

Turinys

ĮŽANGA	9
Susipažinkite su mano „A komanda“	10
MITYBOS VADOVAS	15
Sugriaukime mitus apie mažai angliavandenių turinčią mitybą!	16
Kaip maksimaliai išnaudoti šią knygą savo naudai?	17
Ar gerai toleruojate angliavandenius?	18
Mažinam angliavandenius! O kas tie angliavandeniai?	20
Mažai angliavandenių turinčios mitybos pagrindai	26
Baltymų galia: esminė maistinė medžiaga sveikatai ir gyvybingumui	30
Riebalai – būtini, bet su saiku	31
PSICHOLOGINĖ PAGALBA: „ŠVENTOJI TREJYBĖ“	34
MINTYS	35
ŽODŽIAI	36
DARBAI	37
10 MAISTO PLANAVIMO IR GAMYBOS TAISYKLIŲ	38
MANO LAIKO TAUPYMO GUDRYBĖS VIRTUVĖJE	42
VARTOTOJO ATMINTINĖ	53
RECEPTAI	60

MARINATAI	62
Medaus ir garstyčių marinatas	66
Laimo ir medaus marinatas	68
Kalendros ir laimo marinatas	70
Citrinų ir česnakų marinatas	72
Balzaminių acto ir žolelių marinatas	74
Imbiero ir česnako marinatas	76
PRIESKONIŲ MIŠINIAI	78
Prieskoniai kiaušienai / jautienai	82
„Ranch“ žolelių prieskoniai	84
Meksikietiški prieskoniai	86
Universalūs prieskoniai	88
Viduržemio jūros prieskoniai	90
Žolelių prieskoniai paukštienai	92
PADAŽAI	94
Naminis prancūziškas padažas	96
Apelsininis mėtų padažas	98
Sezamo ir imbiero padažas	100
Graikiškas padažas	102
Itališkas padažas	104
Cezario padažas su majonezu	106
DUONA	109
Riešutinė duona	110
Purios bandelės	112
Sėklų duonelės	114
Migdolų miltų duona	116
Varškės lavašas	118
Mocarelos ir jogurto lavašas	120

PUSRYČIAI	123
Kiaušieninė su dešra ir pupelėmis	124
Sūrio omletas su įdaru	126
Šoninės ir fetos fritata	128
Lašišos ir avokado sumuštinis	130
Migdolų miltų blynėliai	132
Lavašas su avokadu ir kiaušiniu	134
Riešutų granola su jogurtu	136
Granolos batonėliai su šokoladu	138
Kreminis baltymų kokteilis	140
Braškinių baltymų kokteilis	142
„Čija“ pudingas su jogurtu	144
BALTYMAI	147
Keptas varškės sūris	148
Vištienos šlaunelių iešmeliai	150
Lašiša imbiero ir česnako marinatė	152
Saldžiarūgštis kaulienos kepsnys	154
Krevečių iešmeliai	156
Kreminė vištiena su špinatais	158
Meksikietiška vištienos krūtinėlė	160
Vištienos kulšelių su parmezanu	162
Menkė su špinatais ir grietinėle	164

Sugriaukime mitus apie mažai angliavandenių turinčią mitybą!

Apsisprendusi tęsti savo misiją — šviesti žmones sveikos mitybos klausimais, prisiekiau sau — tai nebus viena iš daugelio greitai „iškeptų“ receptų knygu! Tai bus praktinis mitybos vadovas, kuriuo iš esmės padėčiau žmogui ir pasakyčiau, kad „padariau viską, ką galėjau!“ Teigiami mitybos pokyčiai, mažiau nusivylusių žmonių, gerėjantys sveikatos rodikliai, daugiau laimingų veidų — štai kokia mano vidinė motyvacija. Todėl **privalau sugriauti mitus**, kurie perša mintį, kad skaniai ir sveikai maitintis NEĮMANOMA.

Kviečiu paneigti pirmąjį ir labiausiai paplitusį mitą — įsitikinimą, kad **maistas be cukraus ir kvietinių miltų yra „liūdnas“**. Aš tikrai žinau, kaip sunku atsispirti šioms priklausomybė keliantiems produktams, taip pat, kaip sunku išsivaduoti iš jų gniaužtų. Štai kodėl šioje knygoje receptų su jais nerasite. Vietoje to mėgausitės tikru, nepriekaištingo skonio maistu, kuriame nėra apetitą stimuliuojančių priedų, dėl kurių persivalgome ir vėliau save smerkiame.

Jau žinau, ką galvojate: „**Bet ar sveikų patiekalų gaminimas neatims daug brangaus laiko?**“ Nesibaiminkite! Vertinu laiką kaip brangiausią resursą ir manau, kad jo nereikėtų švaistyti nemėgstamoms veikloms. Štai kodėl nusprendžiau jus išmokyti, kaip sutaupyti laiko ir vos per porą valandų pasiruošti ateinančios savaitės meniu, kad maisto ruošą būtų kuo paprastesnė bei trumpesnė.

Taip pat paneikime mitą, kad, **norint sveikai maitintis, reikia ištuštinti banko sąskaitą**. Taip, greitas maistas pigesnis, bet kokią kainą sumokame vėliau? Ligos ir ankstyva mirtis — ar ne per daug kainuoja dažnai į burną įkrentanti gruzdinta bulvytė, ar gabalas torčiuko? Štai kodėl sukūriau receptus, kuriuos gamindami naudosite nebrangiai kainuojančius baltymus, daržoves bei sveikuosius riebalus, o juos rasite kiekviename prekybos centre. Negana to, vartojant šiuos produktus, ateityje jums neteks „sumokėti“ nei fiziologine, nei psichologine prasme.

Jei **nerimaujate dėl skirtingų ingredientų gausos ar maisto švaistymo** — būkite ramūs! „Maistas be kainos“ patiekalai sukurti taip, kad neprireiktų šimto ingredientų ir netektų jų ieškoti kaip „žibučių žiemą“.

O svarbiausia, norėdami paruošti šiuos patiekalus, **neturite būti kulinarijos virtuozai**. Mūsų receptai yra ne tik skanūs, bet ir neįtikėtinai lengvai paruošiami. Išmoksime ir maisto gaminimo pagrindų, ir naudingų gudrybių, tad prisijaukinsite virtuvę, net jei į ją anksčiau nekeldavote kojos. Todėl pasiruoškite atskleisti savo vidinį šefą ir džiuginti savo skonio receptorių!

Kaip maksimaliai išnaudoti šią knygą savo naudai?

„Maistas be kainos“ yra nepakeičiamas informacijos šaltinis, padėsiantis lengvai ir užtikrintai nardyti mažai angliavandenių turinčios mitybos vandenyse. Nesvarbu, ar esate pasiryžę išsivaduoti iš priklausomybės cukrui ir kepiniams, ar tobulinti mažai angliavandenių turintį gyvenimo būdą, ši knyga parašyta taip, kad atitiktų skirtingą patirtį turinčių žmonių poreikius.

Šis mitybos vadovas išsiskiria unikalia struktūra, padalyta į dvi pagrindines dalis: pirmoje pristatomi esminiai mažai angliavandenių turinčios mitybos principai, veiksmingos jos laikymosi strategijos, maisto planavimo bei gamybos patarimai, o antroje pateikiamas gardžių ir nesudėtingai pagaminamų receptų rinkinys.

Naujokams ar tiems, kurie nori pagilinti savo žinias apie mažai angliavandenių turinčią mitybą, rekomenduoju pradėti nuo pradžių. Teorinėje dalyje įgysite esminius šios mitybos pagrindus, išmoksime suprasti maisto sudėtį, sužinosite, ko mums reikia, kad būtume sveiki, taip pat įsisavinsite taisykles, kaip įveikti dažniausiai pasitaikančius iššūkius, paprastai planuoti savo racioną bei užtikrinti savo mitybos tvarumą.

O dabar prieikime prie praktikos. Įsivaizduokite šią knygą kaip jums asmeniškai sudarytą restorano meniu, siūlančį įvairių pusryčių, užkandžių, pagrindinių patiekalų, garnyrų, padažų, prieskonių mišinių ir marinatų asortimentą. Rinkdamiesi iš universalių pagrindinių patiekalų ir derindami juos su gausia priedų įvairove galėsite gardžiuotis skaniais ir sočiais valgiais kiekvieną dieną daugiau nei vienerius metus. Galimybės neribotos — tiesiog paskaičiuokite ir įsitikinkite patys!

Kad ir kokių tikslu naudosite šią knygą, mūsų siekis išlika tas pats — išmokyti jus mažai angliavandenių turinčio gyvenimo būdo ir mėgautis daugybe jo teikiamų privalumų. Kad viskas klotųsi kuo sėkmingiau, knygos pabaigoje pateikėme atsakymus į dažniausiai užduodamus klausimus. Taigi analizuokite, įsigilinkite ir, svarbiausia, mėgaukitės kiekviena šios gyvenimą keičiančios kelionės akimirka. Sėkmės ir gero apetito!

MANO LAIKO TAUPYMO GUDRYBĖS VIRTUVĖJE

	SEKMADIENIS	PIRMADIENIS	ANTRADIENIS	TREČIADIENIS
PUSRYČIAI	• Šeštadienio pusryčių likučiai	Likučiai: • Šoninės ir fetos fritata	Likučiai: • Šoninės ir fetos fritata	• Sumuštinis su lašiša
PIETŪS	• Šoninės ir fetos fritata	Likučiai: • Kepta vištienos krūtinėlė su meksikietiškais prieskoniais • Cezario salotos	Likučiai: • Lašiša imbiero ir česnako marinatė • Azijietiškos agurkų salotos	Likučiai: • Keptas varškės sūris su meksikietiškais prieskoniais • Špinatų salotos su šilauogėmis
VAKARIENĖ	• Kepta vištienos krūtinėlė su meksikietiškais prieskoniais • Cezario salotos	• Lašiša imbiero ir česnako marinatė • Azijietiškos agurkų salotos	• Keptas varškės sūris su meksikietiškais prieskoniais • Špinatų salotos su šilauogėmis	• Vištienos šlaunelių iešmeliai kalendros ir laimo marinatė • Šparaginės pupelės su migdolais

KETVIRTADIENIS	PENKTADIENIS	ŠEŠTADIENIS	SEKMADIENIS
• Sumuštinis su lašiša	• Sumuštinis su lašiša	• „Čija“ pudingas su jogurto užpilu	• „Čija“ pudingas su jogurto užpilu
Likučiai: • Vištienos šlaunelių iešmeliai kalendros ir laimo marinatė • Šparaginės pupelės su migdolais	Likučiai: • Lašiša kalendros ir laimo marinatė • Salotos su avokadu ir graikiniais riešutais	Likučiai: • Keptas varškės sūris su žolelių prieskoniais paukštienai • Kopūstų salotos su granatais	Likučiai: • Krevečių iešmeliai imbiero ir česnako marinatė • Azijietiškos agurkų salotos
• Lašiša kalendros ir laimo marinatė • Salotos su avokadu ir graikiniais riešutais	• Keptas varškės sūris su žolelių prieskoniais paukštienai • Kopūstų salotos su granatais	• Krevečių iešmeliai imbiero ir česnako marinatė • Azijietiškos agurkų salotos	• Vakarienė Paruoštukai kitai savaitei

CEZARIO SALOTOS SU ŠONINE



10
MIN

PORCIJOS:
2

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJOJE)

KALORIJS:	118 kcal
BALTYMAI:	3.35 g
RIEBALAI:	11.2 g
ANGLIAVANDENIAI:	3.8 g
-iš kurių skaidulų:	1.3 g
-iš kurių cukrų:	1.5 g



Itin paprastos Cezario salotos su šonine nustebins pikantišku skoniu. Traškos romaninės salotos, kreminis padažas, dūminė šoninė ir česnako sodrumas sukurs malonų ir gardų kulinarinį potyrį. Tai sveikas, sotus ir išraiškingo skonio patiekalas, kurį pamėgsite, vos tik paragavę.

INGREDIENTAI:

- 1 „galva“ romaninių salotų (išilgai ketvirčiais)
- 4 juost. šoninės
- 2–3 v. š. Cezario padažo su majonezu (Žr. 106 p.)



Papildomo skonio suteiks, jei salotas apibarstysite tarkuotu parmezano sūriu.



Šoninę galite kepti ir orkaitėje. Įkaitinkite ją iki 200°C. Padėkite šoninės juosteles ant kepimo popieriumi ištiestos skardos ir kepkite 8–10 min. arba kol jos taps traškos. Išėmę atvėsinkite ir sutrupinkite.

LAIKYMAS



Be padažo sandariame inde galite laikyti iki 2 dienų.

GAMINIMO EIGA:

01

Paruoškite padažą. Jei turite pasiruošę iš anksto, eikite prie kito recepto žingsnio.

02

Paskrudinkite šoninę: įkaitinkite keptuvę ant vidutinės kaitros. Įdėkite šoninės juosteles į keptuvę ir kepkite 3–4 min., tada apverskite ir kepkite dar 3–4 min., kol taps traškos. Išimkite iš keptuvės ir leiskite atvėsti ant popierinio rankšluosčio. Tuomet šoninę sutrupinkite.

03

Išdėliokite salotas: romanines salotas išdėliokite lėkštėje. Ant salotų viršaus tolygiai užpilkite Cezario padažą. Užbarstykite salotas sutrupinta šonine.

04

Patiekite: valgykite iškart kaip garnyrą ar lengvą pagrindinį patiekalą.

MOLIŪGO IR „KALE“ KOPŪSTO SALOTOS



30
MIN

PORCIJOS:
4

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJOJE)

KALORIJOS:	262.5 kcal
BALTYMAI:	3.38 g
RIEBALAI:	19.75 g
ANGLIAVANDENIAI:	18.25 g
-iš kurių skaidulų:	3.25 g
-iš kurių cukrų:	3.75 g



Šios kepto moliūgo ir „kale“ kopūsto salotos — šiltas, sotus ir kvapnus patiekalas. Jame nuostabiai dera moliūgo saldumas, dūminė paprika ir sėklų traškumas. Puikiai tinka kaip garnyras prie bet kokių pagrindinių patiekalų arba galima valgyti vienas.

INGREDIENTAI:

450 g moliūgo arba sviestinio moliūgo

5 v. š. alyvuogių aliejaus

2 vid. dydžio raudonojo svogūno (ketvirčiais)

1 a. š. rūkytos paprikos miltelių

2 v. š. moliūgo sėklų

110 g „kale“ kopūsto

1 a. š. druskos

½ a. š. juodųjų pipirų

1 a. š. česnako granuliu

1 a. š. Viduržemio jūros prieskonių (Žr. 90 p.)

LAIKYMAS



Sandariame inde galite laikyti
iki 2 dienų.

GAMINIMO EIGA:

01

Iškaitinkite orkaitę iki 200°C. Skardą ištieskite kepimo popieriumi.

02

Paruoškite moliūgą:

perpjaukite perpus, nulupkite žievę ir pašalinkite sėklas. Supjaustykite ~1 cm storio gabalėliais ir išdėliokite ant kepimo skardos. Tarp moliūgo gabalėlių įdėkite svogūno ketvirčius.

03

Paprieskoniuokite ir apšlakstykite daržoves 3 v. š. alyvuogių aliejaus. Kepkite 20 min.

04

Užberkite moliūgo sėklų ant daržovių po 10 min. ir kepkite dar 10 min. arba kol moliūgas suminkštės.

05

Paruoškite „kale“ kopūstą: apiberkite jį Viduržemio jūros prieskoniais ir užpilkite 2 v. š. alyvuogių aliejaus — įmasažuokite juos į kopūsto lapus, kol jie suminkštės, o spalva patamsės.

06

Užbaikite salotas: paruoštus „kale“ kopūstus išdėliokite lėkštėje. Ant jų viršaus uždėkite orkaitėje iškeptas daržoves.



Temperatūra – 200°C.
Kepimo trukmė – 15–18 min.

KEPTAS VARŠKĖS SŪRIS



25
MIN

PORCIJOS:
2

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJOJE)

KALORIJOS:	210 kcal
BALTYMAI:	15 g
RIEBALAI:	15 g
ANGLIAVANDENIAI:	3 g
-iš kurių skaidulų:	0 g
-iš kurių cukrų:	2 g



Šis sūris — tikra baltymų bomba! Kepdamas įgauna kremingą, aksominę tekstūrą, o meksikietiški prieskoniai jam suteikia ryškaus dūminio skonio. Kiekvienas kąsnis nustebina malonių traškėjimu ir lengva aštrumėle.

INGREDIENTAI:

1 varškės sūris (~200–300 g)

2 v. š. meksikietišių prieskonių mišinio (Žr. 86 p.)

2 v. š. alyvuogių aliejaus



Marinuoti sūrį galite su bet kuriuo mūsų knygoje esančiu prieskonių mišiniu ar marinatu. Paragaukite net 12 skirtingų skonių varškės sūrio!

LAIKYMAS



Sandariame inde galite laikyti
iki 3 dienų.

GAMINIMO EIGA:

01

Įkaitinkite orkaitę iki 180°C. Ištieskite skardą kepimo popieriumi.

02

Paruoškite prieskonius:

dubenėlyje sumaišykite meksikietišių prieskonių mišinį su alyvuogių aliejumi iki pastos konsistencijos.

03

Įtrinkite sūrį:

varškės sūrį padėkite ant kepimo skardos. Įtrinkite prieskonių mišinį į sūrį, padengiant visą jo paviršių.

04

Kepkite įkaitintoje orkaitėje 20 min.

arba kol sūris šiek tiek apskrus iš kraštų ir įgaus gelsvą atspalvį.

05

Patiekite:

ištraukę iš orkaitės, leiskite šiek tiek atvėsti. Supjaustykite arba sutrupinkite gabalėliais. Mėgaukitės kaip pagrindiniu patiekalu, užkandžiu ar užbarstykite ant mėgstamų salotų.



Temperatūra – 180°C.

Kepimo trukmė – 12–15 min.

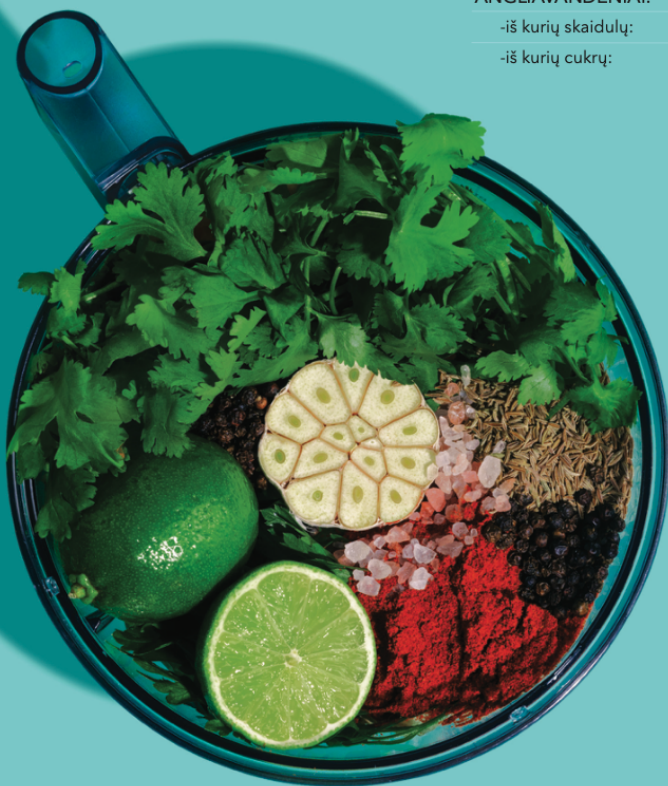
KALENDROS IR LAIMO MARINATAS



PORCIJOS:
2

MAISTINĖ VERTĖ (1 PORCIJOJE)

KALORIJOS:	29 kcal
BALTYMAI:	0.1 g
RIEBALAI:	3 g
ANGLIAVANDENIAI:	0.8 g
-iš kurių skaidulų:	0.3 g
-iš kurių cukrų:	0.1 g



Ryškus laimo citrusų prieskonis, aromatingas kumino ir česnako dvelksmas bei paprikos šiluma sukuria nuostabų mišinį. Puikiai tinka ir greitam marinavimui savaitės dienomis, ir norint nustebinti svečius per grilio vakarėlį savaitgaliais!

INGREDIENTAI:

	2 PORCIJOMS	1 KG BALTŲŲ
Šviežia kalendra (susmulkinta)	4 v. š.	8 v. š.
Laimo sultys	1 laimo	2 laimų
Česnakas (susmulkintas)	2 skilt.	4 skilt.
Alyvuogių aliejus	2 v. š.	4 v. š.
Kuminas	1 a. š.	2 a. š.
Malta paprika	1 a. š.	2 a. š.
Juodieji pipirai	Žiups.	Žiups.
Druska	Žiups.	Žiups.

