

3 dienām

Brokastis: granola ar jogurtu, auglis.

Pusdienas: sautējums, dārzeņi, ola.

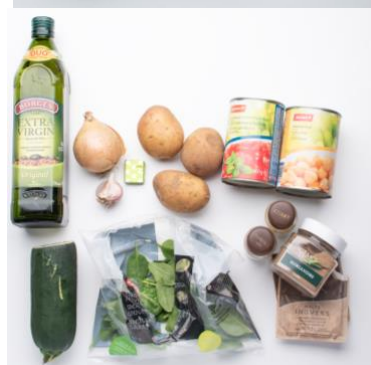
Vakariņas: Zivs vai vistas fileja, rīsi, dārzeņi.



Uzturvērtība: ~1500 kalorijas dienā (160 g ogļhidrātu, 50 g tauku, 80 g olbaltumvielu)

Iepirkumu saraksts 3 dienām

- 120 g auzu pārslu;
 - 1 ēk ~ 30 g medus;
 - 1 ampuliņa vaniļas esences;
 - 20 g kokosriekstu skaidiņu (vari izlaist)
 - 30 g lazdu vai mandeļu
 - 1 ēk kokosriekstu eļļas (vai olīveļļas)
 - 600 g jogurta ar/bez piedevām (man – skat. 4. attēlā)
-
- 1 ēk olīveļļas
 - 1 sīpols
 - 1 dārzenu buljona kubiņš
 - 3 kartupeļi
 - 1 konservētu turku zirņu bundža
 - 1 konservētu tomātu bundža
 - ½ -1 cukini vai kabacis vai 250 g šampinjonu
 - sauja spinātu/ brokoļu.
 - garšvielas (ķiploku pulveris, karijs, paprikas pulveris, kajēnas pipari (asumam), ingvers, kardamons – droši izmanto tikai dažas, kas Tev jau ir!)
-
- 400 g svaigs vai saldēts lasis/forele/paliļa/vistas fileja
 - 150 g rīsu (man patīk basmati vai melnie)
 - 400 g saldētas zaļās pupiņas vai šampinjoni
 - 3 ēk sojas mērces (nav attēlā)
-
- ½ ananasa vai trīs citi vidēja izmēra augļi.
 - 12 paipalu olas vai 3 vistas olas;
 - 3 burkāni
 - garais gurķis.



Ja gatavosi visu foodprepu, tad sāk ar sautējumu un turpina ar rīsu, zivs un zaļo pupiņu gatavošanu. Kamēr iepriekšminētie gatavojas un atdziest, uztaisa granolu un uzkodas.

Pagatavošana

Sautējums un uzkodas (3 porcijas)

Sastāvdaļas

1 ēk eļļas
1 sīpols
1 dārzeņu buljona kubiņš
3 kartupeļi
1/2-1 cukini/kabacis/ 250 g šampinjoni
1 konservētu turku zirņu bundža
1 konservētu tomātu bundža
sauja spinātu vai citu dārzeņu, piemēram,
brokoļu.
garšvielas (man - ķiploku pulveris, karijs,
paprikas pulveris, kajēnas pipari asumam,
ingvers, kardamons – droši izmanto tikai pāris!



Uzkodai: 12 paipalu olas vai 3 vistas olas; 3 burkāni un garais gurķis.

Pagatavošana:

1. Nomizo, nomazgā un sagriež kartupeļus kubiciņos.
2. Ieslēdz multikatlu (man 20 min programmas režīms) un uzliek vārīties tējkannā ūdeni.
3. Atstājot multikatla vāku vaļā, ielej eļļu, apcep sagrieztu sīpolu. Ik pa brīdim apmaisa.
4. Glāzē karsta ūdens izšķīdina 1 buljona kubiņu, ielej to katlā.
5. Pieber sagrieztos kartupeļus un turku zirņus (noskalo), pielej konservētos tomātus.
6. Sagriež cukini un spinātus. Ieber multikatlā.
7. Pievieno šķipsniņu no katras garšvielas.
8. Taisa vāku ciet. Pēc 10 min atver, apmaisa.
9. Pēc ~ 20 min gatavošanas, izslēdz multikatlu, saliek sautējumu ēdiena uzglabāšanas trauciņos.
10. + Izvāra olas (paipalu ~3 min; vistas olas – ap 7 min). Nomizo, nomazgā un sagriež burkānus un gurķus un saliek porcijās.

Zivs ar rīsiem un dārzeņiem (3 porcijas)

Sastāvdaļas

~ 400 g svaigs vai saldēts lasis/forele/palija*

150 g rīsu (man patīk basmati vai melnie)

400 g saldētas zaļās pupiņas vai šampinjoni

3 ēk sojas mērces

*Var aizstāt ar vistas fileju. Tad iesmērē to ar olīveļļu un garšvielām, piemēram, ķiplokiem un melnajiem pipariem.



Pagatavošana:

1. Uzkarsē krāsni 200°C.
2. Katliņā vāra rīsus pēc instrukcijas uz iepakojuma.
3. Uzklāj cepampapīru uz cepampanna, liek virsū lasi un blakus zaļās pupiņas, cep ~ 20 min.
4. Ļauj atdzist un saliek ēdiena uzglabāšanas trauciņos.
5. Kad ēd, uzlej uz rīsiem karoti sojas mērces.

Granola ar jogurtu, auglis (3 porcijas)

Sastāvdaļas:

150 g pilngraudu auzu pārslu

1 ēk ~ 30 g medus

1 ampuliņa vaniļas esences

10 g kokosriekstu skaidiņu

30 g lazdu vai citu riekstu

½ ēk kokosriekstu eļļas

600 g jogurta

Uzkodai: ½ ananasa sadalīta trīs porcijās



Pagatavošana

1. Visu, izņemot jogurtu un augli, sajauc bļodā, kārtīgi samaisa.
2. Izklāj masu uz uzkarsētas pannas. Ik pa brīdim apmais.
3. Kad auzu pārslas apbrūnējušas, tās pārber uz šķīvja un ļauj atdzist.
4. Saliek granolu, jogurtu un sagrieztu ananasu pa porcijām ēdiena uzglabāšanas trauciņos.

Piezīmes

- Ja skaiti kalorijas, iesaku pašam visu svērt un aprēķināt precīzi, ņemot vērā Tevis izlietos produktus un to apjomu.
- Izmanto produktus, kas Tev jau ir mājās! Ja Tev kāds produkts negaršo vai nav pieejams, izlaid to vienu vai aizvieto ar citu. Piemēram, cukini ar šampinjoniem vai ziedkāpostiem, ananasu ar āboliem un lasi ar vistas fileju (tā kā vistas fileja ir liesāka, vari uzkodām pievienot pāris valriekstus, lai kompensētu labos taukus, kas ir treknajā zivī). Granolai vari nelikt kokosriekstu skaidiņas, bet to vietā – saulespuķu vai ķirbja sēkliņas u.tml.
- Es gatavoju visu uzreiz un salieku pa trauciņiem, lai ir gatavs ēšanai. Tu vari pagatavotos produktus uzglabāt atsevišķos ēdiena uzglabāšanas traukos – vienā – rīsus, citā – zivi. Vari rīta brokastīs ieliet jogurtu bļodiņā un uzbērt pārslas.
- Protams, ka sagrieztī dārzeņi un augļi nedaudz apžūst. Tu vari nomazgāt, bet sagriezt tikai pirms ēšanas!

Veiksmīgi! Ja gatavo kaut ko, labprāt dzirdētu un redzētu, kā izdevās!

Klinta

Klinta@foodprep.lv; Instagram - @foodprep.lv