

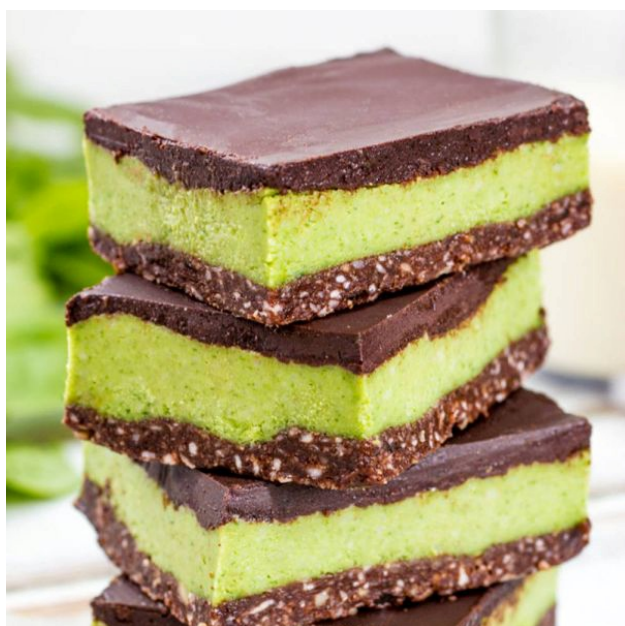
VAIDA KURPIENĖ
sulieknek.lt

SVEIKESNIŲ DESERTŲ RECEPTAI



Net 22 receptai su
nurodyta maistine
verte

Kiek ir kada
jų valgyti



TURINYS

● SALDUMYNAI – VISADA AKTUALI

TEMA	5
● KIEK GALIMA VALGYTI SALDUMYNŲ?	6
● KADA VALGYTI DESERTUS?	8
● KAIP ĮVEKTI SALDUMYNŲ POTRAUKĮ?	9
● DESERTŲ RECEPTAI	12
Greiti desertai	12
Migdolų pieno desertas su ispani- nio šalavijo sėklomis ir uogomis	13
Kefyro ir ispaninio šalavijo desertas su ožerškio (goji) uogomis vos per 2 minutes	14
Kepti obuoliai, įdaryti riešutais ir razinomis – savaitgalio desertui!	15
Džiovinotos slyvos juodajame šo- kolade	16
Kakavinis juodųjų pupelių kremas su lazdynų riešutų sviestu	17
Batonėliai su kokosais, migdolais, anakardžiais, razinomis ir kakava	18
Kepti bananai su riešutų sviestu ir mėlynėmis	20
● SALDAINIAI IR SAUSAINIAI	21
Naminiai saldainiai su bananų ir kokosų miltais	22
Naminiai kokosiniai varškės sūreliai su bruknių įdaru	24
Migdolų ir avižų miltų sausainiai su šokolado gabaliukais	25
Minkštuoliai, greituoliai sausai- niai su griekiais	26
Gardžios varškės spurgos be glitimo, keptos be riebalų	28
● PYRAGAI IR APKEPAI	29
Galetė su obuoliais ir datulių karamele	30
Nekeptas migdolų, datulių ir kokosų drožlių pyragas	32
Citrininis pyragas iš avižų miltų	33
Varškės pyragas su vyšniomis – savaitgalio kepiniams	34
Obuolių ir džiovintų slyvų pyragas su avižų miltais	35
Drėgnas šokoladinis pyragas su „paslaptimi“	37
Minkštas, drėgnas šokolado sko- nio pyragas be miltų... Iš pupelių	39
Varškės apkepas be miltų su razinomis	40



Be autorės sutikimo šį **kūrinį draudžiama atgaminti bet kokia forma:** platinti spausdintą ar internete, išleisti ar kitokiu būdu padaryti viešai prieinamą be raštiško autorės sutikimo. El.knygos persiuntimas kitiems asmenims yra laikomos intelektualinės nuosavybės vagyste.

Šiame leidinyje pateikta informacija santykinai mažomis dalimis leidžiama skelbti ir cituoti, jei šalia tokios informacijos visada ir visur bus pateikiama nuoroda į autorines teises ir informacija nebus naudojama komerciniais tikslais bei ištraukos nebus koreguojamos.

Kūrinys skirtas išskirtinai asmeniniam nekomerciniam naudojimui.

Žemiau pateiktos rekomendacijos yra bendro pobūdžio ir skaitytojas prisiima visą atsakomybę už jų taikymą.

(C) 2021 gruodis, UAB Valgau sveikai, sulieknek.lt

APIE AUTORE

Esu VAIDA KURPIENĖ – dietistė, dviejų populiarių knygų autorė, Lietuvos dietistų asociacijos valdybos pirmininkė, lektorė, puslapio sulieknek.lt autorė.

Apie sveiką mitybą kalbu nuo 2010 metų. Mano parengti mitybos planai bei seminarai padėjo sveikti ir pasikeisti tūkstančiams žmonių.

Mano patarimas – atidžiai rinkitės, ką ir kiek valgote. Atminkite, kad į gerą žmogų reikia dėti tik gerą maistą. Skirkite valgymui laiko ir mėgaukitės maistu. Tai galioja ir desertams, apie kuriuos kalbu šiame leidinyje.

Mažus, bet skanius desertus visada įtraukiu į savo sudaromus mitybos planus. Draudžiu sau drausti desertus. Atimate iš savęs malonumą ir galite pradėti bijoti maisto, o tai gali paskatinti persivalgymą ar sveikos mitybos įpročių atidėliojimą. Viską galima suderinti. Tai įrodo mano tūkstančių klientų patirtis.

Reikšmingi akcentai renkantis saldumynus – deserto dydis, kiek gerų medžiagų jis turi, ir, svarbiausia, ragaukite tai, kas jums skaniausia.

Linkiu atrasti desertus, kurie patiktų ir jūsų gomuriui, ir kūnui. Skanaus!



Daugiau sužinoti ir virš 1500 sveikų receptų galite rasti mano svetainėse sulieknek.lt ir vaikumityba.lt

Kasdien **gaukite įkvėpimo** socialinėje erdvėje

 facebook.com/vaida.kurpiene

 instagram.com/vaidakurpiene_sveikamityba

Parašyti galite
 mitybosplanas@sulieknek.lt

SALDUMYNAI – VISADA AKTUALI TEMA

Vieni teigia, kad jų reikia vengti, kiti užmerkia akis ir valgo kasdien ir dažnai, o aš sakau, kad sveikas protas – būtinas. Pasirinkite mažyčius, bet kokybiškus ir jums asmeniškai skanious desertus.

Saldumynais mėgaukitės, skirkite jiems laiko, ragaukite be jokių pašalinių veiksmų ir imsite puikiai jausti visus skonio niuansus. Valgykite mažais kąsneliais, lėtai,



palaukdami, kol saldumynas tirpsta burnoje. Taip pajausite, kad malonumui pakanka ir mažo kiekio.

Šioje knygoje rasite 22 sveikesnius desertų receptus. Kaip ir greitai paruošiamus, taip ir daugiau laiko reikalaujančius. Galėsite pasirinkti pagal savo poreikius ir džiuginti bičiulius, artimuosius ir savo kūną. Ar pajutote, kad kai valgome vertingiau, bet tuo pačiu ir skaniau – malonumas būna didesnis?



KIEK GALIMA VALGYTI SALDUMYNŲ?

Kalbant paprastai – per dieną galima suvalgyti vieną mažą desertą, nuo 50 iki 150 kcal, priklausomai nuo jūsų svorio, ūgio fizinio aktyvumo ir kitų veiksnių.

Jei norisi žinoti tiksliai, galima suskaičiuoti. Žingsniai:

- 1. Įvertinama, kiek jums reikia kilokalorijų (energijos per parą). Tai galite apskaičiuoti naudodamiesi mano puslapyje esančia skaičiuokle

www.sulieknek.lt/skaiciuokles/kaloriju-skaiciuokle/

- 2. Suskaičiuojama 5 proc. kalorijų nuo bendros paros normos. Kitaip tariant, gautą paros skaičių dauginame iš 0,05. Pavyzdžiui, $1600 \text{ kcal} * 0,05 = 80 \text{ kcal}$. Tokį didžiausią cukrų kiekį rekomenduoja „Pasaulio sveikatos organizacija“ teigdama, kad toks kiekis esminės įtakos jūsų sveikatai neturės.

- 3. Gautą skaičių, pvz. 80 kcal, daliname iš 4 ir gauname 20 g cukrų. Tiek vidutiniškai galite suvartoti per parą.

Jei valgote daugiau, tuomet ir sveikatai gali būti neigiamas poveikis. Kai turite iššūkių su tinkamo svorio palaikymu, tuomet reikėtų įvertinti, kad suvalgius daugiau desertų, reikės mažinti kito maisto kiekius. Pavyzdžiui, torto gabalėlis gali siekti 1.000 kcal, krošanas 350–500 kcal ir pan. Turite būti, tikri, kad tikrai verta.

Šioje knygoje pateikiami desertai turi labai mažus cukrų kiekius. Visi skaičiai surašyti, tad lengvai galėsite paskaičiuoti, kiek tą dieną gavote cukrų. Atkreipkite dėmesį, kad skaičiuojami gramai ne deserto, o būtent cukrų kiekio.

Nesuvokiame, kiek cukrų suvalgome, nes galvojame tik apie saldumynus. Daugumoje produktų cukrus yra paslėptas. Pavyzdžiui, viename valgomajame šaukšte pomidorų padažo gali būti apie vieną šaukštelį cukraus. 350 ml lieso jogurto su skoniu gali būti ir 40 g cukrų. Daug cukrų gali būti duonoje ar jos gaminiuose: net iki 11 g/ 100 g. Pramoniniu būdu pagamintuose padažuose cukrų net iki 40 proc. nuo viso kiekio.

Beje, cukrus ir cukrai – ne visai tas pats, nors ir veikia organizmą vienodai. Į cukrų kiekį, kurį būtina riboti, įsiskaičiuojama:

- Cukrus, tame tarpe ir nerafinuotas;
- Medus;
- Cukraus pakaitalai, agavų ir kiti sirupai;
- Fruktozė, ir kitos sudedamosios dalys, kurių galūnė –ozė;
- Cukrai iš sulčių, net ir natūralių. Jose 10 g /100 g, tai reiškia mažoje 250 ml stiklinėje jų bus net 25 g!

Nors receptuose ir skaičiavimuose tai neįvertinta, bet teisybės dėlei verta būtų priskaičiuoti didelę dalį angliavandenių iš žemiau pateiktų produktų. Jie irgi greitai pasisavina ir turi panašią įtaką kaip cukrai. Labai saikingai vartoti reikėtų:

- Baltus (šlifuotus) ryžius;
- Miltinius ir duonos gaminius;
- Džiovintų vaisius, pvz. datulėse yra nuo 65 iki 85 g cukrų 100 g;
- Trapučius, pūstus kukurūzus ir visus kitus pūstus grūdinius produktus;
- Pervirtus augalinių patiekalus;
- Saldžius pieno produktus: jogurtus ir varškes.

Mus gali suklaidinti užrašas „be pridėtinio cukraus“.

Atminkite, kai jaučiate saldumą – yra natūralių cukrų ir jo pakaitalų, kurie dažniausiai mūsų organizmą veikia taip pat, kaip cukrus. Saldikliai veikia kitaip, tačiau jie nujautrina skonio receptorius ir nejučiomis ilgainiui suvalgome didesnius desertų kiekius. Be to, reguliariai vartojant jie gali pakenkti mūsų organizmui, pavyzdžiui, pabloginti žarnyno mikrobiotos būklę.

Pagalvokite, koks gali būti jūsų vienas desertas per dieną:

- Saldinta džiovintais vaisiais košė;
- Naminės obuolių sultys;
- Saldus jogurtas (125 ml);
- Du saldainiai;
- Galbūt namie pagamintas vertingesnis desertas, kuriuo lėtai pasimėgausite?





KADA VALGYTI DESERTUS?

Dažniausiai desertą patariama valgyti pirmoje dienos pusėje, motyvuojant, kad tada kalorijos „greičiau sudega“ ir desertas neina į kūną. Tai mitas. Pagrindiniai dalykai yra kiekis ir kiek daug/dažnai jų valgote.

Būtina deserto valgymo sąlyga – **kai turite tam laiko** ir galite skirti bent 10 minučių. Be bėgimo, lėtai ir pasimėgaujant. Mėgaukitės kartą per dieną tuo laiku, kai galite atsiduoti malonumui.

Deserto valgymo variantai:

- **Prieš valgi** – tada mažiau norėsis kito maisto, tačiau patirti daug malonumo bus sudėtinga, nebent esate taip išauklėtas, kad ir būdama alkana valgote mažais kąsneliais ir gebate 100 procentų pasimėgauti.
- **Po maisto** – pasimėgausite ilgiau. Kai esame pakankamai sotūs, išmokti desertu mėgautis pamažu yra paprasčiau.

KAIP ĮVEIKTI SALDUMYNŲ POTRAUKĮ?

Jei kartais suvalgote saldaus, bet lengvai galite atsispirti bei esate išrankus saldumynams – puiku. Tačiau jei negalite be jų nei dienos – Jūsų mityba, režimas nėra subalansuoti arba trūksta miego. Klaida manyti, kad jei noriu saldaus, tai “mano organizmui reikia”, „tokia mano prigimtis“ arba “man trūksta chromo”. Didelis potraukis saldumynams ar miltiniams maisto produktams yra simptomas, o ne asmenybės bruožas! Gera naujiena, kad tai – pataisoma.

Saldumynų ir/ar miltinių labai norisi, kai:

- Racione per mažai sudėtingų angliavandenių: vaisių, uogų, šviežių daržovių ir nešlifuotų grūdinių produktų;
- Racione dominuoja greiti angliavandeniai: cukrus, saldumynai, saldūs gėrimai, miltiniai, pervirti ir trinti augaliniai produktai, daug džiovintų vaisių;
- Netinkamas mitybos režimas: per ilgi tarpai tarp pagrindinių valgymų;
- Nesotūs pietūs;
- Per mažai maisto dienos metu;
- Per mažai baltymų;
- Per mažai skaidulų;
- Per mažai miegate ar miegas nekokybiškas.

Tokiu atveju atsisakius saldumynų ar miltinių – problema neišsisprendžia, nes nepašalinama noro priežastis. Jei turite tokią bėdą, tikriausiai jau bandėte atsisakyti saldumynų ir pamatėte, kad ilgai be jų išbūti tiesiog negalite. Todėl būtina keisti kitus dalykus, t.y. naikinti šio potraukio priežastis, o pasekmė pasikoreguos pati.

Pakankamai išsimiegokite bei susibalansuokite savo mitybą ir saldumynų bei miltinių potraukis išnyks pats. Mano klientai sako, kad negalės be saldumynų, rankos drebės, o po savaitės patys nustemba, kad jų visai nebesinori. Tam tikrais atvejais saldumynų poreikis gali būti emocinis. Tai gali būti ir vaikystėje įgytas įprotis, kuris užaugus tapo automatinis. Atkreipkite dėmesį, kaip daugelis tėvų ar senelių „džiovina“ vaikų ašaras? Ogi pasiūlo ką nors skanaus. Tokiu atveju, ilgainiui susiformuoja įprotis už mažus pasiekimus save apdovanoti ar ištikus nesėkmėms save guosti saldumynais.

Kai rankos tiesiasi prie saldumynų ar miltinių pagalvokite, kokios mintys ir asociacijos sukasi jūsų galvoje? Per kelias dienas save stebėdami tikrai suprasite, jūsų poreikis yra emocinis ar fiziologinis. Jei fiziologinis – tinka aukščiau išvardintos priežastys, jei emocinis – paprastai valgymas keičiamas malonia veikla bei maisto ar taikomi kiti sprendimo būdai. Žinoma, kartais pasimėgauti saikingai ne tik galima, bet ir reikia, nes draudimai persivalgymą tik skatina.



Mėgaudamiesi desertu pasidžiaukite 100 procentų kiekvienu kąsneliu. Pasirinkite mažyčius, bet kokybiškus ir tikrai skanius desertus. Skirkite jiems laiko bei dėmesio ir pamatysite, kaip mažesnis deserto kiekis suteikia dar daugiau malonumo.

KAI KANKINA NENUMALDOMAS SALDUMYNŲ IR MILTINIŲ POTRAUKIS – IŠEITIS YRA!

Subalansuota mityba ir miegas
– pagelbės. Du keliai:

- Galite bandyti patys susidėlioti mitybą iš nemokamos receptų duomenų bazės: sulieknek.lt rasite daugiau kaip 1.500 receptų;
- Galiu sutaupyti Jums laiko ir padaryti subalansuotą, įvairų, sotų bei skanų mitybos planą, kuris padės:
 - Pamiršti kovą ir kančią dėl saldumynų;
 - Padidinti energijos kiekį;
 - Numesti svorio;
 - Sutaupyti laiko;
 - Atvers kelią skaniam ir sočiam maistui.

SVEIKOS MITYBOS PLANE:

- ~120 receptų, kurios galite naudoti iš eilės ar kaip receptų knygą;
- Patarimų knyga;
- Pirkinių sąrašai;
- 3 asmeniškai palaikymo laišakai nuo manęs, kad keistis būtų lengviau;
- Porcijos ir planas pritaikomi asmeninei situacijai, užpildžius sveikatos ir tikslų anketą;
- Jei plano laikysis visa šeima, suteiksiu patarimų, kaip mitybą adaptuoti ir jiems.

Užsisakyti galima čia:

www.sulieknek.lt/p/sveikos-mitybos-planas/



DESERTŲ RECEPTAI

GREITI DESERTAI

Greitai paruošiami desertai džiugina – jie vertingi, lengvai pagaminami, juos gali paruošti net vaikai. Tinka ir patiems paskanauti, ir svečiams pavaišinti. Tik vaišindami venkite sakyti, kad tai „sveika“, geriau – „gardu“ ar „nauja“.

Visi žemiau esantys desertai pateikti su suskaičiuotomis kalorijomis. Kai kurie skaičiai gali atrodyti dideli, pavyzdžiui 1678 kcal. Atminkite, kad tai viso kiekio kaloringumas, o desertą galite drąsiai dalinti į 10–15 dalių. Tad ir kaloringumas atrodys visai kitaip.

Atkreipkite dėmesį ir į kitus skaičius. Kuo mažiau cukrų ir kuo daugiau baltymų ir skaidulų – tuo ilgiau sotumo jausmą suteiks desertas.

MIGDOLŲ PIENO DESERTAS SU ISPANINIO ŠALAVIJO SĖKLomis IR UOGOMIS



Tikriausiai jau tradiciniais tampa pudingai su ispaninio šalavijo sėklomis, kuriuos lengva paruošti. Jie gardūs valgyti, o tuo pat metu iš jų gauname ir daug vertingų medžiagų.

Patiekalui galite naudoti mėgstamas uogas bei vaisius. Tiks ir švieži, ir šaldyti.

Reikės:

- 120 g mangų tyrės arba pasirinktų uogų ar kitų vaisių, galima daugiau ar mažiau pagal skonį
- 100 ml migdolų pieno
- 6 g ispaninio šalavijo sėklų (chia)

Paruošimas:

Sėklas supilame į migdolų pieną. Brinkiname mažiausiai 15 min., galima ir per naktį.

Pagardiname mėgstamomis uogomis, vaisiais ar mangų tyrele. Jei mangai (ar kiti pasirinkti vaisiai, uogos) yra šaldyti, juos atšildykite ir sutrinkite smulkintuvu („blenderiu“). O galite pjaustyti ir gabaliukais. Skanaus!

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

91
kcal

Angliavandeniai	19 g
Iš jų cukrai	16 g
Skaidulos	2 g
Baltymai	1 g
Riebalai	2 g

KEFYRO IR ISPANINIO ŠALAVIJO DESERTAS SU OŽERŠKIO (GOJI) UOGOMIS VOS PER 2 MINUTES!



Ne tik skanus, sveikesnis, bet ir labai gražus! Pagaminsite itin greitai ir lengvai, tereikės iš anksto išmirkyti ožerškio uogas bei ispaninio šalavijo sėklas, kurios yra Omega 3, kalcio ir geležies šaltinis.

Reikės:

- 150 ml kefyro, naudota 3,2 proc. riebumo, galima keisti jogurtu arba augaliniu jogurtu
- 1 v. š. ispaninio šalavijo sėklų
- Šlakelio klevų sirupo
- 20 g džiovintų ožerškio uogų, jas galite keisti kitomis
- Kelių skiltelių kivio ar kito mėgstamo vaisiaus

Paruošimas:

Ožerškio uogas per naktį pamirkome nedideliame vandens kiekyje, o ispaninio šalavijo sėklas apie 15 min. pabrunkiname kefyre.

Sluoksniais dedame, tuomet jogurtą. Darome tiek sluoksnių kiek norisi. Ant viršaus dedame kivio ar kito sezoninio vaisiaus skilteles, užberame ožerškio uogų ir... skanaujame!

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

144
kcal

Angliavandeniai	17 g
Iš jų cukrai	14 g
Skaidulos	1 g
Baltymai	5 g
Riebalai	5 g

KEPTI OBUOLIAI, ĮDARYTI RIEŠUTAIS IR RAZINOMIS – SAVAITGALIO DESERTUI!



Obuolys – mūsų nacionalinis ir mėgstamas vaisius. Deja, ne visi gali valgyti obuolius – vieniems jie sužadina alkį, kitiems sukelia rėmenį ar pilvo pūtimą. Tačiau keptas obuolys dažniausiai tinka visiems. Kepimo metu suyra didžioji dalis medžiagų, lemiančių minėtus pojūčius. Tuo tarpu obuoliuose esantys pektinai, tirpiosios skaidulos, pamaitins mūsų „gerąsias“ bakterijas ir paskatins jų dauginimąsi. Riešutų skaidulos ir riebalai suteiks sotumo bei padės iš obuolių pasisavinti antioksidantus. Cinamonas sulėtins cukrų, esančių obuoliuose, pasisavinimą.

Reikės:

- 1 rūgštaus obuolio
- 10 g traiškytų lazdyno riešutų
- 10 g klevų sirupo
- 8 g razinų
- 5 g sviesto
- 3 v. š. vandens
- 2 g vanilės ar cinamono

Paruošimas:

Sudedamųjų dalių kiekį padidinkime tiek kartų, kiek obuolių kepsime. Nuplaukime obuolius ir išpjaukime sėklalazdžius. Obuolių šerdyje padarykime skylę. Įdarui sumaišykime traiškytus lazdyno riešutus, razinas, klevų sirupą ir cinamoną arba vanilę pagal skonį.

Įdarykime obuolius paruošta mase. Sustatykime juos į kepimo formą, į kiekvieną obuolį įdėkime šiek tiek sviesto ir apšlakstykime vandeniu.

Obuolius kepkime iki 220 °C įkaitintoje orkaitėje apie 20 min. Skaniausi šilti, bet gardūs ir atvėس.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

250 kcal	
Angliavandeniai	42 g
Iš jų cukrai	31 g
Skaidulos	7 g
Baltymai	2 g
Riebalai	11 g

DŽIOVINTOS SLYVOS JUODAJAME ŠOKOLADE



Desertas vos iš dviejų sudedamųjų dalių. Tokių saldainių kartais galima įsigyti parduotuvėje, tačiau paprasta ir greitą jų pasigaminti patiems. Slyvos suteiks saldumo ir jose esančios medžiagos paskatins žarnyno peristaltiką, o šokoladas pakels nuotaiką ir nuramins nervų sistemą.

Reikės:

- 100 g kokybiškų džiovintų slyvų
- 90 g juodojo šokolado, turinčio ne mažiau 70 % kakavos

Paruošimas:

Ištirpiname šokoladą garų vonelėje. Slyvas pasmeigiame ant medinių pagaliukų ir šaukštu jas apliejame iš visų pusių šokoladu. Dedame ant kepimo popieriumi užtiestos lentelės ir paliekame šaldytuve valandai.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

696
kcal

Angliavandeniai	118 g
Iš jų cukrai	84 g
Skaidulos	12 g
Baltymai	6 g
Riebalai	31 g

KAKAVINIS JUODŲJŲ PUPELIŲ KREMAS SU LAZDYNŲ RIEŠUTŲ SVIESTU



Dauguma tyrimų rodo, kad 2–8 savaites saikingais kiekiais vartojant kakavos produktus, žmonių, sergančių aukštu kraujospūdžiu, rodmenys (sistolinis kraujospūdis) gali sumažėti net 4 mm Hg, o apatinis skaičius (diastolinis kraujospūdis) – apie 2 mm Hg. Atrodo, nedaug, bet juk tai tik vienas produktas! O kas būtų pakeitus mitybą iš esmės? Teigiama, kad kakava gerina ir žarnyno sveikatą, mažina stresą.

Reikės:

- 400 g juodųjų konservuotų pupelių
 - 100 g lazdynų riešutų sviesto
 - 4 v. š. kakavos miltelių
 - 4 v. š. medaus ar kito saldiklio
 - 2 v. š. sviesto arba šalto spaudimo kokosų aliejaus
 - 2 a. š. vanilės ekstrakto
- Žiupsnelio druskos – ji paryškina saldumą ir kitus skonius

Paruošimas:

Nuo pupelių nupilame skystį ir jas nuplauname. Sudedame visas sudedamąsias dalis į smulkintuvą („blenderį“) ir sutriname iki norimos konsistencijos.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

1674
kcal

Angliavandeniai	196 g
Iš jų cukrai	75 g
Skaidulos	52 g
Baltymai	61 g
Riebalai	84 g

BATONĖLIAI SU KOKOSAIS, MIGDOLAIS, ANAKARDŽIAIS, RAZINOMIS IR KAKAVA



Taigi dar vienas desertas su kakava ir riešutais.

Kokosai, kaip ir kiti riešutai, turi daug riebalų, tačiau kokosų riešutų riebalai yra išskirtiniai – jie pasižymi vidutinio ilgio riebalų molekulėmis. Mūsų kūnas metabolizuoja vidutinio ilgio grandinės trigliceridus kitaip nei kitų rūšių riebalus, absorbuodamas juos tiesiai iš plonosios žarnos ir greitai panaudodamas energijai. Vienoje apžvalgoje apie tokių riebalų naudą nutukusiems žmonėms teigiama, kad šie riebalai gali paskatinti kūno riebalų mažėjimą, kai jie vartojami vietoje

ilgos grandinės sočiųjų riebalų, gaunamų iš gyvulinio maisto. Beje, kokosuose yra ir baltymų, ir sudėtinių angliavandenių, ir daug svarbių mineralų, tokių kaip manganas, varis, geležis ir selenas.

Pasigaminkite šių batonėlių daugiau. Jie pravers:

- užsinorėjus sveikesnio deserto,
- tiks kaip užkandis keliaujant,
- intensyviai sportuojant,
- turėsite kuo pavaišinti svečius

Batonėlių pagrindui reikės:

- 85 g migdolų
- 75 g razinų
- 45 g kokosų drožlių
- 2 v. š. kakavos
- 1/4 a. š. druskos

BATONĖLIAI SU KOKOSAIS, MIGDOLAIS, ANAKARDŽIAIS, RAZINOMIS IR KAKAVA

Pertepimui reikės:

- 225 g anakardžių
- 85 g mažų špinatų lapelių
- 55 g nerafinuoto, šalto spaudimo kokosų aliejaus
- 2 v. š. agavų sirupo ar kito cukraus pakaitalo
- 1 g druskos
- 1/4 a. š. melisos ekstrakto
- 1/4 a. š. vanilės ekstrakto
- Papuošimui:
- 100 g nerafinuoto, šalto spaudimo kokosų aliejaus
- 60 g natūralios kakavos
- 2 v. š. agavų sirupo ar kito cukraus pakaitalo

Paruošimas:

Maisto smulkintuvu („blenderiu“) sutriname migdolus, kokosų drožles, druską, razinas bei kakavą iki birios masės. Kepimo skardą išklojame kepimo popieriumi ir sudedame gautą masę, šią gerai išlyginame ir

suspaudžiame į tvirtą pagrindą, kad neliktų tuščių vietų.

Tuo pačiu smulkintuvu susmulkiname anakardžius bei špinatus ir išmaišome su druska, melisos ir vanilės ekstraktais, kokosų aliejumi bei agavų sirupu.

Gautą batonėlių pertepimą suverčiame ant pagrindo ir tolygiai paskirstome mentele. Ištirpiname kokosų aliejų puodelyje, įberiamo kakavos miltelių, įpilame agavų sirupo ir išmaišome.

Šiuo „šokoladu“ apliejame anakardžių pertepimą. Desertą laikome šaldytuve tol, kol jis sukietės ir įgaus formą, kad galėtume jį lengvai supjaustyti kvadratėliais.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

4045
kcal

Angliavandeniai	267 g
Iš jų cukrai	128 g
Skaidulos	55 g
Baltymai	79 g
Riebalai	336 g

KEPTI BANANAI SU RIEŠUTŲ SVIESTU IR MĖLYNĖMIS



Bananas yra puikus užkandis dėl jame esančių natūralių cukrų, kurie kartu su skaidulomis padeda organizme palaikyti tolygų energijos kiekį keletą valandų. Bananai naudingi sergant, norint atsigausti po ligos ar tiesiog pasimėgauti vertingu desertu. Teigiama, kad šiuose vaisiuose esantis vitaminas B6 padeda reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje ir gerinti nuotaiką PMS metu.

Be to, valgydami keptus bananus, geriau pasisavinsime pektinus – mūsų „gerųjų“ bakterijų maistą. Bananai turtingi cukrų, taigi papildomai cukraus ar jo pakaitalų dėti neverta. O ilgiau palaikyti sotumą padės natūralus riešutų sviestas.

Reikės:

- 1 banano (skaniausi tie, kurių odelė išmarginta mažais rudus taškiukais. Ant nulupto banano rudų dėmių neturėtų būti.)
- 1 v. š. riešutų sviesto
- Saujos mėlynių ar šilauogių

Paruošimas:

Bananą perpjauname išilgai. Pašauiname į iki 180 °C įkaitintą orkaitę ir kepame apie 10 min. bananą tepame žemės riešutų sviestu ir apibarstome uogomis.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

246
kcal

Angliavandeniai	41 g
Iš jų cukrai	23 g
Skaidulos	7 g
Baltymai	5 g
Riebalai	10 g



DESERTŲ RECEPTAI

SAUSAINIAI IR SALDAINIAI

Mūsų smegenys taip pat skaičiuoja. Nesvarbu, didelis ar mažas sausainis arba pyragėlis, jis užskaitomas kaip vienas vienetas. Pagudraukite – pasigaminkite mažesnio dydžio desertus. Ir pasimėgausite, ir sveikatai bus naudingiau.

NAMŲ GAMYBOS SALDAINAI SU BANANAIS



Desertuose labai mėgstama cukrų keisti datulėmis. Jos saldžios, nes jose esama nuo 65 iki 85 g cukrų. Taigi pastarąsias vartokite saikingai! Datulės turi:

- Daug antioksidantų polifenolių, padedančių apsaugoti organizmą nuo uždegimų. Datulėse yra daugiau polifenolių nei daugelyje kitų vaisių ir daržovių!
- Šios uogos yra puiki alternatyva „tuščių“ kalorijų saldumynams. Datulės gali patenkinti smaližius, o kartu aprūpinti būtinomis maistinėmis medžiagomis, tokiomis kaip vitaminas B6 ir geležis.
- Daug skaidulų. Vos 60 g datulių suteikia 12 procentų žmogaus dienos skaidulų poreikio. Skaidulos sulėtina cukrų patekimą į kraują ir padeda žmogui ilgiau jaustis sotiesniam.
- Daug elektrolito kalio, kurio organizmui reikia išsaugant gerą širdies sveikatą. Kalis taip pat padeda auginti raumenis ir formuoti baltymus organizme.

Reikės: (sudedamųjų dalių kieki galite reguliuoti pagal pageidaujamą skonį)

- 2 gerai sunokusių bananų
- 6 vidutinio dydžio datulių. Jei labai sausos – išmirkykite
- 2 v. š. natūralaus žemės riešutų sviesto, bus skaniau, jei jis – su druska
- juodojo šokolado, turinčio 70 proc. ar daugiau kakavos

Paruošimas:

Bananus supjaustome griežinėliais. Datules kartu su riešutų sviestu sutriname smulkintuvu ir užtepame ant banano gabaliukų. Taip paruoštus „sumuštinukus“ trumpam, maždaug pusvalandžiui, dedame į šaldiklį, kad sustingtų.

Bananų „sumuštinukus“ ištraukiame iš šaldiklio ir glazūruojame garų vonelėje ištirpintu šokoladu. Saldainius dedame į šaldytuvą, kol sustings šokoladas.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

1125
kcal

Angliavandeniai	138 g
Iš jų cukrai	81 g
Skaidulos	24 g
Baltymai	18 g
Riebalai	61 g

NAMINIAI SALDAINIAI SU BANANŲ IR KOKOSŲ MILTAIS



Šis desertas – su mūsų jau aptartais kokosais ir bananais, tačiau vietoje įprastų saldiklių naudosime du – kerobą ir kokosų žiedų cukrų. Kerobas, kitaip saldžioji ceratonija ar saldžiavaisis pupmedis – cukraus alternatyva, skoniu primenantis kavą arba kakavą. Jame angliavandenių – vos 46 g šimte produkto gramų. Didelis kiekis skaidulų – net 10 g / 100 g, o baltymų – 4,6 g / 100 g. Tai – puiki alternatyva žmonėms, vengiantiems kofeino ir teobromino.

Kokosų žiedų cukrus yra išskirtinio skonio – subtilaus, šiek tiek primenančio karamelę. Jis tinka saldinti įvairiems kepiniams, desertams, pieno produktams ir kitiems saldiems patiekalams.

Reikės:

- 4 v. š. bananų miltų
- 4 v. š. kokosų aliejaus
- 3 v. š. kokosų miltų
- 3 v. š. kerobo miltelių
- 3 v. š. kokosų žiedų cukraus

Paruošimas:

Gera sumaišome sausas sudedamąsias dalis. Pilame tirpintą kokosų sviestą. Viską išmaišome, išminkome. Dedame į formeles ar tiesiog formuojame ant kepimo popieriaus „šokoladą“. Maždaug valandą paliekame šaldytuve.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

888
kcal

Angliavandeniai	64 g
Iš jų cukrai	32 g
Skaidulos	16 g
Baltymai	8 g
Riebalai	72 g

NAMINIAI KOKOSINIAI VARŠKĖS SŪRELIAI SU BRUKNIŲ ĮDARU



Reikės:

- 200 g varškės
- 200 g juodojo šokolado
- 2 v. š. bruknių uogienės
- 1,5 v. š. skysto medaus
- 1,5 v. š. kokosų drožlių
- 1 v. š. grietinės

Paruošimas:

Išlydome šokoladą ir juo plonu sluoksniu padengiame silikonines formeles (skirtas keksiukams kepti). Ją dedame į šaldiklį, kad šokoladas sustingtų (procedūrą pakartojame keletą kartų). Varškę, medų, grietinę ir kokoso drožles smulkintuvu sutriname iki vientisos masės. Į kiekvieną šokoladu padengtą formelę sluoksniais dedame varškę, po pusę šaukštelio uogienės ir vėl varškės masės. Pripildytas formeles keletą minučių palaikome šaldiklyje. Kai masė sustingsta, viršų padengiame išlydyto šokolado sluoksniu ir vėl trumpam dedame į šaldiklį.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

1610
kcal

Angliavandeniai	140 g
Iš jų cukrai	90 g
Skaidulos	20 g
Baltymai	40 g
Riebalai	100 g

MIGDOLŲ IR AVIŽŲ MILTŲ SAUSAINIAI SU ŠOKOLADO GABALIUKAIS



Migdolų miltai būna dviejų rūšių. Vieni, turintys mažai riebalų ir daug baltymų, suteikia ypač daug sotumo. Kiti, įprasti migdolų miltai – tai sumalti blanširuoti migdolai, itin tinkantys kepiniams ir sausainiams. Šių migdolų miltų be glitimo skonis intensyvus.

Jei rinksitės baltyminius – jie bus sausesni, jei įprastinius – riebesni, kas nėra blogai, tačiau reguliuokite sausainių ir porcijų dydžius.

Reikės:

- 130 g migdolų miltų
- 2 v. š. avižų miltų
- 1 kiaušinio
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 5 v. š. klevų sirupo
- 40 g sviesto
- 60 g juodojo šokolado „lašelių“

Paruošimas:

Iš tokio kiekio produktų iškepsite apie 28 sausainius.

Sviestą išlydykite, su juo sumaišykite visas likusias sudedamąsias dalis, išskyrus šokolado „lašelius“. Pabaigoje suberkite ir juos.

Formuokite mažus sausainukus. Juos kepkite iki 170 °C įkaitintoje orkaitėje apie 20 min., kol gražiai parus.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

1776
kcal

Angliavandeniai	134 g
Iš jų cukrai	79 g
Skaidulos	21 g
Baltymai	40 g
Riebalai	128 g

MINKŠTUOLIAI, GREITUOLIAI SAUSAINIAI SU GRIKIAIS



Ne tik gražūs, bet ir labai skanūs, minkštučiai. Puikiai tinka į kompaniją mėgaujantis savaitgalio arbata.

Šį kartą sausainiai vėl be glitimo – su vertingaisiais grikiais. Juose gausu apsaugančių fenolinių junginių ir antioksidantų, kurie gali padėti kovoti su vėžiu ar širdies ligomis, palaikyti smegenų, kepenų veiklą ir virškinamojo trakto sveikatą. Tyrimais įrodyta, kad rutinas gali pagelbėti gydant Alzheimerio ligą ar siekiant jos išvengti. O dar, kai tai – tokia skani grikių versija!

MINKŠTUOLIAI, GREITUOLIAI SAUSAINIAI SU GRIKIAIS

Reikės:

- puodelio žalių (nekepintų) grikių miltų. Jau galima įsigyti grikių miltų, tačiau jei jų neturite – ne bėda. Imame šiek tiek daugiau sausų žalių grikių ir kavamale ar smulkintuvu sutriname iki miltų
- puodelio šilto vandens
- 20 g kakavos, natūralios be priedų
- 70 g nerafinuoto cukraus. Vietoje jo galite naudoti smulkintas razinas ar datules
- kepimo miltelių
- žiupsnelio druskos
- šaukšto aliejaus, tinka bet koks vertingas. Ypač skanu su šalto spaudimo kokosų aliejumi, lazdynų riešutų aliejumi arba... natūraliu sviestu
- lazdynų riešutų papuošimui

Paruošimas:

Matuodami produktus pasirinkite savo puodelį, svarbu, kad būtų išlaikytos proporcijos.

Grikius sumalame, tam tinka ir kavamalė ar kokteilinė. Visas sudedamąsias dalis sumaišome, kad tešla būtų grietinės konsistencijos. Šaukštu formuojame sausainius ant kepimo skardos. Juos papuošiame lazdynų riešutais.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

1270
kcal

Angliavandeniai	260 g
Iš jų cukrai	70 g
Skaidulos	30 g
Baltymai	40 g
Riebalai	20 g

GARDŽIOS VARŠKĖS SPURGOS BE GLITIMO, KEPTOS BE RIEBALŲ



Reikės:

- 100 g varškės (9 proc. riebumo)
- 2 kiaušinių
- 2 v. š. avižų arba speltos miltų
- 1 a. š. agavų sirupo
- 1 v. š. sviesto – patepti keptuvei ar skardai.

Paruošimas:

Varškę pertriname šakute ar varškės trynimo įtaisu iki vienalytės masės. Venkite trinti smulkintuvu („blenderiu“), nes varškė suskystės.

Išplakame kiaušinius, suberiame varškę ir miltus. Viską gerai išmaišome iki grietinės tirštumo.

Kepame spurgų keptuvėje (panašioje kaip vafliams kepti) arba orkaitėje.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

417
kcal

Angliavandeniai	21 g
Iš jų cukrai	9 g
Skaidulos	3 g
Baltymai	24 g
Riebalai	24 g



DESERTŲ RECEPTAI

PYRAGAI IR APKEPAI

Šie desertai skirti dalintis – su šeima, svečiais ar kolegomis. Jei pamatysite, kad išsikepėte per daug – likutį užšaldykite. Kai norėsite atšildyti, pakartotinai pašaukite į orkaitę.

Pateikti receptai kupini vertingų medžiagų, taigi pamirškite draudimus desertams – jie gali būti ir vertingi. Tiesa, saikas – būtinas visada. Geriau paėmus mažesnę gabaliuką pakartoti, nei suvalgyti viską, kas lėkštėje, nors jau nebedžiugina. Taigi pjaustyti rekomenduoju mažesnėmis porcijomis

GALETĖ SU OBUOLIAIS IR DATULIŲ KARAMELE



Švieži obuoliai galetai ypač tinka. Kai norėsis kitokio skonio, juos galima keisti slyvomis, vyšniomis ar kitomis mėgstamomis uogomis.

Vieno nedidelio (100 gramų) šviežio obuolio su žievele maistinė vertė:

- 52 kcal – didesni obuoliai sveria 200–300 g, taigi didesniajam obuoliui skaičius dauginkite.
- 13,8 g angliavandenių ir didžioji jų dalis 10,4 g – cukrai (sacharozė, gliukozė ir fruktozė). Taigi obuolys – natūralus gamtos desertas. Tačiau nepaisant didelio cukrų kiekio, obuolių glikemijos indeksas (GI) yra žemas, svyruojantis nuo 29 iki 44 (5).
- 2,4 g skaidulų, dalis iš jų – pektinai. Tai prebiotikai – mūsų žarnyno „gerųjų“ bakterijų maistas. Tirpiosios skaidulos daro teigiamą įtaką ne tik žarnyno sveikatai, bet ir mažina cholesterolio kiekį, stiprina imunitetą ir pasižymi priešūždegiminiu poveikiu.

GALETĖ SU OBUOLIAIS IR DATULIŲ KARAMELE

Reikės:

- 1,5–2 stiklinių miltų, tiks viso grūdo speltos ar ruginiai
- 100 g natūralaus sviesto
- 50 ml šalto vandens
- 1 žiupsnelio druskos

ĮDARUI reikės:

- 4 obuolių
- 5 šviežių mirkytų datulių
- 1 v. š. natūralaus žemės riešutų sviesto
- 1 a. š. sviesto
- 1 a. š. cinamono (nebūtina)

VIRŠUTINIAM SLUOKSNIUI

reikės:

- 2 v. š. riešutų miltų
- 1 kiaušinio

Paruošimas:

Šaltą sviestą sutarkuojame burokine tarka. Beriamė miltus, druską, pilame vandenį ir suminkome tešlą. Jos lipnumą koreguojame miltais – tešla turi išeiti nelimpanti.

Suformuojame rutulį ir dedame į šaldytuvą 2 val. Obuolius nulupame, supjaustome.

Mirkytas datules kartu su riešutų sviestu sutriname iki tyrės.

Keptuvėje išlydome sviestą, dedame obuolius, pakaitiname ir sudedame datulių bei riešutų sviesto karamelę. Pabarstome cinamonu, dar šiek tiek pakaitiname ir išjungiame.

Atšalusią tešlą dedame ant kepimo popieriaus ir rankomis ar volu formuojame pyrago pagrindą. Ant viršaus paskleidžiame atvėsusius obuolius. Kraštus lenkiame į vidų, aptepame kiaušinio plakiniu, o viduriuką pabarstome riešutų miltais.

Kepame 180 °C karštumo orkaitėje, apie 30–40min.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

2198
kcal

Angliavandeniai	252 g
Iš jų cukrai	98 g
Skaidulos	42 g
Baltymai	42 g
Riebalai	126 g

NEKEPTAS MIGDOLŲ, DATULIŲ IR KOKOSŲ DROŽLIŲ PYRAGAS



Kuo maisto produktai mažiau kaitinami, tuo labiau jie išlieka vertingesni. Šis desertas kaloringas, taigi valgykite sausainio dydžio kiekiais. Jis gali pastovėti ir ilgiau, tad būkite ramūs ir juo mėgaukitės ne vieną dieną.

Deserto pagrindui reikės:

- 115 g rupaus malimo migdolų miltų
- 45 g datulių be kauliukų
- 25 g kokosų drožlių
- 15 g kokosų aliejaus
- 10 g kakavos

Kremui:

- 250 g kokosų pieno (23 proc. riebumo)
- 200 g juodojo šokolado, turinčio 70 proc. ar daugiau kakavos
- 1 v. š. klevų sirupo

Paruošimas:

Migdolų miltus, kokosų drožles, datules, kakavą ir ištirpintą kokosų aliejų sutrinti maisto smulkintuvu („blenderiu“). Gautą masę paskirstyti nedidelėje torto formoje (naudota 15,5 cm skersmens torto forma) ir gerai suspausti suformuojant pyrago dugną bei kraštus.

Palikti šaldiklyje 10–15 minučių.

Įdaro paruošimas:

Kokosų pieną drauge su klevų sirupu pakaitinti, kol užvirs. Tuomet šiltą kokosų pieno iš klevų sirupo mišinį supilti ant susmulkinto šokolado ir palaukti 30 sekundžių. Sukamaisias judesiais viską išmaišyti iki blizgios masės. Ant sustingusio pagrindo supilti paruoštą įdarą. Dėti į šaldytuvą ir palaikyti per naktį, kol sustings. Papuošti uogomis ar vaisiais prieš patiekiant.

Jei viso deserto iškart nesuvalgysite, geriau jį laikykite šaldytuve.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

2652 kcal	
Angliavandeniai	204 g
Iš jų cukrai	153 g
Skaidulos	34 g
Baltymai	34 g
Riebalai	204 g

CITRININIS PYRAGAS IŠ AVIŽŲ MILTŲ



Šio pyrago pagrindas – avižos. Pagrindinis avižų tirpiųjų skaidulų tipas – beta gliukanai, kurie buvo išsamiai ištirti. Šios medžiagos padeda sulėtinti cukrų patekimą į kraują, padidina sotumą ir slopina apetitą. Beta gliukanas gali jungtis su žarnyne esančiomis tulžies rūgštimis, kurios turi cholesterolio, bei pernešti jas per virškinamąjį traktą ir galiausiai pašalinti iš organizmo, kitaip tariant, mažinti cholesterolio kiekį.

Reikės:

- 280 g avižų miltų
- 100 g tirpinto 82 proc. riebumo sviesto
- 4 kiaušinių

- 50 g nerafinuoto cukraus
- 5 v. š. pieno, tinka ir augalinis
- 2 citrinų (būtinai ekologiškų) nutarkuotos žievės ir sulčių
- a. š. kepimo miltelių
- žiupsnelis druskos

Paruošimas:

Tirpintą sviestą sumaišome su cukrumi, druska, supilame pieną, įmušame kiaušinius ir gerai išplakame. Suberiame miltus, įtarkuojame citrinų žievę ir viską gerai išmaišome. Tešlą supilame į formą, kepame iki 160 °C įkaitintoje orkaitėje apie valandą. Iš nutarkuotų citrinų išspaudžiame sultis ir jomis apipilame ką tik iškeptą karštą pyragą.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

2375
kcal

Angliavandeniai	251 g
Iš jų cukrai	60 g
Skaidulos	21 g
Baltymai	68 g
Riebalai	126 g

VARŠKĖS PYRAGAS SU VYŠNIOMIS – SAVAITGALIO KEPINIAMS



Varškė – puikus desertų pagrindas. Joje gausu ir nepakeičiamųjų aminorūgščių. Viena jų – triptofanas, kuris dalyvauja serotonino gamyboje. Jis padeda palaikyti gerą emocinę būklę, įveikti depresiją. Varškėje gausu ir riebaluose tirpių vitaminų – A, D, E bei K.

Be to, baltymai sulėtina cukrų patekimą į kraują. Taigi šis desertas, kuriame gausu tiek varškės, tiek kiaušinių, bus lėtai pasisavinamas ir ilgam suteiks sotumo jausmą.

Pagrindui reikės:

- 200 g varškės (9 proc. riebumo)
- 100 g viso grūdo speltos miltų
- 40 g razinų
- 20 g sviesto
- 1/2 a. š. sodos

Įdarui reikės:

- 200 g varškės
- 2 kiaušinių
- 2 a. š. medaus
- šaldytų vyšnių (gali būti ir kitos uogos ar vaisiai)

Paruošimas:

Razinas pamerkiame šiltame vandenyje ir po 10 minučių nusausiname popieriniu rankšluosčiu.

Razinas sutriname su varške, supilame tirpintą sviestą, beriame miltus ir sodą. Išmaišome. Iš tešlos apvaliame kepimo inde suformuojame pagrindą, iš vidaus aplipdydami ir indo sieneses.

Įdarui sumaišome varškę, kiaušinius ir medų. Įdarą pilame ant kepimo inde suformuoto pagrindo. Ant viršaus padėliojame šaldytų vyšnių, jas naudokime neatšildytas.

Kepkime apie 25 minutes iki 180°C įkaitintoje orkaitėje.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

1094
kcal

Angliavandeniai	141 g
Iš jų cukrai	56 g
Skaidulos	18 g
Baltymai	48 g
Riebalai	37 g

OBUOLIŲ IR DŽIOVINTŲ SLYVŲ PYRAGAS SU AVIŽŲ MILTAIS



Džiovintos slyvos dažnai naudojamos vertingiems desertams ruošti. Ir ne be priežasties. Viena vertus, jos suteikia puikų saldžiarūgštį skonį. Kita vertus, duoda ir daug naudos mūsų kūnui. Slyvose esančios fitocheminės ir maistinės medžiagos:

- mažina uždegimą, kuris sukelia širdies ligas
 - padeda mažinti nerimą
 - lengvina vidurių užkietėjimą.
- Jose – daug sorbitolio – cukraus alkoholio, kuris veikia kaip natūralus vidurius laisvinantis vaistas.
- slyvose esantis kalis naudingas kraujospūdžiui kontroliuoti: su šlapimu padeda organizmui atsikratyti natrio pertekliaus ir mažina kraujagyslių sienelių įtampą
 - slyvose gausu skaidulų, kurios padeda sulėtinti cukraus kiekio kraujyje šuolį suvalgius angliavandenių, t. y. desertą
 - gali padidinti hormono adiponektino, padedančio reguliuoti gliukozės kiekį kraujyje, gamybą.
 - džiovintos slyvos gali padėti sumažinti kaulų retėjimą.

OBUOLIŲ IR DŽIOVINTŲ SLYVŲ PYRAGAS SU AVIŽŲ MILTAIS

Reikės:

- 8 v. š. avižų miltų
- 2 vidutinio dydžio obuolių
- 1 kiaušinio
- 5 džiovintų slyvų
- 1 v. š. natūralaus jogurto
- 1 a. š. kepimo miltelių
- rudojo cukraus pagal skonį
- vanilės pagal skonį
- cinamono pagal skonį

Paruošimas:

Obuolius supjaustome kubeliais. Apvoliojame miltuose. Kiaušinį išplakame su cukrumi ir vanile. Į kiaušinio plakinį dedame jogurtą su kepimo milteliais. Gautą masę maišome su obuoliais. Kepimo formą išklojame kepimo popieriumi. Supilame tešlą. Viršų uždengiame kepimo popieriumi. Kepame 1 val. 100–150 °C karštumo orkaitėje.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

656
kcal

Angliavandeniai	136 g
Iš jų cukrai	64 g
Skaidulos	16 g
Baltymai	16 g
Riebalai	8 g

DRĖGNAS ŠOKOLADINIS PYRAGAS SU „PASLAPTIMI“!



Kai vis daugėja žmonių, negalinčių valgyti miltinių produktų arba dėl kitų priežasčių norinčių sumažinti jų vartojimą, imame ieškoti alternatyvų. Kai kurios jų – netikėtos. Pavyzdžiui, vos 16 kcal /100 g turinčios cukinijos. Šiose daržovėse gausu vertingų medžiagų: vitaminų C, B1, B2, E, pektinų, angliavandenių, natrio, magnio, kalio, cinko, geležies, kalcio.

Dėl mažo organinių rūgščių kiekio cukinijos yra tinkamos turintiems skrandžio ir žarnyno sutrikimų, teigiama, kad jos padeda išvengti širdies ligų, vėžio, sureguliuoti skysčių kiekį organizme ir net mažina celiulitą.

Beje, gaminyje jų skonis nejuntamas, tad galite neatskleisti „paslapties“ ir niekas nesusžinos!

DRĖGNAS ŠOKOLADINIS PYRAGAS SU „PASLAPTIMI“!

Reikės:

- 350 g jaunų cukinijų
- 3 kiaušinių ir papildomai 1 kiaušinio baltymo
- 200 g avižų miltų
- razinų ar kitų džiovintų vaisių (nebūtina)
- 3 v. š. natūralios kakavos
- 90 g juodojo šokolado
- 1 a. š. kepimo miltelių

Viršui paskaninti
(nebūtina):

- juodojo šokolado
- riešutų (pasirinkite savo mėgstamus, aš naudoju migdolus)

Paruošimas:

Cukinijas sutarkuokite ir nuspauskite skystį. Įmuškite kiaušinius ir išmaišykite. Supilkite ištirpintą šokoladą ir dar kartą viską išmaišykite. Suberkite razinas, džiovintus vaisius ar riešutus, kuriais nusprendėte gardinti pyragą.

Likusius sausus produktus sumaišykite ir supilkite į bendrą cukinijų masę. Viską išmaišykite. Kepkite 180 °C karštumo orkaitėje apie 45 min.

Iškeptą pyragą puoškite pasitelkdami vaizduotę.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

2065
kcal

Angliavandeniai	212 g
Iš jų cukrai	27 g
Skaidulos	37 g
Baltymai	80 g
Riebalai	107 g

MINKŠTAS, DRĖGNAS ŠOKOLADO SKONIO PYRAGAS BE MILTŲ... IŠ PUPELIŲ!



Miltų alternatyva pyragams – pupelės. Pagaminus jų skonis neįjuntamas. Pupelės suteikia pyragui malonią, tankią tekstūrą. Jose nėra glitimo, tačiau esama daugybės vertingų medžiagų, tarp jų – ir baltymų bei skaidulų, suteikiančių ilgesnį sotumo jausmą. Pupelės papildo mūsų organizmą geležimi, magniu ir kaliu.

Reikės:

- 240 g konservuotų raudonųjų pupelių, tinka ir savo mirkytos 24 val. bei ilgai virtos
- 3 a. š. kakavos
- 2 v. š. išbrinkintų vandenyje ispaninio šalavijo sėklų

- 2 kiaušinių
- kokosų cukraus arba agavų sirupo pagal jūsų poreikį
- druskos
- aitriųjų paprikų ant peilio galo
- purškiamo aliejaus kepimui
- kedrų riešutų papuošimui (nebūtina)

Paruošimas:

Nuo pupelių nupilame skystį. Visus produktus sudedame į smulkintuvą ir sutriname iki vientisos masės.

Į kepimo formą klojame kepimo popierių, kurį papurškiame aliejumi. Kepame nekarštoje orkaitėje, įkaitintoje iki 150–180 °C, apie 1 valandą.

Prieš kepant pyragą galima apibarstyti kedrų riešutais. Kepiniui atvėsus, jei labai norisi papildomo saldumo, jį galime lengvai pabarstyti cukraus pudra ir tarkuota ekologiška (būtinai) žaliosios citrinos žievele.

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

431
kcal

Angliavandeniai	68 g
Iš jų cukrai	9 g
Skaidulos	20 g
Baltymai	23 g
Riebalai	7 g

VARŠKĖS APKEPAS BE MILTŲ SU RAZINOMIS



Šis apkepas – kupinas baltymų: net 500 g varškės ir 3 kiaušiniai! Vietoje įprastų manų kruopų čia naudojame avižų sėlenas, kurios sugeria perteklinę drėgmę ir padeda apkepui iškilti. Tačiau jų kalorijos nepasisavinamos. Tai – daugiausia tirpiosios skaidulos, kurios gerina mūsų žarnyno mikrofloros sveikatą.

Reikės:

- 500 g varškės
- 3 kiaušinių
- 4 v. š. avižų sėlenų
- pusės stiklinės kefyro, galite jį keisti jogurtu arba kokosų pienu
- 40 g rudojo cukraus ar cukraus pakaitalo arba saujelės razinų, susmulkintų labiau, nei pavaizduota nuotraukoje
- žiupsnelio druskos

Paruošimas:

Avižų sėlenas užpilame kefyru ar jogurtu ir paliekame kelioms minutėms, kad išbrinktų.

Varškę sutriname su kiaušiniais ir cukrumi (jei jį naudojame). Į gautą masę supilame išbrinkusias sėlenas, viską gerai išmaišome.

Džiovinti vaisiai apkepui nėra būtini, tačiau paprašyta į tešlą įmaišiau saujelę razinų, prieš tai jas pamirkiusi karštame vandenyje. Galime rinktis ir kitus džiovintus vaisius, jei jie stambesni – susmulkinkime ir naudojame vietoje cukraus.

Tešlą supilame į formą ir kepame 180 °C karštumo orkaitėje apie 40 minučių.

Skanaus!

Maistinė recepto (viso kiekio) vertė

979 kcal	
Angliavandeniai	97 g
Iš jų cukrai	55 g
Skaidulos	9 g
Baltymai	82 g
Riebalai	38 g



Receptų autorės yra ir „Facebook“ grupės „Sveika mityba pagal Vaida Kurpiene“ narės. Ten jos ne tik dalinasi maisto ruošimo ir mitybos idėjomis, bet sulaukia ir daug mano patarimų, tad jų gaminami desertai ne tik gražūs bei skanūs, bet ir palankūs sveikatai.

Dėkojame autorėms už jų idėjas!

Autorės: Julija Ivanauskienė, Sabina Šatė, Jolanta Kardelytė, Gitana Cibirienė, Ernesta Bazarauskienė, Giedrė Renevė, Birutė Vitkauskienė, Estera, Vilma Karvelienė, Daiva Zikiene, Kristina Valaitienė, Gabija Beglecovaitė, Natalija Masevičienė, Egidija Vaičienė, VeroNick Ka.



Daugiau sužinoti ir virš 1500 sveikų receptų galite rasti mano svetainėse sulieknek.lt ir vaikumityba.lt

Kasdien gaukite įkvėpimo socialinėje erdvėje

 facebook.com/vaida.kurpiene ir

 instagram.com/vaidakurpiene_sveikamityba

 Parašyti galite mitybosplanas@sulieknek.lt