

ANTRA SAVAITĖ

PIRMA DIENA

PUSRYČIAI:

2 riekelės viso grūdo juodos duonos su Philadelphia light sūriu (350kcal)

PIRMAS UŽKANDIS:

2 kiviai (92kcal)

PIETŪS:*

Avinžirnių ir cukinijos troškinys su feta sūriu (402kcal)

ANTRAS UŽKANDIS:

2 trapios duonelės su sūriu ir pomidoru (193kcal)

VAKARIENĖ:

Greitas žuvies troškinys (281kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1318

DIENOS RECEPTAI

AVINŽIRNIŲ IR CUKINIJOS TROŠKINYS

Reikės:

200g avnžirnių (iš skardinės)

1 nedidelio raudonojo svogūno

1 mažos cukinijos

1/4 raudonosios paprikos

20g feta sūrio

Riebalų kepimui

druskos ir pipirų

Gaminimo eiga:

Keptuvėje su nedideliu kiekiu riebalų pakepinkite svogūną ir kubeliais supjaustytą papriką apie 4-5 minutes. Sudėkite avinžirnius, kubeliais supjaustytą cukiniją ir viską patroškinkite apie 7 minutes. Įdėkite fetos sūrį, mažą žiupsnelį druskos ir pipirų, viską gerai išmaišykite ir patiekite.

GREITAS ŽUVIES TROŠKINYS (Gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2)

Reikės:

150g baltos žuvies ir krevečių

1/4 svogūno

1 saliero stiebo

1 morkos

200ml vandens

2 v.š. pomidorų pastos

1 pomidoro

šakelės petražolių

1 česnako skiltelės

druskos ir pipirų

riebalų kepimui

Gaminimo eiga:

Nedideliame puode su nedideliu kiekiu riebalų, sudėkite supjaustytą svogūną, salierą ir morką, uždenkite dangčiu ir ant lėtos ugnies troškinkite apie 6 minutes kas kart pamaišydami.

Sudėkite supjaustytą žuvį su krevetėmis, česnaką, pomidorą, pomidorų pastą, užpilkite vandeniu ir troškinkite dar apie 7 minutes. Pagardinkite druska ir pipirais ir patiekite.

Pusę pagaminto patiekalo palikite kitos dienos pietums.

ANTRA DIENA

PUSRYČIAI:

Smidrų, vyšninių pomidorėlių ir feta sūrio omletas (338kcal)

PIRMAS UŽKANDIS:

1 bananas (105kcal)

PIETŪS:*

Greitas žuvies troškiny + 1 riekė juodos, viso grūdo duonos (361kcal)

ANTRAS UŽKANDIS:

150g grūdėtos varškės + keletas šviežių arba šaldytų uogų (170kcal)

Vakarienė:

Troškinta paukštiena su daržovėmis (305kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1279

DIENOS RECEPTAI

SMIDRŲ, VYŠNINIŲ POMIDORĖLIŲ IR FETA SŪRIO OMLETAS

Reikės:

2 kiaušinių
75g smidrų (gali būti ir kitos daržovės pvz. brokoliai, žirniai, šparaginės pupelės ir t.t.)
75g vyšninių pomidorėlių
30g feta sūrio
druskos ir pipirų
riebalų kepimui
riekelės viso grūdo, juodos duonos

Gaminimo eiga:

Į keptuvę su nedideliu kiekiu riebalų, sudėkite per pus perpjautus pomidorėlius ir smidrus ir pakepkite apie 4-5 minutes. Atidėkite į šalį. Kiaušinius išplakite, į plakinį berkite druskos ir

pipirų. Kiaušinio plakinį pilkite į keptuvę ir tuoj pat vartykite, kad pasklistų po visą keptuvę. Kai omletas iškeps, į vieną jo pusę uždėkite pomidorėlius su smidrais, užbarstykite sutrupintą fetos sūrį, užverskite antrą omleto pusę ant kitos ir patiekite su riekle viso grūdo juodos duonos..

TROŠKINTA PAUKŠTIENA SU DARŽOVĖMIS (Gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2)

Reikės:

- 170g vištienos krūtinėlės
- 1 morkos
- 1 mėlynojo svogūno
- 100g šparaginių žirnių
- 1/4 raudonosios paprikos
- 1 skiltelės česnako
- 1/2 a.š. medaus
- Riebalų kepimui
- druskos ir pipirų
- 1/2 a.š. kario prieskonių
- 1 v.š. sojos arba tamari padažo

Gaminimo eiga:

Į keptuvę su nedideliu kiekiu riebalų dėkite supjaustytą vištienos krūtinėlę. Pabarstykite prieskoniais ir kepkite apie 3- 4 minutes. Prieš vištienai baigiant kepti į keptuvę dėkite medų, gerai pamaišykite ir kepkite dar apie 3 minutes iki kol gražiai paruduos.

Vištienai iškepus, ją atidėkite į kitą lėkštę ir į tą pačią keptuvę dėkite supjaustytus svogūnus, morką, papriką ir šparaginius žirnius. Daržoves troškinkite apie 6 minutes vis pamaišydami. Prieš daržovėms baigiant troškintis sudėkite smulkintą česnaką, paruoštą vištieną, prieskonius ir sojos arba tamari padažą. Viską pamaišykite ir patiekite.

Pusę pagaminto patiekalo palikite kitos dienos pietums. Jei pietausite ne namuose, ryžius kitai dienai pasiruoškite iš vakaro.

TREČIA DIENA

PUSRYČIAI:

½ avokado ant riekės viso grūdo duonos + 20g feta sūrio (317kcal)

PIRMAS UŽKANDIS:

Sauja vynuogių (apie 25vnt.) + 5 graikiški riešutai (118kcal)

PIETŪS:*

Vištiena su daržovėmis + 50g rudų ryžių (150g išvirtų) (474kcal)

ANTRAS UŽKANDIS:

Agurko salotos su jogurtu + 1 trapios duonelės riekė (83kcal)

VAKARIENĖ:

Bolivinės balandos ir cukinijos kepsneliai + šviežios salotos (380kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1372

DIENOS RECEPTAI

AGURKO SALOTOS SU JOGURTU

Reikės:

1/2 ilgo agurko

3 v.š. natūralaus jogurto

šakelės krapų

druskos ir pipirų

1 trapios duonelės riekės

Gaminimo eiga:

Visus ingredientus dėkite į dubenėlį, gerai išmaišykite ir patiekite su riekelė trapios duonelės.

BOLIVINĖS BALANDOS KOTLETUKAI Gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2

Reikės:

50g bolivinės balandos
1/2 mažos cukinijos
1 kiaušinio
1 skiltelės česnako
keleto svogūnų laiškų
30g avižinių miltų (galima sumalti avižinius dribsnius)
druskos ir pipirų pagal skonį
riebalų kepimui

Gaminimo eiga:

Bolivinę balandą išvirkite silpnai sūdytame vandenyje. Cukiniją sutarkuokite burokine tarka. Dėkite supjaustytus svogūnų laiškus, česnaką, avižių miltus, įmuškite kiaušinį ir sudėkite paruoštą bolivinę balandą. Įberkite druskos ir pipirų pagal skonį, gerai išmaišykite ir dėkite į šaldytuvą trisdešimčiai minučių.

Formuokite nedidelius kotletukus ir kepkite keptuvėje su šiek tiek riebalų. Kotletukus patiekite su jūsų mėgiamomis salotomis.

KETVIRTA DIENA

PUSRYČIAI:

Avižinė košė su bananu (415kcal)

PIRMAS UŽKANDIS:

1 virtas kiaušinis (75kcal)

Pietūs:*

Bolivinės balandos kotletukai (380)

ANTRAS UŽKANDIS:

2 trapios duonelės su sūriu ir pomidoru (193kcal)

VAKARIENĖ:

Burokėlių sriuba su virta kalakutienu (341kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1404

DIENOS RECEPTAI

AVIŽINĖ KOŠĖ SU BANANU

Reikės:

70g avižinių dribsnių

240ml vandens

70ml pieno (tinka ir augalinis - migdolų, sojos, avižų)

1 banano

1/2 a.š. kokoso drožlių

Gaminimo eiga:

Į nedidelį puodą pilkite vandenį, pieną ir suberkite avižinius dribsnius. Virkite ant lėtos ugnies apie 5 minutes. Išvirus košei, sudėkite pusę sutrinto banano ir gerai išmaišykite. Košę patiekite dubenėlyje su likusio banano griežinėliais ir kokoso drožlėmis.

BUROKĖLIŲ SRIUBA SU VIRTA KALAKUTIENA (Gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2)

Reikės:

200g marinuotų burokėlių

½ morkos

½ svogūno

truputis česnako

1 nedidelė bulvė

100g kalakutienos krūtinėlės

Gaminimo eiga:

Visas daržoves ir kalakutienos krūtinėlę supjaustykite gabalėliais, užpilkite ½ l vandens ir virkite apie 15 minučių. Pagardinkite druska ir pipirais pagal skonį ir patiekite.

PENKTA DIENA

PUSRYČIAI:

2 kepti kiaušiniai ir 1 riekė juodos, viso grūdo duonos + 150g daržovių (gali būti agurkas, pomidoras, paprika, burokėliai, cukinija ir pan.) (325kcal)

PIRMAS UŽKANDIS:

1 apelsinas (80kcal)

PIETŪS:*

Burokėlių sriuba + 1 riekė juodos, viso grūdo duonos (459kcal)

ANTRAS UŽKANDIS:

2 ryžių trapučiai su Philadelphia light sūriu (140kcal)

VAKARIENĖ:

Imbierinė lašiša su keptu kopūstu ir šparaginėmis pupelėmis (381kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1385

DIENOS RECEPTAI

IMBIERINĖ LAŠIŠA SU KEPTU KOPŪSTU IR ŠPARAGINĖMIS PUPELĖMIS

Reikės:

150g lašišos

100g šparaginių pupelių

100g šviežaus kopūsto

1/2 a.š. sutarkuoto šviežaus imbiero

druskos ir pipirų

riebalų kepimui

Gaminimo eiga:

Šparagines pupeles apvirkite šiek tiek sūdytame vandenyje. Lašišą gražiai apkepkitė iš abiejų pusių ir prieš baigiant kepti aptepkitė imbierą ir pabarstykite druska ir pipirais. Iškepusią lašišą dėkite į lėkštę.

Į tą pačią keptuvę sudėkite supjaustytą kopūstą, padidinkite karštį ir kepkite nuolat mašydami apie 3-4 minutes. Pabarstykite druska ir patiekite kartu su lašiša ir apvirtomis šparaginėmis pupelėmis.

ŠEŠTA DIENA

PUSRYČIAI:

Blynai sveikiau (395kcal)

PIRMAS UŽKANDIS:

Obuolio ir saliero kokteilis (110kcal)

PIETŪS:*

Humuso suktinukas (260kcal)

ANTRAS UŽKANDIS:

150g grūdėtos varškės + keletas šviežių arba šaldytų uogų (170kcal)

VAKARIENĖ:

Jautienos maltinukai su brokolių koše ir šparaginėmis pupelėmis (417kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1352

DIENOS RECEPTAI

BLYNAI SVEIKIAU

Reikės:

4v.š. avižinių miltų (galite sumalti avižinius dribsnius)

2v.š. miltų (geriau viso grūdo)

2 v.š. natūralaus jogurto

1 kiaušinio

1 a.š. medaus
mažytis žiupsnelis druskos
100g pasirinktų uogų (tinka šviežios arba šaldytos)

Gaminimo eiga

Blynų tešlai sumaišykite abejus miltus, jogurtą, kiaušinį medų ir druską kartu iki vienalytės masės. Kepkite keptuvėje, po 2-3 minutes iš abiejų pusių iki kol gražiai apskrus. Uogų užpilui sumalkite uogas kokteiline/plaktuvu ir patiekite su blynais.

OBUOLIŲ IR SALIERO KOKTEILIS

Reikės:

saujos špinatų
šakelės petražolių
1 saliero stiebo
1 obuolio
1/2 cm gabalėlio imbiero
1/2 citrinos
2-3 ledukų kubelių
150ml vandens

Gaminimo eiga:

Visus ingredientus dedame į kokteilinę ir plakame, kol susidarys tirštas kokteilis.

HUMUSO SUKTINUKAI

Reikės:

Humusui
1x400g skardinės avinžirnių
1 citrinos sulčių
1 česnako skiltelės
1 v.š. sezamo pastos (tahini) (jei neturite dėkite šaukštu daugiau alyvuogių aliejaus)
2 v.š. alyvuogių aliejaus
1/2 st. vandens
druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga

Avinžirnius nuskalaukite ir dėkite į plaktuvą kartu su citrinos sultimis, česnakais, tahini ir alyvuogių aliejumi. Užpilkite 1/2 stiklinės vandens, pagardinkite prieskoniais ir plakite iki vienalytės masės.

Suktinukams

1 viso grūdo miltų tortilijos (jei labai mažos, reikės 2)

Jūsų pasirinktų salotų ir daržovių (pvz. salotos lapai, šiaudeliais pjaustytos morkos, paprikos, agurkai ir t.t.)

4 v.š. paruošto humuso

Gaminimo eiga

Į tortilijos vidurį išilgai dėkite humusą, tada daržoves, susukite į suktinuką, perpjaukite pusiau ir patiekite.

JAUTIENOS KOTLETUKAI SU BROKOLIŲ KOŠE IR ŠPARAGINĖMIS PUPELĖMIS

Reikės:

150g maltos jautienos (tinka ir kita jūsų pamėgta liesesnė mėsa)

1/4 svogūno

1 česnako skiltelės

1 kiaušinio

druskos ir pipirų

100g šparaginių pupelių

130g brokolio

1/2 a.š. sviesto

kokoso aliejaus arba lydyto sviesto kepimui

Gaminimo eiga:

Brokolį ir šparagines pupeles išvirkite šiek tiek sūdytame vandenyje. Kotletukams kartu sumaišykite jautienos faršą, kiaušinį, svogūną, česnaką ir prieskonius. Suformuokite 2 kotletukus ir kepkite keptuvėje po 4-5 minutes iki mėsytė bus visiškai iškepusi.

Išvirtus brokolius sutrinkite šakute, įdėkite 1/2 a.š. sviesto, žiupsnelį druskos jei reikia, sumaišykite ir patiekite su kotletukais ir šparaginėmis pupelėmis.

SEPTINTA DIENA

PUSRYČIAI:

Kiaušiniene su daržovėmis (325kcal)

PIRMAS UŽKANDIS:

1 obuolys ir 5 migdolų riešutai (106kcal)

PIETŪS:*

Makaronai su tunais ir daržovėmis (400kcal)

ANTRAS UŽKANDIS:

2 ryžių trapučiai su ½ avokado ir 20g lašišos (219kcal)

VAKARIENĖ:

Orkaitėje kepta paukštiena su salotomis (312kcal)

Visos dienos kalorijos 1362

DIENOS RECEPTAI

KIAUŠINIENĖ SU DARŽOVĖMIS

Reikės:

½ raudonosios paprikos, supjaustytos šiaudeliais

½ pomidoro, supjaustyto kubeliais

½ nedidelio svogūno, supjaustyto kubeliais

2 kiaušinių

žiupsnelis pipirų

žiupsnelis druskos

riebalų kepimui

1 riekelės viso grūdo juodos duonos

riekelės juodos, viso grūdo duonos

Gaminimo eiga

Nedidelėje keptuvėje pakepinkite papriką ir svogūną apie 5 minutes arba kol gražiai apskrus. Sudėkite pomidorus.

Dubenėlyje įmuškite kiaušinius, įberkite druskos, pipirų ir lengvai paplakite. Supilkite kiaušinių plakinį į keptuvę su daržovėmis. Kepkite po 3-4 minutes iš abiejų pusių. Patiekite su riekle juodos, viso grūdo duonos.

MAKARONAI SU TUNU IR DARŽOVĖMIS

Reikės:

½ poro

½ morkos

½ a.š. sviesto

½ skardinės tunų (savo sultyse) 75g be skysčio

70g pilno grūdo makaronų

Druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga:

Makaronus paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės. Kol makaronai verda, keptuvėje su sviestu patroškinkite žiedeliais supjaustytą porą ir sutarkuotą morką.

Kai daržovės bus beveik minkštos, sudėkite nuvarvintą tuna. Pamaišykite, kad sušiltų.

Makaronus nusunkite ir sukrėskite į keptuvę su daržovėmis ir tunais. Viską sumaišykite ir patiekite.

ORKAITĖJE KEPTAS VIŠTIENOS KETVIRTIS (Gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2)

Reikės:

1 vištienos ketvirčio

1/2 citrinos

1/2 a.š. garstyčių

druskos ir pipirų

1 v.š. aliejaus

Gaminimo eiga:

Orkaitę įkaitinkite iki 180C. Aliejų sumaišykite su 1 v.š. citrinos, garstyčiomis ir žiupsneliu druskos ir pipirų. Vištienos ketvirtį apvoliokite šioje mikstūroje ir dėkite į orkaitę kepti apie 40 minučių. Iškepusį vištienos ketvirtį patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis ar daržovėmis.

*Pietaujant kavinėse rinkitės:

- ❖ Sriubą su riekele duonos
- ❖ Salotas su vištienos krūtinėle, lašiša, tunu, sūriu, kiaušiniiais ir pan. Užpilui jei įmanoma rinkitės alyvuogių aliejų ir citrinos sultis, jogurto užpilą.

- ❖ Šaltibarščiai su bulve
- ❖ Kepsnys ir salotos (vietoj bulvių prašykite daugiau salotų)
- ❖ Žuvis ir salotos (vietoj bulvių taip pat prašykite daugiau salotų)
 - ❖ Makaronų ir ryžių patiekalai tik iš viso grūdo
 - ❖ Sumuštinis su viso grūdo duona
 - ❖ Įvairūs daržovių troškiniai
- ❖ Troškiniai su mėsa + daržovės (be bulvių, ryžių, makaronų)