

TURINYS

- 11 / **APIE MANE**
14 / **SĖKMĖS FORMULĖ**
16 / **MANO GEROS SAVIJAUTOS
IR OPTIMALAUS SVORIO
TAISYKLĖS**

- 16 / 1. Vanduo
17 / 2. Protarpinis badavimas
18 / 3. Fizinis aktyvumas
20 / 4. Maisto įvairovė
20 / 5. Būtinės medžiagos
22 / 6. Mitybos planas
23 / 7. Pusiausvyra
24 / 8. Poilsis
25 / 9. Meilė sau
25 / 10. Keletas priminimų

26 / **VIRTUVĖS ĮRANGA**

27 / **PRODUKTAI**

31 / **MAISTO LIKUČIAI**

RECEPTAI

33 / **GĖRIMAI**

- 35 / Riešutų pienas
37 / Uogų kokteilis
39 / Špinatų kokteilis
40 / Vaisių kokteilis
43 / Žalias kokteilis
45 / Braškinis kokteilis

47 / **PADAŽAI, DŽEMAI**

- 49 / Gvakamolė
52 / Humusas

- 53 / Pesto padažas
55 / Džadzikis
57 / Sėklų sviestas
59 / Aviečių džemas

61 / **SRIUBOS**

- 63 / Ankštinių sriuba
65 / Krevečių ir kokosų pieno sriuba
67 / Rūgštynių sriuba
69 / Pankolių sriuba
71 / Pomidorų sriuba
73 / Sočioji moliūgų sriuba
75 / Šaltibarščiai
77 / Čili sriuba

79 / **GAMINA TĖTIS. UŽKANDŽIAI**

- 80 / Silpnai rauginti agurkai
83 / Marinuoti pievagrybiai
85 / Žiediniai kopūstai su sūriu
87 / Batatų griežinėliai
89 / Gruzdinti batatai
91 / Įdarytos bulvės
93 / Orkaitėje keptos bulvės
95 / Sumuštinukai su plėšyta kiaušiniene
97 / Sumuštinukai su pikantiška mišraine
99 / Vieno kąsnio suktinukai
101 / Pica
103 / Čeburekai
105 / Duona

107 / **VEGETARIŠKI PATIEKALAI**

- 109 / Grikių salotos
111 / Ankštinių salotos
113 / Salotos su sojų varške

- 115 / Šiltos avinžirnių salotos
- 117 / Graikiškos salotos
- 119 / Burokėlių ir ožkų sūrio salotos
- 121 / Kepta mocarella
- 123 / Gruzdinta sojų varškė
- 125 / Daržovių užkepėlė
- 127 / Grikių kotletai
- 129 / Sojų varškė su kokosų pienu
- 131 / Makaronai su špinatų padažu
- 133 / Falafeliai

135 / PATIEKALAI SU KIAUŠINIAIS

- 137 / Purus omletas
- 139 / Kiaušiniai su daržovėmis
- 141 / Įdaryti kiaušiniai
- 143 / Vafliniai blynai
- 145 / Pikantiški vafliniai blynai
- 147 / Fritata keksiukų formelėse
- 149 / Fritata
- 151 / Cukinių blynėliai
- 153 / Batatų vafliai
- 155 / Batatų apkepas

157 / ŽUVŲ PATIEKALAI

- 159 / Tuno užtepas
- 161 / Tuno tartaras
- 163 / Grūdėtosios varškės salotos
- 165 / Žuvies keksiukai
- 167 / Lašiša su kariu
- 169 / Česnakinė lašiša
- 171 / Menkė su parmezanu
- 173 / Lašišų ir menkių troškiny
- 175 / Šepardo pyragas su žuvimi

177 / PAUKŠTIENOS PATIEKALAI

- 179 / Vištienos ir kiaušinių keksiukai
- 181 / Cukinių laiveliai
- 183 / Vištienos iešmeliai
- 185 / Vištiena su daržovėmis
- 187 / Vištiena su kokosų pienu

- 189 / Kalakutienos troškiny
- 191 / Vištienos kukuliai
- 193 / Cukinių ir vištienos apkepas
- 195 / Traškos vištienos blauzdelės
- 197 / Orkaitėje keptos vištienos blauzdelės
- 199 / Vištienos kepenėlių paštetas
- 201 / Vištienos ir sūrio vyniotinis
- 203 / Šaltiena

205 / SILDŪS PATIEKALAI

- 207 / Granola
- 209 / Vaisių ir uogų piurė
- 211 / Vaisių salotos
- 213 / Ledai
- 215 / Ispaninių šalavijų pudingas
- 215 / Mangų ledai
- 217 / Kepta avižinė košė
- 219 / Kokosiniai kamuoliukai
- 221 / Saulėgrąžų chalva
- 223 / Sūreliai
- 225 / Avižiniai sausainiai
- 227 / Varškėčiai
- 229 / Saldi duona
- 231 / Bananų duona
- 233 / Šokoladiniai raudonų pupelių keksiukai
- 235 / Keksiukai su uogomis
- 237 / Tinginys
- 239 / Varškės apkepas
- 241 / Obuolių pyragas
- 243 / Varškės ir obuolių pyragas
- 245 / Apelsininis pyragas
- 247 / Varškės tortas

248 / SĖKMĖS ISTORIJS

253 / SKIRSTYMAS PAGAL PRODUKTUS

256 / LITERATŪROS SĄRAŠAS

257 / PADĖKA



FRITATA KEKSIUKŲ FORMELĖSE

Tinka valgyti bet kuriuo dienos metu

10 KEKSIUKŲ REIKĖS:

- 4 kiaušinių
- 125 g fetos
- 50 ml kokosų pieno
- 30 g kokosų miltų
- 20 g špinatų
- 15 vyšninių pomidorų
- 10 g krapų
- skiltelės česnako
- arbatinio šaukštelio kepimo miltelių
- žiupsnelio džiovintų bazilikų
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

GAMINIMO EIGA

1. Į gerai išplaktus kiaušinius sudėkite krapus, špinatus, česnaką, prieskonius ir maisto smulkintuvu viską susmulkinkite – gausite ryškiai žalios spalvos vientisą masę.
2. Supilkite miltus, pieną ir gerai išmaišykite.
3. Sutrupinkite fetą ir berkite į plakinį, gerai išmaišykite.
4. Gautą masę sukrėskite į silikonines keksiukų formeles.
5. Pomidorus perpjaukite per pusę ir dėkite ant paruoštų kepti keksiukų.
6. Kepkite 180 °C temperatūros orkaitėje apie 20 min.

147

PATARIMAI

- / Fritatas galima valgyti bet kuriuo dienos metu.
- / Keksiukai labai skanūs ir šalti, tad puikiai tiks pasiimti kartu su savimi į darbą, išvyką, mokslus.
- / Puikus užkandis norint pavaišinti svečius, nes jiems valgyti nereikalingi jokie įrankiai. Labai patogiu ir gražiai atrodo.
- / Vietoj fetos galite rinktis kitą mėgstamą sūrį.
- / Kokosų miltus tinka keisti migdolų miltais.
- / Pomidorus galima keisti cukinijomis, morkomis.
- / Šie keksiukai – puikus būdas sunaudoti maisto likučius, tad vietoj sūrio galite drąsiai įpjaustyti nuo pietų likusį mėsos ar žuvies gabaliuką.



MENKĖ SU PARMEZANU

Tinka valgyti bet kuriuo dienos metu

REIKĖS:

- 300 g menkių filė
- 50 g tarkuoto parmezano
- 40 g lydyto sviesto
- 3 skiltelių česnako
- nedidelės citrinos
- 1 a. š. rūkytos paprikos miltelių
- petražolių
- žiupsnio druskos
- žiupsnio maltų juodųjų pipirų

GAMINIMO EIGA

1. Menkė gerai nusausinkite popieriniu rankšluostėliu.
2. Citriną nuplikykite verdančiu vandeniu ir nutarkuokite žievelę.
3. Dubenyje sumaišykite sutrintus česnakus, tarkuotą citrinos žievelę, parmezaną, kapotas petražoles ir rūkytos paprikos miltelius, druską, pipirus.
4. Nedideliame puodelyje ištirpinkite lydytą sviestą.
5. Menkės gabalėlį pamirkykite tirpintame svieste, tada pavoliokite sūrio masėje ir dėkite į kepimo indą. Taip apvoliokite visus gabalėlius.
6. Jei puodelyje lieka sviesto, supilkite jį kartu į kepimo indą.
7. Kepkite 180 °C temperatūros orkaitėje apie 15 min.
8. Iškepus apšlakstykite citrinų sultimis.

PATARIMAI

- / Tai mano pats mėgstamiausias menkės patiekalas – išskirtinis skonis, menkė lieka labai sultinga.
- / Puikiai tinka su šviežiomis salotomis vakarienei.
- / Patiekiant pietums kartu labai dera rudieji ryžiai arba bolivinės balandos.
- / Menkę galite keisti kita balta žuvimi.
- / Tinka ir šaldyta, tik svarbu labai gerai nusausinti.



VIŠTIENOS IR SŪRIO VYNIOTINIS

Tinka valgyti bet kuriuo dienos metu

SŪRIO SLUOKSNIUI REIKĖS:

- 200 g tarkuotos mocarelos
- 150 g majonezo
- 5 kiaušinių
- rapsų aliejaus (kepimo popieriui ištepti)

VIŠTIENOS ĮDARAS:

- 500 g maltos vištienos
- 1 kiaušinio
- 50 g svogūnų
- žiupsnelio prieskoninių žolelių
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio maltų juodųjų pipirų

GAMINIMO EIGA

1. Šakute sumaišykite kiaušinius, sūrį ir majonezą, bet neplakite.
2. Kepimo skardą iškllokite kepimo popieriumi, patepkite rapsų aliejumi ir atsargiai paskleiskite sūrio masę.
3. Orkaitę įkaitinkite iki 200 °C temperatūros ir kepkite 5 min. Tada sumažinkite kaitrą iki 150 °C temperatūros ir kepkite dar 10–12 min.
4. Sūrio blyną ištraukite iš orkaitės ir palikite 15 min. atvėsti.
5. Tuo metu pasiruoškite įdarą. Dubenyje sumaišykite maltą vištieną, kiaušinį, smulkintą svogūną, prieskonius.
6. Gautą masę kraukite ant atvėsusio sūrio blyno, drėgnomis rankomis tolygiai paskirstykite įdarą ir suvyniokite į ritinį.
7. Kepkite 180 °C temperatūros orkaitėje apie 40 min.

PATARIMAI

- / Šis patiekalas gana kaloringas, todėl rekomenduojame valgyti per šventes, taip pat pirmoje dienos pusėje ir šalia patiekti daug daržovių.
- / Patiekalas turi daug baltymų, kurie labai naudingi mūsų organizmui.
- / Įdarui galima naudoti bet kokią mėgstamą mėsą.
- / Skanus ir šaltas, ir karštas.
- / Puikiai tinka įvairioms šventėms.
- / Tai mano mylimos mamytės receptas.



KEPTA AVIŽINĖ KOŠĖ

Tinka valgyti pirmoje dienos pusėje

2 PORCIJOMS REIKĖS:

- 100 g avižinių dribsnių
- 100 g bananų
- 50 ml augalinio pieno
- 20 g riešutų sviesto
- 20 g avižinių miltų
- 1 kiaušinio

GAMINIMO EIGA

1. Šakute sutrinkite bananą.
2. Sudėkite visus ingredientus ir gerai sumaišykite.
3. Keliolikai minučių palikite pastovėti, kad avižos pabrinktų.
4. Kepkite 180 °C temperatūros orkaitėje apie 20 min.

PATARIMAI

- / Šis patiekalas – idealus pasirinkimas pusryčiams arba priešpiečiams.
- / Skanu ir šalta.
- / Galite pasiruošti dvigubą porciją, tada turėsite paruoštą pusryčiams ar priešpiečiams kelioms dienoms į priekį.
- / Labai patogiu kepti keksiukų formelėse, tada nereikia pjaustyti ir labai patogiu pasiimti kartu su savimi.