

Vaida
Kurpienė

Martynas
Praškevičius

Aistė
Šeibokaitė

BALANSAS



DELFIFIT
rekomenduoja

SKANUS MAISTAS IR SVEIKOS GYVENSENOS
IDĖJOS AKTYVIEMS ŽMONĖMS

| LAPAS |

aukso žuvis



UDK 613.2
Ku302

TEKSTAI

Vaida Kurpienė

RECEPTAI

Martynas Praškevičius

IDĖJIOS AUTORĖ

Aistė Šeibokaitė

FOTOGRAFAS

Robertas Daskevičius

REDAKTORĖS

Ūla Ambrasaitė

Sigita Pūkienė

KALBOS REDAKTORIUS

Vytautas Kardelis

DIZAINERIS

Zigmantas Butautis

*Teorinius tekstus recenzavo gydytoja dietologė
Aušra Jauniškytė-Ingelevičienė*

*Patiekalų maistingumo vertes skaičiavo
Akvilė Sutkaitytė*

Knygoje naudojami kitos nuotraukos: iStock.com/wundervisuals (p. 6), Povilo Ambraso (p. 18), Freeimages.com/DavorFanton (p. 26), Aurelijos Slapikaitės (p. 56), Freeimages.com/YanRossans (p. 66), Augusto Didžgalvio (p. 118), Freeimages.com/GaborPalla (p. 132), Karinos Krisikaitytės (p. 140), levos Neverauskaitės (p. 194), Freeimages.com/jennyw. (p. 212)

ISBN 978-609-95484-7-0

© Leidykla „Aukso žuvis“, 2016
www.auksozuvys.lt
© Leidykla LAPAS, 2016
www.leidyklalapas.lt

Turinys

Vaida Kurpienė.

Geriausias laikas pradėti gyventi sveikai – dabar — 9

Martynas Praškevičius.

Mano misija – išmokyti jus valgyti skaniai ir gražiai — 13

Aistė Šeibokaitė.

Judėjimas – gyvenimo metafora — 15

Sveikos gyvensenos principai — 19

Pusryčiai — 29

Receptai — 37

Gėrimai — 59

Pietūs — 69

Šviežių daržovių porcijų receptai — 77

Pagrindinių patiekalų receptai — 91

Užkandžiai — 121

Receptai — 127

Desertai ir potraukis saldumynams — 135

Receptai — 139

Vakarienė — 143

Receptai — 149

Aktyvi diena — 197

Receptai — 205

Maistinės medžiagos — 215

Vitaminai ir mineralai — 215

Vitaminas D ir kalcis — 227

Angliavandeniai — 233

Baltymai – raumenų kuras? — 243

Riebalai – tikrai gerai — 251

Šaltiniai — 254

Rodyklė — 256

Receptų turinys — 262







Vaida Kurpienė

_____ Sveikos mitybos specialistė, studijos
„Sulieknėk sveikai“ vadovė

Norite sveiko, stangraus kūno ir nuolat geros savijautos? Skaitykite toliau.

Parašyti šią sportininkams mėgėjams skirtą knygą paskatino, atrodo, paprastas noras – turėti sveiką, stangrą kūną ir nuolat gerai jaustis. Knygoje rasite informacijos, patarimų ir receptų, ką, kiek ir kada valgyti bei gerti, iš kokių natūralių produktų gauti reikalingų maistinių medžiagų ir sportuojantiems žmonėms taip svarbios energijos.

Tikitės pamatyti šioje knygoje daugybę lentelių ir specifinės gašdinančios informacijos? Būkite ramūs – viskas daug paprasčiau. Nebūtina kaskart skrupulingai skaičiuoti kalorijas, angliavandenius, riebalus ir baltymus. Pakaks laikytis šioje knygoje aprašytų paprastų sveikos mitybos patarimų, tinkamų sportuojantiems žmonėms. Svarbiausias iš jų – sveikai maitindamiesi ir gyvendami laikykitės nuoseklumo, tuomet retos išimtys nepablogins nei jūsų savijautos, nei pakeis talijos apimtį.

Knygą kūrėme trise. Aistė Šeibokaitė – idėjos autorė ir iniciatorė, aktyviai sportuojanti mergina bei sveiko maisto tinklaraščio autorė. Martynas Praškevičius, profesionalus virtuvės šefas ir restorano „Stebuklai“ šeimininkas. Pagal sveikos mitybos patarimus jo sukurti receptai jus įtikins, kad sveiki patiekalai patraukliai atrodo, yra labai skanūs ir įkvepiantys toliau taip maitintis.

Aš – Vaida Kurpienė, sveikos mitybos specialistė, rašiau tekstą. Apie maistą galiu kalbėti dieną naktį, todėl teko gerokai pasverti, kiek žinių dėti į šią knygą, o kiek – palikti kitoms. Pati sportuoju, tiesa, gimus vaikams nereguliariai, o mano treniruočių tikslas – gera savijauta ir energija. Mano patirtis rodo, kad

nuolat skiriant laiko sportui ir suregulius mitybą jo rezultatai ir savijauta tampa akivaizdžiai geresni, ir energijos atsiranda daugiau.

Štai mano patarimai sportininkams mėgėjams:

- Nuspręskite, kokio tikslo siekiate? Užsirašykite, ką norite pakeisti per artimiausią pusmetį, numatykite, kaip pasikeis jūsų kūnas ir savijauta. Juk numesti ar priaugti svorio, arba sumažinti liemens apimtį nėra jūsų tikslas, tai tik priemonė.
- Vis perskaitykite savo tikslų sąrašą ir susidarykite realų planą, kaip jų sieksite. Be to, numatykite tarpinius tikslus bei priemones.
- Planas – tik pradžia. Pradėkite keistis ir fiksuokite rezultatus. Įveikę tarpinį tikslą būtinai juo pasidžiaukite ir apdovanokite save. Sakote, kad kūno pokytis ir yra dovana? Tuomet ir olimpiadų laimėtojai neturėtų tikėtis nei prizų, nei medalių... Kai laikotės nusistatytų taisyklių, manote, kad taip ir turi būti, ir girti savęs už tai nereikia. Nepaverskite sporto ir sveikos mitybos bausme. Tokiu atveju pats procesas nusidažo juodomis spalvomis. Tai prieštarauja tolesniam punktui.
- Mėgaukitės procesu. Jei kuris punktas iš pradžių nepavyks, nieko baisaus – tai tik žaidimas. Netrukus rasite kitą būdą, kuris jums bus priimtinas. Lengvi nukrypimai nuo plano – normalu. Svarbu – kuo greičiau grįžti į įprastą vėžes ir džiaugtis savo pastangomis ar jau įgyvendintais dalykais.
- Judėkite pirmyn. Kai buvote vaikas, atkaklumo jums pakako. Juk net būdamas metų kūdikis griuvote, stojotės ir bandėte eiti. Daug kartų. Ar būtumėte išmokę vaikščioti,

Geriausias laikas pradėti gyventi sveikai – dabar.

jei pirmą kartą nugriuvęs sau galvotumėte: „Viskas, nepavyks“? Vis stojotės ir bandėte, todėl pasižiūrėkite, koks esate eiklus ėjikas. Tikrai žinau, kad tą patį galite ir dabar.

- Į priekį – mažais žingsneliais. Geriau šiandien įgyvendinkite vieną punktą, negu visus penkiolika – nuo pirmadienio. Nes TAS pirmadienis gali ir neateiti. Manydami, kad geriausia diena yra šiandien, o geriausias laikas – DABAR, nustebinsite savo rezultatais net pats save.

Lyginkite tik save su savimi. Fiksuokite savo rezultatus ir pasidžiaukite jais.

Keiskitės sau priimtinu tempu ir mėgaukitės procesu.



Martynas Praškevičius

_____ Virtuvės šefas, restorano
„Stebuklai“ vadovas

Maistas turi būti ne tik skanus, bet ir sveikatinantis.

Šiai knygai sukurti receptai nėra tai, ką patiekiu savo restorano lankytojams. Jie artimesni tiems, pagal kuriuos patiekalus kartu su žmona gaminame namie. Aš nesu akivaizdžiausias sveikos mitybos atstovas – pagal išsilavinimą ir pomėgius veikiu atstovauju prancūziškai ir Tolimųjų Rytų virtuvėms.

Vis dėlto šios knygos idėja man iš pat pradžių buvo artima tuo, kad maistas turi būti ne tik skanus, bet ir sveikatinantis. O geras patiekalų skonis ir jų sveikumas gaunami naudojant aukščiausios kokybės ir šviežiausius produktus. Žinoma, gyvename keturis sezonus turinčioje šalyje, kur šviežių daržovių ar geriausios žuvies bei mėsos galima gauti vos kelis mėnesius per metus. Bet nepamirškite, jog sezoninė virtuvė mums visuomet buvo įprasta, o pragyventi buvo galima ir šalčiausias žiemas ar nederlingiausias metus.

Naudokitės sezonų teikiama galimybe savo kasdienį maistą pakeičiant pagal metų laiką. Nepraleiskite progos vasarą ir ankstyvą rudenį apsilankyti ekologiniuose turgeliuose ir išbandyti įvairiausių šviežių daržovių – lietuviškų pomidorų, įvairių mūšų virtuvėse užmirštų šaknų, pavyzdžiui, pastarnoko, gelteklės ar petražolės šaknies. Rinkitės šviežiausias lapines daržoves, ieškokite daigų ir jaunų daržovių ūglių, kurie taip pat yra valgomi. Patiekalams atraskite kuo daugiau įvairių kontastingų spalvų. Jei tik galite, apsilankykite pas ūkininkus, pirkite produkciją tiesiai iš jų rankų.

Kurdamas receptus šiai knygai turėjau išmokti įvairių naujų taisyklių, kurios atitiktų sveikos mitybos principus. Tikiu, kad nemažai naujienų čia rasite ir jūs. Ir tikiuosi, kad kaip ir aš

imsite jas taikyti kasdienėje mityboje. Taip pat savo receptais noriu išmokyti ir jus naujų patiekalų gaminimo būdų ar nedidelių kulinarinių gudrybių, kaip iš paprastų šviežių produktų pasigaminti elegantišku ir subtiliu skoniu pasižyminčių sveikų patiekalų. Tai – mano, virtuvės šefo, misija.

Linkiu, kad gyvendami vertingą ir fiziškai aktyvų gyvenimą valgytume skaniai ir gražiai: kiekvieną patiekalą patiektumėte papuošę, šventiškai, valgytumėte pasimėgaudami ir išsijausdami į skonius. Tegu kasdienis maistas kuo rečiau būna „greitas“, bet kuo dažniau subalansuotas su kitomis jūsų gyvenimo sritimis, kad jaustumėtės gerai.

Mano misija – išmokyti jus sveikų patiekalų gamimo būdų ir kulinarinių gudrybių.

Geras patiekalų skonis ir jų sveikumas gaunami naudojant aukščiausios kokybės ir šviežiausius sezoninius produktus.

Aistė Šeibokaitė

_____ Sportininkė mėgėja, laiptotoja uolomis,
tiklaraščio „Mažiau cukraus“ autorė

Šios receptų knygos idėja gimė labai seniai – prieš gerą penkmetį, kai visą laiką tikėjusi, kad dėl sveikatos problemų negaliu aktyviai fiziškai judėti, pradėjau gana intensyviai sportuoti – treniruotis laiptoti uolomis.

Į šį sportą patekau gana atsitiktinai – visuomet buvau „kūda kaip degtukas“, o po pusmečio Portugalijoje staiga priaugau 10 kg (man tai buvo itin daug). Jau grįžusi namo į Lietuvą pirmąjį savaitgalį tingiai leidau lovoje, kai paskambino draugė ir pasiūlė eiti išbandyti laipiojimą uolomis. Pagalvojau, kad gal ir nereikėtų visos dienos praleisti lovoje ir toliau auginti lašinius, tad nuėjau nieko nesitikėdama. Kartu pasiėmiau ir sesę Agnietę, kuri per tuos metus sugebėjo tapti Lietuvos laiptotojų rinktinės nare ir sudalyvauti ne vienoje aukščiausio lygio pasaulio laipiojimo varžybose. Nuo tos dienos negaliu įsivaizduoti savo gyvenimo be mėgėjiško laipiojimo uolomis tiek dirbtinėmis sienomis, tiek kalnuose. Kiek vėliau gyvenime atsirado ir lengvas bėgiojimas, itin mylimi *pilates* užsiėmimai, ilgi žygiai pėsčiomis bei nuolatos aktyvus laisvalaikis. Tai man padeda jaustis lengvai ir žvaliai.

Vos pradėjusi sportuoti supratau, kad treniruotės mano gyvenimą keičia daugiau, nei tikėjau: atsiradus šiai veiklai po truputį pradėjau atidžiau derinti maistą, klausinėti kitų sportuojančių žmonių, ką man reikėtų valgyti prieš sportą, o ką po. Keitėsi ir mano mintys, atsirado noras gyventi sveikiau ir jaustis geriau, o tam reikėjo konkrečių receptų. Kaip nesportavusi beveik visą gyvenimą, taip ir virtuvėje tuomet dar lankydavausi gana retai ir valgyti gaminti beveik nemokėjau. Su sportu atėjo ir aistra



gaminti maistą, skaityti bei rašyti apie sveikatinančius produktus, jų derinimą su treniruotėmis ir visomis kitomis gyvenimo sritimis. Taip gimė ir mano tinklaraštis „Mažiau cukraus“, kuriame kartas nuo karto pasidalinu savo receptais bei išpūdžiais iš aktyvaus laisvalaikio.

Esu labai dėkinga Vaidai ir Martynui, taip pat fotografui Robertui bei leidėjoms Ūlai ir Sigitai, kad išleidome šią knygą kartu – tiek dar su knygos kūrybine komanda rengdama šią knygą, tiek jau laikydama ją rankose jaučiu, kad net ir aš pati nuo šiol pradėsiu gyventi dar sveikiau, valgyti dar skaniau ir sportuodama jaustis dar geriau. O tai reiškia dar daugiau džiaugsmo, dar daugiau neišdildomų išpūdžių ir nuotykių, dar daugiau nuostabių akimirklų kartu su kitais aktyviais žmonėmis, dar daugiau pusiausvyros kūne ir mintyse.

Neatsitiktinis buvo ir šios knygos pavadinimas – juk žodis BALANSAS po truputį tampa geros savijautos sinonimu. Balansas tarp patiekalų sveikumo, skonio ir judėjimo padeda įveikti ne tik tikruosius, bet ir alegorinius kalnus – visus iššūkius, kurie kiekvieną iš mūsų pasitinka su kasdien.

BALANSAS taip pat reiškia meilę sau ir savo kūnui bei mintims. Sportuodami nesiplėšome, kad traumos netrukdytų nuolatinio judėjimo. Valgydami nepersivalgome, bet ir nebadaujame – geriausiai jaučiamės tuomet, kai esame kupini jėgų, o kiekviename patiekale ieškome įsimintino skonio, suderinto su sveikatinimo principais. Poilsio nepaverčiame tinguliu, sustabdančiu gyvenimą, bet kartu ir akylai saugome savo miego valandas, kad jų nepagrobtų nesibaigiantys darbai ir įtampa.

Jauskitės gerai ir perženkite savo namų slenkstį į nesibaigiančius aktyvaus gyvenimo nuotykius! Judėkite ir būkite sveiki!



Sveikos gyvensenos principai

Kiekvieną rytą puikios nuotaikos, pailsėję ir pasirengę dar vienai įdomiai dienai? Taip, tai tikrai įmanoma, tik viena mažytė smulkmena – reikia laikytis paprasto režimo. Pats žodis *režimas* skamba įsakmiai, jį girdėdami išivaizduojate taisyklių ir priemonių rinkinį, reikalingą vienokiam ar kitokiam tikslui pasiekti. Todėl žodį *režimas* keiskite žodžiu *gyvensena*, nes tai ir bus slaptas kiekvieno iš jūsų planas, kaip gyventi ir judėti su džiaugsmu, mėgautis sveiku ir sportišku kūnu.

Šioje knygoje siūlomos gyvensenos idėja paprasta: su sportu derinama vertinga mityba ir kokybiškas miegas. Visavertei mitybai reikia žinių, laiko ir gero nusiteikimo. Tai atsiperka, nes savijauta labai greitai ir akivaizdžiai pagerėja. Kai jūsų klausia: „Kaip jaučiatės?“, dažniausiai atsakote: „Normaliai“, ir jums atrodo, kad taip ir yra. Po kelių savaitių ar daugiausiai mėnesio tinkamos gyvensenos pradėdote jaustis puikiai: žiba akys, kyla noras daugiau nuveikti, gulėti ant sofos prie televizoriaus atrodo prastas pasirinkimas, nes po darbo dar esate kupini jėgų ir jūsų ankstesnis *normaliai* jau nebeatrodo gerai.

Keičiant mitybą vieni dalykai pavyksta lengviau, kitiems reikia daugiau laiko. Ar pasitaiko klaidų? Žinoma, ir jas reikia priimti, nes tai natūrali pažinimo proceso dalis. Ar išmokote iš karto kalbėti sklandžiais sakiniais? Ar mokykloje matematikos uždavinius iš karto pavykdavo išspręsti vien pažiūrėjus į užduotį? Tas pats ir su mityba. Rekomenduoju į pokyčius žiūrėti kaip į žaidimą ir visuomet galvoti, kaip padaryti, kad šis sprendimas jums tiktų ir patiktų. Žmonės dažniausiai nustemba, kai pirmiausia



Pusryčiai

Ryte iš grūdinių patiekalų pasikraukite energijos visai dienai – mažiau užkandžiausite ir išlaikysite sveiką svorį.

Gerai pailsėję atsikeliate žvalūs, išgeriate vieną ar dvi stiklines šilto apie +40–50 °C laipsnių vandens. Taip pažadiname savo virškinimo sistemą ir netrukus pajuntame budrumą. Tolimesni veiksmai priklauso nuo to, ką ruošiatės veikti: sportuoti, keliauti į darbą ar užsiimti kitais reikalais.

Planuojate sportuoti ryte? Nuostabu. Jei tikslas – deginti riebalus, rytinis sportas pats efektyviausias nevalgius.

Nakties metu jau ištuštinote dalį energijos sandėliuko (glikogeno), taigi tik apšilus raumenims, po pirmų 5–10 minučių sporto imsite deginti riebalus. Pasirinkite žemo ar vidutinio intensyvumo treniruotę ir sportuokite maždaug valandą.

Jei rytinės treniruotės tikslas yra raumenų auginimas, ištvėrmė (ilgai trunkanti treniruotė) arba jūsų laukia labai aukšto intensyvumo treniruotė, tuomet prieš sportuodami būtinai suvalgykite vaisių ar išgerkite trintų vaisių kokteilį. Vaisių valgykite tuomet, jei norite per dieną vartoti mažiau kalorijų, o kokteilį – jei gailite kiekvieno prarasto gramo.

Jei iš ryto nesportuojate, pusryčiai jūsų skrandyje turėtų atsidurti po 30–60 minučių, kai pabundate. Jei sportuojate – per valandą pabaigus sportuoti.

Per pusryčius rekomenduojama valgyti daug sudėtingųjų angliavandenių, kurie gražina per naktį sunaudotą energiją ir suteikia jos visai dienai. Idealu – neskaldytų kruopų košė. Grūdai – tradicinis mūsų regiono maistas, prie kurio jūsų organizmas yra puikiai prisitaikęs, šie produktai organizmui būtini kasdien. Kartais galima rinktis ir viso grūdo dalių bemielės duonos sumuštinį,

Šalta bolivinės balandos košė

100 g bolivinės balandos
(šnek. *kynvos*) kruopų
300 ml vandens
200 ml bolivinės balandos
pieno (be cukraus)
10–15 vnt. migdolų
Tarkuotos apelsino žievelės
(iki ketvirčio nedidelio
apelsino)
Šviežių mėtų lapelių

2 porcijos 15 min.

1. Užvirkite puode vandenį ir į jį berkite perplautas bolivinės balandos kruopas – virkite 12 min., nukoškite ir iš karto perplaukite šaltu vandeniu, kad nustotų virti.
2. Bolivinės balandos kruopas sudėkite į dubenis, ant jų užtarpuokite truputį apelsino žievelės, užpilkite šaltu bolivinės balandos pienu, pabarstykite kapotais migdolais ir šviežiais mėtų lapeliais. Patiekite.

Patarimai

- Bolivinės balandos pieną galite pakeisti kitu mėgstamu augaliniu pienu be cukraus. Ši košė puikiai tiks gaiviems vasaros pusryčiams ar bet kuriuo metų laiku, kai norisi ko nors gaivaus.
- Jeigu norite aštresnio skonio, paskaninkite šią košę įvairiais prieskoniais: cinamonu, kardamonu, kalėdinių prieskonių mišiniu ar natūralia kakava.

1 porcijos maistingumas:	
253 kCal	
33,6 g	angliavandenių
8,1 g	baltymų
5,0 g	riebalų
Gausu K, Mg mineralų ir E vitamino	





Gėrimai

Net ir paprastą dieną, kai nesportuojate, atsiminkite per dieną išgerti tinkamą kiekį vandens. Juk sutirštėjus kūno skysčiams, organizmas blogiau aprūpinamas naudingomis medžiagomis, prasčiau pašalinamos atliekos ir galite jaustis pavargę.

Kiek skysčių reikia išgerti per dieną?

Kūno svoris, kg * 0,03 (30 ml) =
teorinė skysčių paros norma
litrais

Žmogaus organizme yra apie 60 procentų skysčių, o raumenyse jų net per 70 procentų. Kiekviena ląstelė turi būti aprūpinama vandeniu. Taigi skysčių norma žmogui, sveriančiam 60 ir 120 kg, bus visiškai kitokia. Kaip sužinoti, ar geriate užtektinai? Pagal pateiktą formulę galite apskaičiuoti, kokį kiekį skysčių jums reikia išgerti per parą.

Žinoma, šis skaičius tik teorinis, nes skysčių suvartojimas priklauso ne tik nuo svorio, bet ir nuo fizinio aktyvumo bei mitybos. Pavyzdžiui, jei valgote daug šviežių, termiškai neapdorotų daržovių, jums reikia mažiau skysčių. Jei valgote daug mėsos, pieno produktų, miltinių ar keptų patiekalų – daugiau. Tam pačiam žmogui skirtingomis dienomis vandens reikia skirtingai. Sportas reikalauja dar papildomo kiekio vandens, apie kurį kalbėsime vėliau.

Kai organizmui trūksta 0,5–1 litro vandens, jaučiate troškulį. Jei-gu vandens trūksta daugiau, šis jausmas išnyksta. Taigi klaidinga galvoti, kad skysčių nereikia, nes organizmas neprašo. Dehidracijos požymių yra įvairiausių: nuo sausų lūpų, vidurių užkietėjimo, tamsios šlapimo spalvos iki aukšto hemoglobino lygio.



Pietūs

Kai kurie mano, kad vidurdienį tinkamas laikas pasportuoti, nes dalis darbų jau nuveikta. Smegenys šiek tiek pavargo, fiziniam aktyvumui pats metas.

Pietus reikėtų valgyti jau po sporto. Prieš treniruotę neturėtų mėt jausti alkio, tačiau skrandis turėtų būti apytuštis, nes gali pradėti pykinti ar svaigti galva. Be to, sočiai pavalgus jėgų sportuoti tikrai nebus, nes didelis kraujo kiekis bus subėgęs į virškinimo traktą ir organizmas bus užsiėmęs maisto perdirbimu. 20–40 minučių iki sporto išgerkite pusę litro vandens. Jei norite priaugti ar išlaikyti svorį arba treniruotė yra intensyvi, suvalgykite vaisių.

Pietūs turėtų būti svarbiausias dienos valgymas. Jų metu turėtumėte gauti 30–40 procentų paros kalorijų normos. Išimtis gali būti taikoma tiems, kurių energijos kiekis per parą viršija 3 000 kCal, tokiu atveju maistas tolygiau paskirstomas visos dienos metu.

Planuokite kur, kada ir ką valgysite pietums – tai pagrindinis dienos valgis. Taip išvengsite alkio vakare.

Jei pietūs bus per maži, labai norėsite valgyti vakare, nors per pietus maisto nesinorėjo. Būna žmonių, kurie tvirtina, kad darbo dienomis valgyti per pietus nenori, nes po jų apsunksta ir apsnūsta, todėl sunku prisiversti grįžti prie darbų, taigi valgo mažai arba iš viso nevalgo. Paklausti, ar toks pat jausmas yra ir savaitgaliais, atsako visada vienodai – šeštadienį ir sekmadienį visada norisi ištaigingų pietų. Vadinasi ir darbo dienomis situacija tokia pati, tik išitraukę į darbus ir įsigilinę į išorinius dalykus to neįaučiate. Kartais per pietus pasportuojate ir visai nevalgote. Atrodo, kad toks variantas idealus: sudeginote kalorijų ir sutaupėte nevalgydami, alkio iki vakaro neįaučiate.

Avinžirniai su ispaniškomis paprikomis „Padron“

200 g avinžirnių
 100 g ispaniškų paprikų „Padron“
 2 nedidelių šalotinių svogūnų
 2 skiltelių česnako
 2 šaukštų lydyto sviesto
 1 aitriosios paprikos be sėklų
 žiupsnio druskos
 žiupsnio rūkytos paprikos prieskonių
 pusės šaukštelio maltos kalendros
 pusės šaukštelio malto kumino
 žiupsnio šviežių petražolių lapelių

2 porcijos 55 min.

1. Išvirkite avinžirnius (užmerkite bent 12 val. prieš virdami) – supilkite į didelį puodą su vandeniu ir užkaiskite. Virkite apie 40–50 min.
2. Keptuvėje įkaitinkite lydytą sviestą ir kepkite pusžiedžiais supjaustytą svogūną. Svogūnui pabalus, į keptuvę dėkite ir griežinėliais pjaustytą česnaką bei aitriąją papriką be sėklų. Trumpai apkepę, sumeskite į keptuvę ir nepjaustytas žalias mažąsias paprikas. Kepkite ant silpnos ugnies, kol suminkštės, bet išliks gana traškios.
3. Į keptuvę ant paprikų suberkite virtus avinžirnius ir įpilkite šiek tiek vandens, kuriame virė avinžirniai. Patroškinkite minutę ir sudėkite prieskonius: rūkytą papriką, kalendrą ir kuminą. Gerai išmaišykite ir dėkite į lėkštę. Papuoškite šviežių petražolių lapeliais.

Patarimas

• Kai kurie žmonės skundžiasi, kad ankštinės daržovės, o ypač avinžirniai, sukelia sunkumo jausmą žarnyne ir vidurių pūtimą. Tačiau pati gamta yra pasirūpinusi šiuo nepageidaujama ankštinių daržovių efektu: jų virškinimą palengvinsite, jei jas prieš virdami mirkysite bei gamindami pagardinsite prieskoniais, pavyzdžiui, kmynais, pankoliu, kalendros sėklomis, dašiais.

1 porcijos maistingumas:

454 kCal	
64,0 g	angliavandenių
20,5 g	baltymų
13,0 g	riebalų
Gausu Na, K mineralų ir A, C vitaminų	





Vakarienė

Vakarai sporto klubuose – populiariausias laikas. Ir jūs pabaigę darbą lekiate pirmiau į treniruotę ir tik tada namo? Kada ir kaip valgyti vakarienę ir ar išvis ją valgyti, priklauso nuo treniruotės laiko ir intensyvumo. Jei nuo pavakarių iki treniruotės susidaro dviejų ir daugiau valandų tarpas, tuomet tikėtina, kad sportuojate vėlokai ir geriausias būdas gauti reikalingų maistinių medžiagų – valgyti vakarienę vietoj pavakarių, o pasportavus reiktų užkąsti vaisių per pusvalandį nuo treniruotės pabaigos, o vėliau galima suvalgyti užkandžio dydžio vakarienę.

Jei treniruotė baigiasi 18–19 valandą, po jos suvalgykite vaisių ir dar po 20 minučių ar šiek tiek vėliau – įprastą vakarienę. Vakarienę svarbu pavalgyti vėliausiai prieš tris valandas iki miego, kad eitumėte miegoti apytuščiu skrandžiu, o miegotumėte ramiai ir giliai. Iš vakaro prisivalgę, kitą rytą atsikeliate pavargę, nenorite pusryčių, geidžiate tik kavos ir saldumynų. Valgydami vakarienę anksčiau ir laikydamiesi pateiktų rekomendacijų, tikėtina kad ryte jausitės energingesni ir žvalesni.

Vidutinio svorio žmogui vakare valgomas pagrindinis patiekalas turėtų būti dvigubai mažesnis nei pietų, o šviežių daržovių porcija tokia pati kaip ir dieną.

Vaisiai vakare valgyti nerekomenduojami, bet jei sportuojate vakare – tai išimtis. Iškart po treniruotės suvalgykite saldų vaisių – atgausite jėgas.

Žalia dorada su agurkų padažu

— 2 porcijos — 15 min.

1 dorados (kuo šviežesnės)
2 ridikėlių
kedrų riešutų papuošimui
šlakelio citrinos sulčių
pusės šaukšto alyvuogių aliejaus
žiupsnio šviežiai maltų pipirų
žiupsnio druskos

Padažui:

125 g nulupto agurko
saujos krapų šakelių (be stiebų, palikti kelias šakelės papuošimui)
pusės šaukštelio baltojo vyno balzamiko acto
pusės šaukšto ypač tyro alyvuogių aliejaus
žiupsnio druskos

1. Išdarinėkite doradą, išpjaukite didžiuosius kaulus, nudirkite odą. Paruoštą 180 g dorados filė įtrinkite druska, šviežiai maltais juodaisiais pipirais ir alyvuogių aliejumi užlašinkite kelis lašus citrinos sulčių (atsargiai – nepadauginkite citrinos, ji užgoš žuvies skonį). Palikite doradą marinuotis.
2. Bulvių skustuku arba pjaustykle atriekite keletą išilgų juostelių agurko. Atidėkite papuošimui.
3. Iš likusio agurko gaminkite padažą: elektriniu smulkintuvu sutrinkite agurką ir krapus, supilkite actą, alyvuogių aliejų, suberkite druską ir viską išmaišykite.
4. Į lėkštę pilkite agurkų padažą, dėkite gabaliukais supjaustytą doradą. Juostelėmis supjaustytus agurkus susukite ir dėkite ant žuvies, patiekalą papuoškite šviežių ridikėlių griežinėliais, krapų šakelėmis ir kedrų riešutais.

Patarimas

• Padažą doradai galima daryti su salierų sultimis arba nuplikytais nuluptais pomidorais. O actą recepte galite pakeisti citrinos arba žaliosios citrinos sultimis.

1 porcijos maistingumas:	
230 kCal	
4,1 g	angliavandenių
17,9 g	baltymų
17,0 g	riebalų
Gausu Na, K, Mg mineralų ir A, E, C vitaminų	





Maistinės medžiagos

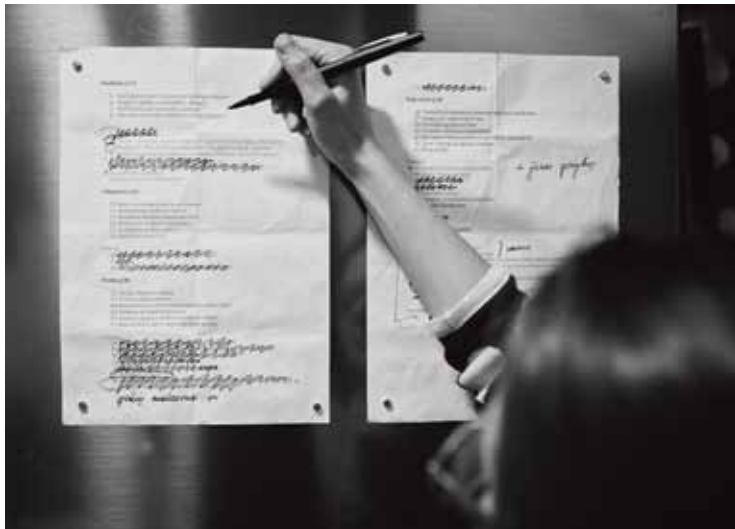
Vitaminai ir mineralai

Teigiama, kad B grupės vitaminai, kaip ir A, C, D ir E grupių vitaminai, mineralai kalcis ir magnis bei riebalų rūgštys omega-3 padeda užsiauginti lieso raumens masę. Lieknėjantiems ypač svarbūs B, C ir E grupių vitaminai, nors tikrai aktualūs ir kiti. Visus šiuos elementus panagrinėsime išsamiau, tik noriu pabrėžti, kad vartodami vieną išgrynintą medžiagą daug naudos negausite, o geriausiai elementai pasisavinami iš natūralių produktų. Tuomet ir poveikis sporto rezultatui bei savijautai geriausias.

Geriausiai vitaminai ir mineralai pasisavinami iš natūralių maisto produktų.

Ar žinojote, kad metantiems svorį chromo papildų vartoti neverta, nes tyrimų rezultatai prieštarauja vieni kitiems ir nėra vieningos nuomonės, ar jis tikrai mažina saldumynų potraukį? Esu tikra, kad saldumynų ir miltinių patiekalų potraukis išnyks, kai pradėsite laikytis knygoje pateiktą sveikos mitybos bei gyvenamos rekomendacijų.

Magnis būtinas ir norintiems numesti svorio, ir jėgos sporto mėgėjams. Jis padeda atpalaiduoti raumenis, mažina nuovargį, yra svarbus organizmo audinių formavimuisi, medžiagų apykaitai ir širdies darbui. Šis mineralas padeda organizmui įsisavinti ir apdoroti medžiagas iš suvartojamo maisto. Visi šie faktoriai suteikia galimybes pasiekti geresnių rezultatų sportuojant. Teigiama, kad trūkstant magnio suprastėja kalcio pasisavinimas, atsiranda nuovargis, raumenys prasčiau atsikuria po sporto. Magnio turintys produktai: tamsiai žalios daržovės, riešutai ir sėklos, žuvis, viso grūdo duona, bolivinė balanda, rudieji ryžiai.





Receptų turinys

Pusryčiai

Grikių su lapiniais kopūstais ir grybais 37
Šalta bolivinės balandos košė 38
Įvairios kruopos su riešutų skonio sviestu 41
Rugiai su baravykų ir anakardžių padažu 42
Perlinės kruopos pomidorų pastoje 45
Kukurūzų košė, virta daržovių sultinyje 46
Keptas avokadas su bolivine balanda 49
Sumuštinis su keptų baklažanų užtepėle 50
Sumuštinis su žirniais ir burokėliais 53
Makaronai su duonos trupiniais ir ančiuviais 54

Pietūs

ŠVIEŽIŲ DARŽOVIŲ PORCIJA

Ridikų krapačio su kanapių druska 77
Kimči – rauginti aštrūs pekininiai kopūstai 78
Raugintos morkos su burokėliais 81
Burokėlių lapai su saulėgražų grietine 82
Cikorijų lapai su aštriu migdolų padažu 85
Šparaginės pupelės su pikantiška grietine 86

PAGRINDINIAI PATIEKALAI

Miso sriuba 91
Saldžioji bulvė su kario skonio grūdėta varške 92

Garam masala su lęšiais 95
Avinžirniai su ispaniškėmis paprikomis „Padron“ 96
„Soba“ grikių makaronai su žirnių ir vasabių padažu 99
Bulvės su žalioju padažu „Salsa verde“ 100
Žaliasis vištienos karis 103
Kalakutiena su sojų pupelių makaronais 104
Pilnagrūdžiai makaronai su midijomis ir pomidorais 107
Silkė su raugintų daržovių sultimis ir bulvėmis 108
Burokėlių virtinukai 111
Juodųjų lęšių falafeliai 112
Spalvotos pupos morkų tyrėje 115
Salotos su mocarela ir avokadų padažu 116

Užkandžiai

Kepti savojiniai kopūstai 127
Kukurūzų burbulės su parmezanu 128
Pomidorai su šilauogėmis 131

Desertai

Vasaros suktinukai su vaisiais 139

Vakarienė

Troškinta triušiena su keptomis morkomis 149
Salierų sriuba su vištiena 150
Portabelo grybai su feta 153
Pankolių salotos su kalakutiena 154
Be lukšto virtas kiaušinis su gelteklėmis 157
Žalia dorada su agurkų padažu 158
Folijoje kepta veršiena su troškintais porais 161
Veršio liežuvio troškiny su svogūnais 162
Jūros gėrybių troškiny 165
Greitai paruošiamos daržovės su kreve-
tėmis 166
Žydiška kiaušiniene šakšuka 169
Jaučio širdies tartaras 170
Tofu balandėliai 173
Varškė su daržovėmis ir kimči padažu 174
Įvairios daržovės su varškės sūriu 177
Keptas kiaušinis su brokoliais 178
Daržovių troškiny su trumų padažu 181
Baklažanų troškiny 182
Vištiena su brokolių kuskusu 185
Avokadų ir sūdyto upėtakio slėgtainis 186
Panyras su daržovėmis ir tortilijomis 189
Kaliaropių ir avokadų salotos 190
Salotos su sūdyta skumbre 193

Aktyvi diena

Avižų batonėliai su šilauogėmis 205
Džiovintų vaisių batonėliai 206
Burokėlių ir mėlynių kokteilis 209
Apelsinų ir mangų kokteilis 210

Šiai knygai sukurti susitiko trys asmenybės – sveikos mitybos ekspertė Vaida Kurpienė, virtuvės šefas Martynas Praškevičius ir sportininkė mėgėja Aistė Šeibokaitė. Visi trys siekė pasidalinti savo žiniomis ir patirtimi su žmonėmis, kurie sportuoja savo malonumui ir nori maitintis skaniai, sveikai ir subalansuotai. Knygoje pagal sveikos mitybos principus sukurtus receptus papildoma maistingumo verčių apskaičiavimai, visų knygos rengėjų bendrai rašyti patarimai, kaip teisingai pasigaminti, derinti skonius, kuo keisti neturimą ingredientą ar kodėl vertingas vienas arba kitas produktas.

Ką valgyti pusryčiams, pietums ir vakarienei, kai sportuoji? Ar galima užkandžiauti? Kodėl norisi deserto? Kaip pasiruošti, kai laukia ypač aktyvi diena gryname ore ar varžybos? Kodėl taip svarbu išsimiegoti? Į šiuos klausimus knygoje atsako **sveikos mitybos specialistė Vaida Kurpienė, studijos „Sulieknėk sveikai“ vadovė**. Jeigu perskaitę knygą turėtumėt daugiau klausimų autorei, nedvejodami rašykite vaida@sulieknėk.lt.

„Savo receptais noriu išmokyti ir jus naujų patiekalų ruošimo būdų ar nedidelių technikų, kaip iš paprastų šviežių produktų pasigaminti gilaus ir išieškoto skonio turinčius sveikus patiekalus. Tai – mano, virtuvės šefo, misija,“ – sako **Martynas Praškevičius, restorano „Stebuklai“ šeimininkas**.

MITAS, KAD SIEKDAMI GERŲ REZULTATŲ SPORTININKAI MĖGĖJAI
KASDIEN TURI VALGYTI TIK SAUSĄ VIŠTIENĄ IR VARŠKĖI KNYGOS
AUTORIAI ĮRODO, KAD SVEIKAS, TEISINGAI PAGAMINTAS IR LAIKU
VALGOMAS MAISTAS NE TIK SUTEIKIA ENERGIJOS. BET TAIP PAT
GALI BŪTI BE GALO GARDUS.

