

TURINYS

APIE MANE IR KNYGĄ › 7

PUSRYČIŲ IDĖJOS

Sumuštiniai

1. Sumuštiniai su avokadu ir medumi › **25**
2. Sumuštiniai su varške ir keptu bananu › **27**
3. Karšti sumuštiniai su riešutų kremu ir bananu › **29**
4. Sumuštiniai, kepti orkaitėje › **31**
5. Prancūziški skrebučiai › **33**
6. Avokado ir kiaušinio duetas › **35**
7. Sumuštinų bandelės › **37**

Kokteiliai

8. Grikinis kokteilis › **39**
9. Žaliasis kokteilis › **41**
10. Kavos kokteilis › **43**
11. Varškės kokteilis › **45**
12. Augalinio pieno kokteilis › **47**

Tiems, kas mėgsta saldžiau

13. Kepti obuoliai su varške › **49**
14. Varškėtukai › **51**
15. Tofu varškėčiai › **53**
16. Varškės apkepas › **55**
17. Obuoliniai keksiukai › **57**
18. Varškėčiai su datulėmis, kepti orkaitėje › **59**
19. Naminė granola › **61**
20. Bananiniai blynėliai › **63**
21. Ispaninių šalavijų sėklų pudingas › **65**

Sotūs pusryčiai

22. Kiaušinių debesėliai su grikiais › **67**
23. Tortilijos su feta ir špinatais › **69**
24. Daržovių vafiliai su lašiša › **71**
25. Avižinė košė su avokadu, avinžirniais ir pomidorais › **73**

PIETŲ IDĖJOS

26. Visagrūdžių miltų makaronai su naminiu pesto padažu › **77**
27. Kesadilijos › **79**
28. Naminiai suvožtiniai › **81**
29. Naminis kebabas › **83**
30. Kalakutienos kotletukai su grybais ir sūriu › **85**
31. Traškūs batatų žiedai su lašiša › **87**
32. Šiltos salotos su grikiais › **89**
33. Makaronai su daržovėmis ir fetos padažu › **91**
34. Makaronai su rūkyta vištiena › **93**
35. Prancūziškas batonas su tofu › **95**
36. Plovas su lašiša › **97**
37. Tuno kepsneliai su skrudinta duona ir gvakamole › **99**
38. Tortilijos pica su 3 rūšių sūriu › **101**
39. Batatų keksiukai su kiaušiniu › **103**
40. Žuvų piršteliai › **105**
41. Vištų kulšėlės su daržovėmis › **107**
42. Daržovės su avinžirniais › **109**
43. Cukinijų lazanija › **111**
44. Aštrus troškinyš › **113**
45. Plėšytos vištienos salotos su kuskusu › **115**

VAKARIENĖS IDĖJOS

46. Šiltos lęšių salotos › **119**
47. Vakaro pica › **121**
48. Kiaušiniai troškintose daržovėse › **123**
49. Vištiena salotų laiveliuose › **125**
50. Omleto keksiukai › **127**
51. Šaltibarščiai › **129**
52. Mocarelos ir cukinijų blynėliai › **131**
53. Trinta daržovių sriuba › **133**
54. Brokolių salotos › **135**
55. Lašiša keptuvėje › **137**
56. Keptos daržovės su feta › **139**
57. Vištienos troškinyš › **141**
58. Vakaro sriuba › **143**
59. Salotos su krevetėmis › **145**
60. Įdarytos saldžiosios paprikos › **147**
61. Tofu ir grybų troškinyš › **149**
62. Kepti įdaryti avokadai › **151**
63. Vištų kulšėlės su riešutų kremu › **153**
64. Krabų mėsos ir varškės salotos › **155**
65. Keptas varškės sūris › **157**
66. Lašišos vėrinukai su daržovėmis › **159**
67. Pyragėliai su varške ir špinatais › **161**
68. Migdolų miltų blynėliai › **163**
69. Sūrio paplotėliai su humusu › **165**
70. Varškės apkepas › **167**

DESERTAI

71. Tiramisu › **171**
72. Kokosinis šokoladas › **173**
73. Bananų duona › **175**
74. Nekeptas varškės tortas › **177**
75. „Bounty“ › **179**
76. „Snickers“ › **181**
77. Kukurūzų dribsnių skanėstas › **183**
78. Biskočiai › **185**
79. Bananų ir morkų pyragas › **187**
80. „Reeses“ › **189**
81. Bananų ir mango ledai › **191**
82. Naminiai varškės sūreliai › **193**
83. Guminukai › **195**
84. Varškės bandelės › **197**
85. obuoliniai keksiukai › **199**
86. Šokoladiniai saldainiai › **201**
87. Ledų tortas › **203**
88. Pyragėliai su šokoladu › **205**
89. Saldainiukai › **207**
90. Varškės pyragas su bananais › **209**
91. „Raffaello“ › **211**
92. Mandarinais kvepiantys sausainiai › **213**
93. Avokadų desertas › **215**
94. Riešutų chalva › **217**
95. Karameliniai spragėsiai › **219**
96. Kokosinukai › **221**
97. Vyšninė jogurto želė › **223**
98. Įdarytos datulės › **225**
99. Šokoladinis riešutų kremas › **227**
100. Nekepti sausainiai su šokolado glajumi › **229**

KLIENČIŲ ISTORIJOS › 231

PADĖKA › 247

RODYKLĖ › 248

A full-page photograph of a woman with long blonde hair, wearing a black halter-neck crop top and black leggings. She is holding a red resistance band with a black and green striped handle. Her right arm is raised behind her head, and her left hand holds the handle. She has a tattoo on her left forearm. The background is a bright, modern gym with large windows and exercise equipment.

**APIE MANE
IR KNYGĄ**

Aš esu mama, moteris, žmona ir sveikatingumo trenerė.

Tapusi trenere atradau save, supratau, kad man patinka padėti žmonėms, patinka padėti jiems pasiekti savo tikslus ir jaustis gerai. Gyvenime esu dirbusi 18 skirtingų sričių ir visad norėdavau, kad darbas būtų įdomus, teiktų man gerų emocijų, būtų pelningas ir galėčiau nuolatos augti ir tobulėti. Džiaugiuosi, kad nesustojau bandyti, nepasidaviau ir 19 išbandyta profesija man suteikė tai, ko ir norėjau. O visos skirtingų darbų patirtys leido suprasti, kas man patinka. Taigi galiu tik patvirtinti, kad, kai labai nori, viskas įmanoma. Svarbiausia yra nepasiduoti ir nesustoti.

Tūkstančiams moterų padėjau pamilti save iš naujo, jaustis geriau, pasiekti savo tikslus, išmokti sveikos mitybos principų ir pakeisti savo gyvenimo būdą.

Kad pakeistume tai, kas esame, turime keisti tai, ką darome.

Mano klientėms pasikeisti padeda sportas, subalansuota mityba ir bendravimo su manimi programa. Pokyčiai vyksta keičiantis žmogaus rutinai ir įpročiams, todėl pasidalinsiu, kuo man svarbi mano rutina.

Esu dviejų vaikučių mama, tad laiko sau tikrai neturiu daug, bet tobulas rytas man prasideda, kai atsikeliu anksčiau už savo šeimos narius. Keliuosi apie 6 valandą, išgeriu stiklinę vandens ir einu

po lediniu dušu nusiprausti ir pabūti bent keletą minučių. Tai suteikia energijos veikti ir nuteikia nuostabiai dienai. Tinkama ryto rutina pažadina kūną ir sutelkia protą.

Padariusi mankštą, apmaštau būsimą savo dieną, kokius darbus nuveiksiu, susiplanuojau laiką. Viską mėgstu užsirašyti popieriaus lape, o atliktus darbus užbraukiu.

Pusryčiauju apie 7 valandą arba kartu su šeima, nes jiems atsikėlus gaminu pusryčius visiems. Pietus ir vakarienę dažniausiai valgome visi tuo pat metu, tačiau ryte visų poreikiai ne visada sutampa.

Paprastomis dienomis pusryčiams pasigaminu greičiausiai paruošiamo maisto – sumuštinų arba košės. Knygoje rasite mėgstamiausių mano sumuštinų receptus. Užkandžiams renkuosi vaisius, riešutus, pieno produktus arba tai, kas likę šaldytuve.

Nuvežusi vaiką į mokyklą, skubu į 1 valandos trukmės jėgos treniruotę 3–4 kartus per savaitę. Tomis dienomis, kai žinau, kad treniruotės bus sunkiausios, susiplanuojau atlikti ir sunkiausius savaitės darbus, nes sportas suteikia jausmą, kad esi nesustabdoma, nenugalima, stipri ir galinti viską.

Pietums dažniausiai mėgstu gaminti patiekalus iš vištienos su kruopų ar makaronų garnyru ir daržovėmis. Visi mano gaminami patiekalai yra itin paprasti, skanūs ir greitai paruošiami.

Vakarienei renkuosi valgyti pietų likučius arba išsikepu sūrio. Man patinka tiek receptai su tofu, tiek su varškės sūriu.

Kiekvieną dieną geriu daug vandens, ir tai yra įprotis, tad priminimų nebereikia, be to, ir pats kūnas tai primena. Tarp valgių išgeriu po stiklinę vandens ir dar papildomai, kai sportuoju.

Laiką su vaikais stengiamės leisti aktyviai: einame į baseiną, vaikštome lauke, plaukiojame vandens lenta. Stengiamės užmigdyti juos iki 21 val., o tada skiriu laiko namų ruošai, bendrauju su klientėmis, rengiu naujas programas, kuriu įrašus ir dalinuosi jais socialinėje erdvėje, planuoju kitos dienos darbus ir visada, užsiplikiusi ramunėlių arbatos, bent 5 minutes pamedituoju. Ar žinojote, kad galima medituoti vaikščiojant, geriant arbatą, žiūrint į dangų ar gulint vonioje? Tai reiškia mėgautis ir jausti tik tą akimirką, kurioje esi, apie nieką kitą negalvojant.

Valandą prieš miegą nuraminu mintis, paruošiu kūną poilsiui. Stengiuosi nueiti miegoti iki 23 val., o kai dukrytė paaugs ir pradės lankyti darželį, galėsiu daugiau laiko dirbti dieną ir eiti miegoti anksčiau.

Būtinybė planuoti laiką tarsi jaugusi į mane, mėgstu viską aiškiai susidėlioti, o labiausiai – tą jausmą, kai jau atlikta viskas, kas buvo numatyta, bet tai būna retai, nes dažniausiai prisiplanuoju per daug.

Kodėl ir kaip aplankė mintis išleisti knygą?

Ši knyga išskirtinė, nes tai ne tik receptų knyga, bet ir sveikos gyvensenos vadovas, galintis padėti Jums skaniai maitinantis jaustis geriau.

Visi įpratę mitybos planus įsivaizduoti kaip alinančią dietą su beskoniu maistu, bet mano sukurti mitybos planai yra kitokie, maistas skanus ir sveikas, ir nerekomenduoju skaičiuoti kalorijų, sverti savo kąsnių. Atrodo, jog tai skamba per gerai, kad būtų tiesa, tačiau mano klientių pasikeitimai įrodo, kad tai veikia. Bet maitintis sveikai ir skaniai, nealinti savęs dietomis ir jausti gerai tikrai galima. Sveikas maistas nėra tik vištiena su ryžiais, alternatyvų labai daug. Ir aš labai norėjau Jums jas pristatyti bei pasiūlyti paragauti jų visai šeimai.

Taigi dėl to ir gimė mintis išleisti receptų knygą, parodyti, kas, mano akimis, yra sveikas ir skanus maistas, taip pat paaiškinti, kokie įpročiai svarbiausi.

Šioje knygoje rasite 100 sveikų ir skanių receptų, suskirstytų pagal dienos laiką. Visi receptai lengvai paruošiami, tad pasigaminti gali net ir tie, kurie nemėgsta leisti laiko virtuvėje. Taip pat rasite patarimų, kaip pradėti keisti savo mitybą, kokios taisyklės yra svarbiausios ir ką daryti, kad visada jaustumėtės gerai.

Jums tereikia vadovautis taisyklėmis ir valgyti rekomenduojamą maistą.



10–12 varškėčių

Reikės:

- 400 g varškės
- 1 kiaušinio
- 100 g avižinių miltų
- 1 šaukštelio vanilės ekstrakto
- 3 šaukštų klevų sirupo
- 5 datulių
- kukurūzų ar kitų miltų paviršiui pabarstyti

Patiekti:

- uogų ir graikiško jogurto ar klevų sirupo

Gaminame:

Varškę pertriname, sumaišome su kiaušiniu, vanile, miltais ir trintomis datulėmis (jas pamirkome kelias minutes šiltame vandenyje ir sutriname šakute). Sumaišome vientisą masę (miltų kiekį gali tekti koreguoti pagal tai, kokią varškę ir miltus pasirinksite).

Tešla išeina lipni, tad ant stalo pabarstome kukurūzų ar kitų miltų ir suformuojame norimo dydžio ir formos varškėčius. Sudedame į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepame įkaitintoje 180 °C orkaitėje 20–25 min., kol gražiai apskrus.

Valgome su trintomis uogomis, graikišku jogurtu ar klevų sirupu.

BRIGITOS PATARIMAS

Šie varškėčiai labai skanūs ir atvėsę, tad gali būti puikus užkandis.



2–3 asmenims

Reikės:

- 1 nulupto ir stambiai sutarkuoto batato
- 50 g kietojo sūrio
- 6 kiaušinių
- česnakų granulių
- druskos, maltų juodųjų pipirų
- lydyto sviesto (*ghee*) arba alyvuogių aliejaus
- šviežių svogūnų laiškų

Gaminame:

Sumaišome batatą su sūriu ir prieskoniais. Keksiukų formeles ištepame sviestu arba aliejumi ir tolygiai sukrečiame į jas batato masę. Tada pirštu padarome masėje duobutes ir pašauname formeles į įkaitintą 180 °C orkaitę 8–10 min.

Išėmę keksiukų formeles iš orkaitės, duobutes pagiliname ir įmušame po kiaušinį. Užbarstome sūrio, druskos, pipirų ir vėl dedame kepti 12–14 min. arba kol iškeps kiaušiniai.

Apibarstome keksiukus svogūnų laiškais.

BRIGITOS PATARIMAS

Galite naudoti vienkartinės formeles ir būsite tikri, kad keksiukai prie jų neprikeps.



3–4 asmenims

Reikės:

- 400 g konservuotų pomidorų be odelės
- 200 g maltos jautienos ar kitos mėsos
- 200 g konservuotų tamsių pupelių
- 1½ saldžiosios paprikos
- 1 marinuotos aitriosios paprikos (nebūtinai)
- 4 skiltelių česnako
- ½ svogūno
- maltos rūkytos paprikos
- druskos, maltų juodųjų pipirų
- 1 šaukšto aliejaus produktams apkepti

Gaminame:

Supjaustome svogūną ir apkepiname keptuvėje su malta mėsa ir prieskoniais bei aliejumi. Smulkintuvu susmulkiname pomidorus, česnaką, 1 saldžiąją ir aitriąją paprikas.

Gautą masę supilame į puodą, sudedame mėsą, pupeles ir ½ smulkintos paprikos. Išmaišome ir troškiname vos kaitindami 15–20 min.

BRIGITOS PATARIMAI

Troškiniui galima rinktis sojų mėsą.

Skanu patiekti su mocarela ar kietuoju sūriu ir skrudinta visagrūde duonele.



2–3 asmenims

Reikės:

- 4 gabalėlių lašišų filė
- 2 šaukštų alyvuogių aliejaus
- 3 smulkintų skiltelių česnako
- 200 g vyšnių pomidorų
- 2 didelių saujų špinatų
- 200 ml kokosų pieno
- 70 g tarkuoto parmezano
- druskos, maltų juodųjų pipirų
- 1 saujos smulkintų žalumynų (bazilikų, petražolių)
- 1 citrinos
- alyvuogių aliejaus arba lydyto sviesto (*ghee*) lašišai kepti

Gamine:

Keptuvėje, nustatę vidutinę kaitrą, įkaitiname aliejų arba sviestą. Lašišos gabaliukus iš abiejų pusių pabarstome druska ir pipirais, dedame į keptuvę odele žemyn ir kepame apie 6 min., tada apverčiame ir kepame dar 2 min. Išimame į lėkštę.

Toje pačioje keptuvėje apie 1 min. pakepiname česnaką, tada sudedame perpjautus pomidorus. Pagardiname druska, pipirais, šiek tiek pakepame ir sudedame špinatus, dar pakepame, supilame pieną, suberiame sūrį ir žalumynus, sumažiname kaitrą ir troškiname 3 min.

Sudedame į keptuvę lašišą, apliejame karštu padažu ir patroškiname dar apie 3 min.

BRIGITOS PATARIMAS

Skanu šią lašišą patiekti su šviežiomis keptomis bulvėmis, taip pat žalumynais ir apšlakstyta citrinų sultimis.



2–3 asmenims

Reikės:

- 2 vištos krūtinėlių
- 400 ml kokosų pieno
- ½ brokolio
- 2 morkų
- ½ raudonos ir ½ geltonos saldžiosios paprikos
- 2 skiltelių česnako
- ½ žaliosios citrinos
- druskos, maltų juodųjų pipirų
- kokosų aliejaus vištienai kepti
- bazilikų, maltos aitriosios paprikos, sezamų (nebūtinai)

Gamine:

Įkaitintoje keptuvėje su kokosų aliejumi apkepame juostelėmis supjaustytą vištieną. Apibarstome norimais prieskoniais ir išspaudžiame į keptuvę česnaką. Sudedame pjaustytas daržoves ir kepame dar 2 min. Supilame kokosų pieną, išspaudžiame pusės citrinos sultis ir pakaitiname 1 min.

Galima įbarstyti bazilikų, aitriosios paprikos ir sezamų.

BRIGITOS PATARIMAS

Troškinį skanu patiekti su ryžiais, šviežiomis salotomis ir kedrinėmis pinijomis.



2–3 asmenims

Paplotėliams:

- 130 g tarkuotos mocarelos
- 30 g parmezano
- 1 kiaušinio
- maltos rūkytos paprikos
- česnakų granulių
- džiovintų raudonėlių
- druskos, maltų juodųjų pipirų

Humusui:

- 170 g virtų arba konservuotų avinžirnių
- 1 skiltelės česnako
- 3 šaukštų citrinų sulčių
- 5 šaukštų skysčio nuo avinžirnių
- ½ šaukšto Himalajų druskos
- 2 šaukštų alyvuogių aliejaus
- 1 šaukšto sezamų pastos
- maltų juodųjų pipirų

Paplotėliams pagardinti:

- smulkintų pomidorų
- mėgstamų žolelių

Gaminame:

Visus paplotėlių produktus gerai sumaišome ir kepimo popieriumi išklotoje skardoje suformuojame (jeigu masė limpa prie rankų, sudrėkiname jas vandeniu) ½ cm storio norimos formos paplotį (kraštelių nenuploniname, antraip apdegs) ir supjaustome norimo dydžio gabaliukais, bet neatskiriame jų. Svarbu, kad liktų grioveliai ir iškepusius pyragėlius būtų lengva atskirti.

Pašauname skardą į įkaitintą 180 °C orkaitę ir kepame 12–15 min., kol gražiai apskrus kraštai.

Kol kepa paplotis, trintuvu sutriname humusui skirtus produktus.

Iškepusius paplotėlius užsitepame humusu ir pagardiname smulkintais pomidorais, žolelėmis.

BRIGITOS PATARIMAS

Į humusą galite įmaišyti ir džiovintų pomidorų, jei mėgstate juos, ar maltos rūkytos paprikos.