DAILY SPOON®

GUT PRIME

GIDAS

Kodėl sukūrėme šį ritualą ir gidą?



Prieš metus paleidus paskutinį mūsų mišinuką paklausiau savęs: „kas toliau?“. Nenorėjau eiti į produktų kiekį, verčiau į visapusiškus sprendimus.

Žengiau žingsnį atgal ir norėjau sukurti produktą, kuris padėtų stiprų pagrindą būtent žarnyno klestėjimui ir tokiu būdu puoselėtų odą, imunitetą, net nuotaiką. Produktą, su kuriuo rekomenduočiau pradėti kelionę su Daily Spoon.

Mums buvo ypač svarbu išsaugoti natūralią produkto sudėtį, kad ją paskaitę žinotumėte, jog tai Daily Spoon produktas. Sudėtyje sujungėme mokslą su ingredientais iš gamtos ir neįtraukėme jokių nereikalingų priedų kaip saldikliai ar skonio stiprikliai, ką per dažnai pastebime papildų sektoriuje.

Ačiū, kad leidžiate mums kurti,

Radvilė
Daily Spoon bendrąjkūrėja



Mano akimis, virškinimo sistema, o kartu ir žarnynas, yra mūsų organizmo centras, kuris aprūpina organizmą visomis būtiniausiomis medžiagomis ir molekulėmis.

Visgi, joks papildas nebus iki galo naudingas, jeigu žarnynas bus pažeistas ir negalės efektyviai įsisavinti reikiamų medžiagų.

Šį produktą sukūrėme kaip pirminį geros sveikatos užtikrinimo etapą. Formulė padeda atsistatyti pažeistam žarnyno barjerui ir virškinimo sistemos gleivinei bei ją apsaugoti nuo galimų pažeidimų. Taip pat, palaiko palankias sąlygas geruųjų žarnyno bakterijų klestėjimui ir jas pamaitina.

Dr. Indrė Aleknavičienė,
Biochemijos mokslų daktarė (PhD), molekulinės biologijos ekspertė (MSc ir BSc), sertifikuota maisto farmakologijos specialistė

Turinys

1. Žarnyno mikrobiota: kas tai?
2. Mityba ir įpročiai
3. Gut prime naudojimo gidas
4. Receptai, kuriuos myli žarnynas

Žarnyno mikrobiota

Kas yra žarnyno mikrobiota?

Virškinimo sistema, o kartu ir žarnynas yra mūsų organizmo centras. Jis atsakingas, kad visas kūnas būtų aprūpintas būtiniausiomis medžiagomis ir molekulėmis, kurias gauname su maistu. Maitindamiesi organizmą aprūpiname ne tik energija (angliavandeniais), tačiau ir pagrindinėmis statybinėmis medžiagomis, kurios svarbios naujų ląstelių gamybai bei daugybei kitų organizme vykstančių gyvybiškai svarbių procesų.

Žarnyno mikrobiota – taip mes vadiname daugiau kaip 100 trilijonų bakterijų ir kitų mikroorganizmų, gyvenančių mūsų žarnynuose. Sveiką mikrobiotą sudaro didesnis ląstelių skaičius, lyginant su nuosavų ląstelių skaičiumi mūsų organizme. Mikrobiota kartais net yra prilyginama papildomam organizmo organui.

Sveikame žarnyne šie mikroskopiniai organizmai ne tik darniai sugyvena su mūsų ląstelėmis, bet ir labai reikšmingai prisideda prie optimalios sveikatos palaikymo. Naudingos bakterijos padeda virškinti maistą ir įsisavinti naudingiausias medžiagas, gamina vitaminus (B12 ir K), reguliuoja medžiagų apykaitą ir palaiko normalią imuninės sistemos veiklą. Be to, gamindamos pieno rūgštį ir išskirdamos įvairias riebalų rūgštis, kurios padeda augti kitiems naudingiems mikroorganizmams, jos kuria sveiką žarnyno aplinką.

Žarnyno mikrobiotos ryšys su:

Nuotaika ir miegu (nervų sistema). Virškinimo sistema turi savo atskirą enterinę nervų sistemą (vadinama „antrosiomis smegenimis“), kuri nuolatos sąveikauja su mūsų centrine nervų sistema – taip palaikoma nuolatinė šių sistemų homeostazė. Jeigu žarnyno veikla sutrikusi, tai gali lemti nervų sistemos sutrikimus. Ir atvirkščiai, pašlijusi nervų sistemos veikla smarkiai atsiliepia žarnyno veiklai – ryšys nuolatinis ir abipusis. Darni šių dviejų sistemų veikla padeda palaikyti gerą nuotaiką ir stabilią emocinę būklę, prisideda prie miego kokybės.

Hormonais. Žarnynas tiesiogiai reguliuoja nervų sistemą veikiančių hormonų gamybą – pavyzdžiui, 90% „laimės hormono“ serotonino yra pagaminama žarnyne. Be to, sveika mikrobiota prisideda prie teisingo skydliaukės ir lytinių hormonų lygio palaikymo (estrogeno, progesterono ir k.t.).

Oda ir plaukais. Žarnyno ir mikrobiomos sveikatos būklė atsispindi mūsų išvaizdoje. Dažnai pasireiškiantys požymiai, kurie gali parodyti žarnyno problemas ar odos būklės pablogėjimą: bėrimai, spuogeliai, prasta plaukų ir nagų būklė. Taip nutinka, nes sutrikus žarnyno veiklai ir mikrobiomos balansui organizme ima trūkti būtiniausių medžiagų – aminorūgščių, gerųjų riebalų, vitaminų bei mineralų, kurie būtini sveikos odos palaikymui ir geros nagų bei plaukų būklės užtikrinimui.

Imunitetu. 70% mūsų imuninės sistemos yra žarnyne. Net nekyla abejonių, kad žarnyno sveikata nulemia sklandžią imuninės sistemos veiklą. Be to, mikrobiomos gaminami įvairūs cheminiai junginiai nuolat siunčia signalus mūsų visam kūnui ir taip prisideda prie imuninės sistemos veiklos palaikymo.

Mityba ir įpročiai

Kur susifokusuoti ir ko vengti?

Sveiką žarnyną palaikanti ir mikrobiotą puoselėjanti mityba turėtų būti pilnavertė ir įvairi. Įvairus maistas leidžia sukurti mūsų žarnynuose stabilią mikroorganizmų ekosistemą, nes daugybė mikroorganizmų „mėgsta“ skirtingą maistą. Turėtume vartoti visų maisto grupių produktų – žinoma, atsižvelgiant į asmeninius netoleravimus.

Valgykime vaivorykštę.
Mitybos pagrindą turėtų sudaryti kuo įvairesnių spalvų daržovės ir vaisiai. Tai yra ta produktų grupė, kuri mus aprūpina energija, mineralais, vitaminais, ir yra labai naudinga mūsų žarnynui, o be to, labai gerai virškinama. Daržovėse, uogose ir vaisiuose yra skaidulų ir antioksidantų, kuriuos labai mėgsta gerosios žarnyno bakterijos.

Ryškiose spalvose slypi naudingiausios medžiagos, kurios reikalingos kiekvienai mūsų organizmo ląstelei ir bendram geros sveikatos palaikymui. Kiekvieną dieną suvalgę natūralių maisto produktų iš visų skirtingų vaivorykštės spalvų, aprūpinsime organizmą būtiniausiais vitaminais, mineralais bei antioksidantais.

Be to, spalvingas maistas ne tik sužadina apetitą, bet ir pakelia nuotaiką! Į kasdienį racioną turėtume įtraukti raudonos, oranžinės, geltonos, žalios, mėlynos, violetinės spalvų vaisius, daržoves bei ankštinius produktus.

Optimalu kiekvieno valgymo metu suvartoti apie 300 g nekrakmolingų daržovių. Ir bent 2-3 porcijas šviežių ar šaldytų vaisių (viena porcija apie 100 g, jeigu liofilizuoti tai apie 10 g).

Nepamirškime gerųjų riebalų.
Daržovės yra angliavandeniai, kurie suteikia mums energijos, tačiau vien to organizmui nepakanka. Turime turėti ir kitas statybines, apsaugines medžiagas, kaip pavyzdžiui – riebalus, kurie taip pat teikia energiją bei yra būtini hormonų gamybai, odos barjerinės funkcijos palaikymui ir t.t.

Taigi mityboje turime turėti ir geruosius riebalus, kurių yra sėklose, riešutuose, kokybiškame alyvuogių aliejuje, avokaduose, žuvyje.

Baltymai – statybinė medžiaga.
Kita labai svarbi mitybos dalis – baltymai. Tai pagrindinė organizmo statybinė medžiaga. Kuomet mes suvirškiname baltymus, jie virsta aminorūgštimis, įsiurbiami į kraujotaką, išnešiojami po organizmą ir naudojami naujų struktūrinių ir funkcinių baltymų gamybai mūsų organizme. Tai yra būtina visoms organizmo funkcijoms.

Nors tyrimai rodo, kad gyvulinės kilmės baltymų vartojimas užtikrina visų organizmui reikiamų aminorūgščių įvairovę ir gerą įsisavinimą, tačiau palaikant augalinių baltymų įvairovę, organizmas taip pat gaus visas būtinas aminorūgštis.

Augaliniai baltymų šaltiniai – avinžirniai, tofu, tempe (tempeh), pupelės, lęšiai, riešutai. Taip pat, rinkitės grikius, bolivinę balandą, ispaninio šalavijo ir moliūgų sėklas. Dar vienas puikus pasirinkimas pilnam aminorūgščių komplektui gauti – rudieji ryžiai kartu su ankštiniais produktais.

Kiekvieno valgymo metu rekomenduojama suvartoti 20-30 g gryno baltymo. Taip užtikrinsime sotumą ir išvengsime noro užkandžiauti.

Taip pat svarbu vartoti pakankamai vandens. Vidutiniškai 1,8 – 2 litrai per dieną (30ml / kūno masės kg).

Ko reikėtų vengti?
Perdirbtas iš anksto pagamintas maistas su daug priedų. Tokiame maiste gausu perdirbtų kenksmingų riebalų, pridėtinio cukraus, skonių stipriklių, dirbtinių saldiklių ir kitų sudėtinių dalių, kurios neigiamai veikia mūsų žarnyno sveikatą ir jame gyvenančias gerąsias bakterijas.

- **Perdirbti mėsos gaminiai** (rūkyta, vytinta mėsa) ir nesaikingas, kasdienis net ir neperdirbtos mėsos produktų vartojimas.
- **Saldūs gėrimai, sirupai, nesaikingas alkoholio vartojimas.**
- **Neatidus valgymas** – skubėdami nepakankamai gerai sukramtome maistą, o tai apsunkina virškinimą ir naudingųjų medžiagų įsisavinimą.

Būtina atkreipti dėmesį į asmeninius netoleravimus – gliutenas, pienas ir panašiai. Bėrimai ant veido ir pilvo pūtimas yra vieni pirmųjų netoleravimo požymių, tačiau tai yra individualu ir pirmuosius požymius reikėtų aptarti su specialsitu.

SAVAITINIS MIKROBIOTOS PUOSELĖJIMO SĄRAŠAS

Probiotikai. Gerųjų bakterijų įvairovės papildymui ir palaikymui:

1. Raugintos daržovės* – rauginti agurkai, kopūstai, kimchi ir kiti rauginti daržovių mišiniai.
2. Kokybiškas natūralus jogurtas ir kefyras (toleruojantiems laktozę).
3. Natūralūs fermentuoti gėrimai kaip kombuča*.

Tai yra produktų grupės, kurios praturtina ir palaiko mūsų mikrobiomos įvairovę. Kuo didesnė įvairovė gerųjų bakterijų – tuo mažesnė tikimybė atsirasti disbalansui ir išvešėti blogosioms bakterijoms.

Produktai gerųjų bakterijų maitinimui.

1. Daržovės – ypač svogūnai, porai, česnakai, šparagai, brokoliai, kalafiorai ir įvairios lapinės daržovės.
2. Vaisiai – granatai, kiviai, ananasai, kriaušės, obuoliai ir įvairios uogos (mėlynės, vyšnios, spanguolės, bruknės ir t.t.).
3. Pilno grūdo kruopos (geriau be glitimo).

Tai produktai, gausūs maistinių skaidulų, vitaminų, mineralų ir natūralių antioksidantų.

4. Ankštiniai produktai (lęšiai, pupelės, avinžirniai, žirniai) - baltymų ir maistinių skaidulų šaltinis - atsargiai, jei žarnynas jautrus.
5. Sėklos ir riešutai (graikiniai riešutai, anakardžiai, makadamijos, saulėgrąžų ir moliūgų sėklos) - gausu vitaminų ir mineralų, skaidulų, gerųjų riebalų ir antioksidantų.
6. Kaulų sultinys – gausu mineralų ir aminorūgščių, naudingų žarnyno sveikatai.
7. Žalioji arbata – gausu antioksidantų.

*Jei turite jautresnį žarnyną, fermentuotus produktus reikėtų naudoti saikingai ir stebėti savo savijautą.

Kaip mūsų žarnyną veikia kasdieniai įpročiai?

Visų pirma, reiktų atsisakyti žalingiausių organizmą žalojančių įpročių – rūkymo ir nesaikingo alkoholio vartojimo.

1. Kokybiškas miegas naktį. Rekomenduojama palaikyti pastovų 7–8 val. miego režimą. Idealiu atveju nuo 22–23 valandos vakaro. Pastovi miego rutina yra sveikatos pagrindas: padeda palaikyti insulino ir kitų hormonų balansą, nuramina nervų sistemą ir mažina streso daromą žalą. Miego metu organizmas apsivalo nuo susikaupusių nereikalingų medžiagų, o taip pat atsinaujina ir pagamina naujas svarbias molekules kaip kolagenas, kuris yra sintetinamas miego metu. Gerai pailsėjęs kūnas reikalauja mažiau nemaistingo užkandžiavimo.
2. Fizinis aktyvumas 3–4 kartus per savaitę stiprina širdies, kraujagyslių ir imuninę sistemas. Be to, yra siejamas su gerųjų bakterijų klestėjimu, o tai ypač svarbu bendrai žarnyno sveikatai.
3. Taip pat reikėtų nepamiršti ir mūsų emocinės sveikatos, kadangi tai daro tiesioginę įtaką žarnyno veiklai. Didžiausią naudą teikia aktyvus atsipalaidavimas – kvėpavimo pratimai, meditacija, joga.



Gut Prime naudojimo gidas

Apžvelkime sudėtį

Probiotikai
Bacillus Coagulans – 2 milijardai gerųjų bakterijų puoselėja žarnyno sklandų darbą ir klestėjimą.

Acerola vyšnios
Vitaminas C prisideda prie stipraus žarnyno barjero palaikymo ir natūralios kolageno gamybos kūne.

Saldymedis
Jis pasižymi virškinimo sistemą raminančiu poveikiu ir padeda puoselėti odos švytėjimą.

Prebiotikai
Iš europinių maumedžių šerdies – maistas gerosioms žarnyno bakterijoms.

Glutaminas ir glicinas
Aminorūgštys, reikalingos žarnyno barjerinės funkcijos atkūrimui ir naudingų bakterijų žarnyne įsitvirtinimui.

Alavijas
Ramina žarnyne kylančius kaprizingus procesus.

Mėlynės
Jos suteikia ne tik gaivų skonį, bet ir vitaminus, skaidulas, kurias myli mikrobiota.

Žaliosios arbatos ekstraktas ir kvercetinas iš japoninių soforų žiedų
Antioksidantai, kurie padeda sumažinti oksidacinį stresą ir palaikyti gerųjų bakterijų balansą.

Naudojimo rekomendacijos

- **Kada, kaip ir su kuo naudoti?**

Naudoti po maisto, pirmoje dienos pusėje. Viena porcija per dieną sumaišyta su vandeniu (apie 200 ml). Naudojimo temperatūra neturėtų viršyti 60°C. Galima dėti ir į kokteilius, jogurtus.

- **Kiek laiko jį reikia naudoti? Ar reikia po to daryti pertrauką?**

Geriausia vartoti bent 2 mėnesius. Be pertraukos galima vartoti iki 4 mėnesių, priklausomai nuo jūsų savijautos. Tada reiktų daryti 1–2 mėnesių pertrauką ir galima vėl kartoti.

- **Ko reikėtų vengti naudojant Gut prime?**

Rekomenduojama vengti glitimo, cukraus, alkoholio ir perdirbtų maisto produktų.

Perdirbtas maistas. Dažnai jame lieka mažai maistinės vertės, todėl valgome tuščias kalorijas, kas ilgainiui gali lemti būtiniausių elementų trūkumą ir svorio prieaugį. Kitas aspektas – tokiame maiste yra daugybė priedų, kurie tiesiogiai neigiamai veikia žarnyno mikrobiomą.

Cukrus. Palaiko kaprizingus procesus visame organizme ir maitina blogąsias bakterijas. Tai gali lemti pilvo pūtimą, odos bėrimus, tad rekomenduojame naudojant produktą, kai galima, sumažinti pridėtinio cukraus kiekį. Jei norite ko saldaus, pabandykite rinktis juodą šokoladą su kuo mažiau pridėtinio cukraus ir bent 70% kakavos.

- **Kokie įpročiai padėtų pasiekti geresnius rezultatus?**

Miego režimas. Stabilus jo režimas ir 7–8 valandos miego padės kūnui atsistatyti, atsinaujinti ląstelėms. Rekomenduojame nevalgyti prieš miegą bent 2–3 valandas.

Sportas. Reguliarus judėjimas gali prisidėti prie geresnės žarnyno veiklos, nes sporto metu jame gaminasi serotoninas.

Viso gero žalingiems įpročiams. Jau tikrai žinote, tačiau rutinoje jau neturėtų pasilikti įpročiai, kaip rūkymas ir reguliarus alkoholio vartojimas.

- **Kodėl negalima naudoti nėščiosioms ir žindandžioms?**

Nėra pakankamai tyrimų dėl tam tikrų ingredientų poveikio nėštumui, maitinimui, tad norint vartoti Gut prime reikėtų pasitarti su savo gydytoju.

- **Kaip derinti su kitais mišinukais?**

Gut prime puikiai dera su visais Daily Spoon produktais ir juos galima naudoti vienu metu. Jis padės pagrindą laimingam žarnynui, o mišinukai toliau reguliariai puoselės organizmo funkcijas ir didins medžiagų įvairiapusiškumą mityboje.

- **Kaip derinti Gut prime su mišiniu žarnynui Gut bliss?**

Gut prime padeda pagrinda ir jo užtenka 1–2 kursams, priklausomai nuo jūsų poreikių ir savijautos. Mišinys žarnynui Gut bliss yra maistas žarnyno gerosioms bakterijoms ir reguliariai puoselėja jo veiklą maistinėmis medžiagomis. Juos galima naudoti kartu kiekvieną dieną.

- **Nuo kokio amžiaus galima naudoti Gut prime?**

Kadangi Gut prime yra maisto papildas, jį rekomenduojame naudoti nuo 18 metų arba pasikonsultuoti su savo gydytoju.

- **Ar reikia laikyti šaldytuve?**

Mūsų pasirinkti probiotikai išlieka gyvybingi ir kambario temperatūroje, tačiau jei produktą planuojate vartoti ilgiau nei kelis mėnesius, siūlome jį laikyti šaldytuve dėl sodraus skonio išlaikymo.

- **Ar jame nėra kofeino, nes yra žaliosios arbatos ekstraktas?**

Kofeinas yra pašalintas iš žaliosios arbatos ekstrakto.

- **Ar iš saldymedžio yra pašalintas glicirizinas?**

Taip.

Receptai, kuriuos myli žarnynas

Kaip pasidaryti kokteilių paruoštukus?



Jau aptarėme, kad žarnynui svarbus pakankamas vaisių, daržovių kiekis ir jų įvairovė. **Vienas patogiausių būdų ją padidinti yra kokteilių paruoštukai**. Rytais nebereikės pjaustyti vaisių, atitaikyti porcijų ir t.t. Tiesiog išsitrauksite maišelį, sudėsite į plaktuvą ir vuolia!

---

1. Į šaldymui skirtus maišelius dedame po tiek ingredientų, kad vieno maišelio užtektų pilnai porcijai - viena sauja vaisių ir viena sauja daržovių (kokteiliams tinka kalafioras, cukinija, špinatai, kale).
2. Svarbu viską gerai supjaustyti, kad plaktuvui nekiltų iššūkių.
3. Maišelius sandariai uždarome ir paliekame šaldiklyje.
4. Norint pasigaminti kokteilį, visus maišelio ingredientus perkeliame į plaktuvą, vienai porcijai pilame pusę stiklinės karšto vandens ir pusę šilto vandens arba augalinio pieno, priklausomai nuo norimo kokteilio.
5. Kad kokteilis būtų dar maistingesnis – į plaktuvą beriame kelis šaukštelius pasirinkto mišinio, sėklas ar mėgstamą riešutų sviestą. Jei norisi saldumo - puikiai tinka datulės.
6. Įjungiame plaktuvą ir skanaus!

Kalafiorų ir žalumynų salotos su halumi sūriu



Gamybos laikas:
25 min.

Sotumas

Ingredientai:

- pusė kalafioro;
- pusė agurko;
- 1 geltonoji paprika;
- pusė raudonojo svogūno;
- 2 saujos gražgarsčių (rukolos);
- 2 saujos petražolių;
- sauja kalamata alyvuogių.

Gaminame:

1. Smulkiai supjaustome visas daržoves, ypač kalafiorą.
2. Padažui ant viršaus dedame: 2 šaukštus alyvuogių aliejaus ir citrinos sulčių, 1 šaukštelį citrinos žievelės, sutrintas 2 skilteles česnako, 1 šaukštelį raudonėlio, druskos ir pipirų.
3. Griežinėliais supjaustytą halumį sūrį ant aukštos ugnies pakepame keptuvėje kol jis pasiekia auksinę spalvą iš abiejų pusių. Supjaustome jį ir dedame ant salotų su supjaustytų pistacijų sauja. Skanaus!

Brokolių blyneliai su žalumynais ir kukurūzais



Gamybos laikas:
25 min.

Sotumas

Ingredientai:

- pusė brokolio;
- pusė paprikos;
- sauja krapų;
- keli svogūnų laiškai;
- pusė raudonojo svogūno;
- šaukštelis raudonosios paprikos;
- pusė skardinės kukurūzų;
- 2 kiaušiniai;
- pagal skonį – karis;
- citrina;
- stiklinė miltų.

Gaminame:

1. Brokolį dedame į verdantį sūdytą vandenį 10 minučių. Po to leidžiame atvėsti.
2. Smulkiai jį supjaustome, kartu ir papriką, krapus, svogūnų laiškus, svogūną.
3. Įmaišome kukurūzus, raudonąją papriką, karį, alyvuogių aliejų, kiaušinius, 1 šaukštelį citrinos žievelės, 2 šaukštus citrinos sulčių, miltus.
4. Jei masė nelimpa – dėkite daugiau miltų, o jei per sausa – šiek tiek alyvuogių aliejaus.
5. Į įkaitintą keptuvę formuojame blynelius. Kiekvieną pusę pakepame po kelias minutes (kol blyneliais pasiekia auksinį rudumą) ir patiekiame su graikišku jogurtu, petražolėmis ir jūros druska. Skanaus!

Keptų daržovių ir avinžirnių salotos su feta



Gamybos laikas:
40 min.

Sotumas

Ingredientai:

- konservuoti avinžirniai;
- 2 stambiai supjaustytos paprikos;
- cukinija;
- griežinėliais pjaustytas raudonas svogūnas;
- 5 nepjaustytos česnako skiltelės.

Padažui:
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus;
- 2 šaukštai baltojo vyno acto arba citrinos sulčių;
- 1 šaukštas garstyčių;
- 1 šaukštas medaus;
- 1 šaukštelis raudonėlio;
- pagal skonį – druskos ir pipirų.

Gaminame:

1. Daržoves ir avinžirnius apšlakstome alyvuogių aliejumi, druska, pipirais, rūkyta paprika. Avinžirnius dar švelniai papuošiame balzamiko actu. Dedame į orkaitę 25 minutėms 190 C.
2. Kol viskas kepa, gaminame padažą: sumaišome visus ingredientus.
3. Iškepus viską dedame ant išvirtų bolivinės balandos kruopų (kiekis: viena stiklinė nevirtų). Iškeptą česnaką smulkiai supjaustome ir dedame į padažą. Sumaišome ir dedame ant salotų kartu su sauja pjaustytų šviežių krapų ir sutrupiname blokelį fetos.

Cukinijų blyneliai su feta ir žalumynais



Gamybos laikas:
30 min.

Sotumas

Ingredientai:

- 2 cukinijos;
- po saują petražolių, krapų, svogunų laiškų;
- 150 g fetos;
- 2 kiaušiniai;
- šaukštelis citrinos žievelės;
- šaukštelis rūkytos paprikos;
- druska ir pipirai pagal skonį;
- 3/4 stiklinės miltų.

Padažui:

- 300 g graikiško jogurto;
- pusė agurko;
- 2 skiltelės česnako;
- 2 šaukštai citrinos sulčių;
- alyvuogių aliejus, druska, pipirai.

Gaminame:

1. Sutarkuojame cukinijas ir spaudžiame iš jų skystį.
2. Į dubenį dedame cukinijas, smulkiai supjaustome petražoles, krapus ir svogūnų laiškus, citrinos žievelę, miltus, druską, pipirus, rūkytą papriką.
3. Įmušame kiaušinius ir sutrupiname fetą.
4. Dedame miltus ir gerai išmaišius formuojame blynelius. Jei masė skysta, dedame daugiau miltų.
5. Į įkaitintą keptuvę dedame suformuotus blynelius ir kepame po kelias minutes iš abiejų pusių.
6. Pagardiname padažu.

Matcha pudingas su braškėmis



Gamybos laikas:
10 min.

Sotumas

Ingredientai:

- 3 šaukštai chia sėklų;
- 180 ml augalinio pieno;
- 2 šaukštai klevų sirupo;
- 2 šaukštai graikinio jogurto;
- šaukštelis Matchos;
- braškės.

Gaminame:

1. Chia sėklas išbrinkiname sumaišius jas su pienu ir kvevų sirupu. Paliekame šaldytuve per naktį.
2. Ryte į chia sėklas įmaišome šaukštelį matchos.
3. Gaminame kremą: graikinį jogurtą sumaišome su šaukšeliu matchos.
4. Papuošiame braškėmis.

Gaivi ir švelniai aštri pupelių ir krapų sriuba



Gamybos laikas:
30 min.

Sotumas

Ingredientai:

- 1 svogūnas;
- kelios skiltelės česnako;
- 2 paprikos;
- druska, pipirai, karis;
- pusė raudono čili pipiro;
- 2 kubeliai daržovių sultinio;
- kale kopūstas;
- skardinė baltų pupelių;
- 1 citrinos sultys;
- krapai.

Gaminame:

1. Ant alyvuogių aliejaus kelias minutes pakepiname supjaustytą svogūną ir kelias skilteles česnako. Tuomet dedame dvi supjaustytas paprikas.
2. Dedame prieskonius: druska, pipirai, keli šaukšteliai kario. Dedame pusę supjaustyto čili pipiro (visą, jei norite aštresnio skonio) ir pakepame kelias minutes.
3. Pilame 800 ml. vandens ir dedame du kubelius daržovių sultinio. Paliekame 10 min.
4. Smulkiai supjaustome kale kopūstą ir kartu su pupelėmis dedame į sriubą. Paliekame dar 10 min.
5. Pagardiname citrinos sultimis ir daugybe krapų.

Riešutų sviesto daržovių ir pupelių karis



Gamybos laikas:
40 min.

Sotumas

Ingredientai:

- baltas ir raudonas svogūnas;
- 4 česnako skiltelės;
- keli centimetrai imbiero;
- geltonojo kario pasta;
- 2 cukinijos;
- 3 paprikos;
- brokolis;
- skardinė konservuotų pomidorų (400g);
- dvi skardinės kokosų pieno (800ml);
- konservuotos pupelės be skysčio (800g);
- 2 šaukštai natūralaus riešutų sviesto.

Gaminame:

1. Ant alyvuogių aliejaus kelioms minutėms pakepti dedame svogūnus, česnaką ir sutarkuotą imbierą.
2. Dedame geltono kario pastą.
3. 5 minutėms pakepti dedame: cukinijas, paprikas bei brokolį.
4. Pilame skardinę pomidorų, dvi skardines kokosų pieno, pupeles ir riešutų sviestą.
5. Palaikome ant aukštos ugnies 15 minučių ir dedame špinatus.
6. Patiekiame su ryžiais ir laimo skiltele.

Vištienos salotos su aštriu jogurtiniu padažu



Gamybos laikas:
25 min.

Sotumas

Ingredientai:

- vištienos krūtinėlė;
- sojos padažas;
- kukurūzų burbuolė;
- romane salotos;
- vyšniniai pomidorai;
- 1 pjaustytas jalopenas;
- sauja tarkuoto parmezano;
- sauja krapų;
- žiupsnelis druskos, pipirų.

Padažui:

- 3 šaukštai graikiško jogurto;
- 3 šaukšeliai srirachos;
- pusės laimo sultys;
- šaukštelis rūkytos paprikos,
- druska, pipirai.

Gaminame:

1. Krutinėlę pamarinuojame su soja, druska, pipirais ir rūkyta paprika. Geriausiai būtų marinuoti parą, bet užteks ir pusvalandžio. Kepame apie 30–35 minutes.
2. Kukurūzų burbuolę iš visų pusių pakepame keptuvėje ant aukštos ugnies kelias minutes.
3. Gaminame padažą ir pilame jį ant vištienos, kukurūzų bei likusių ingredientų.

Traškios ir gaivios tuno salotos



Gamybos laikas:
10 min.

Sotumas

Ingredientai:

- agurkas;
- 2 morkos;
- salieras;
- petražolės;
- laiškinis svogūnas;
- skardinė tuno.

Padažui:

- pusė apelsino ir citrinos sultys;
- 2 šaukštai alyvuogių aliejaus;
- po šaukštelį medaus ir garstyčių.

Gaminame:

1. Supjaustome agurką, salierą, morkas, petražoles ir laiškinį svogūną.
2. Sumaišome su padažu ir pabarstome druskos bei pipirų.
3. Dedame geros kokybės tuną.

Tiramisu avižos per naktį



Gamybos laikas:
10 min.

Sotumas

Ingredientai:

- bananas;
- šaukštas graikiško jogurto;
- 50 g pilno grūdo avižų;
- 200 ml augalinio pieno;
- 50 ml espreso;
- šaukštelis chia sėklų;
- šaukštas klevų sirupo;
- kelios braškės;
- šaukštas mišinuko for Energy;
- šaukštelis kakavos.

Gaminame:

1. Sumaišome sutrintą bananą su graikiniu jogurtu, avižomis, augaliniu pienu, espresso, chia sėklomis (nebūtina) ir mišinuku Energijai. Paliekame šaldytuve per naktį.
2. Į stiklinę ar indelį pirmiausiai dedame braškes, tuomet išbrinkusias avižas, graikišką jogurtą (sumaišytą su klevų sirupu).
3. Pabarstome kakava.

Maistingesnė pomidorų sriuba



Gamybos laikas:
40 min.

Sotumas

Ingredientai:

- 6 pomidorai;
- 2 morkos;
- 3 paprikos;
- 2 česnakus;
- raudonas svogūnas;
- 400g konseruotų pomidorų ir 500ml sultinio;
- pusė stiklinės paprasto arba avižų pieno;
- špinatai;
- druska, pipirais, rūkyta paprika.

Gaminame:

1. Supjaustytas daržoves dedame į skardą ir dosniai pagardiname baziliku, raudonėliu, rūkyta paprika ir šiek tiek tiršto (saldesnio) balzamiko acto. Paliekame orkaitėje 200 C temperatūroje 20 min.
2. Tuomet daržoves dedame į puodą ir pilame konseruotus pomidorų bei sultinį.
3. Paverdame 10–15min, viską labai gerai sutriname ir įpilame pieno. Tai suteiks kremiškumo. Kartu įmaišome špinatus.
4. Kol verda sriuba, konservuotas pupeles sumaišome su druska, pipirais, rūkyta paprika ir dedame į orkaitę 15 min, 190 C.