



## Vienas pannas vistas sautējums ar kabaci un turku zirņiem

PORCIJU SKAITS: 4

KALORIJAS: 509

OLBALTUMVIELAS: 47,5

### Sastāvdaļas

800 g cāļa maltā gaļa  
1 vidēja izmēra kabacis  
1 liels sīpols  
500g turku zirņi  
1 ē.k. olīveļļa  
1 vidēja izmēra paprika

Garšvielas:

- himalaju sāls
- melnie pipari
- vistas gaļas garšviela

### Pagatavošana

1. Lej uz pannas 1 ē.k. olīveļļu un uzkarsē pannu uz vidēja karstuma;
2. Smalki sagriez sīpoli kubiņos un liec apcepties, nedaudz;
3. Pēc ~ 2-3 min. pievieno pannā cāļa malto gaļu un cep to ~ 10min;
4. Tad pievieno kubiņos sagrieztu kabaci un papriku un pievieno sāli un piparus;
5. Visu sautē uz vidēja karstuma zem vāka ~ 30min , bet tas atkarīgs, cik smalki vai rupji ir sagriezti produkti, tādēļ nepieciešams ik pa laikam pārbaudīt gatavību;
6. Kad kabacis ar papriku jau kļuvuši mīksti, noņemam vāku, uzslēdzam mazliet lielāku kastumu, lai daļa šķidrum iztvaikotu. Tad arī pievienojam turku zirņus un vistas gaļas garšvielu;
7. Mazliet vēl pasautējam un gatavs.

#### ***Uzturvērtība visai pannai:***

- Kalorijas ~ 2036 kcal
- Tauki ~ 90g
- Ogļhidrāti ~ 114g
- Olbaltumvielas ~ 190g

#### ***Uzturvērtība vienai porcijai:***

- Kalorijas ~ 509 kcal
- Tauki ~ 22,5g
- Ogļhidrāti ~ 28,5g
- Olbaltumvielas ~ 47,5g



## Vienas pannas olu sacepums

PORCIJU SKAITS: 6

KALORIJAS: 457

OLBALTUMVIELAS: 36G

### Sastāvdaļas

24 gb. vidēja izmēra olas  
300g 9% biezpiens  
220g paprika  
140g konservēti turku zirņi  
120g konservēti zaļie zirņi  
30g olīveļļa  
300g tomāti  
120g mandeļu piens  
zaļumi - dilles, loki u.tml.  
tavas mīļākās garšvielas un sāls

### Pagatavošana

1. Papriku, tomātus sagriež;
2. Ietauko cepamo pannu (lielā cepeškrāsnī pannā) ar olīveļļu;
3. Pannā iesit olas, pievieno biezpienu, papriku, konservētus turku un zaļos zirņi, tomātus, mandeļu pienu, zaļumus un pievieno garšvielas, sāli.
4. Visas, pannā ievietotās, sastāvdaļas samiksē;
5. Ievieto uzsildītā cepeškrāsnī uz 180°C temperatūrā ~20-25min

*IETEIKUMS - Ja ir paveca panna, tad iesaku izmantot cepamo papīru, lai nepieļauj klāt.*

*Sanāk ļoti sulīga un sātīga omleta, ko vari sagatavot vairākām dienām sev un saviem mīļajiem*

#### **Uzturvērtība visai pannai:**

- Kalorijas ~ 2742kcal
- Tauki ~ 168g
- Oglhidrāti ~ 72g
- Olbaltumvielas ~ 216g

#### **Uzturvērtība vienai porcijai:**

- Kalorijas ~ 457 kcal
- Tauki ~ 28g
- Oglhidrāti ~ 12g
- Olbaltumvielas ~ 36g



## Kabaču sautējums ar cāļa krūtiņas fileju un pākšaugiem

PORCIJU SKAITS: 4

KALORIJAS: 308

OLBALTUMVIELAS: 33G

### Sastāvdaļas

2 vidēja izmēra kabači  
2 liela izmēra burkāni  
400g cāļa krūtiņas fileja  
500g turku/aunu zirņi  
250g sviesta pupiņas  
Tavas mīļākās garšvielas  
Sīpols, ķiploks - pēc vēlmes  
cepšanai olīveļļa

### Pagatavošana

1. Cāļa krūtiņas fileju griež gabaliņos vai sasmalcina un izveido malto gaļu - liek pannā cepties
2. Kabačus sagriež kubiciņos, burkānu sarīvē, sīpolu sasmalcina un pievieno gaļai
3. Visu sautē uz pannas, pievienojot savas mīļākās garšvielas
4. Kad viss tuvojas gatavībai, tad pievieno zirņus, pupiņas un arī sasmalcinātu ķiploku, pāris minūtes vēl pasautē un gatavs

*IETEIKUMS - Pasniedz ar grieķu jogurtu un zaļumiem. Silts, sātīgs komforta ēdiens ar zemu kaloriju daudzumu*

#### **Uzturvērtība visām porcijām:    Uzturvērtība vienai porcijai:**

- Kalorijas ~ 1232kcal
  - Tauki ~ 19g
  - Ogļhidrāti ~ 129g
  - Olbaltumvielas ~ 132g
- Kalorijas ~ 308kcal
  - Tauki ~ 5g
  - Ogļhidrāti ~ 32g
  - Olbaltumvielas ~ 33g



## Tunča mini kabatiņas

PORCIJU SKAITS: 4

KALORIJAS: ~ 170

OLBALTUMVIELAS: ~15

### Sastāvdaļas

1 bundžiņa konservēts tuncis  
(izkāsts), tunci var izvēlēties savā  
sulā, eļļā vai kūpināts  
2-3 karotes grieķu jogurts  
1-2 nelielas ķiploka daiviņas  
smalki sakapāti spināti  
pēc vēlmes - maigās franču sinepes  
rīvets siers - "uz aci"  
3 ē.k. konservēta kukurūza  
4 gb mini pilngraudu tortillas

citronpipari vai citriona sula, nedaudz  
sāls, pipari

### Pagatavošana

1. Tunci nokāš, ieber bļodā, saspaida ar dakšīņu
2. Pievieno grieķu jogurtu, sinepes pēc vēlmes, rīvētu sieru, sasmalcinātus spinātus, garšvielas, izspiestu ķiploku, citriona sulu pēc vēlmes, kukurūzu
3. Visu masu kārtoti mini tortillās, aizloca un apcep uz pannas, lai tās nevērtos vaļā - pirmo cep to pusī, kur locījuma vietas

*IETEIKUMS - Es izmantoju konservētu, kūpinātu tunci, kuram ir klāt citrons, pirkto LIDL veikalā, nu ļoti garšs*

### **Uzturvērtība visai masai bez tortillām**

- Kalorijas ~ 313kcal
- Tauki ~ 8g
- Oglhidrāti ~ 15g
- Olbaltumvielas ~ 44g



## Mini burgeri

PORCIJU SKAITS: ~ 4

KALORIJAS: 540

OLBALTUMVIELAS: 50G

### Sastāvdaļas

#### Maizītēm:

360g biezpiens 0,5%

1 ola

~130g auzu milti

1 t.k. cepamais pulveris

Šķipsniņa sāls

#### Kotletes:

400g vistas maltā gaļa

Garšvielas

#### Burgeru pildījums:

4 šķēles siers

4 tomātu šķēle

mazliet spināti

#### Mērce:

4 ē.k. grieku jogurts + 2 t.k.

franču sinepes

### Pagatavošana

#### Maizītes:

1. Sablendē biezpienu ar olu līdz gludai masai
2. Iemaisi auzu miltus, cepamo pulveri, sāli - mīkla būs mīksta, mazliet lipīga, bet jābūt formējamai (ja pavisam lipīga, tad pieliec vel miltus)
3. Sadali masu 4 vienādās daļās un izveido apaļas maizītes
4. Liec 170°C temperatūrā airfryer uz ~20min (vai cepeškrāsnī 180°C 30-40min)
5. Kad maizītes gatavas un atdzisušas, pārgriez tās uz pusēm
6. Izcep kotletes

#### Kārtošana:

1. Maizīte
2. Mērce
3. Siers
4. Tomāts
5. Vēl mazliet mērce
6. Spināti
7. Maizīte

#### Uzturvērtība visiem 4 burgeriem

- Kalorijas ~ 2160kcal
- Tauki ~ 110g
- Ogļhidrāti ~ 110g
- Olbaltumvielas ~ 200g



## Aveņu biezpiena kūka

PORCIJU SKAITS: 4

KALORIJAS: 480

OLBALTUMVIELAS: 30G

### Sastāvdaļas

280g 9% biezpiens  
120g medus  
160g auzu milti  
220g avenes  
400g grieķu jogurts  
20g olīveļļa  
1 t.k. cepamais pulveris

### Pagatavošana

1. Visas sastāvdaļas sajauc vienā bļodā;
2. Lej cepamā formā. Izmantoju silikona formu;
3. Ievieto uzsildītā cepeškrāsnī uz 180°C temperatūrā ~ 30-35min

*IETEIKUMS - Ļauj kūkai atdzist, pirms to dali gabaliņos. Var pasniegt ar grieķu jogurtu, medu, zemesriekstu sviestu, ogām.*

*Ar šo recepti sagaidu savus mīļos ciemiņus.*

#### **Uzturvērtība visai pannai:**

- Kalorijas ~ 1920kcal
- Tauki ~ 56g
- Oglhidrāti ~ 244g
- Olbaltumvielas ~ 120g

#### **Uzturvērtība vienai porcijai:**

- Kalorijas ~ 480kcal
- Tauki ~ 14g
- Oglhidrāti ~ 61g
- Olbaltumvielas ~ 30g



## Muslis HOME MADE

PORCIJU SKAITS: -

KALORIJAS: -

OLBALTUMVIELAS: -

### Sastāvdaļas

3 glāzes auzu pārslas  
1 glāze mandeles  
2 ē.k. čia sēklas  
2. ē.k. linsēklas  
¼ glāze kokosriekstu skaidiņas  
2 ē.k. medus  
2 ē.k. olīveļļa  
1 t.k. kanēlis malts  
šķipsniņa himalaju sāls  
30g 85% tumšā šokolāde

### Pagatavošana

1. Visas sausās sastāvdaļas sajauc lielā bļodā - izņemot šokolādi
2. Citā bļodā sajauc slapjās sastāvdaļas - olīveļļu ar medu
3. Slapjās sastāvdaļas pievieno sausajām, izmaisa kārtīgi, cik labi vien var
4. Cepeškrāsnī uzsilda līdz 160°C temperatūrai
5. Visu masu izklāj uz cepamās pannas, apakšā paklājot cepampapīru, visu izlīdzina un liek grauздēties 30-35min ik pa 10min apmaisot
6. Kad muslis gatavs un atdzisis, tam pievieno smalki sakapātu vai sarīvētu šokolādi

*IETEIKUMS - Pasniedz ar grieķu jogurtu, biezpienu, proteīna pienu - jo nepieciešamas pie šādās maltītes arī klāt olbaltumvielas. Šis muslis ir 100% labāka izvēle nekā veikalā nopērkami, šeit cukura avots ir medus, kas bagāts ar vitamīniem un antoksidantiem, kā arī daudz šķiedrvielu*

#### **Uzturvērtība visai pannai/uz 100g**

- Kalorijas ~ 2594kcal/480kcal
- Tauki ~ 151g/28g
- Oglhidrāti ~ 260g/48g
- Olbaltumvielas ~ 82g/15g



## Biezpiena citrona kūciņa - bez miltiem

PORCIJU SKAITS: ~ 8

KALORIJAS: 114

OLBALTUMVIELAS: 14G

### Sastāvdaļas

~500g biezpiens 5%

3 gb olas

2 ē.k. grieku jogurts

čīa sēkliņas, nedaudz, liku "uz  
acs"

Citrona miziņa

Stēvija vai medus - atkarīgs no  
mērķa un vēlmēm

olīveļļa

### Pagatavošana

1. Biezpienu saspaida ar dakšīņu (tad konsistence būs graudaināka) vai sablenderē (tad konsistence būs maigāka, saturīgāka), pievieno olas, grieku jogurtu, čīa sēkliņas, stēviju vai medu
2. Pierīvē citrona miziņu, tieši dzeltenu daļu, ne balto, masai, daudzums pēc vēlmes - es norīvēju gandrīz visu citronu
3. Cepeškrāsnī uzsilda līdz 175-180°C temperatūrai
4. Cepamo pannu ietauko ar olīveļļu un lej masu pannā, cep ~40min - masa, kad gatava, būs kustīga, bet nebūs šķidra, kūciņas virsa vietām sāks palikt brūnāka

*IETEIKUMS - Pasniegt ar svaigām ogām*

#### **Uzturvērtība visai pannai:**

- Kalorijas ~ 912kcal
- Tauki ~ 45g
- Ogļhidrāti ~ 24g
- Olbaltumvielas ~ 109g

#### **Uzturvērtība vienam gabaliņam:**

- Kalorijas ~ 114kcal
- Tauki ~ 6g
- Ogļhidrāti ~ 3g
- Olbaltumvielas ~ 14g





## Tiramisu

PORCIJU SKAITS: ~ 4

KALORIJAS: 250

OLBALTUMVIELAS: 25G

### Sastāvdaļas

#### Pamatnei:

- 3 ē.k. čia sēklas
- 4 t.k. stipras kafijas (esspreso)
- ~60g auzu pārslas

#### Krēmam:

- 540g biezpiens 0,5%
- 2 ē.k. medus
- šķipsniņa sāls

**Dekorēšana** ar kakao (bez pievienotā cukura)

#### Pamatne:

1. Bļodiņā ieliec čia sēklas un pievieno esspreso
2. Kafijas stiprumu regulē pēc sev tīkamas garšas un šķidruma daudzumam jābūt tā, lai sēklas būtu pilnībā pārklātas
3. Samaīsi un atstāj 10-15min, līdz izveidojas želejveida masa - iesaki ik pa mirklīm samaīsīt

#### Krēms:

1. Bļodā liec biezpienu, grieku jogurtu, medu un sāli
2. Visu sablēndē ar rokas blenderi līdz pilnīgi gludai, krēmīgai konsistencei

#### Kārtošana:

1. Paņem 4 mazus trauciņus
2. Apakšā liek čia masas
3. Virsū liek krēmu
4. Atkārti vēlreiz
5. Pa virsu izsijā kakao

#### Uzturvērtība visai masai

- Kalorijas ~ 980kcal
- Tauki ~ 32g
- Ogļhidrāti ~ 95g
- Olbaltumvielas ~ 80g

*Ieliec trauciņus ledusskapī uz 2-4h, ideālā gadījumā uz nakti*



## Biezpiena-kakao braunijs

PORCIJU SKAITS: ~ 8

KALORIJAS: 206

OLBALTUMVIELAS: 11G

### Sastāvdaļas

360g biezpiens 5%  
4 ē.k. grieku jogurts  
3 gb olas  
2 ē.k. medus  
3 ē.k. olīveļļ  
75g kakao (nesaldināts)  
85g auzu vai bezglutēna milti  
½ t.k. cepamais pulveris  
šķipsniņa sāls

### Pagatavošana

1. Vienā bļodā - biezpienu samaisa ar grieku jogurtu, pievieno olas, medu, olīveļļu un šķipsniņu sāls
2. Otrā bļodā - kakao sajauc ar miltiem, ceoamo pulveri
3. Sausās sastāvdaļas iemaisa slapjajās, bet nepārmaisī par daudz
4. Cepeškrāsnī uzsilda līdz 170°C temperatūrai
5. Masu lej ieeļļotā vai ar ceoampapīru izklātā cepamtraukā
6. Brauniju cep ~25min
7. Pirms pasniegšanas nedaudz atdzesē.

*IETEIKUMS - Pasniegt ar grieku jogurtu un ogām*

#### **Uzturvērtība visai pannai:**

- Kalorijas ~ 1650kcal
- Tauki ~ 90g
- Ogļhidrāti ~ 154g
- Olbaltumvielas ~ 82g

#### **Uzturvērtība vienam gabaliņam:**

- Kalorijas ~ 206kcal
- Tauki ~ 11g
- Ogļhidrāti ~ 19g
- Olbaltumvielas ~ 11g