

NEMOKAMAS, PAVYZDINIS, AGNĖS KATINAUSKIENĖS MENIU SAVAITEI PRINCIPU DVIEM DIENOMS TAS PATS MENIU.

	<u>Pirmadienis/Antradienis</u>	<u>Trečiadienis/Ketvirtadienis</u>	<u>Penktadienis/Šeštadienis</u>	<u>Sekmadienis</u>
<u>Pusryčiai</u> <u>7:00-8:00</u>	<u>Tortilija su rūkyta vištiena</u> Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> Viena rūkytos vištienos šlaunelė ar kita dalis. Pilno grūdo tortilija Salotos lapas Pusė avokado Pomidoro griežinėliai. Philadephia light Gaminimo eiga: Ant tortilijos tepame užtepėlę, vištieną nuimame nuo kauliuko, susmulkiname. Ant tortilijos tiesiame salotos lapą, pomidorą, smulkintą avokadą ir vištieną. Susukame, pjauname pusiau, Esant poreikiui – galite pašildyti.	<u>Blynėliai</u> Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> Bananas Kiaušinis 2.v.š. miltų Šaukštas graikiško jogurto Klevų sirupo šaukštas Gaminimo eiga: Bananą, kiaušinį, miltus ir jogurtą – triname iki vientisos masės. Kepame nedidelius blynukus ant šaukšto alyvuogių aliejaus. Patiekiame su klevų sirupu.	<u>Beigelis su lašiša</u> Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> Beigelis (iš parduotuvės paprastas, nesaldus) Lašišos rūkytos ar sūdytos. Philadelphia light Agurkas Citrinpipriai Gaminimo eiga: Beigelį pjauname pusiau išilgai. Tepame ant abiejų pusių Philadelphia, dedame lašišą, agurką, barstome citrinpipriais.	<u>Griekiai</u> Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> Griekiai Sviesto 10g. Morkos ¼ Svogūnas. ¼ Gaminimo eiga: Griekius verdame vandenyje su druska. Morką sutarkuojame, svogūną taip pat, kepiname, kol suminkštės ant alyvuogių aliejaus šaukšto. Maišome viską su griekiais.
<u>Užkandis</u> <u>10:00-11:00</u>	Didelis, sultingas obuolys.	Kokteilis: augalinis pienas, bananas, mėgstamų uogų 50g.	Sūrelis ar mėgstamas nedidelis skanėstas.	Grūdėtos varškės 150g + medaus šaukštelis.
<u>Pietūs</u> <u>13:00-14:00</u>	<u>„Smashed“ bulvės</u> Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> Dvi vidutinės bulvės Kiaulienos šoninės gabaliukai (apie 60g) Mocarela tarkuota Bulvių prieskoniai. ¼ svogūno 	<u>Guliašas</u> Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> Vištienos file (pusė Jūsų nurodytos normos) ¼ svogūno Pusė morkos 1/4 paprikos Pomidorų sulčių pusė stiklinės Šaukštas alyvuogių aliejaus 	<u>Paprikų sriuba</u> Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> Dviejų vidutinių saldžių paprikų. Pusė svogūno. Česnako skiltelė Alyvuogių aliejaus šaukšto Vištienos sultinio 200ml. 	<u>Makaronai su maskarpone</u> Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> Spagečiai Maskarponės sūrio 60g Druskos Pusė paprikos Sauja špinatų Alyvuogių aliejaus šaukštas.

NEMOKAMAS, PAVYZDINIS, AGNĖS KATINAUSKIENĖS MENIU SAVAITEI PRINCIPU DVIEM DIENOMS TAS PATS MENIU.

		<ul style="list-style-type: none"> • <i>Druska, pipirai.</i> • <i>Grikliai</i> • <i>Rauginti kopūstai.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>60g maskarponės sūrio.</i> • <i>Tarkuoto kietojo sūrio 20g.</i> • <i>Pipirų ir druskos</i> 	
	<p>Gaminimo eiga: <i>Bulves nuplauname, paliekame su lupena. Dedame virti vandenyje su druska. Kai bulvė suminkštės išimame ir dedame ant skardos, suplojame ją puodeliu, buteliu ar kočėlu. Turi gautis, kaip „blynas“.</i> <i>Keptuvėje kepiname šoninę su labai smulkiai smulkintu svogūnu. Paskirstome ant bulvės masę, beriamė sūrį, barstome prieskoniais ir dedame kepti į orkaitę apie 10-12 min.</i> <i>Patiekiame su šviežiomis daržovėmis.</i></p>	<p>Gaminimo eiga: <i>Svogūną nulupame ir pjaustome kubeliais. Morkas nuskutame, nuplauname ir sutarkuojame burokine tarka. Vištieną nuplauname, nusausiname ir pjaustome norimo dydžio juostelėmis ar kvadratėliais. Papriką pjaustome mažesniais kubeliais. Į keptuvę pilame aliejaus, pakaitiname, dedame pjaustytą svogūną ir tarkuotas morkas ir maišant kepiname apie penkias minutes. Dedame vištieną ir paprikas, paskaniname druska, pipirais, išmaišome ir dar pakepiname dvi minutes. Pilame pomidorų sultis, išmaišome, primažiname ugnį ir uždengus dangčiu troškiname apie 25-30 minučių. Nuimame dangtį ir dar patroškiname 5-10 minučių. Patiekiame su grikliais ir raugintais kopūstais.</i></p>	<p>Gaminimo eiga: <i>Papriką ir svogūną supjaustykite stambiai, česnaką susmulkinkite. Sumaišykite su alyvuogių aliejumi ir druska. Kepkite orkaitėje su garų funkcija 160C temp. apie 40 min. Iškepusias daržoves trinkite rankiniu trintuvu kartu su vištienos sultiniu ir maskarponės sūriu. Sriubą barstome kietuoju sūriu ir patiekiame su duonos rieke. Jeigu sriubos liko tiek, kad užteks ir kitai dienai – naujos nebevirkite.</i></p>	<p>Gaminimo eiga: <i>Spagečius verdame vandenyje su druska. Kepiname smulkintą papriką, špinatus ant aliejaus.</i> <i>Išvirtus spagečius maišome su mascarpone, mase iš keptuvės, gardiname žalumynais, mėgstamais prieskoniais.</i></p>
<p><u>Užkandis</u> <u>16:00-17:00</u></p>	<p><i>Traputis apteptas plonai riešutų sviestu ir ant viršaus banano griežinėliai.</i></p>	<p><i>Proteino batonėlis.</i></p>	<p><i>Mėgstami riešutai.</i></p>	<p><i>Virštas kiaušinis + agurkas.</i></p>

NEMOKAMAS, PAVYZDINIS, AGNĖS KATINAUSKIENĖS MENIU SAVAITEI PRINCIPU DVIEM DIENOMS TAS PATS MENIU.

<u>Vakarienė</u> <u>19:00-20:00</u>	<u>Gaivios salotos</u>	<u>Omletas</u>	<u>Vištienos ir ananasų salotos</u>	<u>Kotletas su raugintais kopūstais</u>
	Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> • Feta • Agurkas • Pomidoras • Raudonojo svogūno ¼ 	Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> • Du kiaušiniai • Druskos pagal skonį • Šlakelis augalinio pieno • Paprika ¼ • Špinatų sauja. • Pomidoras • Duonos riekutė. 	Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> • Rūkytis vištienos 120g • obuolys • Konservuoto ananaso gabaliukai iki 60g. galima naudoti ir šviežią. • Helmans light šaukštas. • Prieskoniai pagal skonį. 	Ingredientai: <ul style="list-style-type: none"> • Maltos mėsos • Prieskonių mėšai • Raugintų kopūstų (kiek norisi)
	Gaminimo eiga: Agurką, pomidorą, svogūną labai smulkiai smulkiname, ant viršaus pirštais trupiname fetos sūrį, viską išmaišome. Gardiname citrinpipriais.	Gaminimo eiga: Kiaušinius plakame su druska ir pienu, maišome su smulkinta paprika ir špinatais. Kepame keptuvėje po dangčiu. Patiekiame su pomidoru, duona.	Gaminimo eiga: Vištieną, obuolius supjaustome juostelėmis, ananasą kūbeliais, viską permaišome su majonezu ir prieskoniais.	Gaminimo eiga: Mėsą maišome su prieskoniais, formuojame plonus kotletukus, kepame orkaitėje. Patiekiame su kopūstais.

Bazinė maisto kiekių lentelė pagal kurią galite gaminti gautus receptus viršuje.

Vandens kiekis (jeina ir nesaldintos arbatos)	0.037ml x Jūsų kūno svoris.
Mėsa:	
Paukštiena diena/vakaras (taip pat ir malta paukštiena)	140g./130g.
Kalakutienos/Vištienos kumpis (sumuštiniam)	Iki 50g.
Kalakutienos/Vištienos kumpis (salotoms)	Iki 90g
Raudona mėsa diena/vakaras	140g/130g.
Žuvis/Jūros gėrybės:	
Žuvis (riebesnė) diena/vakaras	140g/130g.
Silkė (be aliejaus)	150g.
Tunas aliejuje arba savose sultyse, skardinėje salotoms	150g.
Tunas aliejuje arba savose sultyse, skardinėje užtepėlėms/sumuštiniam.	Iki 70g.

NEMOKAMAS, PAVYZDINIS, AGNĖS KATINAUSKIENĖS MENIU SAVAITEI PRINCIPU DVIEM DIENOMS TAS PATS MENIU.

<i>Sūdyta/Rūkyta Lašiša (sumuštiniams)</i>	<i>Iki 50g.</i>
<i>Sūdyta/Rūkyta Lašiša (Salotoms)</i>	<i>Iki 70g.</i>
<i>Žuvis (liesesnė) diena/vakaras</i>	<i>170g./150g.</i>
<i>Jūros gėrybės (krevetės)</i>	<i>95g.</i>
Kiaušiniai:	
<i>Kiaušiniai į blynus, kepinius, salotas.</i>	<i>1-2vnt.</i>
<i>Kiaušiniai, kaip atskiras patiekalas</i>	<i>2-3 vnt.</i>
<i>Kiaušiniai ant sumuštinių</i>	<i>Pagal riekučių skaičių.</i>
Kruopos/Makaronai/Bulvės	
<i>Kruopos. Pagrindinis patiekalas/garnyras.</i>	<i>55g/50g.</i>
<i>Makaronai. Pagrindinis patiekalas/garnyras.</i>	<i>55g./50g.</i>
<i>Bulvės (arba Batatai)</i>	<i>2 virta (kepta) bulvė per dieną. (kiaušinio dydžio)</i>
Pieno produktai:	
<i>Sūriai (mocarela, feta, halloumi ir kt.) (salotoms)</i>	<i>Iki 70g.</i>
<i>Kietasis sūris barstyti ant patiekalų</i>	<i>Iki 25g.</i>
<i>Sūriai (sumuštiniams)</i>	<i>Iki 55g.</i>
<i>Varškė, kaip pagrindinis patiekalas</i>	<i>180g.</i>
<i>Varškė blynams</i>	<i>90g.</i>
<i>Varškė užtepėlėms</i>	<i>70g.</i>
<i>Kefyras</i>	<i>230ml</i>
<i>Graikiškas jogurtas (kaip pagrindinis patiekalas)</i>	<i>200g</i>
<i>Graikiškas jogurtas (kaip pagardas salotoms, blynams)</i>	<i>Iki 30g.</i>
<i>Philadelphia light</i>	<i>Iki 25g</i>
Kiti produktai:	
<i>Duona</i>	<i>Iki 60g.</i>
<i>Miltai</i>	<i>Iki 50g.</i>
<i>Granola</i>	<i>Iki 35g.</i>
<i>Tortilija</i>	<i>1 tortilijos (vienam patiekalui)</i>
<i>Riešutai</i>	<i>20g.</i>
<i>Avokadas</i>	<i>1 vidutinis avokadas per dieną.</i>

NEMOKAMAS, PAVYZDINIS, AGNĖS KATINAUSKIENĖS MENIU SAVAITEI PRINCIPU DVIEM DIENOMS TAS PATS MENIU.

Majonezas helmans light	<i>1 valgomas šaukštas.</i>
Riešutų sviestas	<i>18g.</i>
Salotos/Daržovės (šviežios, raugintos, troškintos)	<i>Tiek kiek norisi, kuo daugiau, tuo geriau</i>
Pievagrybiai	<i>Iki 5vnt.</i>
Konservuotos pupelės/avinžirniai/kukurūzai	<i>Iki 90g.</i>
Saulėje džiovinti pomidorai	<i>5vnt.</i>
Garstyčios	<i>Iki 1v.š.</i>
Pomidorų tyrė	<i>Iki 2-3 v.š.</i>
Vaisiai/Uogos	<i>Iki 90g. (Jei patiekale daugiau vaisių/uogų, kiekis nurodytas tik vienos rūšies).</i>
Augaliniai produktai	
Alpro/Avižų grietinėlės	<i>120ml</i>
Tofu	<i>Iki 60g.</i>
Augalinis pienas (kokteiliams)	<i>Tiek, kiek išgersite.</i>
Augalinis pienas (į kepinius)	<i>20-30ml.</i>
Augalinis sviestas (Avokadų)	<i>15g.</i>