



## Vienas pannas vistas sautējums ar kabaci un turku zirņiem

PORCIJU SKAITS: 4

KALORIJAS: 509

OLBALTUMVIELAS: 47,5

### Sastāvdaļas

800 g cāja maltā gaļa  
1 vidēja izmēra kabacis  
1 liels sīpolis  
500g turku zirņi  
1 ē.k. olīvelļa  
1 vidēja izmēra paprika  
Garšvielas:  

- himalaju sāls
- melnie pipari
- vistas gaļas garšviela

### Pagatavošana

1. Lej uz pannas 1 ē.k. olīvelļu un uzkarsē pannu uz vidēja karstuma;
2. Smalki sagriez šipoli kubiņos un liec apcepties, nedaudz;
3. Pēc ~ 2-3 min. pievieno pannā cāja malto gaļu un cep to ~ 10min;
4. Tad pievieno kubinbos 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
- Oglekļhidrāti ~ 114g
- Olbaltumvielas ~ 190g

#### Uzturvērtība vienai porcijai:

- Kalorijas ~ 509 kcal
- Tauki ~ 22,5g
- Oglekļhidrāti ~ 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 zirniši  
30g olīveļja  
300g tomāti  
120g mandeļu piens  
zaļumi - dilles, loki u.tml.  
tavas mīļākās garšvielas un sāls

### Pagatavošana

1. Papriku, tomātu sagriež;
2. Ietauko cepamo pannu (lielā cepeškrāsns panna) ar olīveļju;
3. Pannā iesit olas, pievieno biezpienu, papriku, konservētus turku un zaļos zirnišus, tomātu, 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 nepierauj klāt.  
Sanāk ļoti sulīga un sātīga omleta, ko vari sagatavot vairākām dienām sev un saviem mīļajiem

### Uzturvērtība visai pannai:

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

### Uzturvērtība vienai porcijai:

- Kalorijas ~ 457 kcal
- Tauki ~ 28g
- Oglekļhidrāti ~ 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 pupīņas
- Tavas mīlākās garšvielas
- Šīpolis, ķiploks - pēc vēlmes
- cepšanai olīveļļa

### Pagatavošana

- Cāļa krūtiņas fileju griež gabaliņos vai sasmalcina un izveido malto galu - liek pannā cepties
- Kabačus sagriež kubiciņos, burkānu sarīvē, sīpolu sasmalcina un pievieno galai
- Visu sautē uz pannas, pievienojot savas mīlākās garšvielas
- Kad viss tuvojas gatavībai, tad pievieno zirņus, pupīņas 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
- Oglīhidrāti ~ 129g
- Olbaltumvielas ~ 132g
- Kalorijas ~ 308kcal
- Tauki ~ 5g
- Oglīhidrāti ~ 32g
- Olbaltumvielas ~ 33g



## Tunča mini kabatiņas

PORCIJU SKAITS: 4

KALORIJAS: ~ 170

OLBALTUMVIELAS: ~15

### Sastāvdaļas

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

citronpipari vai citrona sula, nedaudz  
sāls, pipari

### Pagatavošana

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

IETEIKUMS - Es izmantoju konservētu, kūpinātu tunci, kuram ir klāt citrons, pirku LIDL veikalā, nu loti gards

### Uzturvērtība visai masai bez tortillām

- Kalorijas ~ 313kcal
- Tauki ~ 8g
- Oglekļhidrāti ~ 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 pildijums:

4 šķēles siers

4 tomātu šķēle

mazliet spināti

#### Mērce:

4 ē.k. grieķu 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 daļas un izveido apajas 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 kotlettes

#### Kārtosana:

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

#### Uzturvērtība visiem 4 burgeriem

- Kalorijas ~ 2160kcal
- Tauki ~ 110g
- Oglekļošķi ~ 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 olīveļja  
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 - Ľauj kukai atdzist, pirms to dali gabaliņos. Var pasniegt ar grieķu jogurtu, medu, zemesriekstu sviestu, ogām.

Ar šo recepti sagaidu savus miļos ciemiņus.

#### Uzturvērtība visai pannai:

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

#### Uzturvērtība vienai porcijai:

- Kalorijas ~ 480kcal
- Tauki ~ 14g
- Oglīhidrāti ~ 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 kokosiekstu skaidiņas
- 2 ē.k. medus
- 2 ē.k. olīvelļa
- 1 t.k. kanēlis malts
- šķipsniņa himalaju sāls
- 30g 85% tumšā šokolāde

### Pagatavošana

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

IETEIKUMS - Pasniedz ar grieķu jogurtu, biezpienu, proteīna pienu - jo nepieciešamas pie šādas maltītes arī klāt olbaltumvielas. Šis muslis ir 100% labāka izvēle nekā veikalā nopērkami, ņemot vērā, ka tās sastāvdaļas ir ātri iegatavotās.

#### Uzturvērtība visai pannai/uz 100g

- Kalorijas ~ 2594kcal/480kcal
- Tauki ~ 151g/28g
- Oglekļukāti ~ 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. grieķu jogurts  
čia sēkliņas, nedaudz, liku "uz  
acs"  
Citrona mizīja  
Stēvija vai medus - atkarīgs no  
mērķa un vēlmēm  
olīveļļa

### Pagatavošana

1. Biezpienu saspaida ar dakšiņu (tad konsistence būs graudainākā) vai sablenderē (tad konsistence būs maigāka, saturīgāka), pievieno olas, grieķu jogurtu, čia sēkliņas, stēviju vai medu
2. Pierīvē citrona miziņu, tieši dzelteno 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
- Oglekļhidrāti ~ 24g
- Olbaltumvielas ~ 109g

#### Uzturvērtība vienam gabaliņam:

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



## Tiramisu

PORCIJU SKAITS: ~ 4

KALORIJAS: 250

OLBALTUMVIELAS: 25G

### Sastāvdaļas

#### Pamatnei:

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

#### Krēmam:

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

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

### Pagatavošana

#### Pamatnei:

- Blodinā ieliec čia sēklas un pievieno esspresso
- Kafijas stiprumu regulē pēc sev tīkamas garšas un šķidruma daudzumam jābūt tā, lai sēklas būtu pilnībā pārklātas
- Samaisi un atstāj 10-15min, līdz izveidojas želejveida masa - iesaki ik pa mirklim samaisīt

#### Krēms:

- Blodā liec biezpienu, grieķu jogurtu, medu un sāli
- Visu sablēndē ar rokas blenderi līdz pilnīgi gludai, krēmīgai konsistencei

#### Kārtošana:

- Pajem 4 mazus trauciņus
- Apakšā liek čia masas
- Virsū liek krēmu
- Atkārto vēlreiz
- Pa virsu izsījā kakao

#### Uzturvērtība visai masai

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

Ielic trauciņus ledusskapī uz 2-4h, ideāla gadījumā uz nakti



## Biezpiena-kakao braunijs

PORCIJU SKAITS: ~ 8

KALORIJAS: 206

OLBALTUMVIELAS: 11G

### Sastāvdaļas

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

### Pagatavošana

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

IETEIKUMS - Pasniegt ar grieķu jogurtu un ogām

#### Uzturvērtība visai pannai:

- Kalorijas ~ 1650kcal
- Tauki ~ 90g
- Oglekļovās vienības ~ 154g
- Olbaltumvielas ~ 82g

#### Uzturvērtība vienam gabaliņam:

- Kalorijas ~ 206kcal
- Tauki ~ 11g
- Oglekļovās vienības ~ 19g
- Olbaltumvielas ~ 11g