

„Esmu secinājusi, ja labi grib, tad visu vari. Tad vairs nedomāsi – man nav grūbasspēka, man tas ir iedzimts utt. Piliņģas muiķības! Ir jāmainās pašam un tad arī pasaule mainīsies tev līdzī.”

Ingūna Kalniņa (-25 kg):

„Esmu atteikusies no ikdienas pusdienošanas ārpus mājas un pusfabrikātiem. Sāku pati gatavot vienkāršus ēdienus, totes zīnu, no kā tie sastāv un ko apēdu. Savas maītes plānoju iepriekš, brokastis un pusdienas ņemu līdz uz darbu, aizpildīd plānotāju. Liekas, ka man nav bijis, ne no kā jāatsakās, vienkārši iemācījos izdarīt pareizu produktu izvēli. Apēdu arī kādu karumu, iemācījos pati cept kūku. Konstatēju, ka gabaliņš tumšās šokolādes labāk apmierina kāri pēc salda, kā krēmīga torte. Nolem, ka nekrenķēšos, ja vīrs nedīs to pašu pātku, ko es, bet diezgan ātri arī vīram iepatikās, ka ēdam vairāk dārzeņus!”

Helena Siemann (-42 kg):

„Esmu iemācījusies akceptēt tās savas kļūdas, ko nevar vairs izmainīt. Cenšos visā saskatīt pozitīvās puses. Jebkurai negatīvai pieredzei ir savas pozitīvās puses, tikai vajag tās ieraudzīt. Tās kļūdas, kuras var mainīt, es cenšos labot. Tas viss rada priekšnoteikumus, lai cīnītu sevi un citus. Darīt citiem to, ko vēlos pati saņemt!”

Heli Laarmann (-43 kg):

Šī ēdienkarte ir izveidota, lai palīdzētu uzsākt tievēšanas procesu viegli un ātri. Programmas pamati ir izskaidroti 1. – 4. nedēļas materiālos un katrs grupas vadītājs pirmajā nodarbībā papildus paskaidro piramīdas principus un kombinēšanas iespējas. Sākot ar otro nedēļu, katram klientam tiek aprēķināts precīzs vienību skaits, ko nosaka dzimums, vecums, augums un svars. Tievēšanai ilgtermiņā ir svarīgi ievērot aprēķināto vienību daudzumu.

Trīs nedēļu garumā Tev būs iespēja iepazīties ar vienkārši pagatavojamām brokastu, pusdienu, vakariņu un uzkodu receptēm. Kas vēl ir jāņem vērā?

- 1) Vienības tiek atšifrētas ar sekojošiem burtiem: **D** – dārzeņi un pākšaugi, **A** – augļi un ogas, **L** – labības produkti, **O** – dzīvnieku izcelsmes olbaltumvielas, **Ca** – piena produkti, **T** – tauki, **N** – našķi.
- 2) Ēdienkarte ir sastādīta piecām dienām uz 16 vienībām.
- 3) Ja tev ir lielāks vienību skaits, tad atbilstoši palielini labības vai olbaltumvielu porciju skaitu vai izvēlies kaut ko papildu no porciju reģistra saraksta.
- 4) Ēdienreižu laiki ir ieteicami labākai gremošanai.
- 5) Tēju un kafiju vari lietot pēc nepieciešamības.

Lai veicas!

www.figurasdraugi.lv

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

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

© 2014 Figūras Draugi, Slaiduma formula ir reģistrēta firmas zīme.

Šī materiāla kopēšana un izplatīšana ir Autortiesību likuma pārkāpums!

„Parādījās veselīgs azarts. Tas bija līdzīgi kā tad, kad nodarbojos agrāk ar sportu. Katru dienu bija treniņš, reizi nedēļā – kontrole, sacensība pašai ar sevi. Un tā līdz uzvarai. Tagad esmu apstājusies un ir sākusies cita veida sacensība. Sprintam seko maratons, kuram esmu trenējusies sprinta laikā, kad pazaudēju 18 kg un palidies Dievam, ka es tajā septembra pirmajā otrdienā nesamerinājos ar savu likteni. Izrādās, ka man nav lieli kauni!”

Maria Haal (-18kg):

„Pusgada laikā piliņģi mainījās mans dzīves stils visās jomās – no uztura līdz fiziskām aktivitātēm. Tagad diena ar prieku eju 12 km kājām. Visiem, kam varētu būt piemērs, gribu atgādināt, ka disciplīna un neatlaidība dara brīnumus! Jums noteikti izdosies!”

Monika Lustus (-16 kg):

„Es noticeju sev un tam, ka grūtības dzīvē tiek dotas tādēļ, lai mēs mainītos, pieņemtu jaunus izaicinājumus. Man ļoti patīk bērni, tāpēc jauna darba meklējumos liku uzvaru uz šo apstākli, lai gan pēc profesijas esmu inženiere. Tagad strādāju ļoti interesantu un aizraujošu darbu, kas saistīts ar bērniem, un esmu priecīga, ka mans liktenis iegrozījās tieši tā.”

Zoja Prokazova (-20 kg):

Arī Tu to vari!



- no liekā svara brīvs!

Gatava ēdienkarte veiksmīgam startam.



Figūras Draugi

Brokastis 7.00 - 9.00	Brokastis 7.00 - 9.00	Brokastis 7.00 - 9.00	Brokastis 7.00 - 9.00	Brokastis 7.00 - 9.00
200 ml ūdens 150 g ogu vai augļu Svaigie salāti ar tunci 50 g lapu salātu 100 g tomātu 1 ābols, 1 tējķ. cukura, kanēlis 1 0 200 g liesa augļu jogurta 1 1 Sagriež ābolu gabaliņos, nedaudz pavāra un beigās pievieno rīsu pārslas un cukuru. 2 2 Pasniedz ar jogurtu.	200 ml ūdens 1 1 Rīsu biezputra ar āboliem 5 ēdamķ. rīsu pārslu 150 ml ūdens 1 1 1 ābols, 1 tējķ. cukura, kanēlis 1 1 200 g liesa augļu jogurta 1 1 Sagriež ābolu gabaliņos, nedaudz pavāra un beigās pievieno rīsu pārslas un cukuru. 2 2 Pasniedz ar jogurtu.	200 ml ūdens 1 1 Kūpināti siera salāti ar greipfrūtu 100 g greipfrūta mīkstuma 0,5 0,5 150 g tomātu 0,5 0,5 30 g kūpināta siera 1 1 1 tējķ. eļļas, citrona sula 0,5 0,5 Sāls, pipari, 1 ēdamķ. svaigu zaļumu 2 2 2 šķēles maizes Sieru sarīvē uz rupjās rīves, pārējo sagriež kūbiņos, kārtu traukā, pārlej ar eļļu, citrona sulu un liek ledusskapī uz 0,5 stundu.	200 ml ūdens 150 g ogu vai augļu Kausēta maize ar tunci un kaperiem 60 g baltmaizes 80 g tunča savā sulā 30 g svaigā siera 25 g kaperu Maizi nograuzdē un liek virsū tunci, kam pievienots svaigais siers. Dekarē ar kaperiem.	200 ml ūdens 150 g ogu vai augļu Kuskusa salāti 50 g kuskusa 1 tomāts, 1 gurķis, mazs sīpols Dilles, pētersīji, piparmētra, pipari, citrona sula 1 tējķ. eļļas, 60 ml auksta ūdens Tomātu, gurķi sagriež mazos kūbiņos, sasmalcina sīpolu un zaļumus. Visu liek traukā, apkaisa ar sāli un pipariem, citrona sulu, olīveļļu un ūdeni. Samaisa un liek ledusskapī uz 20-30 minūtēm, lai kuskuss uzbriest. Pēc tam vēlreiz apmaisa.
Otrās brokastis 10.00 vai Launags 16.00	Otrās brokastis 10.00 vai Launags 16.00	Otrās brokastis 10.00 vai Launags 16.00	Otrās brokastis 10.00 vai Launags 16.00	Otrās brokastis 10.00 vai Launags 16.00
200 ml ūdens 3 ēdamķ. Philadelphia Milka siera 40 g sausmaizītes vai galetes 0,5 1,5 L	200 ml ūdens Piena saldējuma kokteilis 200 ml plūmju vai persiku biezsulas 120 ml piena saldējuma 1 1 N	200 ml ūdens 150 g svaigas ogas 50 g vāģpiena biezsiena 50 g bezpiedevu jogurta, 1 tējķ. medus un vaniļas cukura 0,5	200 ml ūdens 1 1 1 šķēle maizes 3 tējķ. ievārījums vai medus 1 1 N	200 ml ūdens Melleņu saldējums 150 g mellenes 120 g bezpiedevu jogurta, 1 tējķ. cukura Visu sablendē un ieliek uz 0,5 stundu ledusskapī.
Pusdienas 12.00 - 13.00	Pusdienas 12.00 - 13.00	Pusdienas 12.00 - 13.00	Pusdienas 12.00 - 13.00	Pusdienas 12.00 - 13.00
200 ml ūdens Grilēta cūkgaļa ar sautētiem kāpostiem 120 g jēlas liesas cūkgaļas 300 g skābu kāpostu 200 ml dabīgas apelsīnu sulas 50 g vārītu kartupeļu Grilā izcep cūkgaļu. Skābus kāpostus izsautē apelsīnu sulā. Pasniedz kopā ar kartupeļiem.	200 ml ūdens Vistas zupa ar dārzeņiem 180 g jēlas vistas filejas 400 ml ūdens 1 sīpols, puravs, 0,5 paprikas 2 burkāni, 1 kālis 120 g konservētu tomātu 1 tējķ. eļļas 2 šķēles maizes Sagriež sīpolu, puravu, burkānus, kāli, vistas fileju un apcep eļļā. Uzvāra 400 ml ūdeni, pievieno garšvielas, apceptos dārzeņus, vistu un papriku. Beigās pievieno konservētos tomātus. Pasniedz ar maizi.	200 ml ūdens Vistas saņemums ar burkāniem 150 g jēlas vistas maltās gaļas 150 g burkānu 1 olas baltums, sāls, pipari, karijs 25 g sausi brūnie rīsi Mērce: 150 g tomātu savā sulā, 1 ēdamķ. tomātu pastas, 2 tējķ. miltu iebiezīnšanai. No maltās gaļas, nvātiem burkāniem, olas baltuma un garšvielām veido mazas kotletītes un apcep uz pannas bez taukvielām. Pēc tam liek katlā, pievieno mērci un pasautē, kamēr mīkstas. Pasniedz ar vārītiem rīsiem.	200 ml ūdens Oranžā vista 180 g jēlas vistas filejas 200 ml apelsīnu sulas 2 tējķ. kartupeļu cietes Sāls, karijs 300 g burkānu 1 tējķ. eļļas Kiploki, sāls 1 tējķ. eļļas Fileju apviļā kartupeļu cietē un apcep eļļā, tad pievieno apelsīnu sulu un pasautē 30 min. Pa to laiku burkānus sagriež gareniskos salmiņos, ievē ar kiplokiem un grilē 30 min. 220 grādos.	200 ml ūdens Laša fileja ar krāsni ceptiem kartupeļiem 120 g svaiga laša 100 g kartupeļu 1 daiviņa kiploka 150 g redīsu, 150 g gurķu 30 g svaigā siera Citrona sula, pētersīji Folijā ietin zaļus kartupeļus, pārkaisa ar sīki sagriežtiem kiplokiem, virsū liek lasi, kas bagātināts ar citrona sulu un garšvielām. Cep cepeškrāsnī aptuveni 30 minūtes 200 grādos. Redīsus, gurķus sarīvē un sajauc ar svaigo sieru un sakapātiem pētersījiem, ko uzliek uz izceptā laša.
Vakariņas 18.00 - 19.00	Vakariņas 18.00 - 19.00	Vakariņas 18.00 - 19.00	Vakariņas 18.00 - 19.00	Vakariņas 18.00 - 19.00
200 ml ūdens Ziedkāposti ar sieru 300 g ziedkāpostu 2 tostermaizes 50 g liesa rīvēta siera 1 Ca Sālsdienā novāra ziedkāpostus. Sagrauzdē tostermaizes. Ziedkāpostus liek cepamā traukā, pārber sadrupinātu tostermaizi un rīvētu sieru. Liek cepties, kamēr veidojas zeltaina garoziņa.	200 ml ūdens Kāpostu tīteni ar sēnēm 4 kāpostu lapas, 120 g svaigu sēņu 1 sīpols un kiploks 1 ola, sinepes 1 tējķ. eļļas 1 tējķ. skāba krējuma 2 vārīti kartupeļi Kāpostu lapas novāra sāls ūdenī. Teflona pannā apcep sīki sagrieztas sēnes, sīpolu un kiploku. Atdziušai masai pievieno oli, sinepes, paprikas pulveri un garšvielas. Masu sadala un ietin kāpostu lapās, liek cepamā traukā cepties.NB! Būs vieglāk un ātrāk gatavot, ja izmantos Ķīnas kāpostu lapas, nedaudz paturot tās vāroša ūdeni.	200 ml ūdens Tomātu krēmzupa ar bazilika klimpām 150 g svaigu tomātu 0,5 sīpola, 0,5 daiviņas kiploka 1 selerijas kāts, 200 ml tomātu sulas 1 tējķ. eļļas 2,5 ēdamķ. miltu 40 g Philadelphia light vai cita siera 3 g bazilika 60 g baltmaizes Sagrieztus tomātus, seleriju kātus, sīpolus un kiplokus sautē uzkaršētā eļļā 5 minūtes, tad pielej tomātu sulu, vāra 10 min., pēc tam samaisa blenderī. Sajauc miltus ar ūdeni. Philadelphia Light sieru un sakapātu baziliku. Izveido klimpas un liek vārošā sālsūdenī, līdz tās uzpeld. Gatavās klimpas liek zupā. Rotā ar baziliku un pasniedz ar grauzdētu baltmaizi.	200 ml ūdens Briseles kāposti ar Parmezāna sieru 300 g Briseles kāpostu 20 g Parmezāna siera 1 tējķ. eļļas 1 kiploka daiviņa, rozmarīna zariņš, sāls 2 šķēles maizes Kāpostus nomazgā un lielākos pārgriež uz pusēm. Eļļā apcep kiploku un rozmarīnu, pievieno kāpostus un vēl drusku apcep. Pēc tam pielej nedaudz ūdeni un ar vāku pasautē kādas 10 min. Pasniedzot pārkaisa ar sieru.	200 ml ūdens Burkānu-mango sautējums ar rīsu nūdelēm 300 g burkānu 1/2 mango 1 sīpols, kiploka daiviņa, 1 tējķ. rīvēta ingvera Šķipsniņa ķimeņu, kanēlis, karijs Citrona sula, 1 tējķ. medus, sāls pipari 1 tējķ. eļļas 50 g rīsu nūdeles Burkānus sagriež pallelos gabalos, sīpolu smalki sagriež, kiploku sasmalcina. Nomizo mango. Uz pannas apcep sīpolus, kiplokus, pievieno burkānus un ingveru un cep līdz burkāni palikusi mīkstiņāki, pievieno garšvielas un pārlej ar citrona sulā izšūdinātu medu. Pasniedz ar vārītām nūdelēm.