

Vegetariškų patiekalų receptai

skirti organizmo valymo savaitei



Kas yra holistinė medicina?

Holistinė (iš graikų kalbos žodžio *holos*, reiškiančio *visas, pilnas*) medicina – tai ne tik gydymo būdas – tai Jūsų kelias į sveikatą, grožį ir pilnavertį gyvenimą!

Holistinė medicina gydo ne ligą, bet žmogų, ne atskirus simptomus ir sveikatos problemas, bet visas žmogaus sistemas kaip visumą. Kaip pašalinti tikrąsias savo ligos priežastis, išvalyti organizmą nuo Jums kenkiančių teršalų ir suderinti bei harmonizuoti Jūsų organizmo veiklą?

Atsakymas: holistinė, t. y. visuminė sveikatos samprata.

Holistinės – visuminės sveikatos dalys: fizinis aktyvumas, fizinis grūdinimasis, meditacija (malda, tikėjimas), atgaila, savikontrolė bei mityba.

Šioje knygelėje pristatomi tik mitybos principai ir vegetariškų patiekalų receptai su maisto produktų maistine ir energetine verte, parengti vadovaujantis japonų mokslininko Dž. Ozavos principais ir skirti organizmo valymo savaitei.

Vegetariška organizmo valymo programa

Ryte tik pabudus išgerti karšto vandens, kuris valo organizme esančius šlakus. Vandenį galima paskaninti citrinos sultimis. Maždaug po valandos arba 20–30 min. prieš pusryčius išgerti vaistažolių arbatos.

Pusryčiai (apie 7–9 val.): 200–300 ml šviežiai spaustų morkų ar obuolių, burokėlių sulčių. Galima kiek atskiesti vandeniui.

Pietūs (apie 12 val.): daržovių sriuba ir antrasis vegetariškas patiekalas.

Vakariėnė (apie 17–18 val): daržovių sriuba ar troškiny

Vakare prieš miegą – vaistažolių arbata. Galima su šauksteliu medaus ar be jo.

Taip maitintis visą savaitę. Jei jaučiate alkį, gerkite sulčių, vandens ir valgykite vaisių. Galima saujelė džiovintų natūralių vaisių. Klizmų darytis nereikia, kadangi tokiame racione pakankamai daug ląstelienos, kuri natūraliai valys virškinamąjį traktą.

Sriubų receptai

1. Burokėlių sriuba

1 porcijai reikės:

100 g burokėlių, 40 g morkų, 15 g aliejaus,
10 g porų, 10 g svogūnų, 5 g krapų,
5 g petražolių, 300 ml vandens, česnako,
citrinos sulčių.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty- mai	Rieba- lai
100 g burokėlių	43	9,5	1,6	0,1
40 g morkų	18	4,16	0,4	0,04
15 g aliejaus	135	0	0	15
10 g porų	3	0,51	0,22	0,03
5 g petražolių	3,6	0,63	0,29	0,07
5 g krapų	2,15	0,35	0,17	0,06
10 g svogūnų	3,8	0,86	0,11	0,01
Česnako 10 g	9	1,8	0,55	0
Citrinos 5 g	1,45	0,47	0,06	0,02
Viso	219,1	18,28	34	15,33

Gaminkite taip:

Burokėlius nulupti, sutarkuoti ir patroškinti keptuvėje.

Morkas, svogūnus, česnakus pakepinti.

Viską sudėti į verdantį vandenį, įberti prieskonių, išpausti citrinos ir išjungti ugnį.

2. Perlinių kruopų sriuba

1 porcijai reikės:

30 g perlinių kruopų, 40 g morkų, 10 g svogūnų,
15 g aliejaus, 10 g česnako, 5 g petražolių,
5 g porų, 5 g krapų, 300 ml vandens.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty- mai	Rieba- lai
Česnako 10 g	9	1,8	0,55	0
40 g morkų,	18	4,16	0,4	0,04
15 g aliejaus	135	0	0	15
30 g perlinių kruopų	100,5	22,56	2,94	0,54
10 g svogūnų	3,8	0,86	0,11	0,01
5 g petražolių	3,6	0,63	0,29	0,07
5 g krapų	2,15	0,35	0,17	0,06
5 g porų	1,5	0,26	0,11	0,02
Viso	273,55	30,62	4,57	15,74

Gaminkite taip:

Per naktį išmirkytas kruopas nuplauti, sudėti į vandenį ir virti 20 min.

Morkas, svogūnus, česnaką pakepinti ir sudėti į sriubą.

3. Ryžių sriuba

1 porcijai reikės:

20 g ryžių, 30 g morkų, 20 g svogūnų,
20 g pomidorų, 15 g aliejaus, 10 g česnako,
10 g porų, 10 g krapų, 10 g svogūnų laiškų,
300 ml vandens.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty- mai	Rieba- lai
Česnako 10 g	9	1.8	0.55	0
30 g morkų,	13.5	3.12	0.3	0.03
15 g aliejaus	135	0	0	15
20 g ryžių,	100.5	22.56	2.94	0.54
10 g svogūnų laiškų	3.2	0.73	0.18	0.01
20 g svogūnų	7.6	1.72	0.22	0.02
10 g porų	3	0.51	0.22	0.03
20 g pomidorų	5.4	1.16	0.2	0.08
10 g krapų	4.3	0.7	0.34	0.11
<i>Viso</i>	281,5	32,3	4,95	15,82

Gaminkite taip:

Nuplauti ryžius,
Suberti į vandenį ir virti 10 min.
Morkas, svogūnus, česnaką, pomidorus pakepinti
ir sudėti į sriubą.

4. Daržovių sriuba

1 porcijai reikės:

120 g kopūstų, 100 g bulvių, 40 g morkų,
10 g svogūnų, 10 g česnako, 5 g krapų,
5 g petražolių, 5 g porų, 300 ml vandens.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty mai	Rieba- lai
Česnako 10 g	9	1.8	0.55	0
40 g morkų	18	4.16	0.4	0.04
15 g aliejaus	135	0	0	15
5 g porų	1.5	0.26	0.11	0.02
10 g svogūnų	3.8	0.86	0.11	0.01
120 g kopūstų	26.4	5.16	1.68	0
100 g bulvių	83	19.7	2.0	0.1
5 g krapų	2.15	0.35	0.17	0.06
5 g petražolių	3.6	0.63	0.29	0.07
Viso	282,45	32,92	5,31	15,3

Gaminkite taip:

Nuvalytus ir supjaustytus kopūstą bei bulves sudėti į verdantį vandenį ir virti 20 min.

Morkas su svogūnais bei česnakais pakepinti ir sudėti į sriubą. Paskiausiai sudėti prieskonines žoleles.

5. Kopūstų sriuba

1 porcijai reikės:

120 g kopūstų, 30 g morkų, 20 g svogūnų,
10 g aliejaus, 10 g česnako, 20 g paprikos,
10 g svogūnų laiškų, 10 g krapų, 10 g petražolių,
10 g porų, 300 ml vandens.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia-vandeniai	Balty-mai	Rieba-lai
Česnako 10 g	9	1.8	0.55	0
30 g morkų,	13.5	3.12	0.3	0.03
10 g aliejaus	90	0	0	10
10 g porų	3	0.51	0.22	0.03
20 g svogūnų	7.6	1.72	0.22	0.02
20 g paprikos	5.6	1.34	0.18	0.04
120 g kopūstų	26.4	5.16	1.68	0
10 g svogūnų laiškų	3.2	0.73	0.18	0.01
10 g petražolių	3.6	0.63	0.29	0.07
10 g krapų	4.3	0.7	0.34	0.11
<i>Viso</i>	166,2	15,71	3,96	10,31

Gaminkite taip:

Nuvalytas daržoves supjaustyti. Kopūstus sudėti į verdantį vandenį ir virti 20 min. Morkas, svogūnus, papriką, česnaką pakepinti ir sudėti į sriubą. Pabaigoje sudedamos prieskoninės žolelės.

6. Pupelių sriuba

1 porcijai reikės:

40 g pupelių, 40 g morkų, 10 g svogūnų,
15 g aliejaus, 10 g česnako, 5 g petražolių,
5 g krapų, 5 g porų, 300 ml vandens.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty- mai	Rieba- lai
Česnako 10 g	9	1.8	0.55	0
40 g morkų	18	4.16	0.4	0.04
15 g aliejaus	135	0	0	15
10 g svogūnų	3.8	0.86	0.11	0.01
5 g petražolių	3.6	0.63	0.29	0.07
5 g porų	1.5	0.26	0.11	0.02
40 g pupelių	116	18,64	9,12	0.64
5 g krapų	2.15	0.35	0.17	0.06
Viso	289,05	26,70	10,75	15,84

Gaminkite taip:

Pupeles nuplauti ir užmerkti nakčiai. Ryte virti 30 min. Pakepintas morkas, svogūnus, česnaką sudėti į sriubą. Galiausiai sudėti prieskonines žoleles.

Antrųjų patiekalų receptai

1. Avižinių dribsnių kepsneliai

1 porcijai reikės:

60 g avižinių dribsnių, 40 g morkų, 20 g svogūnų,
10 g aliejaus, 150 ml vandens, 10 g česnako,
10 g porų, 10 g krapų, 10 g petražolių,
10 g pomidorų padažo.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty- mai	Rieb- alai
60 g avižinių dribsnių	181.8	33.6	6.6	3
40 g morkų,	18	4.16	0.4	0.04
20 g svogūnų	7.6	1.72	0.22	0.02
10 g aliejaus	90	0	0	10
Česnako 10 g	9	1.8	0.55	0
10 g porų	3	0.51	0.22	0.03
10 g krapų,	4.3	0.7	0.34	0.11
10 g petražolių,	3.6	0.63	0.29	0.07
10 g pomidorų padažo	10,7	2,4	0,16	0,02
Viso	328	45,52	8,78	13,29

Gaminkite taip:

Avižinius dribsnius užplikykite verdančiu vandeniu. Svogūnus ir česnakus pakepinkite ir sumaišykite su dribsniais. Formuokite kepsnelius. Kepkite orkaitėje. Padažui apkepkite morkas ir svogūnus, užpilkite verdančiu vandeniu, pagardinkite prieskoniais ir pomidorų padažu.

2. Balandėliai

1 porcijai reikės:

2 kopūsto lapų (arba vynuogių lapai), 30 g ryžių, 50 g morkų, 15 g svogūnų, 5 g česnako, 5 g porų, 5 g petražolių, 5 g krapų.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia-vandeniai	Balty-mai	Rieba-lai
30 g ryžių	106,8	22,95	2,64	0,12
50 g morkų	22,5	5,2	0,5	0,05
60 g kopūstų	3,2	2,58	0,84	0
15 g svogūnų	5,7	1,29	0,17	0,02
5 g petražolių	3,6	0,63	0,29	0,07
5 g porų	1,5	0,26	0,11	0,02
5 g krapų	2,15	0,35	0,17	0,06
Česnako 5 g	4,5	0,9	0,28	0
20 g pomidorų padažo	21,4	4,8	0,32	0,04
Viso	184,8	38,96	5,32	0,34

Gaminkite taip:

Kopūsto galvą įdėti į puodą su verdančiu vandeniu.

Apvirus nuimti lapus. Ryžius išvirti. Svogūnus, česnaką ir morkas pakepinti. Sumaišius ryžius su apkepintomis daržovėmis, daryti balandėlius.

Paruoštus balandėlius dėti į puodą, užpilti verdančiu vandeniu ir troškinti su morkomis ir svogūnais.

Padažui tinka pomidorų padažas arba natūralus jogurtas.

3. Žiedinių kopūstų troškiny

1 porcijai reikės:

150 g žiedinių kopūstų, 60 g morkų,
50 g šparaginių pupelių, 20 g svogūnų,
10 g aliejaus, 10 g česnako, 10 g porų,
10 g svogūnų laiškų, 10 g krapų.

Produkto pavadinimas	Kcal	Angliavandeniai	Baltymai	Riebalai
150 g žiedinių kopūstų	37,5	7,8	2,85	0,3
50 g šparaginių pupelių	12	21,05	1,1	0,1
60 g morkų	27	6,24	0,6	0,06
20 g svogūnų	7,6	1,72	0,22	0,02
Česnako 10 g	9	1,8	0,55	0
10 g porų	3	0,51	0,22	0,03
10 g krapų	4,3	0,7	0,34	0,11
10 g petražolių	3,6	0,63	0,29	0,07
10 g aliejaus	90	0	0	10
Viso	194	19,4	5,83	10,69

Gaminkite taip:

Visas nusivytas daržoves (išskyrus morkas, svogūnus) sudėti į verdantį vandenį ir pavirti 10 min. Kubeliais supjaustytas morkas pakepinti su svogūnais ir prieskoniais.

Viską supilti į puodą ir išmaišyti.

4. Rauginti kopūstai su keptomis bulvėmis

1 porcijai reikės:

180 g kopūstų, 50 g morkų, 50 g burokėlių,
10 g svogūnų, 15 g aliejaus, 200 g bulvių,
3 g kmynų.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty- mai	Rieba- lai
180 g kopūstų kopūstų	37.8	6,66	1,44	0
50 g morkų	22.5	5,2	0,5	0,05
50 g burokėlių	21.5	4,75	0,8	0,05
15 g aliejaus	135	0	0	15
200 g bulvių	166	39,4	4	0,2
3 g kmynų.	1	0,15	0,059	0,04
<i>Viso</i>	383,8	56,16	6,8	15,34

Gaminkite taip:

Nuvalyti morkas, kopūstus ir burokėlius. Morkas ir burokėlius sutarkuoti burokine trintuve, kopūstus supjaustyti juostelėmis. Dėti į puodą sluoksniuojant: kopūstai, morkos, burokėliai. Viską užpilti paruoštu tirpalu (1 l vandens – 1 šaukštas druskos). Rauginti 4 dienas. Svogūnus pakepinti su aliejumi ir užpilti ant paraugintų daržovių. Bulves gerai nuplauti su šepetėliu, perpjauti, pabarstyti kmynais ir kepti orkaitėje.

5. Ryžių makaronai

1 porcijai reikės:

50 g ryžių makaronų, 100 ml vandens,
40 g morkų, 20 g svogūnų, 10 g aliejaus,
10 g pomidorų padažo, 40 g pomidorų.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeliai	Balty- mai	Rieba- lai
50 g ryžių makaronų,	176	31	0,85	0,45
40 g morkų,	18	4,16	0,4	0,04
20 g svogūnų	7,6	1,72	0,22	0,02
10 g aliejaus	90	0	0	10
10 g pomidorų padažo	10,7	2,4	0,16	0,02
40 g pomidorų.	10,8	2,32	0,4	0,16
Viso	313,1	41,6	2,03	10,69

Gaminkite taip:

Ryžių makaronus užplikyti verdančiu vandeniu, palaikyti 20 min.

Patroškinti morkas, svogūnus ir česnakus, pagardinti pomidorų padažu.

6. Plovas

1 porcijai reikės:

60 g ryžių, 40 g morkų, 50 g svogūnų, 10 g aliejaus, 5 g česnako, 10 g pomidorų padažo.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia-vandeniai	Balty-mai	Rieba-lai
60 g ryžių,	213,6	45,9	5,28	0,24
40 g morkų,	18	4,16	0,4	0,04
50 g svogūnų,	7,6	1,72	0,22	0,02
10 g aliejaus	90	0	0	10
10 g pomidorų padažo	10,7	2,4	0,16	0,02
40 g pomidorų.	10,8	2,32	0,4	0,16
Viso	350,7	56,5	6,46	10,48

Gaminkite taip:

Ryžius nuplauti, išvirti ir perskalauti šaltu vandeniu.

Morkas ir svogūnus pakepiname ir sudedame į ryžius. Pagardiname pomidorų padažu, pakaitiname. Garnyrui patiekiamo pomidorus.

6. Žirnių kotletai

1 porcijai reikės:

80 g žirnių, 50 g morkų, 20 g svogūnų,
10 g česnakų, 10 g porų, 10 g krapų,
10 g petražolių, 10 g pomidorų padažo,
150 ml vandens, 10 g aliejaus

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty- mai	Rieba- lai
80 g žirnių,	272,8	48,24	19,6	0,88
50 g morkų	22,5	5,2	0,5	0,05
20 g svogūnų	7,6	1,72	0,22	0,02
10 g porų	3	0,51	0,22	0,03
10 g krapų,	4,3	0,7	0,34	0,11
10 g petražolių,	3,6	0,63	0,29	0,07
10 g pomidorų padažo	10,7	2,4	0,16	0,02
10 g aliejaus	90	0	0	10
100 g pomidorų	27	5,8	1,0	0,4
Česnako 10 g	9	1,8	0,55	0
Viso	450,5	67	22,88	10,58

Gaminkite taip:

Žirnius užmerkti iš vakaro. Išvirti, sugrūsti ir formuoti kotletus. Kepame orkaitėje. Padažui morkas apkepinti su svogūnais, užpilti verdančiu vandeniu, pagardinti prieskoninėmis žolelėmis ir pomidorų padažu. Patiekti su pomidorais.

7. Grikių košė su daržovėmis

1 porcijai reikės:

60 g grikių, 10 g svogūnų, 10 g aliejaus,
120 ml vandens, 100 g morkų, 5 g krapų,
5 g porų.

Produkto pavadinimas	Kcal	Anglia- vandeniai	Balty- mai	Rieba- lai
60 g grikių	204,6	42,6	6,6	0,9
100 g morkų	45	10,4	1,0	0,1
10 g svogūnų	3,8	0,86	0,11	0,01
10 g aliejaus	90	0	0	10
5 g porų	1,5	0,26	0,11	0,02
5 g krapų	2,15	0,35	0,17	0,06
<i>Viso</i>	347,05	54,47	7,99	11,09

Gaminkite taip:

Grikių kruopas nuplauti, užpilti vandeniu, užvirti ir virti 5 min., paskui išjungti ir palikti šusti.

Morkas pakepinti su svogūnais ir sudėti į košę.

Prie košės patiekti žalias sutarkuotas morkas.

Sveikuolių duonelės receptas

10 porcijų reikės:

1 kg kviečių, 300 g ruginių miltų, 300 g morkų,
50 g kmynų.

Gaminkite taip:

Kviečius pamerkti ir laikyti 24 val.

Nupilti vandenį ir daiginti.

Sudaigintus grūdus sumalti,

Dėti miltus, smulkiai tarkuotas morkas, kmynus.

Išminkyti ir dėti į skardą padarytas bandeles.

Kepti 180° C orkaitėje.

Produkto pavadinimas	Kcal	1 porcijos	A	1 porcijos	B	1 porcijos	R	1 porcijos
<i>1 kg kviečių,</i>	3170	317	691	69,1	117	11,7	19	1,9
<i>300 g ruginių miltų,</i>	1005	100,5	231	23,1	21,3	2,13	3,3	0,33
<i>300 g morkų</i>	135	13,5	31,2	3,12	3	0,3	0,3	0,03
<i>50 g kmynų.</i>	166,5	16,65	25	2,5	10	1	7,25	0,7
<i>Viso</i>	4476,5	447,65	978,5	97,85	151,3	15,13	29,85	3

ŽINOK, KAD SVEIKAM GYVENIMUI TEREIKIA:

- * Sureguliuoti valgiaraštį pagal savo amžių ir fizinį aktyvumą.
- * Valgyti maistą lėtai, pasimėgaujant ir nepersivalgyti.
- * Gerai išsimiegoti tinkamai vėdinamoje patalpoje.
- * Fiziškai grūdintis.
- * Gyventi aktyvų socialinį gyvenimą.
- * Kiek galima daugiau judėti.
- * Reguliariai mankštinti pilkąsias smegenų ląsteles, duodant joms darbo.
- * Dažniau šypsotis ir dalinti savo gerą nuotaiką kitiems.
- * Stiprinti savikontrolę.
- * Tikėti ir atleisti.