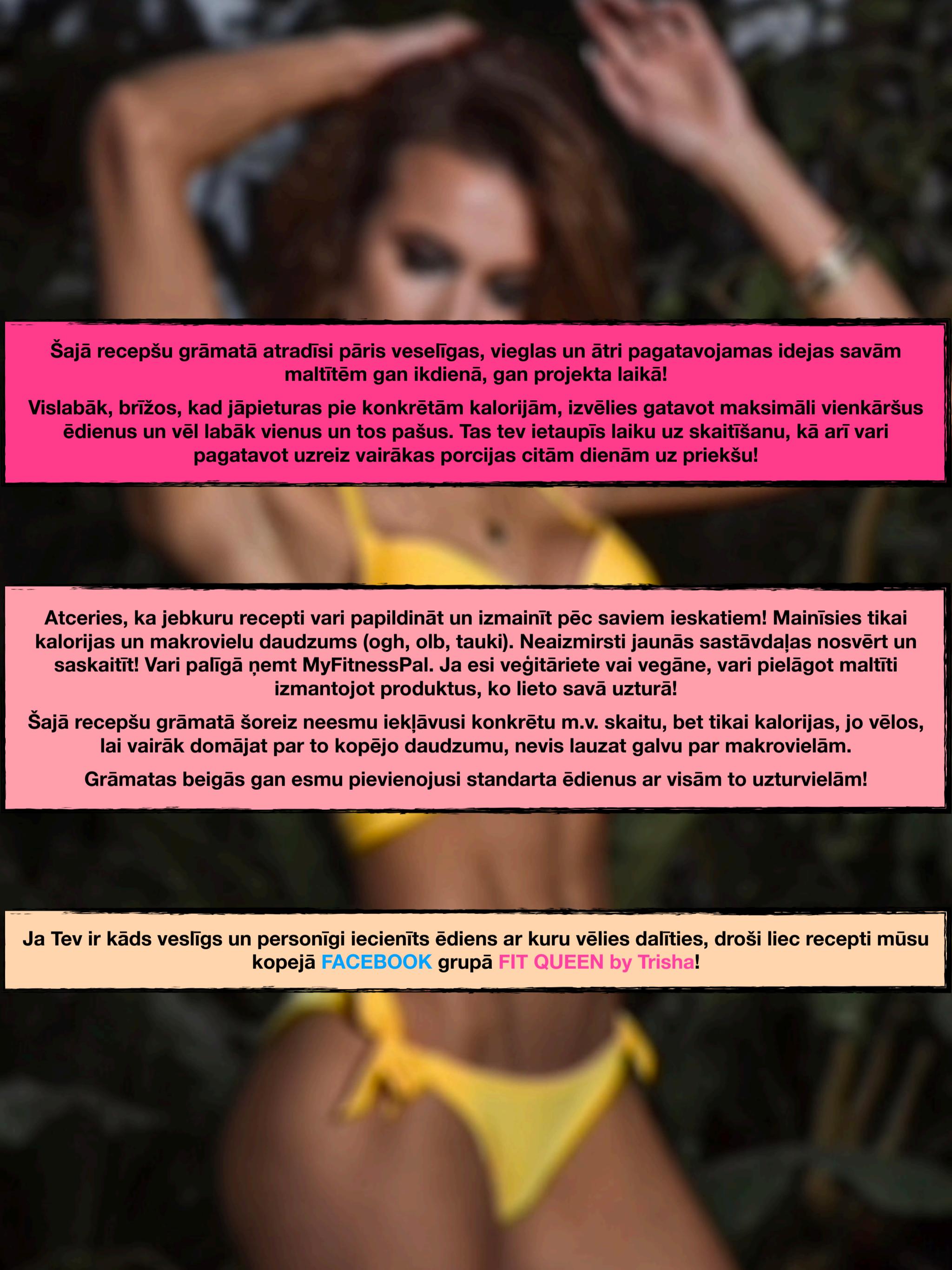


A woman with long, wavy brown hair is posing in a tropical setting. She is wearing a yellow bikini and has her hands raised behind her head. She is wearing gold hoop earrings and a gold necklace. She is also wearing a gold bracelet on her left wrist. The background is filled with green tropical leaves.

Fit Queen

Recepšu grāmata

Recepšu idejas Tavai ikdienai



Šajā recepšu grāmatā atradīsi pāris veselīgas, vieglas un ātri pagatavojamas idejas savām maltītēm gan ikdienā, gan projekta laikā!

Vislabāk, brīžos, kad jāpieturas pie konkrētām kalorijām, izvēlies gatavot maksimāli vienkāršus ēdienus un vēl labāk vienus un tos pašus. Tas tev ietaupīs laiku uz skaitīšanu, kā arī vari pagatavot uzreiz vairākas porcijas citām dienām uz priekšu!

Atceries, ka jebkuru recepti vari papildināt un izmainīt pēc saviem ieskatiem! Mainīsies tikai kalorijas un makrovielu daudzums (ogh, olb, tauki). Neaizmirsti jaunās sastāvdaļas nosvērt un saskaitīt! Vari palīgā ņemt MyFitnessPal. Ja esi veģitāriete vai vegāne, vari pielāgot maltīti izmantojot produktus, ko lieto savā uzturā!

Šajā recepšu grāmatā šoreiz neesmu iekļāvusi konkrētu m.v. skaitu, bet tikai kalorijas, jo vēlos, lai vairāk domājat par to kopējo daudzumu, nevis lauzat galvu par makrovielām.

Grāmatas beigās gan esmu pievienojusi standarta ēdienus ar visām to uzturvielām!

Ja Tev ir kāds veselīgs un personīgi iecienīts ēdiens ar kuru vēlies dalīties, droši liec recepti mūsu kopejā [FACEBOOK](#) grupā **FIT QUEEN by Trisha!**

A woman with long, dark, curly hair is standing in a tropical environment. She is wearing a yellow bikini top and matching bottoms. Her arms are raised above her head, and she is looking off to the side with a neutral expression. The background is filled with dark, out-of-focus palm fronds.

*Brokastis*

# Auzu, banānu & biezpiena plācenīši

## Sastāvdaļas:

40g pilngraudu auzu pārslas  
5 g cepamā pulvera  
90g 0.5% biezpiena  
60g samīcīta banāna (1/2 banāna).  
Ogas rotāšanai

## Pagatvošana:

1. Ar blenderi vai kafijas dzirnaviņām sasmalcina pilngraudu auzu pārslas un cepamo pulveri (~1 tējk), biezpienu un pus banānu.
2. Veido plācenīšus. Uz vienas puses saliek nedaudz saldētu melleņu; cep aptuveni 4 min uz vidējas uguns, tād apgriež un pāris min apcep otru pusi.
3. Dekorē ar mellenēm un ananāsiem (kopā izmantoju 20 g melleņu un 20 g ananāsu- izņemu no saldētavas un kamēr cepās, izkausēju mikroviļņu krāsnī).



*Kopā:*  
Kalorijas 270  
Oglīhidrāti 40  
Tauki 5  
Olbaltumvielas 25

# Sātīgā brokastu pankūka

## Sastāvdaļas (1 porcijas):

100ml vājpiena  
2 olas  
1 banāns  
80g auzu pārslas  
1/2 t.k. kanēļa  
1 ē.k. kokosriekstu eļļas cepšanai  
Ogas rotāšanai

## Pagatavošana:

1. Bļodiņā ielej pienu, pievieno divas olas un kārtīgi sakuļ.
2. Atsevišķā bļodiņā ar dakšiņu saspaida banānu, pievieno to sakultajām olām un pienam, pieber auzu pārslas un kanēli.
3. Pannu iesmērē ar kokosriekstu eļļu, lej tajā masu. Cep uz mazas uguns apt. 5 min. Tad apgriež, izmantojot otru šķīvi un cep vēl 2 min.
4. Pasniedz ar svaigām ogām un augļiem



Kopā:

Kalorijas 540

Oglhidrāti 80

Tauki 17

Olbaltumvielas 22

# Omlete ar tunci

## Sastāvdaļas:

1 ola  
100 gr olu baltums  
1/2 no tunča bundžiņas (60-70 gr)  
4 cherry tomātiņi (30 gr)  
~ 25 gr lociņi+ dilles  
Sāls, pipari, garšvielas  
50 gr siers

## Pagatavošana:

- Sakuļ olu ar olu baltumu. Pievieno saspaidītu tunci, sagrieztus lociņus, sāli, garšvielas. Visu sajauc.**
- Cep "pankūku" no abām pusēm. Pa vidu liek sarīvēto sieru un pārloka. Pa virsu Balsamico mērce.**



*Kopā:*

*Kalorijas 320*

*Oglīhidrāti 3*

*Tauki 13*

*Olbaltumvielas 45*

# Mini piciņas

## Sastāvdaļas (8-10 piciņas)

200-250g vista  
1 sarkanais sīpolis  
120g mocarella siers  
1 mazā/tievā sarkanā paprika  
Marinēti gurķīši  
100g tomātu mērces vai pastas  
Cherry tomātiņi  
Cietais siers/ parmesāns  
Rīsu galetes (labāk biezās ~1cm)  
Sāls un pipari

### Pagatavošana:

- 1. Vistas gaļu sagriež mazos gabaliņos un uzcep pannā izmantojot savas mīlākās garšvielas**
- 2. Uzsilda cepeškrāsni un uzsmērē tomātu pastu uz galetēm. Liek virsū smalki sagrieztu papriku, sīpolu, gurķīti, mocarellu un vistas gabaliņus.**
- 3. Pārkaisi ar sarīvētu sieru un liec uz 10-15 min cepeškrāsnī.**

*Šīs mini piciņas vari ēst gan brokāstīs, gan kā uzkodu. Liec virsū savas mīlākās sastāvdaļas, bet atceries saskaitīt svaru un kcal!*



*Vienā piciņā:*  
Kalorijas 90  
Oglhidrāti 6  
Tauki 4  
Olbaltumvielas 7

# Mango auzu/prosas putra

## Sastāvdaļas:

60 g prosas putraimai vai auzu pārslas  
1 neliels gatavs mango (200 g, nomizots,  
sagriezts mazos gabaliņos).  
Sāls šķipsniņa, vanīla, nedaudz saldinātājs,  
kanēlis pa virsu pēc izvēles

## Pagatavošana:

1. Prosu kārtīgi noskalo.
2. Liek katliņā, pielej 120 g ūdeni,  
pievieno sāli, saldinātāju un uzvāra  
līdz pirmajam burbulim. Nogriež  
uguni/temperatūru, uzliek vāku un  
sautē ~ 20 min.
3. Pievieno pienu, gabaliņos  
sagrieztus mango 150 g gabaliņus  
un maisot vārā vēl minūtes 5.  
Uzliek vāku un īauj putrai  
"nogatavoties".
4. Pasniedz pa virsu uzliekot  
atlikušos 50 g svaigu mango.



*Kopā:*

*Kalorijas 330  
Oglīdrāti 70  
Tauki 5  
Olbaltumvielas 10*

# Ātrā brokastu tortilja

## Sastāvdaļas:

1 tortilja  
2 olas  
3 šķēles plāni sagriezts šķinkis  
(var neizmantot)  
50 gr liess siers  
5 gr sviests/ eļļa  
Sāls, pipari, garšvielas pēc  
ieskatiem

## Pagatavošana:

1. Olu sakuļ ar garšvielām, lej pannā.
2. Kad nedaudz pacepusies, bet vietām vēl jēla, uzliek tortilju, pagaida kamēr ola pie tās pielīp un apmet visu "pankūku" otrādi
3. Uzliek gaļu, uzber sieru un turpina vēl nedaudz pasildīt uz mazas uguns 1-2min
4. Pārloca tortilju un pasniedz ar mērcīti



Ja vēlies vari blakus nolikt kādu mērcīti. Man konkrēti bija gvakamole un tomātu mērce. Atceries pieskaitīt kalorijas!

Kopā:

Kalorijas 450

Oglhidrāti 25

Tauki 20

Olbaltumvielas 40

# Auzu mueslis ar jogurtu un augļiem

## Sastāvdaļas:

70 gr auzu mueslis/ auzu pārslas (kcal  
daudzums atšķiras!!!)

100 gr grieķu jogurts/ skyr

Dažādi augļi pēc saviem ieskatiem

## Pagatavošana:

1. Muesli samaisa ar jogurtu
2. Kārto traukā kā velas

Ja vēlies - jogurtam vari piemaisīt  
klāt arī proteīna pulveri!

*Kopā aptuveni:*

*Kalorijas 440*

*Ogļhidrāti 70*

*Tauki 12*

*Olbaltumvielas 17*



# Cukīnī un siera pankūkas

## Sastāvdaļas (3 porcijas):

3 cukini (+-800g)  
200g liesais siera (10%)  
2 olas  
1 ķiploka daiva  
Sāls un melnie pipari pēc garšas  
Olīveļļa cepšanai

## Pagatavošana:

1. Traukā sarīvē cukīnī, apber ar šķipsnu sāls, samaisa un atstāj uz aptuveni 10 min.
2. Pēc tam no sarīvētajiem cukini nospiež visu šķidrumu, pievieno sarīvētu sieru, olas ķiploka daivu un garšvielas. Uzmanīgi ar sāli, tā kā to jau piebēri sākumā.
3. Masai nevajadzētu būt pārāk šķidrai - vari pievienot miltus (apt. 3 karotes), lai masa ir stingrāka, taču nav obligāti.
4. Pannā uzkarsē olīveļļu un veido no masas plakanas pankūciņas, liek uz pannas.
5. Cep aptuveni 3-5 min zem vāka. Pasniedz ar grieķu jogurtu.



Kopā:

Kalorijas 950/ 315  
Oglīhidrāti 44/ 15  
Tauki 52/ 17  
Olbaltumvielas 81/ 27

# Vistas un brokoļu sacepums ar olu

## Sastāvdaļas (6 porcijas):

vistas fileja (650 gr)  
330 gr brokolis  
150 gr liesais siers  
5 olas  
100 ml piens  
Ķiploks  
Sāls, pipari, garšvielas pēc izvēles

## Pagatavošana:

- 1. Brokoli sagriež “rozetēs”, sieru sarīvē.**
- 2. Sakuļ olas ar pienu un garšvielām.**
- 3. Traukā liek brokoļus, pa starpām sagrieztus filejas gabaliņus. Pārkaisa ar sieru, kas sajaukts ar izspiestu ķiploku. Pārlej pāri olu maisījumu un liek cepeškrāsnī 180 grādos uz apt. 40 - 50 min.**



Šis noder gan brokastīm, gan pusdienām. Šoreiz pieliku arī nedaudz bekona, bet tāpat vari gatavot arī vispār bez gaļas, vai izmantot lasi. Pievērs uzmanību kalorijām!

*Kopā:*

*Kalorijas 1740/ 290  
Oglīhidrāti 50/ 8  
Tauki 85/ 14  
Olbaltumvielas 230/ 38*

A woman with long dark hair is dancing in a tropical environment. She is wearing a yellow bikini top and green pants. Her arms are raised, and she is looking towards the camera. The background is filled with lush green foliage.

*Pusdienas &  
vakariñas*

# Pildītas paprikas ar kvinoju

## Sastāvdaļas (4 porcijas) :

150g kvinojas vai kuskusa

250g maltas vistas filejas

1 sīpolis

1 kiploka daiva

1/2 tējkarote karija

5 palielas paprikas

100g siera (10%)

Sāls un melnie pipari pēc garšas

Olivelļa cepšanai



## Pagatavošana:

1. Uzkarsē cepeškrāsni līdz 200 grādiem. 4 paprikas nomazgā, nogriež galviņas un iztīra.
2. Katliņā ieber kvinoju vai kuskusu un vāra aptuveni 15 min.
3. Sasmalcina sīpolu un sagriež smalki pāri palikušo papriku. Uzkarsē pannu, apcep sīpolu un papriku un pievieno malto vistas gaļu. Pivieno kiploku un garšvielas. Sarīvē sieru.
4. Kad kvinoja gatava, to nokāš un ber pannā pie galas, kārtīgi samaisa un pilda paprikās, uzber sieru un liek cepeškrāsnī uz aptuveni 15 min.

Kopā:

Kalorijas 1380/ 345

Oglīhidrāti 130/ 32

Tauki 40/ 10

Olbaltumvielas 110/ 28

# Rīsi ar vistu un spargeļiem

## Sastāvdaļas (2 porcijas):

250g vistas filejas  
Sparģeli  
100 gr zaļie zirnīši  
90 gr rīsi  
5 gr sviests  
Garšaugu sāls, karrijs, sāls, pipari.

## Pagatavošana:

1. Izvāra rīsus, dzeltenai krāsai vārot var pievienot kariju/ vistas buljona kubiciņu utml. Gatavos rīsos iemaisa zaļos zirnīšus, nedaudz pasautē pannā.
2. Vistas fileju garšvielās uzcep pannā.
3. Sparģeliem nogriež 3-4cm apakšīnas. Liek karstā pannā (nedaudz sviests) un apber ar pipariem, sāli. Cep apvīlājot kamēr nedaudz mainās krāsa, bet lai tie joprojām kraukšķīgi.
4. Kad vistas fileja gatava, pievieno rīsus ar zirnīšiem, spargeļus. Gatavs!



Kopā:

Kalorijas 760  
Oglīhidrāti 90  
Tauki 13  
Olbaltumvielas 70

# Lasis ar graudaugiem un dārzeniem

## Sastāvdaļas (2 porcijas):

90 g graudaugi (rīsi, putraimi, kuskuss utt.)  
400 g saldētu dārzenē maisījums  
120 gr sīpolis  
12 g ķiploki  
200 g laša fileja (vai 1 vai 2 bundžiņas x 130 g konservēts tuncis savā sulā)  
5 g extra virgin olīvelīja  
Sāls, pipari, Vidusjūras garšielu maisījums  
1 dārzenē buljona kubiks (nav obligāts)

## Pagatavošana:

1. Uzvāra 1 litru ūdens, kuram pievieno dārzenē buljona kubiņu. Liek tajā graudaugus un vāra 12 minūtes.
2. Lasi liek pannā, ielej nedaudz ūdeni, uzliek pannai vāku un izsautē to mīkstu.
3. Citā pannā 5 g eļļas apcep sagrieztu sīpolu un ķiploku. Pievieno saldētos dārzenus, pavisam nedaudz ūdeni, garšvielas un sautē gatavus.
4. Pievieno izvārītos graudaugus, saspīdītu gabaliņos lasi (vai tunci) un sautē vēl 3/4 min. Pa virsu var pievienot zaļumus.



*Kopā (ar lasi):*

*Kalorijas 970  
Oglīhidrāti 90  
Tauki 40  
Olbaltumvielas 70*

*Kopā (ar tunci):*

*Kalorijas 800  
Oglīhidrāti 90  
Tauki 13  
Olbaltumvielas 75*

# Rīsu nūdeles ar dārzeniem terijaki un medus mērcē

## Sastāvdaļas (2 porcijas):

115 g rīsu nūdeles  
140 g sīpoli  
300 g baklažāns/cukini  
225 g paprika  
20 gr ķiploki  
80 g korejiešu burkāni (var arī svaigus)  
20 gr ingvers (ja nepatīk, var nelikt)  
Saldā paprika  
**Mērcei:**  
50 g terijaki mērce  
5 g medus  
5 g sezama sēkliņas pārkaisīšanai (vai var pievienot uzreiz pie terijaki mērces)  
20 g sezama sēklu eļļa (vai extra virgin olīveļļa)

Šis ir vegāns pusdienu/ vakariņu variants. Ja vēlies, vari pievienot arī vistas filejas gabaliņus vai garneles. Arī Terijaki mērce ir tikai pēc taviem ieskatiem. :)



## Pagatavošana:

1. Aplej nūdeles ar remdenu ūdeni un atsāj uz 30 min.
2. Eļļā apcep sagrieztu sīpolu un ķiploku.
3. Baklažāniem un paprikai izņem vidu un sagriež strēmelītēs. Pievieno pannai.
4. Trauciņā sajauc terijaki, medu, ingveru, papriku un pievieno pannai. Cep vēl pāris minūtes.
5. Dārzeniem pievieno stikla nūdeles, Korejas burkānus un cep vēl pāris minūtes.
6. Pasniedzot var pārkaisīt ar sezama sēkliņām.

*Kopā:*

*Kalorijas 940/ 470  
Oglīdrāti 150/ 75  
Tauki 30/ 15  
Olbaltumvielas 20/ 10*

# Veseļīgā pica

## Sastāvdaļas:

### Pamatnei

1 cukini (300 gr)  
1 vidējs burkāns (90 gr)  
1 sīpolis (75 gr)  
2 olas  
50 g milti  
Apm .50g kečups/ t.mērce

### Pildījums

1 liels burkāns (180 g)  
1 paprika(180 g)  
1 sīpolis (110 g)  
250 g šampinjoni (vai arī citi dārzeni)  
130 gr siers 10%  
Garšvielas, sāls pēc izvēles



## Pagatavošana:

- Sagriež sēnes, un liek sakarsētā pannā apcepties . Kamēr no tā iztvaiko mitrums, sarīvē burkānu, sagriež papriku, sīpolu. Pievieno pugatavajām sēnēm un pannā izsautē. Nedaudz pievieno ūdeni. Sarīvē sieru, sagriež zaļumus.**
- Cukini sarīvē. Apkaisa ar sāli un noliek malā atsuloties. Sarīvē smalki arī burkānu, sagriež sīpolu.**
- Cukini nospiež lieko sulu un pievieno smalki sarīvētu burkānu, garšvielas, olas, miltus.**
- Sajaukto masu klāj uz cepamās pannas formā (man bija kantaina), uz cepampapīra. Liek cepeškrāsnī un cep ~ 25 minūtēs 180 grādos.**
- Izņem pamatni, pārsmērē ar tomātu mērci un pa virsu liek sajauktu ar sieru dārzenus pildījumu. Liek atpakaļ cepeškrāsnī uz ~10-15 minūtēm 180 grādos, lai siers izkūst.**

*Kopā:*

*Kalorijas 980  
Oglīdrāti 115  
Tauki 25  
Olbaltumvielas 70*

# Pokijs ar lasi, rīsiem un dārzeniem

## Sastāvdaļas (2 porcijas):

2 olas  
130-150 gr tuncis/lasis/garneles  
200 gr gurķis  
200 gr cherry tomāti  
1 mango  
150g sojas pupiņas/edamame  
200g sarkanais kāposts  
60g rieksti un sezam sēklas  
Lociņi

## Pagatavošana:

1. Olas izvāra un sagriež pārējās sastāvdaļas.
2. Iztvaicē lasi/garneles pannā.
3. Visas sastāvdaļas kārto uz šķīvja. Pārkaisa ar riekstiem un zaļumiem. Es izmantoju arī Terijaki mērci.



Kopā:

Kalorijas 1070/ 535

Oglīhidrāti 90/ 45

Tauki 50/ 25

Olbaltumvielas 80/ 40

# Lapu salāti ar vistu

## Sastāvdaļas:

200 gr vista  
50 gr avokado  
Salātlapas  
Ķiršu tomāti  
Gurķi  
30 gr siers  
10 gr eļļa

## Pagatavošana:

1. Vistu izcep pannā. Salātlapas un dārzenus karto uz šķīvja. Parkaisa ar sieru un grauzdiņiem (pēc izvēles). Var uzliet nedaudz eļļu.



Kopā:

Kalorijas 650

Oglhidrāti 15

Tauki 45

Olbaltumvielas 50

# Veselīgais vraps

## Sastāvdaļas (2 vrapiem):

2 tortiljas vai lavašs 120gr (viens lavašs)  
100 gr vistas fileja  
70 gr liess siers  
200 gr salātlapas  
Tomāti  
Mērce pēc izvēles (velams mazkaloriju  
( gvakamole/ grieķu jogurts ar garšvielām/ tomātu  
mērce/ jogurta mērce)  
Sāls, garšvielas pēc izvēles

## Pagatavošana:

- 1. Pannā apcep vistu**
- 2. Kārto lavašā/ tortiljā sastāvdaļas**
- 3. Satītu tortilju nedaudz pasilda uz pannas**



*Kopā:*

*Kalorijas 670/ 335*

*Oglhidrāti 50/ 25*

*Tauki 30/ 15*

*Olbaltumvielas 50/ 25*

# Ķirbju biezzupa

## Sastāvdaļas (6 porcijas):

1,5 kg smags ķirbis (jāsanā vismaz 800g ķirbja mīkstuma)

6 vidēji lieli burkāni

1 paprika

1 ķiploka daivīņa

1 sīpolis

200g Philadelphia light krēmsiera

600 ml ūdens

2 ēd.k olīvelļas

1 ēd.k kūpinātas paprikas pulvera

Sāls un melnie pipari

## Pagatavošana:

- 1. Notīra dārzenus, sīpolu sasmalcina, burkānus sarīvē, ķirbi un papriku sagriež nelielos gabaliņos.**
- 2. Katlā ielej olīvelļu. Apcep sīpolu, uzber burkānus, pievieno ķirbi un visu apcep apt. 5 min.**
- 3. Pielej 600ml ūdens, pieber garšvirlas un ķiploku, sautē uz mazas uguns apt. 10 min.**
- 4. Katliņu noņem, nedaudz atdzesē, visu sablenderē un iek atpakaļ katlā. Pievieno krēmsieru, vāra līdz pirmajam burbulim.**
- 5. Pasniedz ar ķirbju sēklām vai zaļumiem**



*Kopā:*

*Kalorijas 1270/ 210*

*Oglīhidrāti 150/ 25*

*Tauki 60/ 10*

*Olbaltumvielas 40/ 6*

# Šķeltie zirņi ar žāvētu cūkgaļas šķinki

## Sastāvdaļas (2 porcijas):

150g škelto zirņu  
100g žāvēts cūkgaļas šķinkis  
Dilles pasniegšanai  
Sāls un melnie pipari pasniegšanai

## Pagatavošana:

1. Vispirms zirnīšus izmērcē ūdenī 3-4h
2. Kad zirnīši izmērcēti, nolej ūdeni. Katlā ielej 1l ūdens un leber zirnīšus. Pieber sāli un piparus un vāra aptuveni 1h.
3. Zirnīšus liek traukos, virsū liek sagrieztu gaļīnu un dilles. Pasniedz uzreiz.



*Kopā:*

*Kalorijas 630/ 315  
Oglīhidrāti 90/ 45  
Tauki 14/ 7  
Olbaltumvielas 50/ 25*

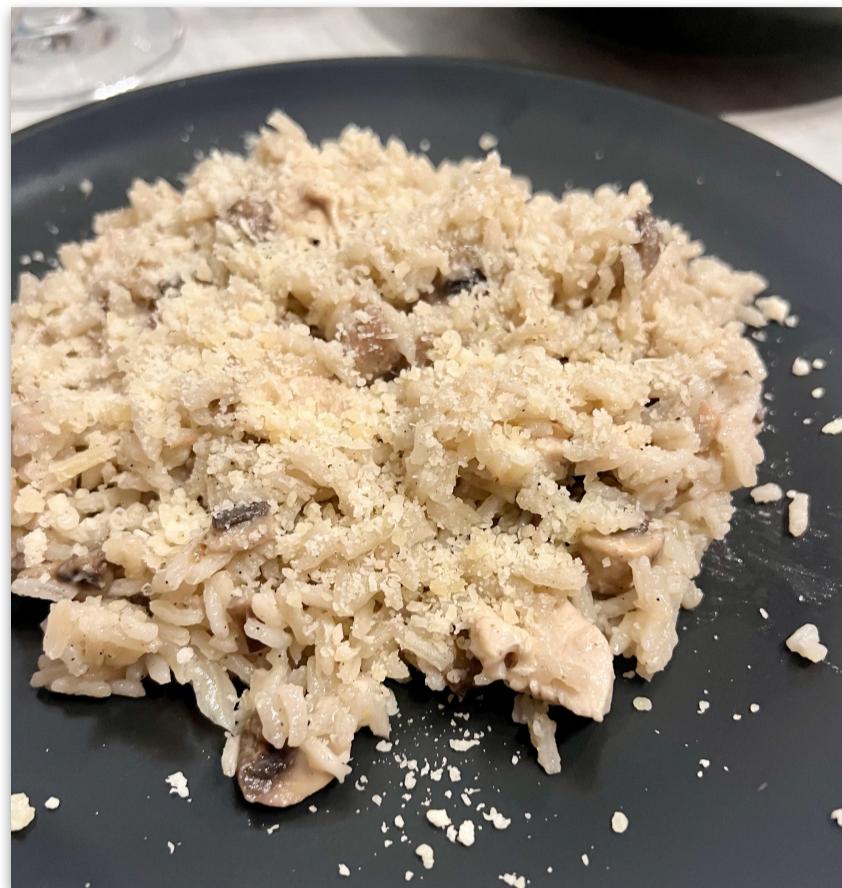
# Kokosriekstu un sēņu risoto

## Sastāvdaļas (6 porcijas):

300g rīsi  
200g vistas filejas  
300g svaigu šampinjonu  
1 sīpolis  
1 kiploka daiva  
1 bundža kokosriekstu piena  
200g cietā siera (10%)  
Sāls, melnie pipari, citrons pēc garšas  
Olīvelļa cepšanai

## Pagatavošana:

- Sīpolu sasmalcina un šampinjonus sagriež mazās daivīņās, apcep, lidz kļūst zeltaini brūni.**
- Pieber nevārītus rīsus un nedaudz apcep. Pielej kokosriekstu pienu, pievieno kubiciņos sagrieztu, jēlu vistas fileju, pievieno garšvielas, kiploku, citronu sulu.**
- Kad kokosriekstu piens ir pilnībā iesūcies rīsos, pannā ieļeji daudz ūdens, lai nosegtu rīsus. Turpina sutiņāt un atkārto ūdens pieliešanu, kad rīsi atkal visu uzsūc.**
- Aptuveni pēc 20 min, ja vien rīsi ir mīksti, sarīvē cieto sieru, pieveino risoto un visu samaisa. Atstāj nedaudz sarīvēta siera pasniegšanai.**



*Kopā:*

*Kalorijas 2250/ 375  
Oglīhidrāti 240/ 40  
Tauki 90/ 15  
Olbaltumvielas 130/ 22*

## Sastāvdaļas (3 porcijas):

400 ml kokosriekstu piena  
glāze ūdens  
150g rīsu  
250g saldētu lobītu tīgergarneļu (der arī vista)  
150g šampinjonu  
100g cherry tomātiņi  
1 sīpolis  
1 ķiploka daiva  
gabaliņš ingvera  
1/3 tēj.k. čili pipari  
2 tējk karijs  
Sāls un melnie pipari pēc garšas  
1/2 citrona  
olīveļļa cepšanai



## Pagatavošana:

- Sīpolu, ķiploku un ingveru sīki sasmalcina (var izmantot arī ķiploku un ingvera garšvielas)**
- Pannā uzkarsē olīveļļu, un apcep garneles 3-4 min (vistu — kamēr gatava), cepot pieber sāli. Noliek malā.**
- Tajā pašā pannā ieber sīpolu, ķiploku, čili, ingveru un daivīņas sagrieztus šampinjonus, pēc 2 min pielej kokosriekstu pienu, ūdeni, iespiež citronu sulu un leber nevārītus rīsus, visu vāra uz mazas uguns aptuveni 10/15min. Uz beigām Pieber sagrieztus cherry tomātiņus.**
- Šķīvī liek garneles/ vistu un lej pa virsu zupu.**

*Kopā:*

*Kalorijas 1400/ 470*

*Oglīdrāti 140/ 47*

*Tauki 70/ 23*

*Olbaltumvielas 60/ 20*



Deserti &  
uzkodas

# Liesie siera salāti

## Sastāvdaļas (4 porcijas):

2 vidēji lieli brukāni  
200g liesa siera (10%)  
100g grieķu jogurta  
2 olas  
1 kiploka daiva  
Dilles, lociņi rotāšanai  
Sāls un melnie pipari pēc garšas

## Pagatavošana:

1. Izvāra burkānus apt. 20-25 min. Nevajag pirms tam pārāk smalki sagariezt - būs grūti sarīvēt. Paralēli uzvāra olas apt. 10 min.
2. Kad burkāni atdzisuši, tos sarīvē. Ieber bļodiņā un pievieno sarīvētu sieru, piespiež kiploku, pievieno ar dakšiņu saspaidītu olas. Pēc tam pievieno grieķu jogurtu, pieber sāli un piparus un visu kārtīgi samaisa.
3. Pasniedz ar pilngraudu sausīņiem vai rīsu galetēm.



Kopā:

Kalorijas 700  
Oglīhidrāti 30  
Tauki 30  
Olbaltumvielas 75

# Mango, avakado un garneļu tartars

## Sastāvdaļas (2 porcijas):

1/2 mango  
1 avokado  
300g garneļu  
1 citrons  
Sāls un melnie pipari pēc garšas  
Olīveļļa cepšanai

## Pagatavošana:

- 1. Sakarsētā pannā ar olīveļļu ieber garneles un cep , ķiploku, sāli, piparus, pievieno sulu no 1/2 citrona, Cep apt. 7 min.**
- 2. Mango un avokado sagriež vienādā lieluma, un kad garneles gatavas - tās arī.**
- 3. Veido tartara tornīšus izmantojot mazus trauciņus vai konditorejas rinkus. Liek leduskapī uz 30 min.**



*Kopā:*

*Kalorijas 450/ 225  
Oglīdrāti 30/ 15  
Tauki 30/ 15  
Olbaltumvielas 30/ 15*

# Grieķu jogurts ar augļiem un grauzdētām auzu pārslām

## Sastāvdaļas:

200 gr beztauku mājas siers vai grieķu jogurts  
Augļi/ ogas  
Griljāžai: 50 gr auzu pārslas + 25 gr medus

## Pagatavošana:

- Pannā liek medu, pievieno auzu pārslas un apgrauzdē. Atdzesē.**
- Traukā liek pārslas, mājas sieru, sagrieztus augļus/ ogas. Kārtas atkārto.**

*Aptuvenā uzturvērtība divām porcijām  
(u.v. mainās atkarībā no augļiem un  
m.siera vai jogurta)*

*Kopā:*

*Kalorijas 500/ 250*

*Oglhidrāti 95/ 47*

*Tauki 5/ 3*

*Olbaltumvielas 30/ 15*

**Vienā no saldajiem izmantoju arī  
zemesriekstu svietu kā vienu no  
kārtām. Droši eksperimentē.:)**



# Āboli ar vaniļas mērci un auzu pārslām

## Sastāvdalas (2 porcijām):

2 āboli (360 gr)

### Griljāžai

70 gr auzu pārslas

35 gr medus

### Piena-vaniļas mērcei

150 gr piens

1 tējkarote medus +saldinātājs

1 tējkarote citronu sula

Vaniļa

7-8 gr kukurūzas ciete

Kanēlis

## Pagatavošana:

1. Ābolus pārgriež uz pusēm, izgriež serdīti un liek traukā, kura apakšā ieliets ūdens. Liek cepeškrāsnī ~180 grādos uz cep gatavus apt 50 min.
2. Gatavo griljāžu: medu un auzu pārslas liek pannā un apgrauzdē. Atdzesē.
3. Gatavo piena mērci: pievieno pienam citronu sulu, medu, saldinātāju, cieti, vaniļu un nepārtraukti maisot uzkarsē, līdz masa sabiezē. Atdzesē. Liek traukā (var pārkaisīt kanēli).



Kopā:

Kalorijas 630/ 315

Oglhidrāti 120/ 60

Tauki 10/ 5

Olbaltumvielas 16/ 8

# Slaidā citrusa biezpienkūka

## Sastāvdaļas (6 gabaliņiem):

400g vājpiena biezpiens  
20g želatīns  
1 greipfrūta sula (augļa)  
15-20g stēvijas pulvera (pēc garšas)

## Pagatavošana:

1. **Samaisa biezpienu, stēviju un greipfrūtu sulu.**
2. **20g želatīna pārlej ar aukstu ūdei, uzbriedina un izkausē karsta ūdens peldē. Želatīnu lej klāt biezpienam un visu samaisa. Masu lej kūkas veidnē ( 24cm) un liek ledusskapī uz 2h.**
3. **Pasniedz ar svaigām ogām vai augļiem.**



*Kopā:*

*Kalorijas 430*

*Oglhidrāti 20*

*Tauki 2*

*Olbaltumvielas 80*

# Biezpiena bumbiņas

## Sastāvdaļas ( 20 bumbiņas)

200g vājpiena biezpiena  
200g kokosriekstu skaidiņu  
15g stēvijas pulvera  
1 tāfelīte tumšās šokolādes

### Pagatavošana:

- Blodā sajauc visas sastāvdaļas izņemot šokolādi un ar rokām veido bumbiņas vai biezpiena sieriņa formas gabaliņus.**
- Saliek uz šķīvja un saldētavā vismaz uz 2h.**
- Ūdens peldē izkausē tumšo šokolādi un pārlej to biezpiena sieriņam. Liek ledusskapī sastingt. Pasniedz atdzesētus.**

*Vienā bumbiņā:*

*Kalorijas 100*

*Oglīhidrāti 4*

*Tauki 8*

*Olbaltumvielas 3*



# Saldās rīsu galetes

## Sastāvdaļas (10 galetes) :

Rīsu galetes  
200g melnās šokolādes  
Ogas, rieksti , žāvēti augļi dekorēšanai

## Pagatavošana:

1. Šokolādi izkausē ūdens peldē
2. Klāj virsū rīsu galetēm un rotā pēc patikas.

*Vienā galetē:*  
Kalorijas 130  
Ogļhidrāti 16  
Tauki 7  
Olbaltumvielas 2



# Banānu/mango jogurta krēms

## Sastāvdaļas (3 porcijas):

250-300 gr banāns vai mango  
300 gr beztauku biezpiena krēms Alma (vai paciņu biezpiens, vai jogurts Skyr)  
180 gr vājpiena kefīrs  
Saldinātājs  
Vaniļa  
10 gr želatīns  
300 gr ogas  
100 gr auzu pārslas  
30 gr medus

## Pagatavošana:

- 1. Mango nomizo, sagriež gabaliņos. Pievieno biezpiena krēmu (vai biezpienu, vai jogurtu), saldinātāju, vanīlu un kārtīgi visu sablendē.**
- 2. Aukstā ūdenī uzbriedina želatīnu (~5 min). Karsta ūdens peldē želatīnu izkausē (vai 30 sekundes mikroviļņu krāsnī) un pievieno banānu/mango-biezpiena masai. Masu lej trauciņos un liek ledusskapī sastingt.**
- 3. Gatavo griljāžu: medu liek pannā, izkausē, pievieno auzu pārslas un apgrauzdē tās medū. Noliek malā atdzist.**
- 4. Uz atdzsesētā krēma liek griljāžu, pa virsu mellenes. Dekorē pēc patikas!**



*Kopā:*

*Kalorijas 1140/ 380  
Oglīdrāti 184/ 61  
Tauki 17/ 5  
Olbaltumvielas 67/ 22*

# Auzu cepumi

## Sastāvdaļas:

2 mazas olas  
100 gr pilngraudu auzu pārslas  
150 gr vājpiena biezpiens  
1 svaigs apelsīns ar visu mizu, kanēlis  
80 gr dateles  
80 gr rozīnes  
80 gr aprikozes  
80 gr ingvera cukāti

## Pagatavošana:

- Smalki sagriež visus žāvētos augļus. Olas saputo ar biezpienu un pievieno auzu pārslas. Apelsīnu kārtīgi nomazgā un sagriež ar visu mizu (var arī nelikt mizu).**
- Sagrieztos augļus sajauc ar biezpiena-olu-auzu pārslu masu. Visu samaisa un veido formu kā vēlas (var arī ieklāt traukā un pēc tam sagriezt batoniņa formā) uz cepamā papīra. Cep ~170 grādu temperatūrā minūtes 35-40, (kamēr paliek brūna virsma un cepums paliek stingrs).**
- Atdzesē.**

Kopā:

*Kalorijas 1750*

*Oglīhidrāti 292*

*Tauki 18*

*Olbaltumvielas 63*



Vari arī kā es, izmantot jau gatavu auzu/žāvētu ogu/ augļu maisījumu/muesli

# Ķirbja plātsmaizīte

## Sastāvdaļas:

### Viena masa:

Biezpiens 0.5% 400g  
Grieķu jogurts 100g  
2 olas  
Milti 3-4 ēdamkarotes ar kaudzīti  
Vanilīns 4g  
Stevija/ Saldinātājs pēc ieskatiem

### Otra masa:

Ķirbis +- 500g  
2 olas  
Saldinātājs  
Milti 3-4 ed. karotes



## Pagatavošana:

- 1. Attīrītu ķirbi sagriež “laiviņās” un liek cepeškrāsnī. Cep līdz kamēr mīksts (aptuveni 180 uz 20/30 min)**
- 2. Kamēr gatavojas ķirbis, visas sastāvdaļas pirmajai masai samaisa bļodā (vai izmanto rokas blenderi). Noliek malā.**
- 3. Mīksto ķirbi izņem no krāsns un samīca ar dakšiņu vai blenderi, pievieno “otras masas” sastāvdaļas un samaisa.**
- 4. Klāj kārtās traukā (kūkas forma vai jebkura cita) un liek cepeškrāsnī uz 40 min 180 grādos.:)**

*Kopā:*

*Kalorijas 1010  
Oglīhidrāti 71  
Tauki 24  
Olbaltumvielas 125*

# Banānu keksiņi

## Sastāvdaļas (4 gab):

1 ola  
70 gr dateles  
1 banāns (110 gr)  
70 gr dabīgais jogurts  
70 gr pilngraudu kviešu milti  
10 gr kakao  
1 tējkarote kanēlis  
Var pielikt piparkūku garšvielu  
1/2 tējkarote soda

## Pagatavošana:

- Dateles aplej ar ūdeni un atstāj uz 30 minūtēm. Nolej ūdeni.**
- Sablendē olu ar banānu, jogurtu, kakao. Pievieno dateles un vēlreiz visu kārtīgi sablendē. Pievieno miltus, sajauktus ar sodu.**
- Cep ~25 minūtes 175-180 grādos.**

*Kopā:*

*Kalorijas 655*

*Oglīhidrāti 118*

*Tauki 6*

*Olbaltumvielas 25*



**Rotā kā vēlies, es vēl izmantoju bezkaloriju šokolādes mērci**

# Banānu pudiņš

## Sastāvdaļas (2 gab):

2 banāni  
100ml mandeļu piena  
1 ola  
1 ē.k kukurūzas/ kartupeļu cietes  
150g cepumu bez cukura

## Pagatavošana:

- 1. Banānus, pienu un olas sablenderē, masu lej katliņā un silda uz mazas uguns, pievieno cieti un aktīvi maisa , līdz masa sabiezē. Atdzesē.**
- 2. Nēm divas glāzes. Katrā glāzē ieber sadrupinātu cepumu kārtu, pārlej ar banānu masu un atkārto. Liek ledusskapī uz paris h un pasniedz aukstu.**

*Kopā:*

*Kalorijas 950/ 425*

*Oglīhidrāti 150/ 75*

*Tauki 28/ 14*

*Olbaltumvielas 20/ 10*



# Veselīgais braunijs

## Sastāvdaļas:

2 banani  
3 olas  
stevija pēc garšas  
60 gr milti  
2 ēd.k. kakao  
1 tējk. Cepamais pulveris

## Pagatavošana:

1. **Sablenderē banārus, olas un steviju. Pievieno risu miltus, kakao, cepamo pulveri, vēlreiz sablenderē un lej kūkas formiņā.**
2. **Cep 45 min 180 grādos. Rotā pēc patikas.**

*Kopā:*

*Kalorijas 620  
Oglīhidrāti 90  
Tauki 20  
Olbaltumvielas 30*



# Veselīgās siera kūciņas

## Sastāvdaļas:

Bezglutēna cepumi  
10 gr Kokosa eļļa  
150g grieķu jogurts  
200g Philadelphia light krēmsiers,  
1 ola  
10gr stevija  
Ogas rotāšanai

## Pagatavošana:

1. Cepumus sasmalcina un iesmērē pamatnītes ar kokosa eļļu.
2. Sastāvdaļas samaisa un lej formiņās.
3. Cep 25-30min 180 grādos

Kopā:  
Kalorijas 650  
Oglhidrāti 20  
Tauki 45  
Olbaltumvielas 40



# Veselīgās rafaello bumbiņas

## Sastāvdaļas (+-10 bumbiņas):

200g vājpiena biezpiens  
10 - 15g stēvija pēc garšas  
20 kokosa skaidiņas  
10 mandeles

### Pagatavošana:

- 1. Visu kopā samaisa ar dakšiņu un veido bumbiņas.**
- 2. Iekšā ieliek mandeli, kuru var pirms tam uz pannas apgrauzdēt.**
- 3. Apviļā kokosa skaidiņās. Liek ledusskapī uz 30 min.**

*Kopā:*

*Kalorijas 300*

*Ogļhidrāti 10*

*Tauki 15*

*Olbaltumvielas 40*



# Bounty sirsnīņas

## Sastāvdaļas (40 sirsnīņas) :

200g kokosriekstu skaidiņu  
100g mandeļu  
2 ē.k. kokosriekstu piena (treknā baltā virskārta  
no bundžiņas)  
3-4 ē.k. medus  
180g rūgtās šokolādes

### Pagatavošana:

1. Mandeles sablenderē līdz miltu konsistencei.
2. Visas sastāvdaļas, izņemot šokolādi, sajauc bļodā. Masai jāturas kopā, ja pārāk šķidra - papildus kokosriekstu skaidiņas, ja neturas kopā - medu.
3. Veido vai nu bumbiņas vai batoniņus vai izmanto kādu silikona formu, kuru pirms tam saslapina ar ūdeni (man bija sirsnīņu). Liek saldētavā uz 30 min.
4. Ūdens peldē izkausē šokolādi, tad sirsnīņas peldina šokolādē un liek uz šķīvja. Ja šokolādes masa ir parāk stingra, tad piemaisi siltu(!!) pienu Paris ēdamk. vai izkausētu sviestu, vai abus. Uz aci.
5. Liek ledusskapī sastingt uz 30min.



Vienā sirsnīņā (apt 10g):  
Kalorijas 75  
Oglīdrāti 5  
Tauki 6  
Olbaltumvielas 1

Tu vari tās glabāt ledusskapī ilgi

Pienas produkti		kcal	olbaltums	tauki	ogļhidrāti
1	Piens 2% 100ml	50	3	2	5
2	Piens 1% 100ml	43	3	1	5
3	Piens 3,5% 100ml	64	3	4	5
4	Siers "Parmezāns" 100g	430	38	29	0
5	Siers "Mocarellas" 100g	280	18	12	2
6	Siers "Holandes"/ "Krievijas" 100g	350	22	28	0
7	30g siers 50%	105	7	9	0
8	Tējas" siers 100g	207	25	11	3
9	"Tējas siers" 50g	100	12	5	2
10	Kausētais siers Dzintars "light"	138	13	8	4
11	Mājas siers 100g	98	13	4	3
12	Mājas siers 150g	150	20	6	5
13	Biezpiens 0,5% 100g	84	18	1	2
14	Biezpiens 5% 100g	124	18	5	2
15	Biezpiens 9% 100g	156	17	9	2
16	Grieķu jogurts 100g	60	9	2	2
17	Grieķu jogurts 200g	120	18	4	5
18	Mini SKYR jogurts ar mellenēm (160g)	88	6	2	12
19	Biezpiens 0,5% 180g	150	32	1	3
20	300ml kefīrs, vājpiena	90	9	0	11
21	300 ml paniņas	110	11	2	12

Gaļa/ Zivis		kcal	olbaltums	tauki	ogļhidrāti
1	250g vista/tītars/lielops (vārīta, tvaicēta, grillēta fileja)	350	75	10	0
2	200g vista/tītars/lielops (vārīta, tvaicēta, grillēta fileja)	280	50	10	0
3	150g vista/tītars/lielops (vārīta, tvaicēta, grillēta fileja)	180	36	3	0
4	150g zivs menca/forele/ garneles (tvaicēti, vārīti, grillēti)	150	27	4	0
5	200g zivs menca/forele/ garneles (tvaicēti, vārīti, grillēti)	200	40	5	0
6	100g tuncis savā sulā	136	24	4	0
7	150g Lasis (tvaicēts, grillēts)	300	30	20	0
8	1 vārīta ola (~50g)	70	6	5	1
9	2 vārītas vistu olas	140	12	10	2
10	1 vārīta paipalas ola	20	1	1	0
11	3 vārītas paipalu olas	60	4	3	0

Graudaugi		kcal	olbaltums	tauki	ogļhidrāti
1	Auzu putriņa "Herkuless" (35g)	125	3,8	1,9	22
2	Auzu putra uz ūdens 50g	160	6	4	30
3	Auzu putra uz ūdens 70g	220	8	6	42
4	Auzu putra 50g uz piena 2% 100ml	210	9	6	35
5	Auzu putra 70g uz piena 2% 100ml	270	11	8	47
6	50g griķu/ rīsu/ kvinojas/ kuskusa/ grūbas/ makaroni	150	5	2	30
7	70g griķu/ rīsu/ kvinojas/ kuskusa/ grūbas/ makaroni	210	8	2	42
8	50g vārītu turku zirņu/ pupiņas/ lēcas	150	10	1	22
9	70g vārītu turku zirņu/ pupiņas/ lēcas	210	14	1	30

	Dārzeni	kcal	olbaltums	tauvi	ogļhidrāti
1	300g dārzeni (tvaicēti, vārīti, grillēti) (baklažāni, brokolī, briseles kāposti, kabači, pākšu pupiņas)	100	6	0	10
2	100g dārzeni (tvaicēti, vārīti, grillēti) (baklažāni, brokolī, briseles kāposti, kabači, pākšu pupiņas)	30	2	0	3
3	300g lapu salāti	60	6	1	6
4	100g lapu salāti	17	2	0	2
5	100 g tomāti	20	1	0	4
6	100g kartupeļi, vārīti	70	2	0	15
7	100g saldie kartupeļi (batātes)	61	2	0	13
8	100g sēnes (šampinjoni, bekas, baravikas, bērzelapse)	26	3	1	1

	Saldumi	kcal	olbaltums	tauvi	ogļhidrāti
1	100g Medus	325	1	0	80
2	100g Piena šokolāde	558	7	36	52
3	100g levārījums	275	1	0	68
4	100g Cukurs	400	0	0	100
5	100g kakao	365	24	17	28
6	100g Karamele	375	1	5	82

	Tauki	kcal	olbaltums	tauvi	ogļhidrāti
1	100g Kokosa sviests/ olīveļļa	900	0	100	0

	Augļi 100g	Kcal	olbaltums	tauvi	ogļhidrāti
1	Ābols	49	0	0	12
2	Āboli, žāvēti	280	1	1	65
3	Ananāss	50	1	0	13
4	Apelsīns	41	1	0	9
5	Aprikoze	49	1	0	11
6	Aprikozes, žāvētas	380	5	0	70
7	Arbūzs, melone	35	1	0	8
8	Avenes, mellenes, kazenes, jāņogas, ērkšķogas utt	40	1	0	10
9	Banāns	89	1	0	23
10	Bumbiers	57	1	0	13
11	Hurma	70	1	0	19
12	Ķirši, saldie	57	1	0	13
13	Mango	65	1	0	17
14	Persiki	45	1	0	10
15	Plūmes	46	1	0	11
16	Pomelo	38	1	0	10
17	Vīges	30	1	0	8
18	Zemenes	33	1	0	7
19	Auglis 250g (ābols, bumbiers, ananās, apelsīns, hurma,kivi, ķirši, melone, persiki, plūmes)	140	1	1	35
20	Auglis 150g (ābols, bumbiers, ananās, apelsīns, hurma,kivi, ķirši, melone, persiki, plūmes)	100	0	0	25

X	20g rieksti (mandeles, pistācijas, lazdu rieksti, zemesrieķi, valrieķi )	120	4	12	12
---	---	-----	---	----	----