
NEMOKAMAS MITYBOS PLANAS PAVYZDYS SU RECEPTAIS



PAVYZDYS NEMOKAMAI

• **BODY LOGIC** • •

PUSRYČIAI

06:30

Tik pabudus, išgerkite stiklinę šilto vandens (galite pagardinti citrina).

AVIŽINIŲ KRUOPŲ KOŠĖ SU AVIETĖMIS

Avižines kruopas (ne dribsnius) užmerkite iš vakaro. Ryte gerai perplaukite ir išvirkite vandenyje arba daržovių sultinyje su druska. Pagardinkite cinamonu ir šaldytomis avietėmis.



Produktai	Kiekis	MV	Baltymai	Angliai	Riebalai
Avižinės kruopos nevirtos	60	g	10,2	39,6	4,2
Cinamonas	5	g	0,2	4,1	0,1
Avietės šaldytos	50	g	0,7	2,7	0,0
Daržovių sultinys	1	puodelis	0,0	3,0	0,0
Viso g.:			11,1	49,3	4,3

PRIEŠPIEČIAI

09:30

Laikotarpyje tarp pusryčių ir užkandžio, išgerkite 1-2 stiklines vandens, pvz. su citrinos ar apelsino riekele.

MIGDOLAI

Užkandžiui rinkitės migdolus. Migdolus rinkitės be druskos ir kitų priedų. Patariu juos pasiruošti iš anksto visai savaitei. Užmerkite migdolus iš vakaro vandenyje su šaukšteliu druskos ir palikite per naktį. Ryte juos gerai perskalaukite ir paberkite skardoje ant kepimo popieriaus.

Džiovininkite orkaitėje 40-70 laipsnių temperatūroje kelias valandas, kol riešutai taps sausi ir traškūs. Skanaukite po 15-20g. kasdien.

P.S. šiuo atveju labai praverčia spec. džiovyklė, bet orkaitė taip pat puikiai tinka. Džiovinimas gali užtrukti iki 12 val. Todėl siūlau mirkyti ir džiovinti didesnį kiekį riešutų, vėliau juos laikyti sandariame inde.



Produktai	Kiekis	MV	Baltymai	Angliai	Riebalai
Migdolai	30	g	6,0	6,6	15,0
Viso g.:			6,0	6,6	15,0

PIETŪS

12:30

Likus pusvalandžiui iki pietų, išgerkite stiklinę vandens.

KALAKUTO KRŪTINĖLĖ SU ŠPARAGINĖMIS PUPELĖMIS

Kalakuto krūtinėlę pasiruoškite iš anksto. Užmerkite ją stipriai sūdytame vandenyje (apie 2 v.š. druskos 0.5 litro vandens) ir statykite į šaldytuvą bent 3 val., o galima ir per naktį.

Vėliau ištraukite mėsą, nusauskite ir ištrinkite prieskonių/alyvuogių aliejaus mišiniu. Prieskoniams naudokite pipirus, saldžiąją papriką, mėgstamas žoleles.

Kepkite mėsą 240 laipsnių orkaitėje 20 min. Jei kepsite iš vakaro, galite palikti ją išjungtoje orkaitėje iki ryto, nedarinėkite orkaitės durelių. Jei kepsite vakare, iškepus neatidarykite orkaitės, o leiskite mėsai ten pabūti dar bent valandą.

Taip paruošta krūtinėlė labai skani tiek karšta, tiek šalta. Kepkite visą kalakuto krūtinėlę, o vėliau valgykite su šeima, arba padalinkite porcijomis ir užšaldykite sau pietums ar vakarienei visai savaitei.

Šparagines pupeles išvirkite sūdytame vandenyje, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir valgykite su kalakuto mėsyte.



Produktai	Kiekis	MV	Baltymai	Angliai	Riebalai
Kalakuto krūtinėlė kepta orkaitėje	160	g	46,4	0,0	11,2
Šparaginės pupelės	100	g	2,0	7,0	0,0
Druska	3	g	0,0	0,0	0,0
Alyvuogių aliejus	5	g	0,0	0,0	4,5
Viso g.:			48,4	7,0	15,7

PAVAKARIAI

15:30

Laikotarpyje tarp pietų ir antrojo užkandžio, išgerkite 1-2 stiklines vandens, su citrinos ar apelsino riekele.

OBUOLIAI

Užkandžiui rinkitės obuolį ar kitą mėgstamą šviežių vaisių. Kadangi vaisiuose yra nemažai fruktozės, jų kiekį ribojame. Užkandžiui rinkitės 120-200g. šviežių vaisių.



Produktai	Kiekis	MV	Baltymai	Angliai	Riebalai
Obuoliai	200	g	0,6	28,0	0,0
Viso g.:			0,6	28,0	0,0

VAKARIENĖ

18:30

Likus pusvalandžiui iki vakarienės, išgerkite stiklinę vandens.

VIŠTIENOS IR PUPELIŲ TROŠKINYS

Ruošiame vištienos ir pupelių troškinį. Vištieną supjaustome ir apkepame su prieskoniais. Sudedame pupeles ir viską patroškiname 5-10 min. Pabarstome šviežiomis petražolėmis.



Produktai	Kiekis	MV	Baltymai	Angliai	Riebalai
Vištienos krūtinėlė	160	g	36,8	1,4	2,9
Druska	3	g	0,0	0,0	0,0
Pipirai	3	g	0,0	0,0	0,0
Alyvuogių aliejus	5	g	0,0	0,0	4,5
Pupelės raudonosios konservuotos	100	g	6,5	16,0	0,1
Petražolės	10	g	0,3	0,6	0,1
Viso g.:			43,6	18,0	7,6

**MOTYVACIJA IR PATARIMAI,
KURIE PADĖS JUMS PASIEKTI TIKSLUS**

ASMENINIS MITYBOS PLANAS NEMOKAMAI PAVYZDYS

Sveikos mitybos valgiaraštis sudaromas individualiai, pagal daugelį parametru: kūno duomenų, fizinio aktyvumo, kalorijų poreikio, maistinių medžiagų (baltymai, angliavandeniai, riebalai) santykinį pasiskirstymą dienos eigoje, alergijas, įpročius, mėgstamą maistą, dienos režimą.

KAIP SUDAROMAS SVEIKOS MITYBOS PLANAS?

Subalansuotas mitybos planas paruošiamas pagal kliento užpildytą anketą, įvertinus numatytus tikslus:

- Anketos duomenų analizė ir įvertinimas. Mitybos plano strategijos nustatymas.
- Mitybos programos etapų planavimas. Mitybos kalorijų normos nustatymas.
- Maistinių medžiagų poreikio nustatymas, kad gautumėte pakankamai vitaminų ir mineralų.
- Sveikos mitybos valgiaraštis sudaromas pagal maistinių medžiagų savybes ir produktų sezoniškumą.

SVEIKOS MITYBOS VALGIARAŠTIS

Sudaroma sveikos mitybos programa, kurioje bus įvairaus skonio maisto, kad neliktumėte alkani:

- Kiekviena diena turės atskirą meniu su receptais sveikai maisto gamybai.
- Didelis valgių pasirinkimas. Mitybos plane būna iki 35 skirtingų valgymų per savaitę.
- Visi mitybos plano patiekalai bus su receptais, tad nereikės pirkti specialių kulinarijos knygų.
- Maisto planavimui patogus pirkinių (maisto produktų) sąrašas kiekvienai savaitei.

TAVO ASMENINIS MITYBOS PLANAS

Išskirtinai Jums sudarytas sveikos mitybos planas su receptais:

- Pirmiausia reikės užpildyti anketą su klausimynu.
- Asmeninis sveikos mitybos planas sudaromas per 5-14 d.d. po apmokėjimo.
- Gavę mitybos planą ir pradėję jo laikytis, galėsite susisiekti darbo dienomis, aptarti iškilusius klausimus.
- Gausite papildomos informacijos: motyvacija ir patarimai laikantis sveikos mitybos plano.

NEMOKAMAS MITYBOS PLANAS PRODUKTŲ SĄRAŠAS

#1 SAVAITĖ:

Alyvuogių aliejus	g	10
Avietės šaldytos	g	50
Avižinės kruopos nevirtos	g	60
Cinamonas	g	5
Daržovių sultinys	puodelis	1
Druska	g	6
Kalakuto krūtinėlė kepta orkaitėje	g	160
Migdolai	g	30
Obuoliai	g	200
Petražolės	g	10
Pipirai	g	3
Pupelės raudonosios konservuotos	g	100
Šparaginės pupelės	g	100
Vištienos krūtinėlė	g	160

