

# 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. Būtinios 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 / Braškėnis 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 vafiliai
- 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 / Traškios 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 ISTORIJOS

### 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.

## 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. Menkę gerai nusausinkite popieriniu rankšluostėliu.
2. Citriną nuplikykite verdančiu vandeniu ir nutarkuokite žievele.
3. Dubenyje sumaišykite sutrintus česnakus, tarkuotą citrinos žievele, 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.
- / Patekiant 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 patogu kepti keksiukų formelėse, tada nereikia pjaustyti ir labai patogu pasiimti kartu su savimi.