett	1 spl mett
¼ tl vanilliekstrakti	¼ tl vanilliekstrakti

Pange kõik koostisained anumasse ja segage kokku. Katke kinni ja jätke 8 tunniks või ööseks külmkappi.

Hommiüksöögi-tako

Naised	Mehed
1 muna	2 muna
2 munavalget	1 munavalge
2 maisjahust takot	3 maisjahust takot
1 spl lahjat Cheddari juustu	2 spl lahjat Cheddari juustu
2 spl värsket tomatikastet	3 spl värsket tomatikastet

Pihustage pannile praadimisõli ning praadige muna ja munavalged nii, nagu teile meeldib. Puistake juust takodele ja kuumutage, kuni juust on sulanud. Asetage takodele muna ja värsked tomatikastet.

Lõhe-munavõileib

Naised	Mehed
30 g suitsulõhet	60 g suitsulõhet
2 munavalget	2 munavalget
1 täisterajahust kukkel	1 täisterajahust kukkel
½ tl oliiviõli	½ tl oliiviõli
1 viil tomatit	1 viil tomatit
1 spl hakitud punast sibulat	1 spl hakitud punast sibulat
½ tl kapparit (soovi korral)	½ tl kapparit (soovi korral)
	240 ml apelsinimahla

Kuumutage kõrbemiskindlal pannil oliiviõli. Pange pannile sibul ja praadige minutike. Lisage munavalge ja kappar ning praadige, kuni muna on küps. Röstige täisterakukkel ning pange sellele muna, suitsulõhe ja tomat. Mehed võivad võileiva kõrvale apelsinimahla juua.

Mehhikopärane muna

Naised	Mehed
1 muna	2 muna
2 munavalget	2 munavalget
1 maisjahust tortilja	3 maisjahust tortiljat
¼ tassi musti ube	¼ tassi musti ube
1 spl avokaadot	1 spl avokaadot
1 spl riivitud juustu	2 spl riivitud juustu
1 tass spinatit	1 tass spinatit
2 spl värsket tomatikastet	3 spl värsket tomatikastet
	maitsse järgi teravat kastet

Kuumutage pannil tortilja. Puistake sellele juust ja kuumutage, kuni juust on sulanud. Võtke tortilja pannilt ja pange kõrvale. Pihustage pannile praadimisõli ja pange spinat praadima. Lisage muna ja munavalged ning praadige need nii, nagu teile meeldib. Pange muna koos mustade ubade ja värsked tomatikastmega tortiljale. Soovi korral maitssestage terava kastmega.

F.I.T. SOOVITUS

Uuringud on näidanud, et inimesed, kes ei söö hommikust, kalduvad päeval rohkem sööma või näljatunnet kaloririkaste suupistetega leevendada. Sööge hommikul külluslikult, et oma päeva õigesti alustada.

Nisuhelbepuder apelsiniga

Naised	Mehed
1 tass 1% piima	1½ tassi 1% piima
¼ tassi nisuhelbed	½ tassi nisuhelbed
1 väike kooritud ja viilutatud apelsin	1 väike kooritud ja viilutatud apelsin
1 spl apelsinimarmelaadi	1¼ spl apelsinimarmelaadi

Segage potis piim ja apelsinimarmelaad ning laske keskmisel tulel kuumaks. Lisage helbed ja keetke 30–60 sekundit nõrgal tulel. Tõstke pott tulelt ja oodake, kuni puder on veidi jahtunud. Lisage apelsiniviilud ja laske hea maitsta!

Mandlivõiga bagel (vesikringel)

Naised	Mehed
½ täisterajahust vesikringlit	½ täisterajahust vesikringlit
1 spl mandlivõid	1½ spl mandlivõid
½ viilutatud banaani	½ viilutatud banaani
	240 ml 1% piima

Röstige bagel, määrige sellele mandlivõi ja katke banaani viiludega. Mehed võivad selle kõrvale piima juua.

Kookoslate-maitselised kaerahelbed

Naised	Mehed
½ tassi lahjat vanillimaitselist Kreeka jogurtit	½ tassi lahjat vanillimaitselist Kreeka jogurtit
½ tassi jämedaid kaerahelbed	½ tassi jämedaid kaerahelbed
1 spl magustamata kookoslaaste	1 spl magustamata kookoslaaste
½ spl mandlilaaste	1 spl mandlilaaste
¼ tassi valmis kohvi	½ tassi valmis kohvi
¼ tassi lahjat kookospiima	½ tassi lahjat kookospiima
½ tl kaneeli	½ tl kaneeli

Pange kõik koostisained peale mandlilaastude anumasse ja segage kokku. Jätke ööseks külmkappi. Hommikul segage läbi ja puistake peale mandlilaastud.

TE TEATE HEAD RETSEPTI?
JAGAGE SEDA MEIEGA:

[facebook.com/Forever.Eestis](https://www.facebook.com/Forever.Eestis)

SUUPISTED

Hästi tasakaalustatud suupiste võib luua täiskõhutunde, vähendada magusaisu ja anda kogu päeva jooksul energiat. Suupiste peaks koosnema vähemalt kahest toiduainest ning süsivesikud tuleks ühitada valkude ja/või kasulike rasvadega, et organism saaks mitmesuguseid aineid.

+ Naised 200 kalorit

Juustu-popkorn

Naised	Mehed
4 tassi rasvata valmistatud popkorni	6 tassi rasvata valmistatud popkorni
4 spl riivitud parmesani	6 spl riivitud parmesani
1 tl oliiviõli	1½ tl oliiviõli
maitses järgi soola	maitses järgi soola
jahvatatud Cayenne'i pipart (kui soovite)	jahvatatud Cayenne'i pipart (kui soovite)

Valmistage popkorn ilma rasvaineta, piserdage sellele oliiviõli, puistake peale juust ja Cayenne'i pipart. Maitsestage väheses soolaga.

Mandlivõiga riisileib

Naised	Mehed
2 pruuni riisileiba lisanditeta	2 pruuni riisileiba lisanditeta
1 spl mandlivõid	1½ spl mandlivõid
2 suurt viilutatud maasikat	2 suurt viilutatud maasikat

Määrige riisileivale mandlivõid ja asetage peale maasikaviilud.

Kookoslaastudega banaan

Naised	Mehed
1 väike banaan	1 keskmise suurusega banaan
1 spl mandlivõid	2 spl mandlivõid
1 spl magustamata kookoslaaste	1 spl magustamata kookoslaaste

Lõigake banaan 2 cm paksusteks viiludeks. Pange igale viilule veidi mandlivõid ja puistake peale suhkruta kookoslaaste.

Hummuse ja aedviljaga pitakrõpsud

Naised	Mehed
14 pitakrõpsu	14 pitakrõpsu
2 spl hummust	2 spl hummust
1 tass rohelist hakitud aedvilju	1 tass rohelist hakitud aedvilju
	90 g kalkuniliha

Kastke aedvilja krõpsud hummusesse. Mehed peaksid sööma veel ka 90 g kalkuniliha.

+ Mehed 350 kalorit

Maapähklivõi ja viinamarjamoosiga jogurt

Naised	Mehed
170 g lahjat maitsestamata Kreeka jogurtit	230 g lahjat maitsestamata Kreeka jogurtit
1 spl viinamarjamoosi (vähendatud suhkrukogusega)	1 spl viinamarjamoosi (vähendatud suhkrukogusega)
¼ tassi punaseid viinamarju	¼ tassi punaseid viinamarju
1 spl maapähklivõid	1½ spl maapähklivõid
1 tl hakitud soolata maapähkleid	1 tl hakitud soolata maapähkleid

Segage moos ja maapähklivõi jogurtiga. Lõigake viinamarjad pooleks ja pange jogurti peale. Puistake üle purustatud maapähklilga ja laske hea maitsta!

Küpsisemaitseline jogurt

Naised	Mehed
½ tassi lahjat maitsestamata Kreeka jogurtit	¾ tassi lahjat maitsestamata Kreeka jogurtit
1 spl pähklivõid	1½ spl pähklivõid
1 pakk suhkrulehte	1 pakk suhkrulehte
1 spl väikeseid šokolaaditükke	1½ spl väikeseid šokolaaditükke
½ tl vanilliekstrakti veidi meresoola	½ tl vanilliekstrakti veidi meresoola

Segage kõik koostisosad omavahel kokku ja laske hea maitsta.

Tervislik riisipuding

Naised	Mehed
½ tassi keedetud pruuni riisi	¾ tassi keedetud pruuni riisi
½ tassi lahjat kookospiima	¾ tassi lahjat kookospiima
1 spl rosinaid	1 spl rosinaid
1 tl purustatud Kreeka pähklit	1 tl purustatud Kreeka pähklit
näpuotsaga kaneeli	näpuotsaga kaneeli

Valage kookospiim keedetud riisile. Kuumutage mikrolaineahjus 60 sekundit. Puistake peale rosinad, kaneel ja pähklitükid.

LÕUNA- JA ÕHTUSÖÖK

Kombineerige neid retsepte **EDASIJÕUDNU F15** programmis muudega nii, et saaksite piisaval hulgal kaloreid ja teil jätkuks energiat kogu päeva vältel!

+ Naised 450 kalorit

Idamaine täidetud paprika

Naised	Mehed
90 g lahjat veisehakkliha	170 g lahjat veisehakkliha
½ tassi keedetud pruuni riisi	¾ tassi keedetud pruuni riisi
1 paprika	1 paprika
30 g riivitud juustu	30 g riivitud juustu
½ tassi kuivatatud sõstraid	½ tassi kuivatatud sõstraid
½ tassi aedviljamahla purustatud küüslauguküüs	½ tassi aedviljamahla purustatud küüslauguküüs
½ tl vürtsköömnit	½ tl vürtsköömnit
¼ tl kaneeli	¼ tl kaneeli
¼ tl apelsinikoort	¼ tl apelsinikoort
¼ tl münti	¼ tl münti

Lõigake paprikakauna ülaosa ära ja eemaldage seemned. Asetage paprika mikrolaineahju nõusse, ärälõigatud osaga allapoole. Valage nõusse 1 cm vett ja katke kinni. Kuumutage kõrgel temperatuuril, kuni paprika muutub pehmeks (3–6 minutit). Valage vesi ära. Praadige keskmisel kuumusel veisehakkliha ja küüslauk. Segage hulka sõstrad, vürtsköömen, kaneel, apelsinikoort, münt, riis ja ¼ tassi aedviljamahla. Täitke paprika saadud massiga ja asetage mikrolaineahju nõus, kuhu on valatud ülejäänud aedviljamahl. Kuumutage 2–3 minutit.

Taipärased rullid maapähkli ja tofuga

Naised	Mehed
170 g ahjus küpsetatud tofut	230 g ahjus küpsetatud tofut
2 täisterajahust tortiljat	2 täisterajahust tortiljat
1 spl Tai maapähklikastet	1 spl Tai maapähklikastet
1 spl hakitud maapähklit	1½ spl hakitud maapähklit
¼ tassi viilutatud paprikat	¼ tassi viilutatud paprikat
14 suhkruterne kauna	14 suhkruterne kauna

Praadige tortiljad maapähklikastmega. Pange peale paprika, suhkruterne ja tofu. Puistake üle purustatud maapähklilga.

+ Mehed 550 kalorit

Karri-tilaapiahautis

Naised	Mehed
170 g tilaapiat	170 g tilaapiat
½ tassi kuubikuteks lõigatud maguskartulit	¾ tassi kuubikuteks lõigatud maguskartulit
½ tassi lahjat kookospiima	½ tassi lahjat kookospiima
½ spl rapsiõli	½ spl rapsiõli
½ tassi Hiina kapsast	½ tassi Hiina kapsast
½ tassi spargelube	½ tassi spargelube
1 hakitud roheline sibul	1 hakitud roheline sibul
½ spl karripastat	½ spl karripastat
½ tl kalakastet	½ tl kalakastet
1 viil laimi	1 viil laimi

Kuumutage rapsiõli pannil keskmisel kuumusel. Pange pannile tilaapia ja sibul ning praadige 4–5 minutit. Võtke kala ja sibul pannilt ära. Asetage pannile kartul ja praadige 2 minutit. Lisage kookospiim, kalakaste, karripasta, Hiina kapsas ja spargelod. Laske keema tõusta ja kuumutage suletud kaane all nõrgal tulel 7 minutit. Pange tilaapia üles soojendamiseks tagasi pannile ja tilgutage sellele laimimahla. Head isu!

Taimetoilase praeriis

Naised	Mehed
2 muna	2 muna
½ tassi pruuni riisi	2 munavalget
½ tl seesamiõli	¾ tassi pruuni riisi
1 tl rapsiõli	1 tl seesamiõli
90 g hakitud spargliit	1 tl rapsiõli
½ viilutatud paprikat	90 g hakitud spargliit
2 hakitud rohelist sibulat	½ viilutatud paprikat
purustatud küüslauguküüs	2 hakitud rohelist sibulat
¼ tl ingverit	purustatud küüslauguküüs
2 tl sojakastet	¼ tl ingverit
1 spl riisiäädikat	2 tl sojakastet
	1 spl riisiäädikat

Keetke pruun riis nii, nagu märgitud pakendil. Praadige rapsiõlis spargel, paprika, sibul, küüslauk ja ingver. Lõige pannile munad ja praadige segades. Segage hulka riis, sojakaste ja äädikas. Praadige, kuni vedelik on imendunud. Segage hulka seesamiõli ja serveerige.

+ Naised 450 kalorit**Kinoasalat****Naised**

½ tassi tooreid sojaube (keedetud, kaunadeta)
 ½ tassi kinoaseemneid
 15 g hakitud Kreeka pähkleid
 ½ spl oliiviõli
 ¼ tassi hakitud ahjus küpsetatud punast paprikat
 1 spl kuivatatud sõstraid
 ½ spl sidrunimahla
 ¼ tl sidrunikoort
 ½ tl estragoni
 maitse järgi soola ja pipart

Mehed

¾ tassi tooreid sojaube (keedetud, kaunadeta)
 ¾ tassi kinoaseemneid
 20 g hakitud Kreeka pähkleid
 ½ spl oliiviõli
 ¼ tassi hakitud ahjus küpsetatud punast paprikat
 1 spl kuivatatud sõstraid
 ½ spl sidrunimahla
 ¼ tl sidrunikoort
 ½ tl estragoni
 maitse järgi soola ja pipart

Keetke kinoaseemned nii, nagu märgitud pakendil. Segage need kokku sojaubade, sidrunimahla ja -koore, oliiviõli, estragoni, küpsetatud paprika, sõstrade ja hakitud pähklitega. Selle salati võib valmis teha varakult ja säilitada külmias kuni 3 päeva.

Kartul Brüsseli kapsa ja kalkunilihaga**Naised**

2 viilu suitsutatud kalkunirinda
 1 muna
 1 tass peediriiviga riivitud kartulit
 ½ spl oliiviõli
 1 spl parmesani
 120 g õhukesteks viiludeks lõigatud Brüsseli kapsast
 1 spl hakitud sibulat
 ½ tl purustatud rosmariini
 maitse järgi soola ja pipart

Mehed

3 viilu suitsutatud kalkunirinda
 1 muna
 1½ tassi peediriiviga riivitud kartulit
 ½ spl oliiviõli
 1 spl parmesani
 120 g õhukesteks viiludeks lõigatud Brüsseli kapsast
 1 spl hakitud sibulat
 ½ tl purustatud rosmariini
 maitse järgi soola ja pipart

Kuumutage oliiviõli pannil keskmisel kuumusel. Pange pannile sibul ja rosmariin. Praadige 2 minutit. Lisage riivitud kartul ning sool ja pipar. Jaotage kartul pannipõhjale laiali ja praadige segamata 4 minutit. Segage hulka õhukeselt viilutatud Brüsseli kapsas ja praadige, kuni kartul on kuldollane ja kröbe. Praadige teisel pannil kalkunirind. Kui see on valmis, lõigake kuubikuteks ja lisage kartulile. Praadige muna nii, nagu teile meeldib. Asetage see kartulile ja laske hea maitsta!

+ Mehed 550 kalorit**Mehhiko tortiljad veiselihaga****Naised**

90 g lahjat veisehakkliha
 2 maisijahust tortiljat
 2 spl Cheddari juustu
 1 tl rapsiõli
 1 väike suvikõrvits
 ½ tl sibulapulbrit
 ½ tl tšillipulbrit
 ¼ tl võrtskõõmnet
 maitse järgi soola

Mehed

140 g lahjat veisehakkliha
 2 maisijahust tortiljat
 2 spl Cheddari juustu
 1 tl rapsiõli
 1 väike suvikõrvits
 ½ tl sibulapulbrit
 ½ tl tšillipulbrit
 ¼ tl võrtskõõmnet
 maitse järgi soola

Kuumutage ahi 220 °C-ni. Riivige suvikõrvits ja asetage majapidamispaperile, et see imaks liigse vedeliku endasse. Kuumutage rapsiõli kõrbemiskindlal pannil keskmisel kuumusel. Asetage pannile suvikõrvits, veisehakkliha, sibulapulber, tšillipulber, võrtskõõmen ja sool. Praadige segades, kuni veiseliha on küps. Piserdage tortiljadele küpsetusõli ja asetage küpsetuspaberiga kaetud ahjuplaadile. Laotage praetud veiseliha kahele tortiljale. Puistake peale juust, keerake rulli ja küpsetage 14 minutit.

Muna-avokaadosalat**Naised**

1 kõvaks keedetud muna
 2 spl maitsestatamata Kreeka jogurtit
 1 viil röstitud täisteraleiba
 ¼ avokaadot
 1 tass värsket ananassi
 ½ tl punase veini äädikat
 1 hakitud murulauk
 maitse järgi soola

Mehed

2 kõvaks keedetud muna
 4 spl maitsestatamata Kreeka jogurtit
 1 viil röstitud täisteraleiba
 ¼ avokaadot
 1 tass värsket ananassi
 ½ tl punase veini äädikat
 1 hakitud murulauk
 maitse järgi soola

Segage munarebu, avokaado ja Kreeka jogurt ühtlaseks massiks. Lõigake munavalge kuubikuteks ning segage kokku punase veini äädika ja murulauguga. Segage saadud segu munakollase massi ja asetage kõik röstitud leivaviilule. Serveerige võileiva kõrvale värsket ananassi. Head isu!

Peedi-spinatisalat**Naised**

90 g keedetud kanarinda
 1 kõvaks keedetud muna
 ½ purki konservpeeti
 1 täisterajahust pita
 1 spl fetat
 2 spl õlist ja äädikast salatikastet
 2 tassi spinatit

Mehed

170 g keedetud kanarinda
 1 kõvaks keedetud muna
 ½ purki konservpeeti
 1 täisterajahust pita
 1 spl fetat
 2 spl õlist ja äädikast salatikastet
 2 tassi spinatit

Lõigake peet ja kõvaks keedetud muna kuubikuteks. Segage need spinatiga kokku. Asetage segule kanalaha ning tilgutage peale õli ja äädika kastet. Puistake salatille fetatükke ja hammustage kõrvale pitat.

Vahemererull**Naised**

120 g keedetud kanarinda
 ½ tassi täistera nisukuskussi
 1 spinatitortilja
 ½ spl oliiviõli
 ¼ kuubikuteks lõigatud tomatit
 2 spl kuubikuteks lõigatud kurki
 ¼ tassi hakitud peterselli
 ½ tassi hakitud münti
 ½ tl purustatud küüslauku
 1 spl sidrunimahla
 maitse järgi soola ja pipart

Mehed

170 g keedetud kanarinda
 ½ tassi täistera nisukuskussi
 1 spinatitortilja
 ½ spl oliiviõli
 ¼ kuubikuteks lõigatud tomatit
 2 spl kuubikuteks lõigatud kurki
 ¼ tassi hakitud peterselli
 ½ tassi hakitud münti
 ½ tl purustatud küüslauku
 1 spl sidrunimahla
 maitse järgi soola ja pipart

Valmistage kuskuss nii, nagu märgitud pakendil. Segage kausis kokku petersell, münt, küüslauk, oliiviõli, tomat, kurk, sool ja pipar. Lisage kuskuss ja kanalaha ning segage läbi. Täitke spinatitortilja selle seguga ja keerake rulli. Head isu!

Lõhe-pestomakaronid**Naised**

90 g lõhet
 120 g täisterajahust lintmakarone
 1 spl pestokastet
 1 tl oliiviõli
 ½ tassi aurutatud sparglit
 maitse järgi soola ja pipart

Mehed

170 g lõhet
 120 g täisterajahust lintmakarone
 1 spl pestokastet
 1 tl oliiviõli
 ½ tassi aurutatud sparglit
 maitse järgi soola ja pipart

Keetke makaronid nii, nagu märgitud pakendil. Segage nõrutatud makaronide hulka pestokaste. Kuumutage oliiviõli pannil keskmisel kuumusel. Maitsestige lõhe soola ja pipraga ning praadige kummaltki poolt 3–4 minutit. Asetage praetud kala makaronidele. Aurutage spargel ja serveerige koos makaronidega. Head isu!

Kanaviinerid õuna ja kartuliga**Naised**

1 kanaviiner
 1 tass kuubikuteks lõigatud maguskartulit
 2 tl kookosõli
 1 kuubikuteks lõigatud väike õun
 ¼ tassi hakitud sibulat
 näpuotsaga kaneeli
 maitse järgi soola ja pipart

Mehed

2 kanaviinerit
 ¾ tassi kuubikuteks lõigatud maguskartulit
 2 tl kookosõli
 1 kuubikuteks lõigatud väike õun
 ¼ tassi hakitud sibulat
 näpuotsaga kaneeli
 maitse järgi soola ja pipart

Kuumutage ahi 190 °C-ni. Sulatage kookosõli ning segage see kokku õuna, maguskartuli ja sibulaga. Puistake peale kaneeli, soola ja pipart. Pange segu fooliumiga kaetud ahjuplaadile ja küpsetage 30 minutit. Kuni aedviili küpseb, keetke viiner nii, nagu märgitud pakendil. Asetage viiner aedviljale ja laske hea maitsta!

Sealiha ja barbecue-kastmega võileib**Naised**

120 g rebitud sealiha
 1 täisterajahust nisukukkel
 ¼ avokaadot
 1 spl lahjat küüslaugukastet
 1 spl barbecue-kastet
 1–2 tassi Rooma salatit
 ¼ tassi tomatit

Mehed

170 g rebitud sealiha
 1 täisterajahust nisukukkel
 ¼ avokaadot
 1 spl lahjat küüslaugukastet
 2 spl barbecue-kastet
 1–2 tassi Rooma salatit
 ¼ tassi tomatit

Segage kokku sealiha ja barbecue-kaste. Soojendage liha ja asetage koos salatilehtedega kukkile. Ülejäänud salat segage kokku tomati, avokaado ja küüslaugukastmega ning serveerige võileiva juurde.

LOOGE ENDALE TÄIUSLIK ROOG

Lõuna- või õhtusöögi kiireks ja hõlpsaks mitmekesistamiseks valige igast järgnevalt loetletud kategooriast üks toiduaine. Siintoodud info põhjal saate vajalikus koguses valke, süsivesikuid ja tervislikke rasvu ning ei ületa ööpäevast kalornormi.

SÜSIVESIKUD

NAISED + 125 kalorit		MEHED + 200 kalorit	
	LIIK	ÜKS PORTSIJON	
		NAISED	MEHED
KAER	Jämedad kaerahelbed (gluteenivabad, kui ei ole märgitud teisiti)	1 tass (keedetud) või ½ tassi (keetmata)	1½ tassi (keedetud) või ¾ tassi (keetmata)
	Peened kaerahelbed (gluteenivaba, kui ei ole märgitud teisiti)	¾ tassi (keedetud) või ½ tassi (keetmata)	1 tass (keedetud) või ½ tassi (keetmata)
TANGAINED	Kinoa (gluteenivaba)	¾ tassi	1 tass (keedetud)
	Riis (metsik või pruun)	¾ tassi	1 tass (keedetud)
	Nisuhelbed	1 (pakki) või ¾ tassi (keedetud)	2 (pakki) või 1½ tassi (keedetud)
	Odrakruup	¾ tassi (keedetud)	1 tass (keedetud)
	Riisihelbed (gluteenivaba)	1 tass (keedetud)	1½ tassi (keedetud)
LEIVATOOTED	Täisterakukkel	1 kukkel	1½ kuklit
	Täisteraleib	1 viil	2 viilu
	Täisteratortija	1 tortilja	2 tortiljat
	Maisijahust tortilja (gluteenivaba)	2 väikest	4 väikest
	Võileivakukkel	1 kukkel	1½ kuklit
MAKARONID	Tatramakaronid	1 tass (keedetud)	2 tassi (keedetud)
	Täisteramakaronid	¾ tassi (keedetud)	1 tass (keedetud)
	Makaronid (kinoast, riisijahust) (gluteenivabad)	¾ tassi (keedetud)	1 tass (keedetud)
KAUNVILJAD	Mustad oad, kikerherned, kirjud oad	¾ tassi (nõrutamata, keedetud)	1 tass (nõrutamata, keedetud)
TÄRKLISERIKAS KÖÖGIVILI	Ahjus küpsetatud punane kartul	2 väikest	2 väikest
	Ahjus küpsetatud maguskartul ehk bataat	1 tass	1½ tassi
	Talikõrvitsad (eri liigid)	1¼ tassi (keedetud või küpsetatud)	2 tassi (keedetud või küpsetatud)

VALGUD

NAISED + 130–150 kalorit		MEHED + 170–200 kalorit	
	LIIK	ÜKS PORTSIJON	
		NAISED	MEHED
KALA	Kammeljas, tilapia, tursk, tuunikala, atlandi karekala, möökkala	120 g	140 g
	Lõhe	90 g	120 g
KALKUNILIHA	Suitsutatud kalkunirind	3 viilu	5 viilu
	Kalkuniviiner	4 viinerit	5 viinerit
	Kalkunihakkliha	120 g	140 g
	Suitsutatud kalkuniliha	120 g	170 g
KANALIHA	Kanarind	120 g	140 g
	Kanahakkliha	120 g	140 g
	Suitsukana	120 g	170 g
VEISELIHA	95% lahja veisehakkliha	120 g	140 g
	Priisoni hakkliha	120 g	140 g
	Veisepraad (rostbiif)	120 g	170 g
MUNAD	Munad	1 muna + 3 munavalget	2 muna
	Munaasendaja	230 g	340 g
PIIMATOOTED	Lahja või vähendatud suhkrukogusega (alla 10 g) maitsestatamata Kreeka jogurt	1 tass	1½ tassi
	2% rasvasisaldusega kohupiim	¾ tassi	¾ tassi
	1% rasvasisaldusega piim	300 ml	360 ml
	Vadakuvalk	1 kulbitäis	1½ kulbitäit
TAIMETOIT	Läätsed	½ tassi (keedetud)	¾ tassi (keedetud)
	Mustad oad	¾ tassi (nõrutamata, keedetud)	¾ tassi (nõrutamata, keedetud)
	„Forever Lite Ultra“®	1½ kulbitäit	1½ kulbitäit
	Tofu	230 g	280 g
	Toored sojaoad (kaunadeta)	¾ tassi	1 tass
	Taimsed kroketid	1 krocket	1½ krocketit

PUU- JA AEDVILI

NAISED + 60–75 kalorit		MEHED + 60–75 kalorit	
	LIIK	ÜKS PORTSJON	
		NAISED	MEHED
PUUVILJAD (värsked või külmutatud)	Õunad	1 keskmise suurusega	1 keskmise suurusega
	Aprikoos	4 väikest	4 väikest
	Banaan	1 väike	1 väike
	Marjad (kõik)	1 tass	1 tass
	Kantaluu	1 tass	1 tass
	Greip	½ suurt	½ suurt
	Viinamarjad	1 tass	1 tass
	Apelsin	1 keskmise suurusega või 2 mandariini	1 keskmise suurusega või 2 mandariini
	Virsik	1 keskmise suurusega	1 keskmise suurusega
	Pirn	1 keskmise suurusega	1 keskmise suurusega
	Ananass	1 tass	1 tass
	Tomat	1 tass	1 tass
	PUUVILJAD (kuivatatud)	Rosinad	½ tassi
Ploom		4 suurt	4 suurt
AEDVILJAD (värsked või külmutatud)	Artišokk	1 suur (terve)	1 suur (terve)
	Porgand	1 tass	1 tass
	Spargel	18 võrset	18 võrset
	Maisitõvik	1 (terve)	1 (terve)
Toored või aurutatud	Rooskapsas	12 pead	12 pead
PIIRANGUTETA AEDVILI	Suvikõrvits		
	Paprika		
	Brokoli		
	Kapsas		
	Seller		
	Kurk		
	Spargeload		
	Lehtkapsas		
	Lehtsalat (kõik sordid)		
	Spinat		
	Lillkapsas		

RASVAD

NAISED + 90–100 kalorit		MEHED + 120 kalorit	
	LIIK	ÜKS PORTSJON	
		NAISED	MEHED
PÄHKLID	Pähklivõi (maapähkli, mandli, India pähkli)	1 spl	1½ spl
	Mandlid (terved ja soolata)	12 mandlit (15 g)	18 mandlit (20 g)
	Kreeka pähklid (poolikud)	7 poolikut (15 g)	10 poolikut (20 g)
	India pähklid (terved ja soolata)	7 India pähkliit (15 g)	10 India pähkliit (20 g)
	Pistaatsiapähklid	20 tuuma	30 tuuma
	PUUVILJAD	Avokaado	½ avokaadot või 4 tl
Kookoslaastud (magustamata)		¼ tassi	3 spl
Oliivid		9 tervet	10 tervet
SEEMNED	Kõrvitsaseemned	1½ spl	2 spl
	Päevaliliseemned	1½ spl	2 spl
	Tšiaseemned	1½ spl	2 spl
	Linaseemned	1 spl	1½ spl
ÕLI	Oliiviõli	2 tl	1 spl
	Kookosõli	2 tl	1 spl
	Päevalilleõli	2 tl	1 spl
PIIMATOOTED	Mozzarella	30 g	30 g
	Lahja juust	30 g	45 g
	Tavalise rasvasisaldusega juust	15 g	20 g
	Tume šokolaad (vähemalt 70% kakaod)	15 g	20 g



FOREVER®

F.I.T.[™]
C9 F15 V5
Look Better. Feel Better.

Ainuturustaja:

UAB Forever Living Products Baltics

Pylimo g. 30, LT-01135 Vilnius

tel +370 5261 0070, +372 5551 4818, faks +370 5261 0306

www.foreverliving.ee