

SAVAITĖS MENIU

PUSRYČIAI



PRIEŠPIEČIAI



PIETŪS



PAVAKARIAI



VAKARIENĖ



PIRKINIŲ KREPŠELIS

ČIA RASI:

SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ PAVYZDINĮ SAVAITĖS MENIU

+

PAGAL MENIU SUDARYTĄ SVEIKATAI PALANKIŲ PRODUKTŲ PIRKINIŲ KREPŠELĮ

PIRMADIENIS

1

PUSRYČIAI



AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ KOŠĖ +
RIEŠUTŲ SVIESTAS + VAISIAI

2

PRIEŠPIEČIAI



VAISIUS (OBUOLYS)

3

PIETŪS



VISO GRŪDO MAKARONAI
+ DARŽOVĖS + TUNAS

4

PAVAKARIAI



SALDŽIOS BULVYTĖS
+ HUMUSAS

5

VAKARIENĖ



KIAUŠINIS + DARŽOVĖS
+ VISO GRŪDO DUONA

- (1) KASKART RINKIS SKIRTINGŲ KRUOPŲ KOŠĖS. JAS GARDINK MĖGSTAMAI SEZONINIAIS VAISIAIS AR UOGOMIS – TAIS, KURIŲ TURI NAMUOSE.
(2) KASDIEN SUVALGYK BENT PO 1–2 SKIRTINGUS VAISIUS AR 1–2 SAUTAS UOGŲ. RINKTIS JUOS SKIRTINGUS, ĮVAIRIŲ SPALVŲ IR SKONIŲ.
(3) AR JAU RAGAVAI VISO GRŪDO MAKARONŲ? GARDINK JUOS ALYVUOGIŲ ALIEJUMI, TUNU IR ĮVAIRIOMIS DARŽOVĖMIS.
(4) ORKAITĖJE IŠSIKEPK NAMINIŲ SALDŽIŲTŲ AR ĮPRASTŲ BULVIŲ LAZDELIŲ. MĖGAUKIS SU AVINŽIRNIŲ HUMUSU.
(5) KEPTAS KIAUŠINIS / OMLETAS – PUIKUS VAKARIENĖS PASIRINKIMAS, YPAČ SU ĮVAIRIASPALVĖMIS SALOTOMIS IR DARŽOVĖMIS BEI VISO GRŪDO DUONA.

*

BŪK KŪRYBIŠKAS IR NEBĖJOK EKSPERIMENTUOTI SU ĮVAIRIAIS INGREDIENTAIS – TAIS KURIŲ TURI NAMUOSE, O JEI KAŽKO IR NETURI – PABANDYK IR BE JŲ PASIGAMINTI. IMPROVIZUOK!

ANTRADIENIS

1

PUSRYČIAI



ISPANINIO ŠALAVIJO SĖKLOS +
PIENAS + RIEŠUTAI + UOGOS

2

PRIEŠPIEČIAI



VAISIUS (KRIAUSĖ)
+ RIEŠUTŲ SVIESTAS

3

PIETŪS



KEPTA KALAKUTIENA +
DARŽOVĖS + BULVIŲ KOŠĖ

4

PAVAKARIAI



TRAŠKŪS AVINŽIRNIAI

5

VAKARIENĖ



TRINTA MOLIŪGŲ
SRIUBA + SKREBUČIAI

- (1) PER NAKTĮ IŠBRINKINK ISPANINIŲ ŠALAVIJŲ SĖKLAS PIENE, O RYTE MĖGAUKIS SU UOGOMIS, VAISIAIS AR RIEŠUTAIS, KITOMIS SĖKLOMIS...
- (2) RIEŠUTŲ SVIESTAS PUIKIAI DERA IR SU KITAIŠ VAISIAIS, PVZ.: BANANAIŠ, OBUOLIAIS. VALGYK SKIRTINGUS IR TOKIUS, KOKIUS TURI NAMUOSE!
- (3) NEPAMIRŠK, KAD GERIAUSIA, KAI PUSĘ PIETŲ LĖKŠTĖS UŽIMA ĮVAIRIASPALVĖS DARŽOVĖS IR SALOTOS...
- (4) PASKRUDINK AVINŽIRNIŲ SU ALIEJUMI IR PRIESKONIAIS ORKAITĖJE. MĖGAUKIS JAIŠ KAIPI RIEŠUTUKAIS. TAI PUIKUS IR SOTUS UŽKANDIS!
- (5) TRINTA MOLIŪGŲ SRIUBA, PAGARDINTA MOLIŪGŲ SĖKLOMIS IR SKREBUČIAIS. MMM... AR JAUTI, KAIPI GARDU?



JEI NEŽINAI, KAIPI GAMINTI TAM TIKRUS PATIEKALUS KLAUSK MAMOS, TĖČIO, KITŲ ŠEIMOS NARIŲ ARBA IEŠKOK RECEPTŲ INTERNETE!

TREČIADIENIS

1

PUSRYČIAI



VISO GRŪDO DUONA +
AVOKADAS + KIAUŠINIS

2

PRIEŠPIEČIAI



VAISIUS (APELSINAS)

3

PIETŪS



KEPTA LAŠIŠA + DARŽOVĖS
+ RUDIEJI RYŽIAI

4

PAVAKARIAI



SKREBUTIS + RIEŠUTŲ
SVIESTAS + BANANAS

5

VAKARIENĖ



DARŽOVĖS + AVINŽIRNIAI

(1) TRINTAS AVOKADAS ANT VISO GRŪDO DUONELĖS IR VIRTAS KIAUŠINIS.... TOBULAS PUSRYČIŲ DERINYS!

(2) PRISIMENI? KASDIEN VIS KITAS IR KITOS SPALVOS!

(3) VALGYK ŽUVIES KELIS KARTUS PER SAVAITĘ, O BENT KARTĄ – RIEBIOS, KURIOJE GAUSU OMEGA-3 RIEBALŲ RŪGŠČIŲ, SVARBIŲ MŪSŲ SMEGENIMS. JOS GERINA ATMINTĮ IR PADEDA GERIAU MOKYTIS. ŠALIA – DARŽOVĖS IR RUDIEJI RYŽIAI, PUIKUS DERINYS!

(4) VISO GRŪDO ŠVIESI DUONELĖ SU RIEŠUTŲ SVIESTU IR BANANU... SKAMBA KAIP DESERTAS? IŠBANDYK!

(5) ANKŠTINĖS DARŽOVĖS – PUIKI MĖSOS ALTERNATYVA. AVINŽIRNIUOSE GAUSU AUGALINIŲ BALTYMŲ IR SKAIDULŲ, TODĖL ILGIAU JAUSIESI SOTUS. RINKIS MĖGSTAMAS DARŽOVES, SALOTAS IR GARDINK JAS AVINŽIRNIAIS.

*

KASDIEN RINKIS BENT 3-4 SKIRTINGAS ĮVAIRIASPALVES DARŽOVES (KOPŪSTUS, MORKAS, BUROKĖLIUS, PAPRIKAS, POMIDORUS IR KT.).
BUS PUIKU, JEI PUSĘ TAVO PIETŲ LĖKŠTĖS UŽIMS DARŽOVĖS!

KETVIRTADIENIS

1

PUSRYČIAI



GRANOLA + PIENAS
+ UOGOS

2

PRIEŠPIEČIAI



VAISIAI (SLYVOS)

3

PIETŪS



KEPTA JAUTIENA +
DARŽOVĖS + GRIKIAI

4

PAVAKARIAI



VISO GRŪDO DUONIUKAS
+ HUMUSAS + DARŽOVĖS

5

VAKARIENĖ



GRŪDĖTA VARŠKĖ + DARŽOVĖS
+ VISO GRŪDO DUONA

(1) AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ, ĮVAIRIŲ RIEŠUTŲ BEI SĖKLŲ GRANOLA GALI MĖGAUTIS SU PIENU, NATŪRALIU JOGURTU, KEFYRU. GARDINK ĮVAIRIAIS VAISIAIS AR UOGOMIS.

(2) SLYVOS... KADA PASKUTINĮ KARTĄ JAS VALGEI?

(3) JAUTIENA GAUSI BALTYMŲ BEI GELEŽIES, KURI SVARBI MŪSŲ ORGANIZMUI IR DEGUONIES PERNEŠIMUI. MĖGAUKIS JA SU DARŽOVĖMIS IR GRIKIAIS!

(4) DUONIUKAS SU HUMUSU IR DARŽOVĖMIS... AR ŽINAI, KAD AVINŽIRNIŲ HUMUSĄ PAPRASTA PASIGAMINTI PAČIAM? IŠMĖGINK!

(5) GRŪDĖTOJI VARŠKĖ, RIDIKĖLIAI, POMIDORAI, KRAPAI... PUKUS DERINYS, VERTAS PAKARTOTI!

*

STENKIS VALGYTI NE REČIAU KAIP KAS 4 VAL.

PAVYZDŽIUI: VALGYK PUSRYČIUS 8 VAL., PRIEŠPIEČIUS 11 VAL., PIETUS 13 VAL., PAVAKARIUS 16 VAL., O VAKARIENĘ 19 VAL.

PENKTADIENIS

1

PUSRYČIAI



GRIKIAI + SVIESTAS

2

PRIEŠPIEČIAI



UOGOS (ŠILAUOGĖS) +
NATŪRALUS JOGURTAS

3

PIETŪS



KEPTA VIŠTIENA
+ DARŽOVĖS + BULVĖS

4

PAVAKARIAI



VISO GRŪDO DUONA +
VARŠKĖ + DARŽOVĖS

5

VAKARIENĖ



SALOTOS + BUROKĖLIAI
+ FETA + RIEŠUTAI

- (1) KARTAIŠ TAI, KAS PAPRASTA, YRA GENIALU. VIRTI BIRŪS GRIKIAI, PAGARDINTI SVIESTU IR DRUSKA. IŠMĖGINK!
- (2) JOGURTĄ GARDINK MĖGSTAMOMIS UOGOMIS AR VAISIAIS. PAVALGĘS UOGŲ AR VAISIŲ SU JOGURTU, ILGIAU IŠLIKSI SOTUS!
- (3) VIETOT BULVIŲ KOŠĖS NEPAMIRŠK KARTAIŠ RINKTIS VIRTAS AR KEPTAS SU LUPENA BULVES. JOS TURI DAUGIAU MAISTINIŲ SKAIDULŲ, VITAMINŲ IR MINERALŲ. ORKAITĖJE KEPTA VIŠTIENA SU BULVĖMIS IR DARŽOVĖMIS – PUKUS PIETŲ PASIRINKIMAS!
- (4) VARŠKĘ GARDINK NATŪRALIU JOGURTU, KRAP AIS, ČESNAK AIS – TAIP PASIGAMINSI VARŠKĖS UŽTEPĖLĘ! TEPK ANT DUONOS, MĖGAUKIS SU SALOTOMIS AR DARŽOVĖMIS!
- (5) SALOTOS, BUROKĖLIAI, FETA, GRAIKIŠKI RIEŠUTAI... AR ŠĮ SALOTŲ VARIANTĄ JAU RAGAVAI?

*

TARP VALGYMŲ NEPAMIRŠK GURKŠNOTI VANDENS!
VANDENĮ GALI GARDINTI CITRINA, MĖTOS LAPELIU, UOGOMIS, AGURKAIS AR DŽIOVINTAIS UOGŲ MILTELIAIS!

ŠEŠTADIENIS

1

PUSRYČIAI



KIAUŠINIAI + DARŽOVĖS
+ VISO GRŪDO DUONA

2

PRIEŠPIEČIAI



BANANAS + PIENAS +
RIEŠUTAI + ŠOKOLADAS

3

PIETŪS



VISO GRŪDO MAKARONAI +
PESTO + DARŽOVĖS + SŪRIS

4

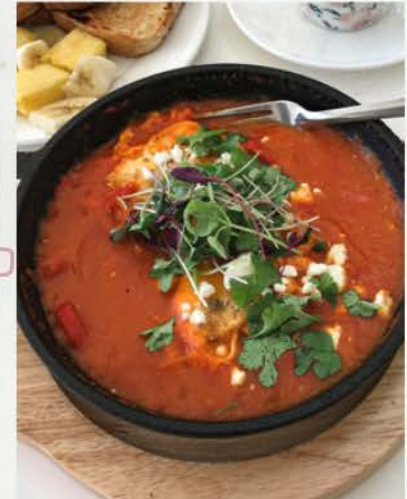
PAVAKARIAI



VISO GRŪDO DUONA +
TUNAS + DARŽOVĖS + SŪRIS

5

VAKARIENĖ



Lęšių ČILI SRIUBA +
SKREBUTIS

- (1) KEKSIUKAI GALI BŪTI IR NESALDŪS? TIKRAI TAIP, PASIGAMINK KIAUŠINIUS KITAIP. MAIŠYK KIAUŠINIUS SU DARŽOVĖMIS, DĖK Į KEKSIUKŲ FORMĄ IR KEPK ORKAITĖJE.
- (2) AR ŽINOJAI, KAD LENGVA IR PAPRASTA NAMIE PASIGAMINT LEDŲ? TAU REIKĖS TIK ŠALDYTŲ BANANŲ IR PIENO, GERAI IŠPLAKTI IR PAGARDINTI RIEŠUTAIS, ŠOKOLADU...
- (3) VIRTİ MAKARONAI, GARDINTI PESTO PADAŽU SU ĮVAIRIOMIS SALOTOMIS, DARŽOVĖMIS IR PARMEZANO SŪRIU. ITIN PAPRASTA IR SKANU!
- (4) SUMUŠTINIS GALI BŪTI NE TIK SU KUMPIU, O, PAVYZDŽIUI, IR TUNU. PRIDĖK DAR SŪRIO IR PAKAITINK KEPTUVĖJE. MMM... NET SEILĖ TĮSTA...
- (5) ČILI SRIUBA TRADICIŠKAI VERDAMA SU JAUTIENA, TAČIAU GALI PAMĖGINTI KITOKĮ VARIANTĄ. IŠSIVIRK ČILI SRIUBĄ SU LĘŠIAIS AR PUPELĖMIS!

*

NEPAMIRŠK GARDINTI PATIEKALŲ ĮVAIRIOMIS PRIESKONINĖMIS ŽOLELĖMIS – BAZILIKAIS, ČIOBRELIAIS, RAUDONĖLIAIS, ROZMARINAIŠ, KRAPAIŠ, PETRAŽOLĖMIS IR KITOMIS.

SEKMADIENIS

1

PUSRYČIAI



KIAUŠINIAI + BANANAS +
AVIŽINIAI DRIBSNIAI + UOGOS

2

PRIEŠPIEČIAI



AVINŽIRNIAI + RIEŠUTŲ
SVIESTAS + ŠOKOLADAS

3

PIETŪS



TORTILIJA + VIŠTIENA
+ DARŽOVĖS

4

PAVAKARIAI



VISO GRŪDO DUONA +
AVOKADAS + LAŠIŠA

5

VAKARIENĖ



SALOTOS + MOCARELA +
VISO GRŪDO DUONIUKAS

(1) BLYNAI BE TRADICINIŲ MILTŲ? GALI BŪTI IR TAIP! SUPLAK KIAUŠINIUS, ĮMAIŠYK TRINTĄ BANANĄ, AVIŽŲ DRIBSNIUS IR KEPK KEPTUVĖJE. MĖGAUKIS SU UOGOMIS AR VAISIAIS.

(2) PYRAGAS BE MILTŲ? TAIP! TAI AVINŽIRNIŲ BLONDINAS! SUSMULKINK IR GERAI IŠMAIŠYK AVINŽIRNIUS, RIEŠUTŲ SVIESTĄ, PASALDINK MEDUMI, ĮMAIŠYK IR ANT VIRŠAUS UŽBARSTYK ŠOKOLADO GABALĖLIŲ IR KEPK ORKAITĖJE. MĖGAUKIS VIENU ARBA SU JOGURTU.

(3) VISO GRŪDO TORTILIJA, ĮVAIRIOS SALOTOS AR DARŽOVĖS, VIŠTIENA, MEDAUS IR GARSTYČIŲ PADAŽAS... GREITI IR SOTŪS PIETŪS!

(4) ITIN PAPRASTAS, SKANUS IR MAISTINGAS SUMUŠTINIS: DUONA SU AVOKADU IR SŪDYTA LAŠIŠA.

(5) LENGVOS SALOTOS SEKMADIENIO VAKARUI. MAIŠYK ĮVAIRIUS SALOTŲ LAPUS, POMIDORUS, MOCARELOS GABALIUKUS IR GARDINK PESTO PADAŽU.

*

TAI PAVYZDINIS SAVAITĖS MENIU, TAD JEI NETOLERUOJI TAM TIKRŲ MAISTO PRODUKTŲ AR ESI JIEMS ALERGIŠKAS, VADOVAUKIS GYDYTOJO NURODYMAIS IR NEVARTOK DRAUDŽIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ.

PIRKINIŲ KREPŠELIS

SALOTOS IR DARŽOVĖS:

- ☐ AGURKAI
- ☐ AVOKADAI
- ☐ SMULKIAVAISIAI POMIDORAI
- ☐ ĮVAIRIOS LAPINĖS SALOTOS
- ☐ ŠPINATAI
- ☐ SULTENĖS
- ☐ RIDIKĖLIAI
- ☐ BUROKĖLIAI
- ☐ KRAPAI
- ☐ SVOGŪNAI
- ☐ SVOGŪNLAIŠKIAI
- ☐ ŠPARAGINĖS PUPELĖS
- ☐ MORKOS
- ☐ MOLIŪGAS
- ☐ ALYVUOGĖS
- ☐ BULVĖS
- ☐ SALDŽIOSIOS BULVĖS
- ☐ PAPRIKOS
- ☐ KUKURŪZAI

ANKŠTINĖS DARŽOVĖS:

- ☐ PUPELĖS (DŽIOVINTOS / KONSERVUOTOS)
- ☐ AVINŽIRNIAI (DŽIOVINTI / KONSERVUOTI)
- ☐ LĘŠIAI (DŽIOVINTI / KONSERVUOTI)

VAISIAI IR UOGOS:

- ☐ OBUOLIAI
- ☐ KRIAUSĖS
- ☐ BANANAI
- ☐ SLYVOS
- ☐ APELSINAI
- ☐ ŠILAUOGĖS
- ☐ AVIETĖS

VISO GRŪDO PRODUKTAI IR KRUOPOS:

- ☐ VISO GRŪDO TAMSI DUONA
- ☐ VISO GRŪDO ŠVIESI DUONA
- ☐ VISO GRŪDO MAKARONAI
- ☐ VISO GRŪDO TORTILIJOS
- ☐ VISO GRŪDO DUONIUKAI
- ☐ VISO GRŪDO AVIŽINIAI DRIBSNIAI
- ☐ RUDIEJI RYZIAI
- ☐ GRIKIAI

PIENAS IR PIENO PRODUKTAI:

- ☐ PIENAS
- ☐ NATŪRALUS JOGURTAS
- ☐ SVIESTAS
- ☐ VARŠKĖ
- ☐ GRŪDĖTA VARŠKĖ
- ☐ MOCARELA SŪRIS
- ☐ FETA SŪRIS
- ☐ PARMEZANO SŪRIS

MĖSA IR ŽUVIS BEI KIAUŠINIAI:

- ☐ VIŠTIENA
- ☐ KALAKUTIENA
- ☐ JAUTIENA
- ☐ LAŠIŠA
- ☐ TUNAS
- ☐ KIAUŠINIAI

KITA:

- ☐ JUODASIS ŠOKOLADAS
- ☐ RIEŠUTAI
- ☐ ISPANINIO ŠALAVIJO SĖKLOS
- ☐ RIEŠUTŲ SVIESTAS
- ☐ PESTO PADAŽAS
- ☐ GARSTYČIOS
- ☐ POMIDORŲ PASTA
- ☐ ALYVUOGIŲ ALIEJUS
- ☐ HUMUSAS



SVEIKATAI PALANKIŲ PRODUKTŲ PIRKINIŲ KREPŠELYJE PAŽYMĖK MAISTO PRODUKTUS, KURIUOS TURI NAMUOSE, O TŲ, KURIŲ NETURI, – ĮSIGYK KITO APSIPIRKIMO METU IR PABAİK ŽYMĖTI KREPŠELIO PRODUKTUS.

