



Figūras Draugi

Mazāk ir vairāk!

Veselīga ēdienkarte svara samazināšanai

www.figurasdraugi.lv

Tērbatas ielā 59/61 - 1, LV 1001, Rīga

Tālrunis: 67360771, 26185852, e-pasts: info@figurasdraugi.lv

© 2013 Figūras Draugi, Slaiduma formula ir reģistrēta firmas zīme.

Šī materiāla kopēšana un izplatīšana ir Autortiesību likuma pārkāpums!

Mazāk ir vairāk – šī atziņa ir svarīga Figūras Draugiem, jo, samazinot ēdiena enerģētisko vērtību, mēs palielinām garšvielu un ideju klāstu, kā ēst garšīgi, veselīgi un atgūt formu!

Šis materiāls tapis sadarbībā ar zivju produktu uzņēmumu **Oscar's fish** un musli **Graci**. Arvien vairāk cilvēku cenšas atteikties no gaļas un tās izstrādājumiem. Vai tas nozīmē, ka šie cilvēki cieš no enerģijas trūkuma, mazasinības un citiem nepatīkamiem simptomiem? Nē, gluži otrādi! Gaļa ir viens no uztura produktiem, kas visgrūtāk sagremojas cilvēka organismā. Par to liecina smaguma sajūta pēc maltītes, kuņģa dedzināšana, atvilnis un citas nepatīkamas sajūtas. Ķermenis cenšas ar mums runāt, tikai jautājums par to, vai mēs uztveram šos signālus nopietni.

Slikti sagremota pārtika palielina toksīnu daudzumu organismā, kas ir arī viens no liekā svara iemesliem. To apstiprina arī zinātniskie pētījumi, kas lieliski aprakstīti Dr. T. Kolina Kempbela grāmatā „Ķīnas pētījums”.

Runājot par ēdiena smalko enerģiju, gaļa ir uzturprodukts, kas organismā vairo agresivitāti, kura beigās pāraug pasivitātē un kūtrumā. Figūras Draugi tev piedāvā ēdienkarti, kur pusdienās ierastās gaļas vietā tiek piedāvāta lieliska zivs un jūras produkti. Launagā piedāvāto ēdienu vari izmantot arī otrajās brokastīs. Lai paātrinātu vielmaiņu un nejustu izsalkumu, ir jāēd bieži, bet mazākas porcijas.

Katru dienu izvēlies vienu ēdienkartes variantu, kas atbilst 16 vienībām. Ja tavs vienību skaits ir lielāks, tad palielini olbaltumvielu vai labības produktu daudzumu attiecīgajā ēdienreizē.

Svarīgi:

- 1) 0,5 h pirms katras ēdienreizes – izdzer 1 glāzi silta ūdens,
- 2) brokastīs vari dzert kafiju vai tēju, vakariņās tikai tēju,
- 3) vienmēr vari palielināt dārzeņu daudzumu,
- 4) lai labāk varētu izcept produktus mazā eļļas daudzumā, vari lietot eļļas izsmidzinātāju,
- 5) ēdienreīžu laiki ir veidoti saskaņā ar bioritmiem, kad attiecīgais pārtikas produkts vislabāk sagremojas.

Lai labi garšo!





Kāpēc Oscar's fish produktus uzskata par unikāliem?

Visi produkti ir tikai vienreiz saldēti un saldēti pilnīgi svaigi, ne vairāk kā 24 stundas pēc nozvejas. Tie ir zvejoti tīros, nepiesārņotos Islandes ūdeņos. Zivis tiek iepirktas no nelieliem zvejas kuteriem, kas katru dienu piestāj krastā. Produkti ir izsekojami. Katrā zvejas sertifikātā ir minēts laivas numurs, kvotas lielums, laivas īpašnieka vārds, uzvārds un mājas adrese. *Produktiem netiek pievienotas piedevas.* Uz iepakojumiem ir atļauts lietot Islandes atbildīgas zvejas simbolu „Responsible fisheries”, kas nozīmē, ka zvejo tik daudz, lai zivis dabīgā veidā spētu atjaunot savus resursus.

Pikša ir ļoti tīrīga un prasīga zivs. Dzīvo tikai nepiesārņotos ūdeņos un stabilā ūdens t^o, tāpēc Norvēģijā, Krievijā un Kanādā, kur zvejo pikšu, tā uzturas tikai neilgu laiku, savukārt Islandes ūdeņi visu gadu ir nemainīgā t^o amplitūdā no 0 - +10, tāpēc zivs aug lēnām un gaļa veidojas blīva un bagātīga, un to zvejo visu gadu. Tiek iepirktas tikai ar līnijākiem zvejotas pikšas, tā zivs nesmok un tās gaļā nenonāk asinis, kā tas ir ar vadiem un tīkliem zvejotām zivīm. Pikšas gaļa ir gaiša, tīra un smaržīga.

Jūras zeltplekstes fileja ir kļuvusi par iecienītu produktu, pateicoties tās garšai un vienkāršajam pagatavošanas veidam. Oscar's fish tirgo jūras zeltplekstes fileju, kuras pagatavošanai būs nepieciešamas tikai 15 – 20 minūtes. Atlaidina 5 - 7 minūtes, iepakojumu ieliekot ūdenī, tad gatavo vai nu uz pannas, vai cepeškrāsnī. Jūras zeltplekste ir nedaudz treknāka par pikšu.

Islandes garneles ir vienreiz saldētas un tvaicētas, ar minimālu ledus aizsargglazūru, apmēram 7 - 10% (Latvijā piedāvātām parasti ir 25 - 49% ledus – pēc Oscar's fish testa rezultātiem). Tām piemīt garneles īpašā garša, tās ir mīkstas un ļoti garšīgas. Pircēji ir novērtējuši šo ekskluzīvo iespēju, jo tirgū ir tikai 2 un vairāk reizi saldētas garneles.

Nopērkams visos lielveikalos dažādā sortimentā un birojā.

SIA OSCARS FISH Biroja adrese – Viskaļu ielā 3, Rīga, LV 1026. Tālr. pasūtījumiem 67 31 21 12, mob. t. 26 49 33 33, info@oscarsfish.lv; www.icelandic-delicatessen.ru

Brokastis 8.00 - 9.00

Vienības
uz porciju

Auzu pārslu - ābolu biezputra*

50 g sausu auzu pārslu

2

100 ml piena + 100 ml ūdens

0.5

1 tēj. cukura, 1 tēj. sviesta

0.5

1 tēj. ievārījuma

1 liels ābols

1

*Nomizo vienu lielu ābolu un pavāra 3 min. ūdenī, pielej pienu, pievieno auzu pārslas, cukuru, kad gatavs, pievieno sviestu, ēd ar ievārījumu.

Pusdienas 12.00 - 13.00

Vienības
uz porciju

2 porcijas

Zivs mājas gaumē*

450 g Oscar's fish pikšas filejas

200 g sīpolu

300 g paprikas

100 g šampinjonu

2 tēj. eļļas

Citronpipari, karijs, sāls

Oscar's
fish
pikšas
filejas


2

1

0.5

*Sīpolus, papriku un šampinjonus apcep 1 tēj. eļļas. Fileju atļaidina aukstā ūdenī apmēram 1 stundu, pēc tam ierīvē ar garšvielām un cep 1 tēj. eļļas uz stipri sakarsētas pannas. Pēc tam kārtu filejas gabaliņus kārtām ar apceptiem dārzeņiem un atstāj uz 10 minūtēm atpūsties, bet ne siltumā.

Launags 15.00 - 16.00

Vienības
uz porciju

Graci Yogas kokteilis*

40 g musli "Tievaiss"

125 ml paniņu

100 g banāna

Graci
musli
"Tievaiss"


1

0.5

1

* Visu sablendē un uzbriedina apmēram 5 minūtes.

Vakariņas 18.00 - 19.00

Vienības
uz porciju

Kartupeļu-selerijas-ķirbju biezeņzupa*

2 porcijas

200 ml ūdens

2 tēj. eļļas

100 g puravu, sakapātu

300 g mizota, kubiņos sagriezta ķirbja

200 g mizotas, kubiņos sagrieztas selerijas saknes

400 g mizotu, kubiņos sagrieztu kartupeļu

3 timiāna zariņi

Sāls, melnie pipari, lauru lapa

200 ml piena

40 g zilā siera

2 šķēles maizes

0.5

2

1

0.5

1

1

* Katliņā uzkarsē eļļu, pievieno puravu un timiānu, sāli un sautē 5 min. Tad pievieno kartupeļus, selerijas, ķirbi, lauru lapas, ūdeni un vāra uz lēnas uguns vēl 20 min. Kad gatavs, sablendē, pielej uzkarsētu pienu un piparus. Pasniedzot, pārkausa zilo sieru. Ēd klāt šķēli maizes.

Brokastis 8.00 - 9.00

Vienības
uz porciju

150 g ogu vai auglis

1

*Omlete ar dārzeņiem**

1 ola

1

100 ml piena

0,5

150 g dārzeņu – sīpoli, tomāti, paprika, sēnes.sāls

0,5

1 tēj.k. eļļas, sāls, citronpipari

0,5

80 g rupjmaizes

2

** Apcep dārzeņus un pievieno sakultu olu ar pienu.*

Pusdienas 12.00 - 13.00

Vienības
uz porciju

4 porcijas – 1 porcija = 4 kotletes

*Pikšas sulīgās kotletes**

450 g Oscar's fish kotlešu masas

2 olas

200 g vājpiena biezpiena

100 g sīpolu, 200 g ķirbja

4 tēj.k. eļļas, 4 ēdamk. mannas

Sāls, citronpipari, muskatrieksts, ķiploki

800 g burkānu un zirnīšu maisījuma sāls

** Fileju atlaidina aukstā ūdenī apmēram 1 stundu. Pēc tam masai pievieno sasmalcinātu sīpolu, ķiploku, olas, biezpienu, smalki rīvētu ķirbi, garšvielas, mannu un eļļu. Atstāj uz 10 min. ledusskapī savilkties. Veido plakanas 16 kotletes un liek uz cepamā papīra un cep 180 grādos ~ 0,5 h. Pasniedz kopā ar zirnīšu un burkānu sautējumu ar 1 ēdamk. krējuma.*

Oscar's
fish
pikšas
kotlešu
masa


1

0,5

0,5

0,5

0,5

1

Launags 15.00 - 16.00

Vienības
uz porciju

150 g augļu

1

*Graci aukstā zupa**

30 g musli "Vieglais"

200 ml kefīra

20 g kaltētu biešu

Kaltēti vai svaigi garšaugi bez sāls.

** Visu samaisa un uzbriedina apmēram 10 min.*

Graci
musli
"Vieglais"


1

1

Vakariņas 18.00 - 19.00

Vienības
uz porciju

*Svaigie salāti ar mājas sieru, sinepju un medus mērcīti**

100 g lapu salātu

0,5

50 g tomātu, citrona sula, sāls

100 g 0,5% mājas siera

0,5

75 g tostētas baltmaizes, kas ierīvēta ar ķiplokiem.

3

** Mērcīti gatavo no 0,5 tēj.k. Dijon sinepju, 0,5 tēj.k. šķidra medus, citrona sulas, sāls.*

16

Brokastis 8.00 - 9.00		Vienības uz porciju
150 g ogu vai auglis		1
<i>Kartupeļu pankūkas*</i>		
200 g vārītu kartupeļu		2
1 ola		1
1 tējķ. eļļas, sāls, pipari, raudene, dilles		0.5
50 g grieķu jogurta		0.5
150 g svaigu gurķu		0.5
* Kartupeļus samīca, pievieno olu, garšvielas un cep 1 cm biezas pankūkas 1 tējķ. eļļas, pasniedz ar jogurtu un svaigiem gurķiem.		

Pusdienas 12.00 - 13.00		Vienības uz porciju
<i>Garneļu kokteilسالاتي*</i>		
240 g atlaidinātu garneļu		2
100 g ledussalātu		
100 g smalki sagrieztas gurķa		
100 g tomātu		
2 ēdamk. smalcinātu pētersīļu		1
1 šķēle maizes		1
*Mērcei: 1 ēdamk. skāba krējuma, kas sajaukts ar 1–2 tējķ. ketčupa vai tomātu mērces, piliens Vorčesteras mērces un 1 ēdamk. silta ūdens. Sāls, pipari, citrona sula.		

Launags 15.00 - 16.00		Vienības uz porciju
<i>Graci albatumvielu kokteilis*</i>		
30 g musli "Energiskais"		1
100 g vājpiena biezpiena		1
150 g svaigu vai saldētu ogu		1
100 g ūdens		
* Visu sablendē un pa virsu pārkaisa kanēli.		

Vakariņas 18.00 - 19.00		Vienības uz porciju
<i>Sēņu plov*</i>		
2 porcijas		
1/2 litra sāļtū vai 200 g svaigu sēņu		
100 g sīpolu		
100 g burkānu, 2 marinēti vai skābēti gurķi		0.5
2 tējķ. eļļas		0.5
1 paciņa apvārītu rīsu		2
1 glāze asās tomātu mērces		
Sāls, melnie pipari		
150 ml paniņu vai vājpiena kefīra		0.5
*Sēnes sagriež strēmelītēs, burkānus sarīvē skaidiņās, sīpolus sasmalcina un apcep eļļā, pievieno sēnes, rīsus, tomātu mērci, garšvielas, liek aizvākotā katlā vai pannā un cepeškrāsnī sautē 15–20 min. 200 grādos. Pasniedz ar marinētiem gurķiem un glāzi paniņu.		

Brokastis 8.00 - 9.00Vienības
uz porciju

1 auglis vai 150 g ogu

1

2 x 40 g pilngraudu maizes

2

30 g Mocarellas siera

1

50 g rukolas vai citu svaigo salātu

100 g tomāta

0.5

*Mērcei izmanto pesto vai Balsamico Crema.***Pusdienas 12.00 - 13.00**Vienības
uz porciju*Butes fileja ar dārzeņiem**

200 g saldētas butes filejas

2

200 g saldētu vai 150 g svaigu dārzeņu

0.5

1 tējķ. eļļas

0.5

Raudene, karijs, sāls, citronpipari

** Dārzeņus apslaka ar eļļu un garšvielām un kāрто cepamā traukā, pa virsu uzliek butes fileju, kas ierīvēta ar kariju un citronpipariem. Cep 20 min. 180 grādu temperatūrā.*Oscar's
fish
butes
fileja**Launags 15.00 - 16.00**Vienības
uz porciju*Graci launaga musli**

40 g musli "Skaistais"

1

200 g bezpiedevu jogurta

1

100 g banāna

1

** Musli samaisa ar jogurtu un uzbriedina 5 min. Virsū uzgriež banāna šķēlītes.*Graci
musli
"Skaistais"**Vakariņas 18.00 - 19.00**Vienības
uz porciju*Lazanja ar dārzeņiem**

75 g sausu lazijas plāksnīšu vai makaronu

3

1 tējķ. eļļas

0.5

50 g spinātu

50 g sīpolu un 1 daiviņa ķiploka

50 g šampinjonu vai citu sēņu

0.5

30 g siera

1

150 g rīvētu burkānu un marinētu gurķu, dilles, sāls

0.5

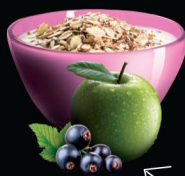
Aizdara ar 1 ēdamķ. bezpiedevu jogurta

** Apcep 1 tējķ. eļļas spinātus, sīpolus, ķiplokus, sēnes, pēc tam masu kāрто starp lazijas plāksnēm, kad gandrīz gatavs, pārkaisa ar sieru un vēl apbrūnina. Pasniedz ar svaigiem salātiem.*

GRACI - PRODUKTI DABAS GUDRIEM CILVĒKIEM



ŠĶIEDRVIELĀM BAGĀTI, DABĪGI PRODUKTI NESATUR CUKURU, TAUKVIELAS KĀ ARĪ KONSERVANTUS



- * 2x vairāk šķiedrvielu (20-29%) organisma attīrīšanai un svara kontrolei
- * Zems glikēmiskais indekss - ilgstošai sāta sajūtai un vienmērigai enerģijai
- * Saudzīga apstrādes temperatūra- uzturvērtības saglabāšanai, veselībai
- * Produkti tapuši sadarbībā ar zinātnieku un ekspertu komandu
- * Citāda garša - skābenāka; citāda konsistence - sīkas daļiņas, lai nodrošinātu augstāku uzturvērtību.

SASTĀVDAĻAS:

tritikāle, kailgraudu mieži, linsēklas, ķirbis, topinambūrs, upene, bioloģiskas klijas, kanēlis, ābols, auzas, aprikozes.

LIETO MUSLI:



LIETO MALTĪTES:



LIETO PUTRAS:

