



COSMOPOLITAN

Receptai sportuojantiems

Paprasti, daugiau baltymų
turintys patiekalai



Receptai:

Mėsa.....	4
Vištienos krūtinėlė įdaryta brokoliais ir sūriu	5
Vištiena su parmezano sūriu	6
Kaprio vištienos šlaunelės	7
Daržovių makaronai su vištiena	8
Tortilija su brokoliu ir vištiena.....	9
Vištienos maltinukai tailandietišškai.....	10
Kepta kiaulienos filė su daržovėmis	11
Barbekiu avokado piršteliai.....	12
Žuvis	13
Orkaitėje kepta lašiša	14
Pomidorai, įdaryti tunu.....	15
Sumuštinis su lašišos mišraine	16
Tuno paplotėliai	17
Kiaušiniai	18
Orkaitėje kepti kiaušiniai su špinatais	19
Lengvas graikiškas omletas.....	20
Kiaušinių ir špinatų suktinukas.....	21
Sumuštiniai su kiaušinių salotomis	22
Lengvas kišas be tešlos	23
Grūdiniai produktai	24
Sotūs varškės blynėliai	25
Avižiniai blynėliai su uogomis	26
Avižinė košė su obuoliais.....	27
Riešutų sviesto ir avižų energetiniai rutuliukai.....	28
Daržovės ir salotos	29
Flafeliai (avinžirnių paplotėliai).....	30
Grūdėtos varškės salotos	31
Salotos su avinžirniais ir kiaušiniiais.....	32
Kepta tortilija su tuno salotomis	33
Mitybos planas.....	34

Ivadas

Tikriausiai kiekvienam sportininkui aktualu, kad jo valgomas maistas būtų maistingas, greitai paruošiamas, skanus ir turintis daugiau baltymų. Juk baltymai – tai organizmo statybinė medžiaga, kuri padeda augti raumenims. Todėl Athletic Duo komandai kilo idėja surinkti paprastus, nebrangius ir lengvai paruošiamus patiekalus bei pasidalinti jais su savo sekėjais.

Čia nerasite sudėtingų instrukcijų, įmantrių ingredientų ar specialių technologijų. Viskas paprasta ir aišku. Juk gaminant svarbu neišleisti per daug laiko bei pinigų ir gauti geriausią rezultatą.

Šioje knygoje rasite 25 receptus, suskirstytus į 5 kategorijas. Taip pat, prie kiekvieno recepto pridėjome ir apskaičiuotą patiekalo maistinę vertę (žinoma maistinė vertė gali šiek tiek skirtis, priklausomai nuo naudojamų produktų). Tikimės, kad šie receptai padės pajvairinti kasdienį Jūsų racioną ir papildyti jį reikiamomis maisto medžiagomis.



Mesa



Vištienos krūtinėlė įdaryta brokoliais ir sūriu



Ingredientai:

- ❖ 200 g vištienos krūtinėlės;
- ❖ apie 100 gramų brokolio;
- ❖ 30 g čederio sūrio (ar kito);
- ❖ česnako milteliai;
- ❖ mėgstamas žolelių mišinys;
- ❖ truputis druskos ir pipirų.

Gaminimas:

Vištienos krūtinėlę išmuškite, kad ji taptų apie 1 centimetro storio. Pabarstykite vištieną druska, pipirais ir česnako milteliais.

Brokolius supjaustykite mažais gabalėliais, sūrį sutarkuokite.

Ant išmuštos vištos krūtinėlės vidurio dėkite brokolius ir sūrį. Užlenkite krūtinėlės kraštus ir pasistenkite suvynioti ją taip, kad įdaras būtų viduje ir neliktų tarpų, galite sutvirtinti dantų krapštukais.

Kepkite apie 45 minutes 180°C laipsnių orkaitėje.

Kalorijos	491 kcal
Baltymai	51,8 g
Riebalai	27,4 g
Angliavandeniai	3,2 g
· iš kurių cukrus	1,9 g
· skaidulos	2,6 g

Vištiena su parmezano sūriu



Ingredientai (2 porcijoms):

- ❖ Vištienos krūtinėlė (apie 200 g);
- ❖ 3 š. džiovintų pomidorų;
- ❖ 1 skardinė smulkintų pomidorų ar natūralaus pomidorų padažo;
- ❖ 70 g mocarelos sūrio;
- ❖ 1 š. tarkuoto parmezano sūrio;
- ❖ 1 š. aliejaus kepimui;
- ❖ Džiovinto raudonėlio, baziliko, čiobrelio bei pipirų.

Gaminimas:

Į negilų dubenėlį suberkite džiovintus pomidorus, žoleles bei pipirus ir sumaišykite. Vištieną lengvai apvoliokite šiame mišinyje.

Įkaitinkite keptuvę, įpilkite aliejų ir lengvai apkepkite vištieną - apie 2-3 minutes kiekvienai pusei.

Į mažą kepimo skardą dėkite vištieną, supilkite pomidorus (ant ir šalia krūtinėlės), pabarstykite parmezanu ir uždėkite po griežinėlių plonai supjaustyto mocarelos sūrio. Kepkite apie 10-15 minučių 200°C laipsnių orkaitėje.

Kalorijos (1 porcija)	386 kcal
Baltymai	33,5 g
Riebalai	22,9 g
Angliavandeniai	10,5 g
· iš kurių cukrus	3,1 g
· skaidulos	1,3 g

Kaprio vištienos šlaunelės



Ingredientai (2 porcijoms):

- ❖ 4 vištienos šlaunelių;
- ❖ 1 vidutinio pomidoro;
- ❖ 2 a. š. alyvuogių aliejaus;
- ❖ 50 g mocarelos sūrio;
- ❖ 2 š. (32 ml) balzamiko acto;
- ❖ šviežio baziliko (jei neturite, tiks ir džiovintas);
- ❖ džiovinto raudonėlio ir pipirų.

Gaminimas:

Mažame dubenėlyje sumaišykite alyvuogių aliejų, džiovintas žoleles ir pipirus. Šiuo mišiniu įtrinkite vištienos gabalėlius. Vištieną dėkite į kepimo skardą ir kepkite apie 25 minutes 200°C laipsnių orkaitėje.

Kol vištiena kepa, griežinėliais supjaustykite mocarelos sūrį ir pomidorus. Šviežius baziliko lapelius taip pat supjaustykite.

Vištienai iškepus, ant jos gabalėlių uždėkite po nedidelį griežinėlių mocarelos ir kepkite dar keletą minučių, kol sūris išsilydys. Baigus kepti, ištraukite iš orkaitės, ant kiekvino gabalėlio uždėkite po griežinėlių pomidoro, pašlakstykite balzamiko actu ir uždėkite smulkintus baziliko lapelius.

Kalorijos (1 porcijos)	258 kcal
Baltymai	31.5 g
Riebalai	12.7 g
Angliavandeniai	3.9 g
· iš kurių cukrus	2.7 g
· skaidulos	0.6 g

Daržovių makaronai su vištiena



Ingredientai:

- ❖ 1 nedidelė cukinija (iki 200 g);
- ❖ vištienos krūtinėlė;
- ❖ 1 pomidoras;
- ❖ pora skiltelių česnako
- ❖ saują špinatų;
- ❖ 1 š. aliejaus kepimui (kokosų);
- ❖ šiek tiek svogūno;
- ❖ baziliko, druskos ir pipirų.

Gaminimas:

Vištienos krūtinėlę supjaustykite kubeliais, susmulkinkite svogūną ir česnakus. Pomidorą supjaustykite nedideliais gabalėliais. Cukiniją supjaustykite arba sutarkuokite stambia trintuve (idealu, jei turite pjaustyklę, kuria galite cukiniją pjaustyti išilgai ilgais „siūlais“). Įkaitintoje keptuvėje ant šiek tiek aliejaus apkepkite smulintą svogūną, česnaką ir vištienos gabalėlius, suberkite prieskonius, pomidorus ir špinatus. Kai viskas beveik iškeps, sudėkite cukiniją ir kepkite dar minutę.

Kalorijos	497 kcal
Baltymai	59,6 g
Riebalai	21 g
Angliavandeniai	19,7 g
· iš kurių cukrus	8,5 g
· skaidulos	7,4 g

Tortilija su brokoliu ir vištiena



Ingredientai (dviems tortilijoms):

- ❖ 150 g vištienos krūtinėlės;
- ❖ apie 150 g brokolio;
- ❖ 50 g mocarelos sūrio;
- ❖ 2 pilno grūdo tortilijos;
- ❖ 2 skiltelės česnako;
- ❖ 1 a. š. aliejaus kepimui;
- ❖ pipirai.

Gaminimas:

Susmulkinkite česnaką, vištieną supjaustykite nedideliais kubeliais, brokolį supjaustykite į mažus gabalėlius. Keptuvėje ant šiek tiek aliejaus apkepkite česnaką ir vištieną, prieš baigiant kepti 1-2 minutėmis suberkite brokolį, pabarstykite pipirais. Viską išimkite iš keptuvės. Mocarelos sūrį sutarkuokite ar smulkiai supjaustykite.

Į karštą sausą keptuvę dėkite tortiliją. Lengvai apkepkite ir apverskite. Ant pusės tortilijos pabarstykite šiek tiek sūrio, suberkite vištienos ir brokolio mišinį, vėl pabarstykite sūriu ir užlenkite tortiliją (tortilija turi būti sulenкта per pusę, kad gatūsi pusės apskritimo forma). Suspauskite tortiliją koku nors karščiui atspariu daiktu, pvz., dubenėliu. Apkepkite iš abiejų pusių, kol gražiai paruduos ir viduje išsilydys sūris (apie 2 minutes kiekvienai pusei). Išimkite iš keptuvės ir supjaustykite į mažesnius gabalėlius.

Kalorijos	363 kcal
Baltymai	34,2 g
Riebalai	14,1 g
Angliavandeniai	26 g
· iš kurių cukrus	2,6 g
· skaidulos	5,1 g

Vištienos maltinukai tailandietišškai



Ingredientai (4 porcijoms):

- ❖ 700 g maltos vištienos;
- ❖ 1 kiaušinis;
- ❖ 5 svogūnų laiškai;
- ❖ 5 skiltelės česnako;
- ❖ 2 š. sezamo sėklų;
- ❖ sauja petražolių;
- ❖ ½ a. š. džiovintos raudonosios paprikos;
- ❖ 2 š. tarkuotos imbiero šaknies;
- ❖ 1,5 š. sojos padažo;
- ❖ ¼ a. š. maltų pipirų;
- ❖ 1 š. aliejaus (geriausia - sezamų).

Gaminimas:

Susmulkinkite svogūnų laiškus, česnakus, petražoles. Į dubenėlį sudėkite vištieną, įmuškite kiaušinį ir įdėkite visus kitus ingredientus, išskyrus aliejų. Viską gerai išmaišykite. Iš gautos masės formuokite mažus maltinukus (išeina apie 20 mažių maltinukų), juos palikykite šaldytuve apie 1 valandą.

Keptuvėje įkaitinkite aliejų ir apkepkite maltinukus - apie 10 minučių, kartkartėmis, kad apkeptų iš visų pusių (galite kepti ir orkaitėje, kol paruduos).

Patiekite su daržovėmis.

Kalorijos (1 porcija)	308 kcal
Baltymai	32 g
Riebalai	18,8 g
Angliavandeniai	1,5 g
· iš kurių cukrus	0,3 g
· skaidulos	0,2 g

Kepta kiaulienos filė su daržovėmis



Ingredientai:

- ❖ 400 g kiaulienos išpjovos;
- ❖ džiovintų čiobrelių;
- ❖ 1 česnako skiltelė;
- ❖ 1 geltona paprika;
- ❖ 1 žalia paprika;
- ❖ 1 maža cukinija;
- ❖ 1 mažas raudonas svogunas;
- ❖ 1 š. alyvuogių aliejus;
- ❖ malta rūkyta paprika.

Gaminimas:

Ant kiaulienos filė užberkite susmulkintų česnakų ir džiovintų čiobrelių. Viską suviniokite i foliją (vidini sluoksnį padenkite kepimo popieriumi, tai padės išlaikyti mėsą drėgną) ir kepkite 40 minučių 170°C temperatūroje.

Tuo metu supjaustykite daržoves ir sudėkite į kepimo skardą, padengtą kepimo popieriumi. Įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus ir pabarstykite rūkytos paprikos milteliais. Po 15 minučių kiaulienos kepimo, į orkaitę įdėkite ir skardą su daržovėmis, viską kepkite dar 25 minutes.

Kalorijos	301 kcal
Baltymai	29,2 g
Riebalai	16,9 g
Angliavandeniai	9,6 g
· iš kurių cukrus	3 g
· skaidulos	2 g

Barbekiu avokado pirštėliai



Ingredientai (6 gabalėliams):

- ❖ 1 avokadas (apie 150 g);
- ❖ 2 rūkyto kumpio griežinėliai (apie 50 g);
- ❖ 1 a. š. pomidorų padažo (natūralaus);
- ❖ 1 a. š. barbekiu padažo;
- ❖ ½ a. š. paprikos prieskonių;
- ❖ ½ a. š. cinamono.

Gaminimas:

Peprjaukite avokadą per pusę, o tuomet supjaustykite į 3 skilteles (iš avokado turėtų gautis 6 gabaliukai). Avokado skiltelę avyniokite rūkyto kumpio gabalėliu. Dubenėlyje sumaišykite pomidorų padažą, barbekiu padažą, paprikos prieskonius ir cinamoną. Pamirkykite avokadą, apsuktą kumpiu į padažą ir dėkite ant kepimo skardos. Kepkite apie 10-12 minučių 190°C temperatūroje, kol kumpis apskrus.

Kalorijos (1 gabalėlio)	58 kcal
Baltymai	2,1 g
Riebalai	1,3 g
Angliavandeniai	3,2 g
· iš kurių cukrus	0,7 g
· skaidulos	1,8 g

A large, fresh salmon fillet is the central focus, resting on a piece of crumpled brown paper. The salmon has a vibrant orange-pink hue and distinct white marbling. Surrounding the fillet are various fresh ingredients: two halves of an avocado with green flesh and dark skin are positioned at the top; a whole orange and a halved orange are to the right; several small green cucumbers are scattered at the bottom; and piles of coarse white salt are placed near the avocado and cucumbers. A semi-transparent white rectangular box is overlaid on the upper part of the salmon fillet.

Žuvis

Orkaitėje kepta lašiša



Ingredientai:

- ❖ 100 g lašišos filė;
- ❖ 1 a. š. medaus;
- ❖ 1 a. š. garstyčių;
- ❖ 2 skiltelės česnako;
- ❖ citrinos sulčių;
- ❖ žiupsnelis džiovintų čiobrelių;
- ❖ žiupsnelis maltų pipirų ir druskos.

Gaminimas:

Susmulkinkite česnaką, smaišykite jį su medumi, garstyčiomis, citrinos sultimis, pipirais, druska ir čioreliais. Lašišos filė gabalėlį dėkite į aliuminio folija ištiestą kepimo skardą. Užlankstykite folijos kraštus ir ant lašišos supilkite visą marinatą. Uždenkite lašišą folija. Kepkite 10 minučių 190°C laipsnių orkaitėje, tuomet atidenkite foliją ir kepkite dar 5-10 minučių.

Kalorijos	235 kcal
Baltymai	20,4 g
Riebalai	13,2 g
Angliavandeniai	6,4 g
· iš kurių cukrus	5,1 g
· skaidulos	0,1 g

Pomidorai, įdaryti tunu



Ingredientai:

- ❖ 2 vidutiniai pomidorai;
- ❖ 1 skardinė (180 g) tuno savo sultyse;
- ❖ 2 š. natūralaus jogurto;
- ❖ 2 š. smulkiai pjaustytos paprikos;
- ❖ 1 š. smulkinto raudonojo svogūno;
- ❖ 1 š. smulkinto baziliko;
- ❖ šiek tiek pipirų;
- ❖ du nedideli griežinėliai fermentinio sūrio (apie 40 g).

Gaminimas:

Nupjaukite pomidorų viršų ir išskobkite vidų su šaukštu, padarydami nedidelius „indelius“ iš pomidorų.

Dubenėlyje sumaišykite tuną ir jogurtą, sudėkite papriką, svogūną, baziliką ir pipirus. Viską gerai išmaišykite.

Tuno masę sudėkite į pomidorus ir ant viršaus uždėkite po griežinėlj sūrio. Pomidorus kepkite orkaitėje apie 5 minutes, kad išsilydytų sūris.

Patiekite su salotomis ar ryžiais.

Kalorijos	400 kcal
Baltymai	57,7 g
Riebalai	12,3 g
Angliavandeniai	13,1 g
· iš kurių cukrus	9 g
· skaidulos	3,5 g

Sumuštinis su lašišos mišraine



Ingredientai:

- ❖ pusė skaridnės konservuotos lašišos (apie 100 g);
- ❖ 1 š. smulkinto svogūno;
- ❖ 1 š. natūralaus jogurto;
- ❖ 1 mažo saliero stiebas (galima pakeisti paprika ar kita mėgstama daržove);
- ❖ maltų pipirų;
- ❖ šiek tiek citrinos sulčių;
- ❖ keli lapai salotos;
- ❖ pora riekių pilnagrūdės duonos.

Gaminimas:

Dubenėlyje sumaišykite lašišą, jogurtą, svogūną, salierą, pipirus ir įspauskite citrinos sulčių. Ant duonos riekelės uždėkite salotų lapų, dėkite kelis šaukštus mišrainės ir ant viršaus uždėkite antrą riekelę.

Kalorijos	328 kcal
Baltymai	30,3 g
Riebalai	9,1 g
Angliavandeniai	29,1 g
· iš kurių cukrus	6,4 g
· skaidulos	6 g

Tuno paplotėliai



Ingredientai (2 porcijoms):

- ❖ 2 skardinės tuno savo sultyse (apie 400 g);
- ❖ ½ puodelio greitai paruošiamų avižų;
- ❖ 2 kiaušiniai;
- ❖ ½ p. natūralaus jogurto;
- ❖ šviežios petražolės pagal skonį;
- ❖ citrinos sulčių;
- ❖ maltų pipirų.

Gaminimas:

Lengvai suplakite kiaušinius. Dubenėlyje sumaišykite tuną, kiaušinius, avižas, petražoles ir pipirus, įspauskite citrinos sulčių.

Iš gautos masės suformuokite paplotėlius ir kepkite 180°C laipsnių orkaitėje apie 20 minučių, kol paruduos (galite kepti ir keptuvėje).

Kalorijos (1 porcijos)	386 kcal
Baltymai	61,8 g
Riebalai	6,4 g
Angliavandeniai	18,9 g
· iš kurių cukrus	3,9 g
· skaidulos	3 g

Kiaušiniai



Orkaitėje kepti kiaušiniai su špinatais



Ingredientai:

- ❖ 2 saujos (70 g) šviežių špinatų (tinka ir šaldyti);
- ❖ 2 kiaušiniai;
- ❖ 25 g feta ar kito mėgstamo sūrio;
- ❖ druskos ir pipirų pagal skonį.

Gaminimas:

Į keptuvę įpilkite porą šaukštų vandens, sudėkite špinatus ir patroškinkite ant nedidelės kaitros, kol suminkštės - apie 3-4 minutes. Baigus troškintis, nupilkite likusį vandenį.

Į nedidelį kepimo indą (apie 10 cm x 20 cm) sudėkite špinatus, ant viršaus įmuškite du kiaušinius. Pabarstykite sūriu ir pipirais.

Kepkite 180°C laipsnių orkaitėje apie 15-20 minučių, kol kiaušiniai iškeps.

Patiekite su skrebučiu, puikiai tinka su pomidorų sultimis.

Kalorijos	235 kcal
Baltymai	18,0 g
Riebalai	15,9 g
Angliavandeniai	4,5 g
· iš kurių cukrus	1,9 g
· skaidulos	1,5 g

Lengvas graikiškas omletas



Ingredientai:

- ❖ 2 kiaušinio baltymai;
- ❖ 1 kiaušinis;
- ❖ 1 š. smulkinto svogūno;
- ❖ 1 sauja špinatų;
- ❖ mažas pomidoras;
- ❖ 2 š. feta sūrio (tinka ir kitas mėgstamas sūris);
- ❖ keli šviežio baziliko lapeliai;
- ❖ druskos ir pipirų pagal skonį.

Gaminimas:

Įkaitintoje keptuvėje pakepinkite svogūną ir špinatus.

Dubenėlyje sumaišykite kiaušinio baltymą, kiaušinį, šaukštą vandens, bazilikus, druską ir pipirus. Supilkite kiaušinių mišinį į keptuvę ir kepkite ant nedidelės kaitros (pasukiokite keptuvę, kad kiaušinis užpildytų ją ir suformuotų apskritimą). Kai kiaušinis šiek tiek apkeps, apverskite jį, sudėkite daržoves ir sūrį. Perlenkite ir kepkite dar keletą minučių, kol pilnai iškeps.

Kalorijos	209 kcal
Baltymai	18,8 g
Riebalai	11,4 g
Angliavandeniai	6,6 g
· iš kurių cukrus	4,9 g
· skaidulos	1 g

Kiaušinių ir špinatų suktinukas



Ingredientai:

- ❖ 2 kietai virti kiaušiniai;
- ❖ 2 a.š. majonezo ar natūralaus jogurto;
- ❖ 1 sauja špinatų;
- ❖ 1 tortilija;
- ❖ druska, pipirai.

Gaminimas:

Išvirkite 2 kiaušinius (jeigu kiaušiniai bus išvirti skystu tryniu, reikės mažiau majonezo).

Kiaušinius nulupkite ir supjaustykite, tai pat supjaustykite špinatus. Kiaušinius, majonezą, druską, pipirus ir špinatus sumaišykite. Gautą mišinį dėkite ant tortilijos ir suvyniokite.



Kalorijos	314 kcal
Baltymai	18 g
Riebalai	16,5 g
Angliavandeniai	23,5 g
· iš kurių cukrus	1,9 g
· skaidulos	5,2 g

Sumuštiniai su kiaušinių salotomis



Ingredientai (2 porcijoms):

- ❖ 4 kiaušiniai;
- ❖ 1 pomidoras;
- ❖ 2 š. natūralaus graikiško jogurto;
- ❖ 1 a. š. garstyčių arba majonezo;
- ❖ smulkintų krapų;
- ❖ laiškinių česnakų;
- ❖ 1 mažas agurkas;
- ❖ druskos ir pipirų;
- ❖ keletos lapų salotų;
- ❖ 4 riekelės tamsesnės sumuštinų duonos.

Gaminimas:

Kietai išvirkite kiaušinius, supjaustykite kubeliais. Taip pat supjaustykite pomidorą ir agurką. Dubenėlyje sumaišykite kiaušinius, pomidorus, agurkus, jogurtą, garstyčias, krapus, laiškinius česnakus, druską ir pipirus.

Ant duonos riekelės užtepkite kiaušinių mišinį ir uždėkite salotos lapą.

Kalorijos (1 porcijos)	392 kcal
Baltymai	19,9 g
Riebalai	19,1 g
Angliavandeniai	30,8 g
· iš kurių cukrus	4,8 g
· skaidulos	6,3 g

Lengvas kišas be tešlos



Ingredientai (2 porcijoms):

- ❖ 100 g liesos varškės;
- ❖ 3 kiaušiniai;
- ❖ 200 g brokolio;
- ❖ 40 g sūrio;
- ❖ mėgstamų džiovintų žolelių (baziliko, raudonėlio, petražolių ar kt.);
- ❖ drusko ir pipirų.

Gaminimas:

Brokolius supjaustykite į nedidelius gabalėlius ir 1-2 minutes apvirkite (galite virti garuose 3 min). Kiaušinius suplakite, sumaišykite su varške, brokoliais, tarkuotu sūriu ir prieskoniais. Supilkite visą masę į nedidelį kepimo indą. kepkite 180°C laipsnių orkaitėje apie 45 minutes ar kol viršus paruduos ir pilnai iškeps.

Kalorijos (1 porcijos)	261 kcal
Baltymai	25,2 g
Riebalai	13,2 g
Angliavandeniai	9,7 g
· iš kurių cukrus	4,1 g
· skaidulos	2,6 g

A close-up photograph of a wooden bowl tilted to the left, pouring a stream of light-colored, flake-shaped oat grains onto a dark wooden surface. The foreground is filled with a large pile of these oat flakes, which are thin and irregular in shape. The background shows the interior of the bowl and the continuation of the pouring action, slightly out of focus. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of the oats and the wood.

Grūdiniai produktai

Sotūs varškės blyneliai



Ingredientai:

- ❖ 1/3 p. (40 g) avižinių dribsnių;
- ❖ 100 g liesos varškės;
- ❖ 2 kiaušiniai;
- ❖ 1/2 kaušelio vanilinio proteino (jei neturite, galite pakeisti puse gerai sunokusio banano).

Gaminimas:

Suplakite kiaušinius, suberkite avižas, varškę ir proteiną. Viską gerai išmaišykite. Iš gautos tešlos, ant sausos keptuvės kepkite blynelius. Galite pagardinti šviežiomis uogomis ar vaisiais, jogurtu.

Kalorijos	357 kcal
Baltymai	39 g
Riebalai	8,5 g
Angliavandeniai	27,6 g
· iš kurių cukrus	5,2 g
· skaidulos	5,3 g

Avižiniai blyneliai su uogomis



Ingredientai:

- ❖ ½ p. avižinių dribsnių;
- ❖ 1/2 a. š. kepimo miltelių;
- ❖ mažas indelis (150 g) jogurto;
- ❖ 1/2 banano;
- ❖ 1 kiaušinis;
- ❖ keli lašai vanilės esencijos (1/2 a. š. vanilinio cukraus);
- ❖ 1/3 p. šviežių ar šaldytų mėlynių (galite naudoti kitas uogas).

Gaminimas:

Išplakite kiaušinį, suberkite avižinius dribsnius, jogurtą, trintą bananą, vanilę, kepimo miltelius ir gerai išmaišykite (jei tešla labai tiršta, galite įpilti šlakelį pieno). Tešlą palikite 5 minutėmis.

Įkaitinkite keptuvę ir į ją pilkite tešlą, formuodami blynelius. Ant kiekvieno blynelio užberkite uogų. Kai ant blynelio bradeda formuotis burbuliukai, apverskite ir kepkite dar 1-2 minutes.

Kalorijos	395 kcal
Baltymai	20,9 g
Riebalai	15 g
Angliavandeniai	40,1 g
· iš kurių cukrus	7,8 g
· skaidulos	7,2 g

Avižinė košė su obuoliais



Ingredientai:

- ❖ pusė puodelio avižinių dribsnių;
- ❖ pusė didelio obuolio;
- ❖ 1/2 a. š. cinamono;
- ❖ 5 graikiškų riešutų puselės (ar kitokių);
- ❖ 1/2 a. š. medaus.

Gaminimas:

Obuolį supjaustykite nedideliais kubeliais. Užvirkite 2 puodelius vandens, suberkite avižinius dribsnius, obuolius ir cinamoną. Ant nedidelės kaitros virkite košę apie 7 minutes, nuolatos pamaišydami. Prieš patiekdami pagardinkite medumi ir smulkintais riešutais.

Kalorijos	308 kcal
Baltymai	9,3 g
Riebalai	10,7 g
Angliavandeniai	43,3 g
· iš kurių cukrus	13,2 g
· skaidulos	11,2 g

Riešutų sviesto ir avižų energetiniai rutuliukai



Ingredientai:

- ❖ 1 puodelis avižinių dribsnių;
 - ❖ 3 š. ekologiško riešutų sviesto;
 - ❖ 1 a. š. vanilės;
 - ❖ 1 š. medaus.
- *Taip pat reikės maisto smulkintuvo.

Gaminimas:

Į smulkintuvą suberkite avižas ir jas šiek tiek susmulkinkite į mažesnius gablėlius. Įdėkite riešutų sviestą ir dar šiek tiek pamaišykite, kad viskas gerai susimaišytų. Gauta masė per skysta - įberkite daugiau avižų. Įdėkite medų ir vanilę, išmaišykite.

Šaukšu kabinkite masę ir rankomis foruokite rutuliukus.

Šį receptą galite pajavairinti, įdėdami savo mėgstamų džiovintų vaisių, sėklų ar riešutų.

Rutuliukus galite apvolioti kokoso drožlėse.

Kalorijos	677 kcal
Baltymai	26,9 g
Riebalai	29,3 g
Angliavandeniai	76,6 g
· iš kurių cukrus	19,8 g
· skaidulos	14 g



Daržovės ir
salotos

Flafeliai (avinžirnių paplotėliai)



Ingredientai (2 porcijoms):

- ❖ pora saujų špinatų ar kitų mėgstamų žalumynų;
- ❖ 2 skardinės (apie 400 g) konservuotų avinžirnių;
- ❖ 3 skiltelės česnako;
- ❖ 2 š. avižų miltų;
- ❖ 1 š. sezamų pastos (tinka ir smulkinti sezamai);
- ❖ citrinos sulčių;
- ❖ ¼ a. š. kumino;
- ❖ drusko ir pipirų;
- ❖ 2 š. aliejaus kepimui, jei kepsite keptuvėje.

* Taip pat reikės maisto smulkintuvo.

Gaminimas:

Špinatus, avinžirnius, česnaką, sezamų pastą, citrinos sultis, kuminą bei druską ir pipirus susmulkinkite maisto smulkintuvu, kad gautumėte vientisą masę.

Sudėkite miltus ir gerai išmaišykite. Jei masė gaunasi skysta, įdėkite šiek tiek daugiau miltų.

Iš gautos masės formuokite paplotėlius ir kepkite keptuvėje ant šlakelio aliejaus, kol lengvai paruduos. galite paplotėlius kepti 180°C laipsnių orkaitėje be riebalų apie 15-20 minučių, kol paruduos.

Kalorijos (1 porcijos)	323 kcal
Baltymai	13,9 g
Riebalai	6,9 g
Angliavandeniai	54 g
· iš kurių cukrus	0,3 g
· skaidulos	10 g

Grūdėtos varškės salotos



Ingredientai:

- ❖ 100 g grūdėtos varškės;
- ❖ 1 nedidelis agurkas;
- ❖ 1 pomidoras arba 10 vyšninių pomidoriukų;
- ❖ šiek tiek krapų;
- ❖ džiovinto ar šviežio baziliko;
- ❖ druskos ir pipirų.

Gaminimas:

Agurką ir pomidorą supjaustykite kubeliais (jei naudojate vyšninius pomidoriukus, perpjaukite juos pusiau arba į ketvirčius).

Susmulkinkite krapus ir bazilikus. Sudėkite viską į dubenėlį, įdėkite grūdėtą varškę, druską ir pipirus bei gerai išmaišykite.

Kalorijos	173 kcal
Baltymai	14,3 g
Riebalai	7,7 g
Angliavandeniai	14,1 g
· iš kurių cukrus	5,8 g
· skaidulos	2,7 g

Salotos su avinžirniais ir kiaušiniais



Ingredientai (2 porcijoms):

- ❖ pusė (apie 100 g) skaridnės konservuotų avinžirnių;
- ❖ 2 kietai virti kiaušiniai;
- ❖ 1 pomidoras;
- ❖ mažas agurkas;
- ❖ pora saujų špinatų lapų (tinka ir kitokios salotos);
- ❖ 4 maži pievagrybiai;
- ❖ ¼ raudonojo svogūno;
- ❖ 1 š. alyvuogių aliejaus;
- ❖ 1 š. balzamiko acto (arba citrinos sulčių);
- ❖ druskos ir pipirų.

Gaminimas:

Kiaušinius supjaustykite kubeliais. Agurkus ir pomidorus supjaustykite mažais griežinėliais arba kubeliais. Susmulkinkite svogūną. Pievagrybius supjaustykite mažais griežinėliais. Salotų lapus suplėšykite. Viską sumaišykite viename dubenėlyje, apšlakstykite aliejumi ir balzamiko actu. Įberkite druskos ir pipirų, galite pagardinti mėgstamomis žolelėmis.

Kalorijos	239 kcal
Baltymai	11,2 g
Riebalai	12,5 g
Angliavandeniai	21,8 g
· iš kurių cukrus	5,7 g
· skaidulos	4,2 g

Kepta tortilija su tuno salotomis



Ingredientai:

- ❖ 1 tortilija;
- ❖ 1 skardinė (200 g) tuno savo sultyse;
- ❖ 1 a. š. kario miltelių;
- ❖ 1 a. š. natūralaus jogurto ar majonezo;
- ❖ 2 saujos įvairių salotų;
- ❖ šiek tiek džiovintų čili pipirų.

Gaminimas:

Visų pirma iš tortilijos padarykite dubenėlį: paimkite tortiliją, ištieskite ją į norimos formos indą ir kepkite orkaitėje apie 5-7 minutes 170°C temperatūroje, kol sukietės. Kai tortilija tampa traški, ištraukite ją iš orkaitės ir palikite atvėsti.

Tuo metu tuną sumaišykite su kario milteliais ir jogurtu.

Užpildykite tortilijų dubenėlį šviežiomis daržovėmis, supilkite tuną ir ant viršaus pabarstykite čili pipirais.

Kalorijos	366 kcal
Baltymai	60,1 g
Riebalai	4,3 g
Angliavandeniai	23,1 g
· iš kurių cukrus	2,4 g
· skaidulos	5,2 g

Mitybos planas

[MANOMP](#) sistema smarkiai palengvina mitybos planavimą!



MANOMP
MITYBOS PLANAS KIEKVIENAM

MITYBOS PLANAS PER KELIAS MINUTES!

- Galimybė vertinti patiekalus ir produktus, kad mitybos planas būtų sudaromas iš to ką Jūs labiausiai mėgstate
- Galimybė keisti ir kurti patiekalus
- Kūno pokyčių fiksavimas, apžvalga
- Galimybė stebėti kitus vartotojus

REGISTRUOKIS DABAR
GAUK 10% ILGESNĘ NARYSTĘ!

Aplankykite mus!

Jei jūs ieškote šviežių idėjų paprastiems ir maistingiems patiekalams ir naudingos informacijos apie sveiką mitybą, gyvenimo būdą ir sportą, užsukite į mūsų puslapį www.athleticduo.com.

Dalinkitės!

Pažįstate ką nors, kam praverstų ši receptų kolekcija? Rekomenduokite šią knygą, draugams, šeimos nariams ar kolegoms.

Prenumeruokite

Norite gauti kitus mūsų pasiūlymus ir specialų turinį? Prenumeruokite mūsų naujienlaiškį www.athleticduo.com puslapyje.

Sekite mus Facebook'e

Tapkite mūsų draugais ir sekite mūsų veiklą bei naujienas Facebook puslapyje, prisijunkite prie mūsų www.facebook.com/TheAthleticDuo.

Athletic Duo