



LINA TIMINSKAITĖ
MITYBOS SPECIALISTĖ

3 DIENŲ MITYBOS PLANAS TAU

Bijai, kad subalansuota
mityba ne tau? Arba net
nežinai kaip atrodo tokia
mityba, bet esama
savijauta netenkina ir
norisi pokyčių?

Išbandyk šį nemokamą
mitybos planą

NEMOKAMAI



Prieš pradedant

Labai svarbu suvokti, kad sveikatos gerinimas yra kompleksinis darbas, kuris apima ne tik mitybos rutiną keitimą, bet ir

— MIEGO REŽIMĄ

Miegas ir mitybos rutina yra glaudžiai susiję, maistas gali arba pagerinti, arba pabloginti miego kokybę. Jei prastai išsimiegame, jaučiamės nuvargę, kūnas reikalauja greitų angliavandenių – saldumynų.

— STRESO VALDYMĄ

Kortizolis – streso hormonas yra reikalingas ir būtinas, bet kai jo yra per daug, patiriant stresą nuolat, jis sutrigdo ne tik emocinę būseną, bet ir fizinę: norisi nuolat užkandžiauti, arba apetito nebelieka iš viso.

— FIZINĮ AKTYVUMĄ

Mūsų kūnas yra sutvertas judėti, tam turime visas galimybes. Labai dažnai pradėjus daugiau vaikščioti, sportuoti gerėja ir virškinimo darbas, emocinė saviąjuta, kuri ir lemia “motyvacija” maitinantis subalansuotai.



Iš ko susideda subalansuota pilnavertė mityba? (galima paprastai?)

Dažnai išgirstu iš klientų “valgau sveikai, bet jaučiuosi vis tiek prastai”. Paprastas atsakymas. Subalansuota mityba nėra sveikų produktų vartojimas. Subalansuota reiškia tai, kad patiekale yra visos maistinės medžiagos:

- **Baltymai** (mėsa, paukštiena, kiaušiniai, pieno produktai, žuvis, jūros gėrybės, sėklos ir riešutai, ankštinės daržovės (pupos, lęšiai, sojos));
- **Riebalai** (riešutai, avokadai, aliejai, riebios žuvys);
- **Angliavandeniai** (kruopos, duonos, tortilijos, makaronai, konditerijos gaminiai);
- **Skaidulos** (vaisiai, uogos, daržovės).

Toliau pateiktame mitybos plane kiekvienas patiekalas yra praturtintas visomis maistinėmis medžiagomis, kad kuo ilgiau jaustumėtes sotūs, nebereikėtų deserto po pagrindinių patiekalų, bei turėtumėte daugiau energijos dienos eigoje ir gerą virškinimo darbą.

Pirma diena

Jogurtiniai blyneliai

120 g graikiško jogurto
1 kiaušinio
40 g spelta miltų
100 g uogų
20 g riešutų sviesto

1 porcija

Graikišką jogurtą sumaišyti su kiaušiniu. Miltus sumaišyti su druska, kepimo milteliais, saldikliu (jei norima saldžiau), cinamonu. Abi mases sumaišyti ir kepti ant silpnos ugnies papurškiant kokosų ar kitokiu aliejumi. Pagardinama su uogomis ir riešutų sviestu.

Jautienos troškiny

240 g jautienos kumpio faršo
1 svogūno
1 morkos
1 skardinės konservuotų pomidorų
100 g konservuotų pupelių
80 g kruopų

2 porcijos

Morkas, svogūnus supjaustyti kubeliais ir apkepti. Tada išsikepti faršą ir sumaišyti su keptomis daržovėmis, pomidorais bei pupelėmis. Kartu keliauja druska, pipirai, ciberžolė, paprikos milteliai ir kiti mėgstami prieskoniai. Troškinys troškinamas apie 30–35 min. Patiekiamas su mėgstamomis kruopomis bei salotomis

Varškės apkepas

360 g liesos varškės
5 kiaušinių
100 g nevirtų ryžių (virtų apie 280 g)
50 g razinų
100 g uogų (garnyrai)
100 g graikiško jogurto (garnyrai)

4 porcijos

Kiaušinius išplakti, sudėti varškę, virtus ryžius, išbrinkintas razinas, druskos, kepimo miltelių bei saldiklio. Kepti 180 laipsnių temperatūroje 30–40 min. Gaunasi 4 porcijos. Šalia valgome su norimu garnyru.

Antra diena

1 porcija

Kiaušinius sumaišyti su tarkuota, arba smulkiai supjasutyta mocarela, įberti druskos, pipirų ir viską gerai išmaišyti. Kepti ant silpnos ugnies uždengus dangčiu. Ant viršaus uždėti plonai supjaustytą kumpį ir dar truputį pakepti. Skanauti su mėgstamomis daržovėmis.

4 porcijos

Vištienos faršą sumaišyti su kiaušiniiais, virtais ryžiais bei mėgstamais prieskoniais ir viską gerai išminkyti. Sufomuoti kotletukus ir kepti ant silpnos ugnies, su trinedidelių kiekiu aliejaus. Patiekti su daržovėmis bei mėgstamomis kruopomis.

1 porcija

Graikišką jogurtą, jei mėgstate saldžiau galite sumaišyti su saldikliu. Ant viršaus keliauja uogos bei riešutų sviestas.

Omletas su sūriu ir kumpiu

2 kiaušinių
50 g mocarelos sūrio
50 g vištienos kumpio
100 g bet kokių daržovių

Vištienos kotletukai

400 g vištienos file faršo
2 kiaušinių
50 g nevirtų ryžių (virtų apie 140 g)
mėgstamų prieskonių
100 g bet kokių daržovių
160 g nevirtų bet kokių kruopų

Graikiškas jogurtas su uogomis

300 g graikiško jogurto
100 g uogų/vaisių
20 g riešutų sviesto

Trečia diena

Avižinė košė su jogurtu

40 g avižinių dribsnių
200 g graikiško jogurto
100 g uogų/vaisių
20 g riešutų sviesto

1 porcija

Dribsnius išvirti vandenyje (santykis 1:3) su druska. Jogurtą sumaišyti su saldikliu. Sudėti avižas, šalia jogurtą, ant viršaus uogas, riešutų sviestą.

Makaronai su paukštiena

150 g vištienos file/ kalakutienos file
60 g makaronų
100 g daržovių
30 g kreminio sūrio (kaip philadelphia)

1 porcija

Vištienos file supjaustyti juostelėmis ir apkepti su mėgstamais prieskoniais. Daržoves galima rinktis bet kokias, tiek šviežias, tiek konservuotas, tiek šaldytas. Jei išsirinkote šaldytas, jas atlaidiname ir sumaišome su kepta paukštiena ir virtais makaronais, ant viršaus uždedant kreminio sūrio.

Keptas varškės sūris

100 g varškės sūrio
150 g bet kokių daržovių, kurias būtų galima kepti orkaitėje
pusę avokado

1 porcija

Pasirenkame bet kokias daržoves kaip burokėliai, kalafiorai, morkos, baklažanai, cukinijos, jas visas paprieskoniuojame, apšlakstome aliejumi ir kepame orkaitėje 180 laipsnių, kol apskrus. Varškės sūrį supjaustyti riekelėmis ir apkepti sausoje keptuvėje. Avokadą sutrinti ir pagardinti druska, pipirais bei citrinos sultimis. Viskas keliauja į lėkštę.



Jeigu nusprendei, kad vis dėlto subalansuota mityba nėra kančia

Ir nori toliau gerinti savo savijautą, kviečiu įsigyti individualų mitybos planą



Spausti čia



Kartu su individualiu mitybos planu gausi:

- mitybos plano instrukcijas, kad būtų kuo mažiau pasimetimo kaip naudotis,
- patarimai, kurie padės pagerinti ne tik mitybos įpročius, bet ir miego kokybę, fizinį aktyvumą, vandens gerimo įpročius,
- mitybos analizės ataskaitą,
- galimybę keisti produktus, kadangi turėsite įvairius variantus,
- receptų aprašymus su tiksliais kiekiais (kalorijų patiems skaičiuoti nereikia),
- maisto gamybos rekomendacijas, kad virtuvėje praleistumėte kiek įmanoma mažiau laiko,
- mitybos režimo sudėliojimą,
- „Subalansuotos mitybos špargalkę“ kurioje rasite pagrindinę informaciją kaip turėtų atrodyti subalansuota mityba kasdienybėje.