7-DIENU ĒDIENKARTE

~1800kcal dienā

PIRMDIENA

Brokastis:
Biezpiena sacepums ar ogu mērci
Uzkoda 1:
4 mandarīni
Pusdienas:
Tītara gaļas azū
Uzkoda 2:
Avokado tosts ar tomātu-pupiņu salsu
Vakariņas:
Siltie salāti ar cepru papriku, lēcām un kaltētiem tomātiem

OTRDIENA

Brokastis:
Biezpiena sacepums ar ogu mērci
Uzkoda 1:
200g ābols
Pusdienas:
Burito ar rīsiem
Uzkoda 2:
Kivi maizītes
Vakariņas:
Gardākie grieķu salāti ar valriekstiem

TREŠDIENA

Brokastis:
Nakts auzu pārslas ar grieķu jogurtu
Uzkoda 1:
2 mandarīni
Pusdienas:
Burito ar rīsiem
Uzkoda 2:
Avokado tosts ar tomātu-pupiņu salsu
Vakariņas:
Pupiņu salāti ar kūpinātu vistu

CETURTDIENA

Brokastis:
Brokastu pica uz pannas
Uzkoda 1:
100g burkānu
Pusdienas:
Tunča salāti ar paipalolām un fetas sieru
Uzkoda 2:
Hurmas - jogurta deserts
Vakariņas:
Kotletes ar paipalolām

PIEKTDIENA

Brokastis:
Auzu pārslu putra ar olu un saulē kaltētiem tomātiem
Uzkoda 1:
100g burkānu
Pusdienas:
Tunča salāti ar paipalolām un fetas sieru
Uzkoda 2:
Hurmas - jogurta deserts
Vakariņas:
Kotletes ar paipalolām

SESTDIENA

Brokastis:
Ķilavolas
Uzkoda 1:
4 mandarīni
Pusdienas:
Dārzeņu rasols ar olu
Uzkoda 2:
Avokado tosts ar tomātu-pupiņu salsu
Vakariņas:
Poke bols ar svaigi marinētu lasi

SVĒTDIENA

Brokastis:
Tosts ar brūkleņu ievārījumu un brī sieru
Uzkoda 1:
200g ābols
Pusdienas:
Pildītas pankūkas
Uzkoda 2:
Avokado tosts ar tomātu-pupiņu salsu
Vakariņas:
Poke bols ar svaigi marinētu lasi

RECEPTES

Brokastis

BIEZPIENA SACEPUMS AR OGU MĒRCI

SASTĀVDAĻAS (4 porcijām)

Biezpiens līdz 5% - 500g
Olas - 4
Medus - 2 ēdamk.
Manna - 2 ēdamk.
Jogurts grieķu - 3 ēdamk.
Sāls
Mērcei:
Saldētas zemenes - 200g
Medus - 1 ēdamk.
Svaigas piparmētras

PAGATAVOŠANA

Mannai pievieno jogurtu, samaisi un atstāj uz 10min. Biezpienu izlaiž caur sietiņu. Olas dzeltenumus atdali no baltumiem. Dzeltenumus sakuļ ar medu. Baltumus sakuļ ar šķipsnu sāls. Biezpienu liec bļodā, pievieno mannu, dzeltenumus, samaisi. Tad lēnām pievieno baltumus. Lēj masu cepamtraukā. Cep 180 grādos aptuveni 40min. Pasniedz ar mērci. Mērcei sablenderē zemenes ar medu un svaigām piparmētrām.

PORCIJA: 380kcal

RECEPTES

Brokastis

NAKTS AUZU PĀRSLAS AR GRIEĶU JOGURTU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Auzu pārslas - 60g
Grieķu jogurts - 150
Saldētas zemenes - 6 ogas
Banāns - 100g
Medus - 1 tējk.

PAGATAVOŠANA

Sablenderē zemenes ar banānu un medu. Burciņā liec auzu pārslas, zemeņu masu un jogurtu. Visu samaisi un atstāj ledusskapī uz nakti.

PORCIJA: 470kcal

RECEPTES

Brokastis

BROKASTU PICA UZ PANNAS

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Mīklai:
Ola - 1 mazā
Pilngraudu kviešu milti - 2 ēdamk.
Jogurts vai krējums - 2 ēdamk.
Eļļa - 1 tējk. + 1 tējk. cepšanai
Garšviela - baziliks ar ķiploku
Sāls
Pildījumam:
Siers - 30g
Sīpoli - 20g
Tomātu pasta - 1 ēdamk.
Marinēti šampinjoni (var ņemt svaigus) - 2 lielas svaigas vai 6 marinētas mazās
Tomāti - 50g
Picas garšviela "Santa Maria"

PAGATAVOŠANA
Sakuļ visas mīklas sastāvdaļas. Lej uz karstas pannas, cep aptuveni 3 min, tad virsū liec tomātu pastu, sagrieztus dārzeņus un sēnes, pārber bagātīgi ar picas garšvielu un sieru. Cep zem vāka 5min.

PORCIJA: 480kcal.

RECEPTES

Brokastis

AUZU PĀRSLU PUTRA AR SĒKLĀM, KALTĒTIEM TOMĀTIEM UN OLU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Auzu pārslas - 60g
Apgrauzdētas sēklas - 15g
Kaltēti tomāti - 2 nelieli
Ola - 1
Eļļa cepšanai - 1/2 tējk.
Sāls

PAGATAVOŠANA

Putru vāra sālsūdenī. Olu izcep uz pannas. Tomātu smalki sagriež. Liec putru bļodā. Virsū ber sēklas, uzliec olu un tomātus.

PORCIJA: 450kcal.

RECEPTES

Brokastis

ĶIĻAVOLAS

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Cieti vārītas olas - 2
Krējums vai jogurts - 2 tējk.
Zaļumi
Ķilavas - 4 filejas
Sāls, pipari
Rudzu maizes šķēle - 1
Tomāts - 100g

PAGATAVOŠANA

Olas noloba, sagriež uz pusēm un izņem dzeltenumus. Dzeltenumus liec bļodā, pievieno sakapātus zaļumus, krējumu, garšvielas un kārtīgi samaisi. Ar gatavu masu pildi olu baltumu pusītes. Virsū liec ķilavas. Pasniedz olas ar 1 rudu maizes šķēli un sagrieztu tomātu.

PORCIJA: 400kcal

RECEPTES

Brokastis

TOSTS AR BRŪKLEŅU IEVĀRĪJUMU UN BRĪ SIERU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Pilngraudu tostermaize - 2 šķēles
Brūkleņu ievārījums (vēlams bez cukura) - 4 tējk.
Brī siers - 40g
Valrieksti - 10g

PAGATAVOŠANA

Apgrauzdē maizi. Sasmērē to ar brūkleņu ievārījumu. Virsū liec siera šķēles un sasmalcinātus riekstus. Uzsildi maizes cepeškrāsnī 5min 200 grādos.

PORCIJA: 380kcal.

RECEPTES

Pusdienas

SKĀBO KĀPOSTU ZUPA

SASTĀVDAĻAS (4 porcijām)

Skābie kāposti - 400g
Kartupeļi - 300g
Tomāti - 150g
Selerijas sakne - 1 gab.
Burkāns - 1 vidējais
Sīpoli - 1 vidējais
Eļļa - 1 ēdamk.
Tomātu pasta - 1 ēdamk.
Pētersīļi
Sāls, pipari, lauru lapa

PAGATAVOŠANA

Katlā ielej 1,5-2L ūdens vai dārzeņu buljona. Uzvāra ūdeni un liec vārīties sagrieztus kartupeļus. Pa šo laiku pannā uzkarsē eļļu un liec cepties sagrieztu sīpolu un sarīvētu burkānu. Pēc 5min pievieno sagrieztus selerijas sakni, tomātus un tomātu pastu. Sautē 5min. Tad pievieno sagrieztus kāpostus un pasautē vēl 5min. Liec gatavu masu zupā pie kartupeļiem, pievieno lauru lapu, piparus, garšvielas, sakapātus pētersīļus. Vāra vēl 20min. Pasniedz ar rudzu maizes šķēli un karoti krējuma.

PORCIJA (zupa + maize 120kcal + 1 ēdamk. 15% krējums): 300kcal

RECEPTES

Pusdienas

TĪTARA GAĻAS AZŪ

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Tītara fileja - 250g
Kartupeļi - 200g
Marinēts gurķis - 60g
Tomāts - 60g
Sīpols - 30g
Ķiploki - 1 maza daiviņa
Zaļumi
Tomātu pasta - 1/2 ēdamk.
Eļļa - 2 tējk.
Sāls, pipari, lauru lapa

PAGATAVOŠANA

Fileju sagriež strēmelītēs un apcep uz straujas liesmas (pusgatavu). Tomātu nomizo un smalki sakapā. Pannā sakarsē eļļu, apcep sīpolu. Tad pievieno tomātu, tomātu pastu, sakapātus zaļumus, garšvielas, lauru lapu, pielej 150ml ūdens un uzvāra. Tad pievieno apceptu gaļu un nelielās daiviņās sagrieztu kartupeli. Sautē zem vāka aptuveni 10min, tad pievieno sagrieztu gurķi un tad sautē vēl 5min. Pasniedz ar svaigiem dārzeņiem.

PORCIJA (azū + 150g svaigu dārzeņu): 350kcal

RECEPTES

Pusdienas

PILDĪTAS PILNGRAUDU PANKŪKAS

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Pilngraudu kviešu milti - 70g
Piens - 160ml
Ola - 1
Eļļa - 1 tējk.
Eļļa cepšanai - 1 ēdamk.
Vistas fileja - 200g
Burkāni - 30g
Sīpoli - 30g
Lociņi, karijs, sāls

PAGATAVOŠANA

Sakuļ olu ar 30ml piena, šķipsnu sāls un 1 tējk. eļļas. Tad pievieno miltus un visu sablenderē. Pievieno atlikušo pienu, samaisi. Mikla pankūkām ir gatava. Vistas fileju liec katlā, pievieno nedaudz sāls un vāra, līdz fileja ir gatava. Pa šo laiku izcep pankūkas. Apcep uz atsevišķas pannas arī smalki sagrieztu sīpolu un sarīvētu burkānu. Sīpolu masai pievieno smalki sagrieztu, vārītu vistas fileju, kariju, sāli un 2-3 ēdamk. buljona, kur vārījās fileja. Visu samaisi un uzsildi. Pildi pankūkas ar vistas pildījumu, apcep un pasniedz ar karoti krējuma un lociņiem.

PORCIJA (2 pankūkas + 1 ēdamk. 15% krējums vai jogurts): 420kcal.

RECEPTES

Pusdienas

BURITO AR RĪSIEM UN KUKURŪZU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Tortilja - 1 gab.
Vārīti rīsi - 100g gatavā veidā
Konservēta kukurūza - 1 ēdamk.
Konservētas melnās pupiņas - 2 ēdamk.
Pētersīļi vai kinza - 2 ēdamk. (sakapātā veidā)
Sarkanie sīpoli - 15g
Ķiploki - 1/2 no mazās daiviņas
Tomāts - 80g
Avokado - 100g
Citrona sula - 1 ēdamk.
Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Bļodā ber kukurūzu, noskalotas pupiņas, sakapātus zaļumus, sagrieztus tomātu, avokado un sīpolu, sarīvētu ķiploku un vārītus rīsus, citrona sulu. Visu samaisi, liec iekšā tortiljā, sarulē un pasniedz.

PORCIJA: 500kcal.

RECEPTES

Pusdienas

DĀRZEŅU RASOLS AR OLU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Katupeļi vārīti - 150g
Burkāni vārīti - 50g
Konservēti vai vārīti zaļie zirnīši - 50g
Marinēts gurķis - 1 vidējais
Vārīta ola - 1
Sīpoli - 15g
Dilles
Sinepes vieglas - 1/2 tējk.
Krējums vai jogurts - 1 ēdamk.

PAGATAVOŠANA

Smalki sagriež dārzeņus, olu sarīvē. Pievieno dilles, sinepes, krējumu, sāli un piparus. Samaisi un pasniedz ar 1 rudzu maizes šķēli.

PORCIJA (salāti + rudzu maizes šķēle 120kcal): 420kcal

RECEPTES

Pusdienas

TUNČA SALĀTI AR PAIPALOLĀM UN FETU

SASTĀVDAĻAS

Tuncis savā sulā - 90g
Tomāts - 50g
Sīpols - 20g
Vārītas paipalolas - 4
Rukola - sauja
Fetas siers - 40g
Lociņi
Mērcei:
Eļļa - 2 tējk.
Balsamico krēms - 1/3 tējk. (Vai ābolu arijis ar nedaudz medus)
Sāls, pipari
Pētersīļi sasmalcināti

PGATAVOŠANA

Tuncim nokāš šķidrumu. Bļodā liec rukolu, tunci, uz pusēm sagrieztas olas, sagrieztu tomātu, sakapātus lociņus un sadrupinātu sieru. Pārlej ar mērci (samaisi visas sastāvdaļas).

PORCIJA: 420kcal

RECEPTES

Vakariņas

KOTLETES AR PAIPALOLĀM

SASTĀVDAĻAS (2 porcijām)

Tītara maltā gaļa - 300g
Paipalolas - 4gab.
Pilngraudu tostermaize - 2 šķēles
Piens - 50ml
Ķiploka daiviņas - 1 liela
Garšviela kotletēm
Eļļa cepšanai - 1 ēdamk.

PAGATAVOŠANA

Paipalolas novāra un noloba. Maizi liec bļodā pievieno pienu un samīci, tad pievieno malto gaļu, izspiestu ķiploku, garšvielas un zaļumus. No gaļas veido kotletes, katrai iekšā ieliec vārītu olu. Apcep uz pannas 3min no katras puses. Liec kotletes cepeškrāsnī 180 grādos uz 15-20min. Pasniedz ar svaigiem dārzeņiem.

PORCIJA (kotletes + 150g dārzeņu): 380kcal

RECEPTES

Vakariņas

SILTIE SALĀTI AR CEPTU PAPRIKU, LĒCĀM UN KALTĒTIEM TOMĀTIEM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Kabacis - 100g
Paprika - 1/2
Avokado - 50g
Lēcas - 40g (sausā veidā)
Saulē kaltēti tomāti - 4 gab.
Sīpoli - 20g
Ķiploka daiviņa - 1
Eļļa -1 tējk.
Pētersīļi
Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Kabaci un papriku sagriež, liec bļodā, pievieno sarīvētu ķiploku, eļļu, samaisi. Liec dārzeņus cepties cepeškrāsnī 180 grādos līdz tie ir gatavi. Lēcas vāra sālsūdenī. Kad dārzeņi un lēcas gatavi, liec tos bļodā, pievieno sagrieztu avokado, tomātus, zalumus, eļļu, sāli un piparus.

PORCIJA: 380kcal.

RECEPTES

Vakariņas

PUPIŅU SALĀTI AR KŪPINĀTU VISTU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Sarkanās konservētas pupiņas - 100g
Kūpināta vistas fileja - 100g
Marinēts gurķis - 1 mazs
Siers 10% - 30g
Ķiploka daiviņa - 1/2
Jogurts vai krējums - 1 ēdamk.
Zaļumi
Sāls, pipari

PAGATAVOŠANA

Pupiņas noskalo un liec bļodā. Pievieno smalki sagrieztu vistu, gurķi, sarīvētu sieru, ķiploku, jogurtu un garšvielas. Visu samaisi un pasniedz, dekorējot ar zaļumiem.

PORCIJA: 360kcal.

RECEPTES

Vakariņas

GARDĀKIE GRIEĶU SALĀTI AR RIEKSTIEM

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Salātu lapu mix - 1 sauja
Gurķis - 60g
Tomāti - 60g
Paprika - 60g
Sarkanie sīpoli - 30g
Valrieksti - 10g
Fetas siers - 30g
Lociņi
Mērcei (vairākām porcijām)
Eļļa - 120ml
Baziliks svaigs - 60g, piparmētras - 60g, pētersīļi - 60g
Ķiploka daiviņas - 2 gab, citronsula - 2 ēdamk. , medus - 1 ēdamk, sāls

PAGATAVOŠANA

Gatavo mērci. Zaļumu lapiņas liec blenderī, pievieno izspiestu ķiploku, citronsulu, medu, sāli, eļļu un visu sablenderē. Mērci glabā ledusskapī, burciņā ar vāku.
Gatavo salātus. Bļodā liec salātu lapas, sagrieztus gurķi, tomātus, papriku, sīpolu, lociņus un 2 ēdamk. mērces. Samaisi. Dekorē ar sadrupinātu sieru un sasmalcinātiem riekstiem.

PORCIJA: 360kcal.

RECEPTES

Vakariņas

POKE BOLS AR SVAIGI MARINĒTU LASI

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Svaiga laša fileja - 100g
Redīsi - 80g
Gurķi - 50g
Avokado - 70g
Sarkanie kāposti - 70g
Lociņi
Sāls, pipari
Lasim:
Laima sula - 1 ēdamk.
Sojas mērce - 1 ēdamk.
Svaiga ingvēra sula - no 10-20g ingvera
Eļļa - 1 tējk.
Pipari

PAGATAVOŠANA

Lasi sagriež kubiciņos aptuveni 1x1cm. Pievieno laima sulu, rīvētu ingveru, sojas mērci, piparus. Atstāj uz 15min. Tikmēr sagriež gurķi un redīsus ripiņās. Smalki sarīvē kāpostu un sagriež avokado. Liec visu bļodā. Blakus kārto marinētu zivi. Pārber visu ar sagrieztiem lociņiem, sāli, pipariem.

PORCIJA: 360kcal.

RECEPTES

Vakariņas

BIEŠU TARTARS

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Bietes - 200g
Eļļa - 1 tējk.
Balsamiko - 1 tējk.
Kļavu sīrups -1 tējk.
Rukola - sauja
Feta - 30g
Valrieksti - 10g
Kaijenes pipari

PAGATAVOŠANA

Bietes nomizo, ietin folijā un liec cepties cepeškrāsnī. Laiks ir atkarīgs no dārzeņu lieluma. Kad bietes ir gatavas, tos atdzesē un smalki sakapā. Pievieno eļļu, balsamico, kļavu sīrupu un piparus. Atstāj bietes uz 10min. Tad veido biešu tartaru, virsū dekorē ar rukolu, fetu un riekstiem.

PORCIJA: 310kcal.

RECEPTES

Uzkodas

HURMAS - JOGURTA DESERTS

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Hurma - 100g
Banāns - 50g
Jogurts - 100g
Kļavu sīrups - 1 tējk.
Kanēlis

PAGATAVOŠANA

Hurmu sabkenderē ar kļavu sīrupu un banānu. Trauciņā liec jogurtu, virsū hurmas biezeni. Pārber ar kanēli un pasniedz.

PORCIJA: 200kcal

RECEPTES

Uzkodas

AVOKADO TOSTS AR TOMĀTU-PUPIŅU SALSU

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Rudzu maize - 1 šķēle
Avokado - 50g
Tomāti - 40g
Pupiņas - 1 ēdamk.
Sīpols sasmalcināts - 1 tējk.
Citrona sula
Pipari

PAGATAVOŠANA

Avokado saspaida ar dakšu un uzsmērē uz maizes. Tomātu smalki sakapā. Pievieno pupiņas, sakapātus sīpolus, citrona sulu un piparus. Samaisi un gatavu masu uzliec virsū avokado maizei.

PORCIJA: 230kcal

RECEPTES

Uzkodas

KIVI MAIZĪTE

SASTĀVDAĻAS (1 porcijai)

Kukurūzas galetes - 3 gabali
Krēmsiers - 3 tējk.
Kļavu sīrups - 1,5 tējk.
Kivi - 2 gab.

PAGATAVOŠANA

Galetes sasmērē ar krēmsieru. Virsū liec plānās šķēlēs sagrieztu kivi. Pārlej ar kļavu sīrupu un pasniedz.

PORCIJA: 160kcal.