

## PIRMA SAVAITĖ

### PIRMA DIENA

#### **PUSRYČIAI:**

Sumuštinis su tunu ir daržovėmis (250kcal)

#### **PIRMAS UŽKANDIS:**

1 kriaušė ir 5 migdolų riešutai (115kcal)

#### **PIETŪS:**

Cukinijos ir avinžirnių troškinys (406kcal)

#### **ANTRAS UŽKANDIS:**

150g grūdėtos varškės + keletas uogų (150kcal)

#### **VAKARIENĖ:**

Šaltibarščiai (300kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1221

### DIENOS RECEPTAI

#### SUMUŠTINIS SU TUNU IR DARŽOVĖMIS

Reikės:

- ½ skardinės tuno vandenyje (55g)
- 1 v.š. graikiško jogurto
- 1-2 svogūno laiškų
- 1 pomidoro
- nedidelės saujos špinatų
- 1 riekės viso grūdo, juodos duonos

Gaminimo eiga:

Tuną sumaišome su graikišku jogurtu, smulkiai supjaustytu pomidoru ir smulkintais svogūno laiškais. Dedame šiek tiek druskos ir pipirų. Ant riekės duonos uždėdame nuplautus špinatų lapus, paruoštą tuną ir patiekiame.

## AVINŽIRNIŲ IR CUKINIJOS TROŠKINYS

Reikės:

- 200g avnžirnių (iš skardinės)
- 1 nedidelio raudono svogūno
- 1 mažos cukinijos
- 1/4 raudonosios paprikos
- 20g feta sūrio
- Riebalų kepimui

Gaminimo eiga:

Keptuvėje su riebalais 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.

## ŠALTIBARŠČIAI (gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2)

Reikės:

- 250ml kefyro
- 100g marinuotų burokėlių
- 100g šviežaus agurko
- 5-6 svogūno laiškų
- Žiupsnelio smulkintų krapų
- Druskos ir pipirų pagal skonį
- 1 virto kiaušinio

Gaminimo eiga:

Į dubenį dedame marinuotus burokėlius, supjaustytus agurką, svogūnus, krapus ir užpilame kefyru. Įberiam druskos ir pipirų ir išmaišome. Šaltibarščius patiekiame su virtu kiaušiniu.

\*kitos dienos pietums šaltibarščius patiekiame su vidutinio dydžio virta bulve. Bulvę išverdame iš vakaro.

## ANTRA DIENA

### **PUSRYČIAI:**

Smidrų, vyšninių pomidorėlių ir feta sūrio omletas (344kcal)

### **PIRMAS UŽKANDIS:**

1 bananas (105kcal)

### **PIETŪS:**

Šaltibarščiai su virta bulve (392kcal)

### **ANTRAS UŽKANDIS:**

1 trapi duonelė su 1 a.š. riešutų sviesto ir uogomis (84kcal)

### **VAKARIENĖ:**

Vištienos kepsnys su salotomis (385kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1310

## DIENOS RECEPTAI

### SMIDRŲ, VYŠNINIŲ POMIDORĖLIŲ IR FETA SŪRIO OMLETAS

Reikės:

2 kiaušinių  
75g smidrų  
75g vyšninių pomidorėlių  
30g feta sūrio  
druskos ir pipirų  
Riebalų kepimui  
1 riekės juodos, viso grūdo duonos

Gaminimo eiga:

Į keptuvę su trupučiu 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 riekele juodos, viso grūdo duonos.

**PAUKŠTIENOS KEPSNYS SU SALDŽIOMIS BULVYTĖMIS** (gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai išskyrus saldžiąją bulvę x2)

Reikės:

100g vištienos krūtinėlės  
1 skiltelės česnako  
1 kiaušinio  
1 a.š. pilno grūdo speltos miltų  
druskos ir pipirų  
riebalų kepimui  
130g saldžios bulvės  
1/2 a.š. alyvuogių aliejaus  
pasirinktų salotų

Gaminimo eiga:

Orkaitę įkaitinkite iki 190°C. Saldžiąją bulvę nuskuskite ir supjaustykite šiaudeliais. Pabarstykite prieskoniais, užpilkite 1/2 a.š. alyvuogių aliejaus, gerai išmaišykite ir dėkite į orkaitę kepti. Kepkite apie 15-20 minučių. Vištienos krūtinėlę perpjaukite pusiau ir pamuškite. Pabarstykite prieskoniais ir patrinkite traiškytu česnaku. Kiaušinį išplakite dubenėlyje. Į lėkštę dėkite miltų. Išmuštus paukštienos kepsnius pavilgykite kiaušinio plakinyje ir pabarstykite arba apvoliokite speltos miltuose. Kepkite keptuvėje po 3-4 minutes iš abiejų pusių, priklausomai nuo kepsnių storio iki paukštiena visiškai iškeps. Patiekite su orkaitėje keptomis bulvytėmis ir pasirinktomis salotomis.

\*Vakarienei kepsnį valgome be bulvyčių. Kepsnį su bulvytėmis valgysime kitos dienos pietums.

TREČIA DIENA

**PUSRYČIAI:**

Sumuštinis su avokadu ir pomidorais (239kcal)

## **PIRMAS UŽKANDIS:**

1 apelsinas ir 5 graikiški riešutai (128kcal)

## **PIETŪS:**

Vištienos kepsnys su saldžiomis bulvytėmis ir salotomis (420kcal)

## **ANTRAS UŽKANDIS:**

Morkų šiaudeliai, kiekis neribojamas (30kcal)

## **VAKARIENĖ:**

Žuvis kepta folijoje su daržovėmis (251kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1068

## DIENOS RECEPTAI

**ŽUVIS KEPTA FOLIJOJE SU DARŽOVĖMIS** (Gaminame 2 porcijas tad visi ingredientai x2)

Reikės:

150g šviežios arba šaldytos menkės

100g cukinijos

1 pomidoro

½ raudonosios paprikos

1/2 a.š. sviesto

Keleto griežinėlių citrinos

Gaminimo eiga:

Orkaitę įkiatiname iki 180C. Daržoves supjaustome ir dedame į foliją kartu su žuvimi. Viską pabarstome prieskoniais, uždedame ant viršaus sviestą, citrinos griežinėlius ir dedame į orkaitę kepti apie 15-20 minučių.

**Kitos dienos pietums, žuvį patieksime su rudais ryžiais. 50g rudų ryžių išvirkite iš vakaro.**

## KETVIRTA DIENA

## **PUSRYČIAI:**

Grikių košė su cinamonu ir mango (300kcal)

## **PIRMAS UŽKANDIS:**

1 trapi duonelė su sūriu ir pomidoru (114kcal)

## **PIETŪS:**

Menkė kepta folijoje su daržovėmis ir ryžiais (385kcal)

## **ANTRAS UŽKANDIS:**

1 kiaušinis (90kcal)

## **VAKARIENĖ:**

Orkaitėje keptas moliūgas su troškintais salierais ir bolivine balanda (355kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1244

## DIENOS RECEPTAI

### GRIKIŲ KOŠĖ SU CINAMONU

Reikės:

60g grikių

½ a.š. sviesto

½ a.š. cinamono

½ a.š. medaus

½ gerai prisirpusio mango vaisiaus (tinka bet kurie kiti vaisiai ar uogos)

1v.š. natūralaus jogurto

Gaminimo eiga

Grikius išvirkite vandenyje. Jiems išvirus sumaišykite su sviestu, cinamonu ir medumi.

Paruoštą košę patiekite su gabalėliais supjaustytu mango vaisiumi ir natūraliu jogurtu.

**ORKAITĖJE KEPTAS MOLIŪGAS SU SALIERAIS IR BOLIVINE BALANDA** (gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2)

Reikės:

30g bolivinės balandos  
150g moliūgo  
1 1/2 saliero stiebo  
1/2 a.š. ciberžolės miltelių  
druskos ir piprų  
1/2 a.š. rūkytos paprikos prieskonių  
1/2 a.š. kmynų  
1 v.š. citrinos sulčių  
Riebalų kepimui  
*Sezamo padažui*  
1 a.š. sezamo pastos (tahini)  
1 a.š. tamari arba sojos padažo  
1 a.š. citrinos sulčių

Gaminimo eiga:

Orkaitę įkaitinkite iki 200C. Moliūgą nulupkite ir supjaustykite į nedidelius gabalėlius. Pabarstykite ciberžolės ir rūkytos paprikos milteliais, kmynais, druska ir pipirais ir dėkite į orkaitę kepti apie 20 minučių. Bolivinę balandą paruoškite pagal instrukciją ant pakuotės. Į keptuvę su šlakeliu riebalų dėkite supjaustytus salierus. Pabarstykite druska ir pipirais ir kepinkite apie 5 minutes kas kart pamaišydami. Pabaigus kepti užlašinkite citrinos sultis. Sezamo padažui sumaišykite reikiamus ingredientus. Bolivinę balandą, orkaitėje keptą moliūgą ir troškintus salierus dėkite į dubenėlį, užpilkite sezamo padažo ir patiekite.

## PENKTA DIENA

### **PUSRYČIAI:**

Kiaušiniene su daržovėmis (365kcal)

### **PIRMAS UŽKANDIS:**

1 obuolys (71kcal)

### **PIETŪS:**

Orkaitėje keptas moliūgas su troškintais salierais ir bolivine balanda (355kcal)

### **ANTRAS UŽKANDIS:**

20g migdolų riešutų (115kcal)

### **VAKARIENĖ:**

Avienos kepsnys su salotomis (371kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1277

## DIENOS RECEPTAI

### KIAUŠINIENĖ SU DARŽOVĖMIS

Reikės:

½ raudonosios paprikos, supjaustytos šiaudeliais

½ pomidoro, supjaustyto kubeliais

½ nedidelio svogūno, supjaustyto kubeliais

2 kiaušinių

žiupsnelis kajano pipirų

žiupsnelis druskos

riebalų kepimui

riekelės duonos

Gaminimo eiga

Keptuvėje su šiek tiek riebalų pakepinkite papriką ir svogūną apie 5 minutes arba kol gražiai apskrus. Sudėkite pomidorus.

Dubenėlyje įmuškite kiaušinius, įberkite druskos, kajano pipirų ir lengvai paplakite. Supilkite kiaušinių plakinį į keptuvę su daržovėmis. Kepkite po 3-4 minutes iš abiejų pusių.



## AVIENOS KEPSNYS SU SALOTOMIS

Reikės:

130g avienos

1 a.š. sviesto kepimui

Druskos ir pipirų pagal skonį

Šakelės rozmarino

200g įvairių, šviežių daržovių salotoms

Keptuvėje ištirpiname sviestą. Avieną apibarstome prieskoniais ir iškepame. Prieš baigiant kepti, į keptuvę dedame šakelę rozmarino, tai avienai suteiks puikų aromatą. Paruoštą avieną supjaustome gabalėliais ir patiekiamo su didele porcija šviežių salotų.

## ŠEŠTA DIENA

### **PUSRYČIAI:**

Klasikinė avižinių dribsnių košė (300kcal)

### **PIRMAS UŽKANDIS:**

Žaliasis kokteilis su agurku ir vynuogėmis (125kcal)

### **PIETŪS:**

Silkė su kiaušiniu, bulve ir salotomis (400kcal)

### **ANTRAS UŽKANDIS:**

½ avokado (144kcal)

### **VAKARIENĖ:**

Raugintų kopūstų sriuba (229)

Visos dienos kilokalorijos 1200

## DIENOS RECEPTAI

### KLASIKINĖ AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ

Reikės

70g. stambių avižų

200ml migdolų pieno

75ml vandens

1/2 a.š. sviesto

1/2 a.š. medaus

saujelės uogų

Gaminimo eiga

Į nedidelį puodą pilkite pieną ir vandenį, dėkite avižų kruopas. Košę virkite ant vidutinės ugnies, nuolat maišydami apie 3-4 minutes. Baigus virti sudėkite sviestą ir medų ir gerai išmaišykite.

Patiekite dubenėlyje su saujele Jūsų pasirinktų uogų.

## OBUOLIO, AGURKO IR VYNUOGIŲ KOKTEILIS

1 obuolio

1 agurko

saujelės vynuogių (apie 10)

saujos špinatų

Gaminimo eiga:

Visus ingredientus dedame 5 kokteilinę ir plakame, kol susidarys tirštas kokteilis.

## SILKĖ SU BULVĖMIS, KIAUŠINIU IR SALOTOMIS

Reikės:

1 silkės filė (130g)

1 vidutinės bulvės

1 kietai virto kiaušinio

jūsų pasirinktų salotų

Gaminimo eiga:

Bulvę nulupkite ir išvirkite silpnai sūdytame vandenyje (jei patinka galite išvirti su lupena).

Silkės filė supjautykite į gabalėlius ir patiekite su kietai virto kiaušiniu, virta bulve ir jūsų pasirinktomis salotomis.

## RAUGINTŲ KOPŪSTŲ SRIUBA (gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2)

Reikės:

150g raugintų kopūstų

1 morkos

100 mėsos (gali būti paukštiena, liesa kiauliena, jautiena..)

½ kubelio sultinio

Gaminimo eiga:

Į nedidelį puodą pilame 1 ½ stiklinės vandens, dedame kopūstus, sutarkuotą morką sultinį ir gabalėliais supjaustytą mėsą. Viską verdame apie 30 minučių, iki kopūstai bus minkšti.

**Kitos dienos pietums sriubą patiekiame su virta bulve. Bulvę išverdame iš vakaro.**

## SEPTINTA DIENA

### **PUSRYČIAI:**

Šokoladiniai blynai (296kcal)

### **PIRMAS UŽKANDIS:**

Žaliasis kokteilis su agurku ir salieru (58kcal)

### **PIETŪS:**

Raugintų kopūstų sriuba su virta bulve (339kcal)

### **ANTRAS UŽKANDIS:**

3 v.š. avinžirnių užtepėlės su daržovėmis (100kcal)

### **VAKARIENĖ:**

Vištienos užkepėlė medaus ir garstyčių padaže (330kcal)

Visos dienos kilokalorijos 1123

## DIENOS RECEPTAI

### ŠOKOLADINIAI BLYNAI

Reikės:

1/2 st pilno grūdo speltos miltų  
1 kiaušinio  
1/4 st pasirinkto augalinio pieno  
1 a.š. kakavos arba šokolado miltelių  
1/2 a.š. kepimo miltelių  
1 a.š. medaus žiupsnelio druskos  
saujelės pasirinktų uogų  
1 v.š. klevų sirupo  
Riebalų kepimui

Gaminimo eiga:

Blynų tešlai sumaišykite visus ingredientus išskyrus, uogas ir klevų sirupą. Blynelius kepkite keptuvėje su šlakeliu riebalų po 3-4 minutes iš abiejų pusių kol gražiai apkeps.

Blynus patiekite su saujele pasirinktų uogų ir klevų sirupu.

## MĖTINIS AGURKO, LAIMO IR SALIERO KOKTEILIS

4 mėtos lapelių  
1/2 laimo  
saujos špinatų  
1/2 ilgo agurko  
1/2 saliero koto  
2 ledo kubelių  
100ml vandens

Gaminimo eiga:

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

## AVINŽIRNIŲ UŽTEPĖLĖ SU DARŽOVĖMIS

Reikės:

1x400g skardinės avinžirnių  
1 citrinos sulčių  
2 česnako skiltelių  
1 v.š. sezamo pastos (tahini)  
2 v.š. alyvuogių aliejaus  
1/2 st. vandens  
druskos ir pipirų pagal skonį  
pasirinktų daržovių pvz. morkos, salierai, paprikos, cukinijos ir t.t.

Gaminimo eiga:

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

Užtepėlę patiekite su šiaudeliais pjaustytomis daržovėmis.

**VIŠTIENOS UŽKEPĖLĖ GARSYČIŲ IR MEDAUS PADAŽE** (gaminame 2 porcijas, tad visi ingredientai x2)

Reikės:

200g vištienos krūtinėlės

1/2 a.š. garstyčių

1/2 a.š. grūdėtų garstyčių

1/2 a.š. medaus

1/2 svogūno

1 skiltelės česnako

1/4 citrinos

1 šakelės rozmarino

druskos ir pipirų pagal skonį

Gaminimo eiga:

Orkaitę įkaitinkite iki 200°C. Į dubenėlį dėkite gabalėliais supjaustytą vištienos krūtinėlę, garstyčias, medų, svogūną, česnaką, citriną, druskos ir pipirų ir viską gerai išmaišykite. Į nedidelį, tinkamą orkaitėje kepti, indą sudėkite vištieną, uždėkite šakelę rozmarino ir kepinkite orkaitėje apie 25 minutes, iki vištiena bus pilnai iškepusi. Užkepėlę patiekite su jūsų pasirinktomis salotomis.

\*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)