

## Knygos turinys

Įvadas.....	10	<b>SALOTOS.....</b>	<b>126</b>
Alfo žodis.....	12	Žingsnių skaičiavimas.....	150
Pauliaus žodis.....	14	Padažas – lyg komplimentas.....	156
<b>28 ALFO PATARIMAI:</b>		<b>SPORTAS.....</b>	<b>160</b>
<b>KAIP SKANIAI GAMINTI.....</b>	<b>16</b>		
<b>PUSRYČIAI.....</b>	<b>22</b>	<b>KARŠTIEJI PATIEKALAI.....</b>	<b>166</b>
Ryto ritualai.....	24	Kalorijų skaičiuoti nereikia.....	170
<b>VANDUO.....</b>	<b>30</b>	Miško restobaras.....	180
Kas yra meditacija?.....	38	Maistas kaip apdovanojimas.....	218
Ar maudymasis eketėse lieknina?.....	48	<b>MITYBA.....</b>	<b>230</b>
Asmenybės auditas.....	56		
<b>KARŠTI IR ŠALTI UŽKANDŽIAI.....</b>	<b>58</b>	<b>DESERTAI.....</b>	<b>238</b>
Sotumo jausmas ateina vėliau.....	66	Gal torto?.....	242
<b>SAMONINGUMAS.....</b>	<b>90</b>	Naminė spurga –	
		geresnis pasirinkimas.....	246
<b>SRIUBOS.....</b>	<b>94</b>	Atsisakyti cukraus?.....	252
Kas yra didžiausias šūdmaistis?.....	106	Kava ir kavos gėrimai.....	258
<b>REŽIMAS.....</b>	<b>124</b>	<b>MIEGAS.....</b>	<b>262</b>
		Pabaigos žodis.....	270
		Receptų turinys.....	272
		Rodyklė.....	278
		Pozityvioms mintims.....	282



Stereotipus laužantis duetas

## **Alfas ir Paulius**

(kultinis virtuvės šefas ir medituojantis

kūno rengybos čempionas) parašė knygą

365 dienoms

apie laimingą gyvenimą,

kuri leidžia viską

visiems, norintiems gyventi skaniai, sveikai

ir gerai atrodyti.

Jokių taisyklių,

tik malonūs pasirinkimai

valgyti,

sportuoti,

ilsėtis ir mylėti.

*„Taisyklės - silpniems. Jūs stiprūs. Mes jus dar įkvėpsime, sužadinsime norą,  
duosime jėgų, pasiūlysime gerą skonį. Ir suteiksime laisvę.“*

*Alfas ir Paulius*

„Pirmiausia pavalgysime,  
o visa kita palauks!“



## Noriu valgyti ir sveikai, ir skaniai

Įdomu, kodėl pokyčius savo gyvenime  
vis labiau siejame su žodžiu „atsisakyti“?

- Neaugi santykiuose? **Atsisakyk jų.**
- Priaugai svorio? **Atsisakyk sviestinės bandelės prie kavos.**
- Skauda skrandį? **Atsisakyk kavos.**
- Nesijauti laimingas? **Atsisakyk visko, išeik į mišką /  
įšok į ledinį vandenį / ...**

Nori, kad būtų geriau? Sukašak dantis ir pakentėk.

### **Bet ši knyga ne apie tai.**

Knyga su daugiau nei 180 sveikatai palankių skanių patiekalų receptų ir skaniai sveikos gyvensenos patarimų padės tašką „kas sveika – neskanu“ istorijoje.

Knyga sugriaus mitą, kad brokoliai – neskanu, o sportuoti,  
kad kūnas būtų gražus, reikia daug, sunkiai ir nuobodžiai.

Knygos autorių tandemas – **Alfas Ivanauskas**, virtuvės šefas, 25 kulinarinių knygų ir daugybės kulinarinių laidų autorius, ir **Paulius Ratkevičius**, IFBB Europos kūno rengybos čempionas, „Arnold classic“ (JAV) varžybų nugalėtojas, kūno rengybos (angl. *fitness*) treneris, meditacijų bei sveikos gyvensenos meistras, – šios knygos skaitytojams (ir patys sau) leidžia viską, ką jie mėgsta: ir grietinę, ir sviestą, ir lašinius, ir bandutę, ir „sofos“ dienas, ir daugybę kitų skanių dalykų, kuriuos iš valgiaraščių ir dienoraščių dietologai, dietistai ir treneriai išbraukia per pirmą susitikimą. **JUK NE KANČIA, O SAIKAS, AISTRA IR MALONUMAS YRA POKYČIŲ PRANAŠAI.**

„Kai susirgau skrandžio liga, gydytojas man skyrė labai griežtą dietą – turėjau atsisakyti daugybės mėgstamų produktų, ir mano valgiaraštis tapo skurdus, maistas neskanus. Taip maitintis aš negalėjau. Kankinausi tris savaites. Bet tada ėmiau manyti, kad greičiau pasveikstama valgant skaniai. Taigi išsikėliau tikslą susikurti tokius receptus. Ir man pavyko. Svarbiausia – jie padėjo man pasveikti. Be to, jei ne liga, privertusi susimąstyti, galbūt nė nebūčiau sukūrus tiek įdomių, skanių ir savijautą gerinančių patiekalų. Negali nedžiuginti ir tai, kad jais mėgaudamasis numečiau net 12 kg (tai buvo antsvoris) ir po ilgesnio laiko jų nepriaugau!

Tada ir gimė mintis pasidalinti viskuo, kas man padėjo, ir parašyti knygą visiems, kurie nori valgyti sveikai, bet labai skaniai, ir kartu padėti tiems, kurie susirgę galbūt negalės valgyti visko, ko norės, – kad galėtų skaniai valgyti tai, ką galės.

Ir štai prieš jus – ši mano knyga, kurioje dalinuosi daugiau nei 60 autorinių, sveikatai naudingų, netukinančių, skonio receptorių lepinančių receptų. Kiekvienas jų turi po dvi versijas (taigi jų nei daug, nei mažai – per 180): lengva šį tą pakeitus sukurti visiškai naują patiekalą. Tikiuosi, visus juos išbandysite ir nenusivilsite. Linkiu smagių pokyčių!

Beje, skaitydami šią knygą suprasite, kad ir mano, ir Pauliaus gyvenimo esmė yra ne tik receptai. Mums svarbūs ir kiti dalykai, kurie daro gyvenimą smagesnį ir skanesnį.“

**Alfas Ivanauskas**

© alfasivanauskas











„Sportu gyvenu daugiau nei 27 metus. Vaikystėje žaidžiau futbolą ir krepšinį, 7 metus mano sportas buvo atletinė gimnastika, esu Lietuvos štangos spaudimo gulint jaunimo čempionas, dešimtmetį dalyvavau kūno rengybos varžybose. Meditacija susidomėjau 2010-aisiais, esu REIKI dvasinis gyduolis.

Sportas išmokė, kad siekiant rezultatų svarbiausia yra valgymo, miego ir sporto režimas. Užsiimu meditacija, kasdien atlieku požiūrio keitimo pratimus – tai atnešė į mano gyvenimą didelių teigiamų pokyčių, todėl man gera dalintis patirtimi.

Esu tikras, kad knyga padovanos jausmą, jog visa, kas iki šiol atrodė sunkiai pasiekama, iš tikrųjų yra pasiekama lengvai ir maloniai.

Smagu yra gaminti tai, ką skanu ir naudinga valgyti.

Gera yra judėti, kai judėti tampa lyg kvėpuoti.

Gera ryte atsikelti išsimiegojus ir žinoti, kad leisi sau viską, ko nori, o viskas, ko nori, džiugina pokyčiais ir naujais skoniais tiek lėkštėje, tiek gyvenime.

Knygoje dalinuosi tuo, ką pats praktikuoju ir kas mano gyvenimą padarė lengvesnį, o mane laimingesnį.“

**Paulius Ratkevičius**

📍 ratkeviciuspaulius





# Keptų moliūgų ir fetos užtepėlė

4 asm. Gaminimo laikas: 1½ val.

Traškiomis daržovių lazdelėmis kabinama šilkinė užtepėlė yra kiekvieno vaišių stalo pažiba arba užkandžių dėžutės pagrindinis herojus.

Užtepėlės galima pasiruošti iš anksto, o su ja tinka įvairios daržovės – sezoniškos arba šaldytuve turimi daržovių likučiai.

## Patinka net vaikams!

Kuo daugiau yra kuo įvairesnių daržovių, tuo labiau gundo paragauti.

### UŽTEPĖLEI:

¼ sviestinio moliūgo

3 šaukštų alyvuogių aliejaus

3 šakelių čiobrelių

2 skiltelių česnako

150 g fetos

100 g natūralaus jogurto

1 saują graikinių riešutų

1 šaukštelio medaus

1 šaukšto raudonojo vyno acto

1 žaliosios citrinos

Žiupsnelio druskos

Žiupsnelio maltų

juodųjų pipirų

### PATIEKTI:

2 šiaudeliais pjaustyty morkų

2 saujų apvirtų jaunų smidrų

1 saliero stiebo,

pjaustyto lazdelėmis

2 šaukštų smulkintų

graikinių riešutų

1. Moliūgą supjaustykite stambiais gabalėliais ir sumaišykite su alyvuogių aliejumi, čiobrelių lapeliais, trintais česnakais, druska, juodaisiais pipirais. Visą paskleiskite kepimo popieriumi išklotoje skardoje ir kepkite įkaitintoje 180 °C orkaitėje apie 30–35 min., pasirinkę karšto oro pūtimo funkciją.
2. Iškepusius ir kiek pravėsusius moliūgus pasūdykite ir sutrinkite kokteilinėje su feta, jogurtu, graikiniais riešutais, medumi, actu, tarkuota žaliosios citrinos žievele ir sultimis.
3. Patiekite su daržovėmis ir smulkintais graikiniais riešutais.



### Planas B

Užtepėlė tiks kabinti agurku ar saldžiąja paprika ir netgi topinambais.



### Planas C

Jei kitą kartą norėtusi aštrumo, paskaninkite užtepėlę aštriu padažu arba smulkintomis aitriosiomis paprikomis, o vietoj graikinių rinkitės keptus lazdynų riešutus.







# Kalorijų skaičiuoti nereikia

Daug kas klausia, ar tikrai reikia skaičiuoti kalorijas ir kaip tai daryti lengvai.

Yra dvi žmonių kategorijos. Pirmai priklauso neturintieji antsvorio, tie, kurių KMI (kūno masės indeksas) yra normalus. Tai reiškia, kad jie kalorijų suvartoja pakankamai, bet ne per daug. Mano patarimas – nieko nekeisti. Be abejo, visada galima tobulėti valgant dar „švariau“, mažinti perdirbto maisto, greitųjų angliavandenių ir transriebalų vartojimą. Taip net ir gaudami įprastą kalorijų kiekį pagerinsite ne tik sveikatą, bet ir kūno formas.

Tačiau jeigu kūno svoris netenkina, yra didesnis, nei norėtusi, tai ženklas, kad

kalorijų gaunama per daug. Jeigu nėra noro gilintis į valgomo maisto koloražą ir užsiimti skaičiavimu, paprastas, bet geras patarimas: 10–20 procentų sumažinkite maisto porcijas. O sumažinus porcijas daugiau nei 20 procentų, svoris kris dar greičiau, bet veikiausiai jausite žvėrišką alkį, persivalgysite, ir visos pastangos nueis perniek, nes prieš alkį esame bejėgiai. Jeigu sumažinus porcijas laukiame rezultato nėra, reikia specialisto pagalbos ir mitybos plano.

Ne viską lemia kalorijos, labai svarbu, kokį maistą valgote – sveikatai palankų ar nepalankų. Kalorijos „valdo“ svorį, o koks jis – kokybiškas, t. y. iš raumenų masės, ar nekokybiškas – iš riebalų, lemia maisto kokybę.

Tiek pat sveriantys žmonės gali atrodyti visiškai skirtingai.

Paprastas būdas per dieną gauti pakankamai kalorijų yra būti sąmoningam, stebėti save ir pagalvoti, kiek ir ko valgėte. Jeigu vakare jaučiatės labai alkani, vadinasi, per dieną gavote nepakankamai kalorijų, todėl papildomai suvalgykite kokį užkandį. Arba šiek tiek padidinkite pagrindinio patiekalo porcijas kelias dienas iš eilės ir pažiūrėkite, kaip jausitės.

Dieną valgykite tiek, kad vakare nesinorėtų valgyti, ir tai bus mažas laimėjimas.

**Valgykite sotesnius pusryčius** – tai didelis žingsnis į priekį, nes dieną lengviau atsisakysite per didelių maisto porcijų, reikės **mažiau valios nepersivalgyti** vakare. Sotūs pusryčiai ypač svarbūs, kai nežinote, turėsite galimybę dieną pavalgyti gero maisto ar ne.



# Graikiška citrininė vištiena

4 asm. Gaminimo laikas: 1 val.

Yra patiekalų grilio entuziastams, tačiau šiuos vėrinukus galima iškepti tiesiog keptuvėje. Patiekti su įvairiausiomis sezoninėmis daržovėmis, jie atrodys kaip gurmaniškas paveikslas. Vėrinukai – visų, net išrankiausių, valgytojų mėgstamas formatas!

## VIŠTIENOS VĒRINUKAMS:

800 g vištienos filė

2 citrinų

1 saujos šviežių raudonėlių

3 skiltelių česnako

1 šaukšto graikiško jogurto

2 šaukštų alyvuogių aliejaus

Žiupsnelio druskos

Žiupsnelio maltų

juodųjų pipirų

## JOGURTO PADAŽUI:

200 g graikiško jogurto

1 marinuoto agurkėlio

1 skiltelės česnako

1 saujos šviežių krapų

½ citrinos

Žiupsnelio druskos

Žiupsnelio maltų

juodųjų pipirų

## PATIEKTI:

1 mėlynojo svogūno

2–3 pomidorų

2 trumpavaisių agurkų

2 avokadų

1 saldžiosios paprikos

4 skiltelių citrinos

Keleto šviežių bazilikų lapelių

patiekalui papuošti

1. Vištienos filė supjaustykite nedideliais kubeliais, patarkuokite citrinos žievelės, įspauskite citrinų sultis, sudėkite kapotus raudonėlius ir česnakus, supilkite jogurtą, alyvuogių aliejų, suberkite prieskonius ir viską išmaišę palikite pasimarinuoti kambario temperatūroje apie 15 min.

2. Vištieną suverkite ant iešmelių ir kepkite 220 °C temperatūros grilyje arba keptuvėje maždaug po 2–3 min. iš visų pusių.

3. Jogurtą sumaišykite su tarkuotais agurkėliais ir trintu česnaku, smulkintais krapais, tarkuota citrinos žievele ir sultimis, druska ir pipirais.

4. Keptą vištieną patiekite su pjaustytomis daržovėmis, padažu, citrinos skiltele ir papuoškite bazilikais.



Labai vasariškas patiekalas, bet galima greitai pritaikyti ir žiemos sezonui – tiesiog patiekite su marinuotomis ar sūdytomis daržovėmis.





### Planas B

Vištienos ar laišos  
vėrinukai? Išbandykite  
vienus ir kitus ir  
išsirinkite savo  
favoritus.



### Planas C

Galite patiekti  
ne su šviežiomis,  
o su raugintomis  
daržovėmis.





# Menkės filė su morkų kremu ir marinuotų daržovių kapotiniu

2 asm. Gaminimo laikas: 1 val.

Jeigu yra galimybė, **pirkite šviežią žuvį.**

Jeigu perkate šaldytą, rinkitės kokybišką. Geriau mažiau, bet gero produkto.

## MORKŲ KREMUI:

2 morkų

1 citrinos

1 šaukštelio malto imbiero

200 g jogurto

½ šaukštelio kario prieskonių

Žiupsnelio druskos

## MARINUOTŲ DARŽOVIŲ

### KAPOTINIUI:

½ svogūno

2 marinuotų agurkėlių

2 salotinės trūkažolės lapelių

1 šaukšto raudonojo vyno acto

Žiupsnelio druskos

Žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

## MENKĖS KEPSNIUI:

400 g menkių filė

Žiupsnelio druskos

2 šaukštų alyvuogių aliejaus

Žiupsnelio maltų

juodųjų pipirų

## PATIEKTI:

2 saujų gražgarsčių

2 šaukštų graikinių riešutų

1. Skustas, plautas morkas supjaustykite vienodo dydžio gabalėliais. Virkite pasūdytame vandenyje apie 30 min. arba kol suminkštės.

2. Kokteilinėje sutrinkite virtas morkas, citrinos žievelę, citrinos sultis ir kitus kremo produktus.

3. Svogūną, agurkėlius, trūkažolės lapelius susmulkinkite. Sumaišykite su actu, druska ir maltais pipirais.

4. Menkių filė pasūdykite ir kepkite iš abiejų pusių maždaug po 3 min. įkaitintoje keptuvėje su alyvuogių aliejumi,

nustatę vidutinę kaitrą. Iškeptą žuvį apibarstykite maltais pipirais.

5. Į lėkštes po lygiai įdėkite morkų kremą, keptos žuvies, užberkite daržovių kapotinio, gražgarsčių ir pagardinkite kapotais graikiniais riešutais.



### Planas B

Šis patiekalas sužibės ne tik su menke, bet ir su lašiša.



### Planas C

Norisi dar ko nors kitokio? Kepkite krevetes arba grybus.







# Maltiniai su cukinijomis ir sūriu

4 asm. Gaminimo laikas: 1 val.

Jie patiks ir vaikams, ir suaugusiesiems. Maltinių su cukinijomis ir sūriu receptas – lengvas ir greitas, o medaus ir garstyčių padažas išvays iš proto net išrankiausiai!

## MALTINIAMS:

1 vidutinio svogūno  
1 skiltelės česnako  
½ vidutinės cukinijos  
200 g šviežios triušų  
kumpelių mėsos  
250 g maltos triušienos  
Žiupsnelio druskos  
Žiupsnelio maltų  
juodųjų pipirų  
50 g tarkuoto kietojo sūrio  
½ šaukštelio Provanso  
žolelių mišinio  
Aliejaus maltiniams kepti

## LĘŠIŲ GARNYRUI:

200 g konservuotų  
smulkiųjų lęšių  
1 vidutinio svogūno  
1 skiltelės česnako  
200 g vyšnių pomidorų  
Aliejaus garnyrui kepti  
Žiupsnelio druskos

## PADAŽUI:

1 skiltelės česnako  
5–6 šakelių petražolių  
arba kalendrų

25 g medaus  
50 g neaštrių garstyčių  
50 ml citrinų sulčių  
50 ml apelsinų sulčių  
50 ml ypač gryno  
alyvuogių aliejaus  
Žiupsnelio druskos  
½ šaukštelio kario prieskonių

1. Susmulkinkite svogūną, česnaką ir cukiniją smulkintuvu.
2. Kumpelius susmulkinkite trintuvu arba sumalkite.
3. Sumaišykite maltą ir smulkintą triušieną, įberkite druskos ir maltų juodųjų pipirų, įmaišykite smulkintas daržoves.
4. Pabaigoje suberkite sūrį ir Provanso žoleles. Išmaišykite. Vandeniui suvilgytomis rankomis suformuokite maltinius. Kepkite vidutiniškai įkaitintoje keptuvėje arba karšto oro gruzdintuvėje.

5. Garnyrui smulkiai supjaustykite svogūną ir česnaką, trumpai apkepkite keptuvėje su trupučiu aliejaus. Perpjaukite pusiau vyšninius pomidorus ir trumpai apkepkite toje pačioje keptuvėje. Suberkite lęšius, pasūdykite ir viską pakaitinkite, kad sušiltų.
6. Padažui susmulkinkite česnaką ir žalumynus, sumaišykite su kitais produktais.



### Planas B

Cukiniją galite keisti tarkuotu obuoliu, o triušieną – vištų krūtinėle ar blaudzelių mėsa.



### Planas C

Vietoj lęšių ir pomidorų galite rinktis pupeles ir cukinijas, o vietoj kotletų ruošti vieną didelį netikrą zulkį ir kepti jį orkaitėje.

