

ASENDUSTABEL

Süsivesikud · valgud · rasvad · piimatooted

Lihtne juhend, kuidas toite omavahel asendada nii, et portsjon, toiteväärtus ja tasakaal jääksid võimalikult sarnaseks.

See ei ole toitumiskava, vaid praktiline tööriist igapäevaseks kasutamiseks.

Kasuta seda siis, kui soovid retseptis mõnda koostisosa vahetada, poes alternatiivi valida või aru saada, kuidas sama toidukorra sees paindlikumalt valikuid teha.

Karmen Kiier

Kuidas seda tabelit kasutada?

Kõige lihtsam reegel: asenda sama tüüpi toit sama tüüpi toiduga.

1	Süsivesik süsivesikuga	Näiteks riis, tatar, pasta, kartul, leib, puder, puuvili.
2	Valk valguga	Näiteks kana, kala, munad, hakkliha, kohupiim, tofu.
3	Rasv rasvaga	Näiteks avokaado, pähklid, õli, rasvasemad juustud.
4	Asenda üks asi korraga	Nii on lihtsam aru saada, kas kogus ja kõhutunne jäid paika.
5	Täpsus ei ole eesmärk	Eesmärk on teha teadlik valik, mitte arvutada iga grammi ideaalseks.

Oluline: kui toode on rasvasem, magusam või sisaldab lisatud õli/juustu/kastet, kasuta pigem väiksemat kogust või arvesta, et kaloraaž võib olla kõrgem.

1. Süsivesikute allikad

Asenda süsivesikuallikas teise süsivesikuallikaga. Toodete võrdlemisel vaata, kas kogus on märgitud kuivainena, toorena või valmis kujul.

Algne valik	Võid asendada	Koguseline loogika / märkus
Kaerahelbed pudrus	Riisihelbed, hirsihelbed, mitmeviljahelbed	Pudru puhul enamasti 1:1. Näiteks 50 g kaerahelbeid ≈ 50 g teisi helbeid.
Kaerahelbed pannkookides/ küpsetistes	Riisi- või maisijahu, mandlijahu, kookosjahu	Riisi- ja maisijahu on kõige sarnasemad. Mandli- ja kookosjahu kasuta vähem: umbes 1/3–1/2 kogusest ning vajadusel lisa vedelikku või muna.
Pasta / makaronid	Riis, tatar, kinoa, kuskuss, nuudlid	Võrdle kuiva toote kaalu. Näiteks 50 g kuiva pastat ≈ 50 g kuiva riisi/tatart/kuskussi.
Kartul	Bataat	Samas koguses. 150 g kartulit ≈ 150 g bataati.
Röstsai / röstleib	Muu röst, sepik, leib	Sama kogus grammides. Kui sepik on kergem: 2 viilu rösti võib olla umbes 3 viilu sepikut.

Leib	Sepik, rukkileib, täisterasai	Vali sobiv leib. Seemneleivad on rammusamad – vajadusel võta 1 viil vähem.
Köögiviljad	Teised köögiviljad	Võid enamasti vabalt vahetada. Erandiks tärkliiserikkamad: mais, hernes, oad, kartul, bataat.
Marjad	Puuvili	Ligikaudu: 150 g marju ≈ 100 g puuvilja. Banaan, viinamarjad ja kuivatatud puuviljad on energiarikkamad.
Küpsised / galetid	Teised küpsised, galetid, riisigalett, maisigalett	Võrdle kaloreid või kogust grammides. Suhkruvaba ei tähenda kaloriteta.

Kartul vs kuiv teravili – lihtne orientiir

Kartul / bataat	Kuiv riis, tatar, pasta või kinoa
100 g	u 20 g
150 g	u 30 g
200 g	u 40 g

2. Valguallikad

Valguallikate puhul loeb väga palju rasvasisaldus. Sama kogus kanafileed ja rasvast hakkliha ei anna sama kaloraazi. Kui valguallikas on rasvasem, võta seda 10–30 g vähem või arvesta eraldi rasvaallikana.

Algne valik	Võid asendada	Koguseline loogika / märkus
Kanafilee	Kalkun, valge kala, tuunikala vees, taine sealiha	Taine valk: enamasti 100 g ≈ 100 g.
Kanahakkliha	Kanafilee, kalkunihakkliha, valge kala	Kui hakkliha on taine, 100 g ≈ 100 g. Rasvasem variant: kasuta 10–20 g vähem.
Valge kala	Kanafilee, kalkun, tuunikala vees	100 g valget kala ≈ 100 g kanafileed kalore mõttes, valku võib olla veidi vähem.
Punane kala (löhe/forell)	Kanafilee, valge kala	Punane kala on rasvasem. Kalore mõttes 70–80 g punast kala ≈ 100 g kanafileed.
Heeringas	Punane kala või muu rasvasem kala	Heeringas on rasvasem ja soolasem. Ära lisa samale toidule palju lisarasva.
Tuunikala vees	Kanafilee, valge kala, krevetid	100 g nõrutatud tuunikala ≈ 100 g taist valguallikat.
Sealiha sise-/välisfilee	Kanafilee, kalkun, veise sisefilee	Kui liha on taine, 100 g ≈ 100 g.
Sea-/veisehakkliha	Kanafilee, kalkun, taine hakkliha	≤10% rasva: 100 g ≈ 100 g. Rasvasem hakkliha: pigem 70–80 g.
Munad	Munavalge, kohupiim, kodujuust	1 muna sisaldab nii valku kui rasva. Kui tahad rohkem valku ja vähem rasva, lisa munavalget.
Tofu / tempeh	Kikerherned, oad, taimne hakkliha	Taimsete valkude puhul vaata pakendilt valku 100 g kohta. Tempeh annab tavaliselt rohkem valku kui tofu.

Kiirkontroll: hea valgutoode annab tavaliselt vähemalt 10 g valku 100 kcal kohta või vähemalt 15 g valku 100 g kohta. See on orientiir, mitte range reegel.

3. Rasvaallikad

Rasvaallikad on kaloriti tihedamad. Väike kogus õli, pähkleid või juustu võib anda palju energiat, seega on siin kogus eriti oluline.

Rasvaallikas	Võid asendada	Koguseline loogika / märkus
Avokaado	Pähklid, pähklivõi, õli	20 g avokaadot $\approx$ 5 g pähkleid või umbes 4 g õli.
Pähklid	Avokaado, pähklivõi, seemned	10 g pähkleid $\approx$ 40 g avokaadot.
Pähklivõi	Pähklid, avokaado	10 g pähklivõid $\approx$ 10 g pähkleid.
Õli	Avokaado, pähklid	5 g õli $\approx$ 30–40 g avokaadot. Õli mõõda lusikaga – silma järgi läheb kergesti rohkem.
Seemned	Pähklid, pähklivõi	10 g seemneid $\approx$ 10 g pähkleid.
Terve muna	Munavalge + väike rasvaallikas	Terve muna annab nii valku kui rasva. Munavalge on peaaegu puhas valk.
Merevaik / sulajuust	Toorjuust, mozzarella	Rasvarikas – kasuta mõõdukalt ja vaata pakendilt rasvasisaldust.
Mozzarella	Feta, kitsejuust, toorjuust	Piimatoode, kuid sageli rasvarikas. Kogus sõltub rasvasisaldusest.
Kitsejuust / feta	Mozzarella, toorjuust	Rammus ja soolasem – sobib väiksem kogus.

Meelespea: kui vahetad kanafillee lõhe vastu, siis oled juba lisanud toidukorda rohkem rasva. Sellisel juhul ei pruugi eraldi õli, avokaadot või pähkleid enam sama palju vaja olla.

4. Piimatooted ja sarnased valikud

Piimatoodete puhul vaata kolme asja: valgusisaldus, rasvasisaldus ja suhkrud. Maitsestatud tooted võivad anda palju lisasuhkrut.

Toode	Võid asendada	Märkus
Kohupiim	Kodujuust, Kreeka jogurt, skyr	Eelista maitsestatamata varianti. Maitsesta ise marjade või kaneeliga.
Kodujuust	Kohupiim, Kreeka jogurt, proteiinijogurt	Rasvasisaldus loeb. Lahjem kodujuust annab vähem kaloreid.
Maitsestatamata jogurt	Kreeka jogurt, keefir, skyr	Vaata, et poleks lisatud suhkrut.
Kreeka jogurt	Kohupiim, skyr, proteiinipuding	Paksem ja sageli rammusam – vaata rasvasisaldust.
Proteiinijogurt / – puding	Kohupiim, skyr, Kreeka jogurt	Vaata, kas pakendil olev valk on 100 g kohta või kogu topsis.
Kohupiimakreem	Proteiinipuding, kohupiim + marjad	Magusam valik – jälgi kogust ja suhkruid.
Munavalge	Kohupiim, proteiinipulber, skyr	Peaaegu puhas valk. Sobib, kui tahad valku tõsta ilma rasva lisamata.

Taimne jogurt/puding	Sojajogurt, tofu-kreem, taimne proteiinipuding	Vaata valku 100 g kohta. Kõik taimsed jogurtid ei ole valgurohked.
----------------------	--	--

Mida pakendilt kiiresti vaadata?

Näidik	Mida jälgida
Valk	Hea, kui tootel on vähemalt 10–15 g valku 100 g kohta.
Suhkrud	Maitsestatud toodetel võib suhkrut olla palju. No added sugar ei tähenda alati suhkruvaba.
Rasv	Rasvasem toode annab rohkem kaloreid, kuigi portsjon võib tunduda sama.
Koostisosad	Vaata kolme esimest koostisosa – need moodustavad suurema osa tootest.

Kiired näited

Olukord	Mõistlik asendus
Retseptis on 50 g kuiva pastat, aga soovid tatart.	Kasuta umbes 50 g kuiva tatart.
Retseptis on 150 g kartulit, aga soovid riisi.	Kasuta umbes 30 g kuiva riisi.
Retseptis on 100 g kanafileed, aga soovid lõhet.	Kasuta umbes 70–80 g lõhet ja vähenda vajadusel lisarasva.
Retseptis on 1 spl õli, aga tahad avokaadot.	5 g õli asemel kasuta umbes 30–40 g avokaadot.
Retseptis on kohupiim, aga kodus on kodujuust.	Kasuta sarnases koguses, aga vaata rasvasisaldust.
Tahad magusa jogurti asemel paremat varianti.	Vali maitsestatamata kohupiim/skyr/jogurt ja lisa ise marju.

Asenduste eesmärk ei ole täiuslikkus.

Eesmärk on see, et sa ei jääks kinni ühte kindlasse toiduainesse, vaid oskaksid teha paindlikke ja teadlikke valikuid ka päris elus.

Täiuslikkus ei ole eesmärk – teadlik valik ja järjepidevus on.