



# KETO MENIU

---

*Daugiau nei  
70 RECEPTŲ be cukraus,  
be gliuteno ir grūdų.  
SVEIKOS MITYBOS  
patarimai kartu su dvių savaičių  
KETO MENIU*

---

RITA  
ŠILENSKIENĖ

*Dvių populiarių knygų apie  
sveiką mitybą autorė*

Alma littera

# TURINYS

## IŽANGA 6

### PATARIMAI ŽENGIANT Į KETO PASAULĮ 13

#### 1 skyrius

#### KODĖL KETO? 18

#### 2 skyrius

#### PRODUKTAI KEPINIAMS 38

#### 3 skyrius

#### KEPINIAI 63

Keto duona .....	64	Šeimos duonelės .....	76
Žalios ūkininko bandelės .....	67	Kokosinės <i>bagetės</i> .....	79
Sūrio lazdelės .....	68	Pomidoriniai keksiukai .....	80
Graikinių riešutų sviestinės žvaigždutės .....	71	Bandelės „Fantazija“ .....	83
Picos pagrindas arba mažoji duonelė .....	72	Takai su VEG įdaru .....	84
Traškučiai .....	75		

#### 4 skyrius

#### DESERTINIAI KEPINIAI 89

Puikioji granola .....	90	Kruasanai .....	101
Citrininiai keksiukai .....	93	Valentino tortas .....	105
Itališki sausainiai <i>biscotti</i> su interpretacijomis .....	94	Keto kūčiukai .....	109
Šokoladinis keksas ir keksiukai .....	97	Tortukas „Balta svajonė“ .....	110
Tartaletė su serbentų įdaru .....	98	Špinatų tortas Velykoms .....	113

#### 5 skyrius

#### NEKEPTI DESERTAI 115

Rožinė panakota .....	118	Saldainiai „Sniego gniūžtė“ .....	126
Ledai be E ir be cukraus .....	121	Kūčių aguonų ir spanguolių pudingas .....	129
Riešutų sviestas .....	122	Gero ryto pudingas .....	130
Juodasis šokoladas .....	125	Saldainiai „Voveraitė“ .....	131

## 6 skyrius

### UŽTEPĖLĖS, PADAŽAI, PAGARDAI 135

Ančiuvių sviestas.....	136	Moliūgų sėklų užtepėlė .....	148
Žolelių sviestas.....	139	Universalus žolelių padažas .....	151
Baravykų sviestas.....	140	Graikinių riešutų ir paprikų užtepėlė .....	152
Riešutų padažas .....	143	Vyriškai universali užtepėlė.....	155
Lazdynų riešutų padažas.....	144	Gardieji aliejai.....	156
Keto majonezas.....	147	Žolelių druska.....	158

## 7 skyrius

### ŠALTI IR KARŠTI GĖRIMAI 161

Kokteilis „Žalioji energija“ .....	162	Karštas šokoladas.....	169
Iлгаamžiškumo pusryčiai .....	165	Rauginta gira.....	170
Glotnutis „Putpelinis“ .....	166		

## 8 skyrius

### PAGRINDINIAI PATIEKALAI 173

Sultinys iš cukrinių kauliukų .....	174	Aviena pomidoruose .....	190
Daržoviukas su kaulų sultiniu .....	177	Šaltiena.....	193
Tirpstanti triušiena.....	178	Vyniotinis „Undinės uodega“ .....	194
Žvėrienos kukulaičiai pomidorų tyrėje.....	181	Silkės slėpynės.....	198
Laikas gamtoje .....	182	Lydekos keksiukai su lašiša .....	201
Paukštienos krūtinėlė su makaronine cukinija .....	185	Upėtakis su pankoliu.....	202
Kiaulienos čanachai .....	186	Dorada su šparaginėmis pupelėmis .....	205
„Kud kudakšt“ su šiltomis daržovėmis .....	189	Skumbė su žiediniais kopūstais .....	206

## 9 skyrius

### VEGETARIŠKI RECEPTAI 209

Žali vafliai „Pavasaris“ .....	210	Omletas jūrų dumblių ( <i>nori</i> ) lakšte.....	222
Žiemos pusryčiai .....	213	Varškėčiai, spurgos arba bandutės.....	225
Šokoladiniai vafliai .....	214	Varškės apkepas su maskarponės sūriu.....	226
Šiltos baklažanų salotos su mocarela.....	217	Lazanija su baklažanais ir baravykais .....	229
A la bulvių košė su baravykais.....	218	Vienišiaus vakarienė.....	230
Virtiniai .....	221	Konjac miltų makaronai su sojų sūriu.....	233

## 10 skyrius

### RAUGINIMO PASLAPTYS 235

## 11 skyrius

### 14 DIENŲ MENIU 239

---

# IŽANGA

---

**L**abas, mano drauge. Džiaugiuosi, kad mane atsivertei! Tikiuosi, nelaikysi manęs kaip puošmenos ir mes tapsime gerais bičiuliais. Taigi pavartyk mane, žvilgtelėk į maisto nuotraukas – gal jau užuodi, kaip maloniai kvepės tavo namai? Ar jau įsivaizduoji, kaip atsilaūži SAVO keptos duonelės, užsitepi spalvotos užtepėlės, džiugiai sėdiesi su mylimais žmonėmis prie stalo ar atsikandi šviežio, ką tik iškepto sausainuko? Ar vos pažvelgus į desertus, burnoje jau kaupiasi seilės? Ne? Negali sau to leisti? Bijai priaugti svorio? Gąsdina kalorijos? Nusiramink. Gyvenimas be duonos, bandelių ir desertų būtų truputį nuobodokas... ir nevisavertis. O mityba be sveikatai palankaus maisto net pavojinga! Daugelis, nutarę maitintis sveikai, atsisako DUONOS, DESERTŲ, CUKRAUS, RIEBALŲ IR MĖSOS. Sutinku 100 proc., jei tai cukrus ar fruktozė, rafinuoti grūdų miltai, netinkami riebalai ar dešros, dešrelės. Todėl ir esu tavo rankose, kad pasakyčiau: „Mėgstamiems produktams rask sveikų alternatyvų, įdėk truputį meilės, laiko ir su pasitenkinimu mėgaukis savo darbo vaisiais. Tegul tinkamai pagamintas, gardus, visavertis ir sotus maistas būna vaistas kiekvienai tavo ląstelei.“ Mano puslapiuose rasi smagių idėjų kasdienai, šventiniam stalui ir dovanoms. Knygos gale rekomenduoju išmėginti 14 dienų meniu sveikatai palankaus maisto.



---

## PATARIMAI ŽENGIANT Į KETO PASAULĮ

---

**K**elionė į ketogeninės mitybos ir ypač kepinių pasaulį gali pasirodyti egzotiška ir sudėtinga. Todėl, kaip gera gidė, vesiu nuo paprastų prie sudėtingų dalykų. Pirmiausia kviečiu atidžiai **perskaityti skyrių „Kodėl keto?“** ir nugalėti baimes, kad ketogeninė mityba yra tik riebalai. Tai labai maistingi ir vertingi produktai, tokie kaip riešutai ir sėklos, labai daug įvairių nekrakmolingų daržovių, įvairios žuvis, grybai, mėsa, kiaušiniai ir kiti natūralūs, sveikatai palankūs produktai, kurie suteiks kūnui nepaprastai daug naudos. Beje, **kepiniuose nebus nei cukraus, nei glitimo (gliuteno)**, tad net sergantieji cukriniu diabetu galės mėgautis visais patiekalais.

Prieš žengiant į virtuvę, siūlau palikti visas išankstines nuostatas. To prašau, nes naudosime kitokios rūšies miltus ir rezultatas bus kitoks nei kepinų iš grūdų. Gaminimas taip pat skirsis – man atrodo, jis paprastesnis nei su baltais miltais, bet reikia įgyti truputį patirties. Taigi pažintį su kepiniais pradėsime nuo paprasčiausių dalykų, kad netektų nusivilti savo pirmoju kepiniu ir nenumestumei manęs į kampą. Na, jei pradėsite ne nuo pirmo, o nuo labiausiai patikusio kepinio ir kas nors nepavyks, visada galima išmėginti antrą kartą, gal pirmąsyk paskubėjote, gal įdėjote ne tiek nurodytų produktų?

## PRIEŠ GAMINANT KELI PATARIMAI

**Produktų svėrimas.** Būtina turėti virtuvines svarstyklas, kurios sveria gramais. Todėl receptuose nurodytus produktus reikės matuoti ne šaukštais, puodais ar samčiais, o SVARSTYKLĖMIS. Tada nereikės gadinti produktų ir išmesti nevykusio patiekalo. Riešutų ir sėklų miltai skirtingai sugeria skysčius, todėl norint gauti gerą rezultatą labai svarbus skysčių ir sausų produktų santykis.

**Plakiklis.** Visuose receptuose pasakosiu, ką po ko dėti paeiliui, o sakinio gale pamatysite skaičius, kurie reiškia sekundes ir plakiklio peilių sukimosi greitį (5 sek. / 8). Vadinasi, 5 sek. ir 8 greitis. Aš turiu vieną gerą plakiklį, kuris atstoja galybę prietaisų, jo peilių greitis yra nuo 1 iki 10. Daugelis žmonių, norėdami taupyti laiką virtuvėje, turi patogius plakiklius su metaliniu puodu ir aštriais S formos keturbriauniais peiliais. Tokiuose induose galima sumalti riešutus į riešutų miltus, per kelias minutes pasigaminti riešutų sviestą, keičiant apsukų greitį ir nebijant, kad stiklinis ar plastikinis indas suskils nuo smū-

gio ar temperatūros, nes malami karšti riešutai. Jei tokio neturite, atidžiai skaitykite recepte, kokia turi būti masės konsistencija.



**Dubenys.** Recepto gamybos eigoje rasite parašyta: „palikite inde“ – vadinasi, palikite plakiklio inde ir toliau į jį dėkite kitus ingredientus. Jei parašyta: „išpilkite į maišymo dubenį“, vadinasi, imkite 4–5 l dubenį ir toliau maišykite ten. Didelis indas reikalingas tam, kad maišydami tešlą neapterliotume virtuvės stalo ar nepri-drabstytume ant grindų. Paprastai gamindama ištepu tik 2 dubenis – vienas būna sausiems ingredientams, kitas – šlapiems.

**Kiti įrankiai.** Labai rekomenduoju turėti daugkartinį kepimo popierių, nes storas silikoninis kilimėlis ar plonas kepimo popierius ne visur tinka. Patariu įsigyti silikonines keksiukų formeles ir atsisegancias kelių dydžių torto formas. Taip pat verta turėti mažas 15 cm diametro formas. Jei gyvenate dviese ir nenorite visą savaitę valgyti to paties torto ar pyrago, mažos formos tikrai pravers. O jei eksperimentas nepavyks, nebus taip gaila atiduoti paukščiukams ir žuvytėms. Paprastai dėl šių priežasčių tokiose ir kepu.

## Recepto skaitymas. Noriu išmokyti susipla- nuoti žingsnius virtuvėje:

- Pirmiausia reikia atsiversti ir **išsirinkti, ką norite gaminti**. Prie pavadinimo pasižiūrėti ženkliuką ir įsitikinti, ar visi produktai tinka. **Rasite ženkliukus:** „be kiaušinių“, „be pieno produktų“, „be riešutų“.



**BE KIAUŠINIŲ**



**BE PIENO PRODUKTŲ**



**BE RIEŠUTŲ**

- **Perskaitykite visus ingredientus ir sudėkite juos ant stalo.** Svarbu įsitikinti, ar pakankamas jų kiekis, kokios temperatūros jie turi būti. Jei ko nors trūksta, kepkite iš pusės kiekio. Jei neturite kokio produkto, ramiai pagalvokite, kuo galima būtų jį sumaniai pakeisti. Tarkim, grietinę galima keisti natūraliu jogurtu, sviestą – kokosų aliejumi, eritritolį – stevija. Su miltais kiek sudėtingiau. Apie juos kalbėsime išsamiau miltų skyriuje.
- **Pasiruoškite įrankius:** dubenis, plaktuvą, silikoninę mentelę, kepimo formą, popierių, svarstyklės, nuplautus kiaušinius, atkreipkite dėmesį į produktų temperatūrą recepte.
- Kepiniams **būtina įkaitinti orkaitę!** Receptuose atskirai nekartosiu, bet **VISUS KEPINIUS DEDAME Į IKI 200 °C TEMPERATŪROS ĮKAITINTĄ ORKAITĘ!** Paskui sumažiname kaitrą iki nurodytos temperatūros.
- **Gaminkite be streso**, nes visos emocijos per rankas persiduoda į maistą. Jei ateisite į virtuvę su šypsena, jei su meile dėsime produktus eilės tvarka ir seksite mano nurodymus, ramiai sulauksite puikaus rezultato.

- **Kepinius būtina atvėsinti.** Kaip tai daryti, dar priminsiu prie kiekvieno recepto, nes vienus reikia ištraukti iš kepimo formos ar nuimti nuo skardos, kitų nebūtina.
- Prieš valgydami pasižiūrėkite po receptu maistingumo lentelę. Jei nesiruošiate kasti griovių ar prakaitą lieti sporto salėje, **nevalgykite pusės pyrago ar 4 keksiukų iš karto...** Lentelėje pamatysite 100 g produkto kalorijų skaičių, baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekį. Kartais gali gluminti didesnis **angliavandenių skaičius, bet žinokite, kad į jų skaičių įeina ir skaidulinės medžiagos.** Jei šis receptas atsidūrė knygoje, būkite tikri – patiekalas tinka keto mitybai.

---

MAISTINĖ VERTĖ 100 G	//	ENERGINĖ VERTĖ 729 kcal	//
BALTYMŲ 21 g	//	ANGLIAVANDENIŲ 6 g	//
		RIEBALŲ 32,9 g	

---

- **Kepinių vėsėjimas ir laikymas.** Ištrauktus iš orkaitės, VISUS KEPINIUS BŪTINA ATVĖSINTI. Kai gaminyš visiškai atvėsta, galima užšaldyti. Didesnius pyragus rekomenduoju supjaustyti gabaliukais ir užšaldyti. Taip kepsite vieną sykį, o mėgausitės 5–6 kartus. Prie recepto yra ženklas, kuris reikš, kad produktas tinkamas užšaldyti.



**TINKA UŽŠALDYTI**



# takai su VEG įdaru

## Ingredientai takams

### A

140 g migdolų miltų  
10 g ksantano gumos  
miltelių (2 a. š.)  
2 g kepimo miltelių (1/2 a. š.)  
3 g druskos (1/3 a. š.)  
2 g ciberžolės (1 a. š.)

### B

55 g kiaušinio (1 vnt.)  
30–40 g vandens  
kočioti smulkių miltų  
(bolivinių balandų)

## Įdarui

600 g žiedinių  
kopūstų žiedynų  
2–3 skiltelių česnako  
30 g migdolų

2 kiaušinių  
50 g riešutų sviesto  
be cukraus  
2–3 v. š. balzaminio  
vyno acto  
25 g lydyto sviesto (*ghee*)  
arba kokosų aliejaus

## Patiekti

1 raudono svogūno  
2–3 žaliųjų citrinų  
2 Chalapos arba aitriosios  
paprikos  
kalendry lapelių  
40 g tarkuoto  
fermentinio sūrio  
50 ml žolelių padažo  
(p. 151)  
100 g keto majonezo  
(p. 147)



BE PIENO PRODUKTŲ

IŠEIGA, g: **tešlos 255 g / 9 takai 18 cm**  
**1250 g / 4 porcijos /**  
**1 porc. – 312 g**

PARUOŠIMAS: **5 min.**

KEPIMAS: **15 min.**

**1.** Pirmiausia pasigaminkite takų tešlą, nes ji turi pailsėti. Dėkite visus A ingredientus į plakiklio indą ir malkite iki gelsvų smulkių miltų (10 sek. / 8). Įmuškite kiaušinį, pilkite pusę kiekio vandens ir dar kartą permaišykite (15 sek. / 6). Atsargiai vis pilkite po šlakelį, maišykite ir stebėkite tešlą – ji turi būti minkšta, bet nelipti prie rankų. Išimkite, suvyniokite į maistinę plėvelę ar dėkite į sandarų indą ir pasiruoškite įdarą.

## GAMINIMAS

Tešlą padalykite į 8 lygias dalis (vienas gabaliukas bus apie 32 g), ant miltais pabarstyto paviršiaus išplokite kiek galima ploniau, užklokite kitu kepimo popieriaus lakštu ir labai plonai iškočiokite. Užvožkite dubenėlį, apipjaukite kraštus – iš apipjautų kraštų išeis devintas tako paplotėlis. Atsargiai perkeltkite blynelius ant sausos įkaitintos keptuvės ir kepkite labai trumpai, kol atsiras oro pūslelių. Apverskite ir vėl kepkite kitą pusę 1–2 min. Iš keptuvės išimtą blynėlį sulenkite ir dėkite į dėžutę. Jei atvėsusius takų paplotėlius laikysite sandarioje dėžutėje, jie bus minkšti ir kitą dieną. >>>





# keto kūčiukai



BE KIAUŠINIŲ



BE PIENO PRODUKTŲ



TINKA UŽŠALDYTI

80 g migdolų miltų  
80 g kokosų miltų  
15 g gysločių luobelų  
10–15 g aguonų  
20 g eritritolio  
žiupsnio druskos  
50 g sviesto  
200 g verdančio  
vandens

IŠEIGA, g: 313 g – 1 kepimo skarda

PARUOŠIMAS: 20 min.

KEPIMAS: 20 min.

1. Plakiklio indą statykite ant svarstyklių, dėkite sviestą, druską, cukrų, aguonas ir gysločių luobeles. Pilkite verdantį vandenį ir greitai suplakite (20 sek. / 5). Košelę palikite inde.
2. Į plakiklio indą berkite likusius miltus ir išmaišykite (1 min. / 5). Gausite tobulą tešlą, kurią padalykite į 4 dalis ir iškočiokite piršto storio volelius. Supjaustykite mažais kūčiukais ir berkite į skardą.

## KEPIMAS

Kepkite 20–25 min. 180 °C temperatūros orkaitėje su ventiliatoriumi. Viduryje kepimo pakratykite skardą, kad kūčiukai gražiai apskrustų.

## PASTABA

Dvi dienas kūčiukai bus minkšti, paskui tešla išdžius ir jie pasidarys sausi, traškūs, tinkantys merkti į aguonų pieną. Jei norite, kad liktų minkšti, galite užšaldyti. Kartą draugė šiuos kūčiukus pamiršo spintelės dėžutėje ir parašė man žinutę vasario 12 dieną, kad rado puikių traškių kūčiukų! Kiek buvo džiaugsmo juos kramsnojant prie arbatos šaltą žiemos vakarą...

MAISTINĖ VERTĖ //  
100 g

ENERGINĖ VERTĖ //  
416 kcal

BALTYMŲ //  
12 g

ANGLIAVANDENIŲ //  
9 g

RIEBALŲ //  
34 g



# špinatų tortas Velykoms

## Biskvitams

### A

130 g išlydyto sviesto  
60 g špinatų  
300 g kiaušinių (6 vnt.)  
150 g grietinės (30 proc.)  
10 lašų stevijos su vanile  
100 g eritritolio

### B

50 g moliūgų sėklų miltų  
100 g kokosų miltų

## Kremui

250 g maskarponės sūrio  
(42 proc.)

250 g grietinės (35 proc.)

50 g eritritolio su vaistiniu  
saldminu (*mong* vaisiumi)

2 g mačios (*matcha*)  
arbatos miltelių  
(+ 1 a. š. papuošti)

10 g *agar agar* +  
130 g vandens

## Kremui

20 g pistacijų

2 v. š. granatų sėklų  
mačios (*matcha*) arbatos  
miltelių

mėtų lapelių, žirnių daigų



TINKA UŽŠALDYTI

IŠEIGA, g: 420 g – 2 biskvitai po 20 cm

TEŠLOS PARUOŠIMAS: 10 min.

KEPIMAS: 25–30 min.

1. Pirmiausia išsikepkite biskvitus (galima net prieš kelias dienas). Dėkite visus A ingredientus į plakiklio indą ir plakite, kol gausite vienalytę be gabaliukų masę (1 min. / 10).
2. Berkite į skystį kartu sumaišytus ir persijotus miltus, išmaišykite, kol neliks miltų gumuliukų (20 sek. / 5).
3. Tešlą padalykite į dvi kepimo formas. Jei jos ne silikoninės, geriau patepkite sviestu ir pabarstykite miltais. Pakratykite prieš dėdami į orkaitę ir kepkite apie 30 min. 175 °C temperatūros orkaitėje su ventiliatoriumi.
4. Iškeptus biskvitus ištraukite ir palikite atvėsti. Tada atsargiai apverskite formas ir juos išimkite.

5. Kremą pasidaryti labai paprasta: grietinėle su saldikliu plakite iki standžios konsistencijos. Dėkite maskarponės sūrį ir išmaišykite (40 sek. / 5).
6. *Agar agarą* berkite į puodelį su vandeniu ir dėkite ant kaitros. Neatsitraukite ir vis maišydami laukite, kol ištirps ir užvirs. Virkite bent 10 sek.! Tada kuo greičiau jį sumaišykite su išplaktais kremu ingredientais (10 sek. / 5.) Kremas iškart pradeda stingti, todėl būkite pasiruošę formuoti tortuką.

## FORMAVIMAS

Į torto formą atsegamais kraštais dėkite vieną biskvitą, pilkite pusę kremu, išlyginkite ir dėkite antrą biskvitą. Supilkite likusį kremą, išlyginkite ir palikite stingti. Papuoškite prieš patiekdami.

MAISTINĖ VERTĖ //  
100 g

ENERGINĖ VERTĖ //  
402 kcal

BALTYMŲ //  
6 g

ANGLIAVANDENIŲ //  
4 g

RIEBALŲ //  
41 g

# moliūgų sėklų užtepėlė

50 g moliūgų sėklų  
10 g česnako skiltelių  
70 g avokado minkštimo (1 vnt.)  
20 g lapinių kopūstų (*kale*) lapų  
50 g minkšto sviesto  
40 g šalta spausto alyvuogių aliejaus  
30 g citrinų sulčių (1/2 vnt.)  
druskos, pipirų pagal skonį



BE KIAUŠINIŲ



BE RIEŠUTŲ



TINKA UŽŠALDYTI

IŠEIGA, g: **270 g**

PARUŠIMAS: **5 min.**

RIEŠUTŲ MIRKYMAS: **1 val.**

1. Plakiklio indą statykite ant svarstyklių ir dėkite moliūgų sėklas (geriau ekologiškas), česnakų skilteles ir lapinių kopūstų (*kale*) lapus. Malkite, kol masė taps labai smulki (10 sek. / 9). Palikite inde.
2. Dėkite visus likusius ingredientus ir plakite iki glotnios košelės (1,5 min. / 5).

## PASTABA

Laikykite šaldytuve. Jei pasigaminsite didesnę kiekį, galite sudėti į dėžutę ir laikyti šaldiklyje. Atšildykite šaldytuve. Gardu tepti ant duonos, uždėti po šaukštelį ant iškeptų kiaušinių, žuvies, mėsos.

MAISTINĖ VERTĖ //  
**100 g**

ENERGINĖ VERTĖ //  
426 kcal

BALTYMŲ //  
7 g

ANGLIAVANDENIŲ //  
7 g

RIEBALŲ  
40 g





# tirpstanti triušiena



BE KIAUŠINIŲ



BE PIENO PRODUKTŲ



BE RIEŠUTŲ

900 g triušienos  
20 g lydyto sviesto  
(*ghee*) (2 v. š.)  
20 g česnakų skiltelių  
(5–6 vnt.)  
400 ml kokosų pieno  
(1 skardinės)  
250 g valgomųjų  
svogūnėlių (*šalotų*)  
(4 vnt.)  
200 g špinatų  
1 citrinos

Prieskoniai  
druskos  
pipirų  
aitriųjų paprikų  
1 a. š. ciberžolės ir  
garstyčių sėklų  
šviežių ar džiovintų  
raudonėlių ir čiobrelių

IŠEIGA, g: 1200 g 5 porcijos

PARUOŠIMAS: 15 min.

TROŠKINIMAS: 90 min.

1. Patariu rinktis troškintuvą plačiu dugnu ir būtinai su dangčiu. Puode išlydykite sviestą, berkite ciberžolę ir garstyčių sėklas. Kai garstyčių sėklos ims spragsėti, dėkite šiaudeliais pjaustytus valgomuosius svogūnėlius (*šalotus*) ir nedideliais gabaliukais pjaustytą triušieną. Visi triušienos gabaliukai turėtų tilpti ant dugno ir nesigrūsti vienas ant kito. Pabarstykite druska, pipirais (galima įdėti džiovintą aitriąją papriką) ir uždenkite.
2. Po 3–4 min. apverskite gabaliukus – jie turi būti truputį paskrudę. Valgomuosius svogūnėlius nuo dugno perkeltkite ant mėsos.
3. Pilkite kokosų pieną (rinkitės ekologišką arba bent jau etiketėje turite suprasti sudėtinės dalis), traiškytus česnakus, prieskonines žoleles. Uždenkite, sumažinkite kaitrą ir troškinkite ant nedidelės kaitros 1,5 val.

4. Baigdami troškinti, atidinkite ir dėkite nuplautus špinatus (įterpkite tarp mėsos gabaliukų ir patroškinkite 2 min.).
5. Prieš patiekdami atidinkite dangtį ir pašlakstykite išspaustomis citrinų sultimis.

## PASTABA

Jei viską padarysite, kaip patariau, tai bus burnoje tirpstanti mėsyte su maloniai salstelėjusiu padažu. Tai patiekalas, kurį valgant reikia būti atsargiems, nes, kaip sakydavo mano močiutė: „Atsargiai!“ Nepraryk liežuvio iš skanumo!“

MAISTINĖ VERTĖ //  
100 g

ENERGINĖ VERTĖ //  
187 kcal

BALTYMŲ //  
17 g

ANGLIAVANDENIŲ //  
2 g

RIEBALŲ //  
13 g

AKADEM  
PIRMAS ŠAUKO



*Gyvenimas be duonos, bandelių ir desertų būtų nuobodokas ir... neįsivertis.  
O be sveikatai palankaus maisto – net pavojingas. Mėgstamiems produktams raskite  
sveikas alternatyvas be cukraus, be gliuteno ir grūdų.*

## TEISINGOS KETOGENINĖS MITYBOS PRIVALUMAI:

- saugo kraujagysles nuo uždegiminių procesų;
- susibalansuoja hormoninę sistemą;
- slopinami ir pašalinami uždegimai;
- aknės problemų sprendimas;
- lėtinių ligų (onkologija, cukrinis diabetas) profilaktika;
- ilgalaikio sotumo jausmas, nėra alkio priepuolių;
- stabili energija, dingsta lėtinis nuovargis.

„Keto meniu“ knygoje autorė sudėjo 15 metų patirties mitybos srityje rezultatus, grindžiamus ilgalaikiais žmonių maitinimosi stebėjimais. Tikros klientų istorijos pajvairina teorinę medžiagą, o spalvingi, nesudėtingi, subalansuoti ir sveiki receptai jau išmėginti šimtų Ritos Šilenskienės klientų.

---

KETO MITYBA – IŠMĖGINTI,  
PAPRASTI IR SVEIKI RECEPTAI

///  
KIEK IR KO REIKIA  
VALGYTI?

///  
ATSAKINGAS ETIKEČIŲ  
SKAITYMAS

---

KETO MITYBOS  
KLAIDOS

///  
SVEIKATAI PALANKIŲ  
PRODUKTŲ PASIRINKIMAS

///  
14 DIENŲ MENIU – NAUDA  
JAU PO 2 SAVAIČIŲ

---

IŠRADINGOS KULINARINĖS IDĖJOS KASDIENIAM IR  
ŠVENTINIAM STALUI, TAIP PAT DOVANOS IŠ SUBALANSUOTOS  
MITYBOS EKSPERTĖS RITOS ŠILENSKIENĖS VIRTUVĖS.



[www.almalttera.lt](http://www.almalttera.lt)

 **knygų  
klubas**

ATVIRAS JUMS – KNYGŲ KLUBAS!  
• Karščiausias knygų naujienos  
• Ypatingi pasiūlymai ir akcijos  
• Gausus kitų prekių pasirinkimas  
• Pristatymas į bet kurį pasaulio kraštą  
[www.knyguklubas.lt](http://www.knyguklubas.lt)

*Rita Šilenskienė*

SUBALANSUOTOS MITYBOS EKSPERTĖ