

"Man ir atgriežies dzīvesprieks, nesāp ceļā un normalizējis asinsspiedienu, nav sajūtas, ka ir grūti staigāt. Papildus visam vēl sajūta, ka varu atļauties staigāt džinsos, skaistās kleitās un augstapavēžu kurpēs, bet galvenais – pārliecība par sevi, gandarījums par paveikto un drosme pateikt: mēs katrs to varam, tikai vajag ļoti vēlēties! Lai izdodas būt skaistām un laimīgām!"

Vija Bebrīša (-30 kg):

palīdz arī mazā dārzā izaudzēt krāšņas rozes!"

"Katram pūmputnam ir vajadzīgs laiks, saule, gaiss un mitrums, lai uzziedētu. Tā arī mēs savas vēlmēs ar varu nevaram īstenot. Neatlaidība un sīksta pacietība vaināgo darbu un

sasniegt mērķi. Tagad tikai turpināti!"

Ina Zvirbulē (-30 kg):

"Sapņi piepildās, tikai jātic un jādara, un nekādi smagie kauļi vai sīkta veltība nebraucēs. Vēlētos pateikt milzīgu paldies tiem cilvēkiem, kuri jāva man noticēt pašai sev un palīdzēja

"Es staroju katru reizi, satiekoties nodarbībā, jo tas ir tik ļoti celis manu pašapziņu. Es sev patīku. Galvenais, es sevi mīlu, un, pamana visi apkārtējie, kāds tevī paslāvē, bet daži noskatās ar skaudību: "Cik ilgi tev tā diēta turpināsies?" Tā nav diēta, tas ir veselīgs dzīvesveids, kas tev liek lepoties ar sevi!"

Līgita Garašila (-20kg):

lieliski jānožēlo nebūs, apsolu!"

Kad izlemsi notievet arī tu, atceries, pēdgarša šim pasākumam ir sanāca – 28 kg!

"Tagad pēc pusotra veselīga un pareiza uztura lietošanas jūtos lieliski. Redz, kā sanāca! Gribeļu pamēģināt nomest 5 kg,

"Es tiešām novēlu izjust katrai šo brīnīgāgo gandarījuma sajūtu, ka ir tikts vaļā no tik daudzām kilogramiem. Esmu dzīvs, reāls cilvēks, kas to ir sasniedzis, tāpat to var ikviens, kas ļoti, ļoti to vēlas. Vajag tikai saņemties un sākt. Lai izdodas!"

Inga Konosonoka (-27 kg):

Ar Tu to vari!

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) Ēdienreīzu 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

Tālrunis: 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!



23

- 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	200 ml ūdens 150 g ogu vai augļu	200 ml ūdens 150 g ogu vai augļu	200 ml ūdens 150 g ogu vai augļu	200 ml ūdens 150 g ogu vai augļu
Kartupeļu pankūkas	Zemnieku brokastu maizes	Zemnieku brokastu maizes	Vieglie gurķu salāti	Sātīgā griķu biežputra
200 g vārītu kartupeļu	2 x 40 g plingraudu vai rupjmaizes	2 x 40 g plingraudu maizes	2 60 g Mocarellas siera	50 g sausu griķu
1 ola	100 g vājpiena biežpiena	50 g rukolas vai citu svaigo salātu	1 Ca	1 burkāns, 1 sīpols (kopā 100 g)
0,5 tējķ. eļļas,	10 zaļās olīvas vai 1 tējķ. sviesta	100 g tomāta, diedzēti graudi	0,5 T	1 tējķ. eļļas, sāls
Sāls, pipari, oregano, dilles	75 g marinētu šampinjonu			50 g rukolas
50 g grieku vai salātu jogurta	75 g marinētu gurķu, dilles, sāls		0,5 D	2 L
<i>Kartupeļus samīca, pievieno olu, garšvielas un cep 1 cm biezās pankūkas, pasniedz ar garšvielujogurtu.</i>	<i>Oļivas, šampinjonus un gurķus sasmalcina, samaisa ar biežpienu un liek uz maizes.</i>			<i>Uz pannas eļļā apacep sarīvētu burkānu un sasmalcinātu sīpolu. Novāra griķus un sajauc kopā ar apaceptiem burkāniem un rukolu.</i>
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 1 maza banāns	200 ml ūdens 120 g konservētu ananāsu	200 ml ūdens 1 A	200 ml ūdens 150 g ogas	200 ml ūdens 150 g ogu vai augļu
150 g biežpiena deserta (tauki līdz 2,5%)	100 g debesmannas	1 N	2 sausmaizītes	1 A
1 Ca	100 ml piena	0,5 Ca	1 tējķ. medus vai ievārījuma	0,5 L
<i>Banānu grieļ, kad gatavs pārle ar biežpiena desertu, pārkaisa ar kanēli.</i>				Pikantās paniņas ar grauzdiniem
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	200 ml ūdens	200 ml ūdens	200 ml ūdens	200 ml ūdens
Cepta vista ar dārzeņu biezeni	Meksikāņu sautējums	Garneļu kokteilis	Kartupeļi ar sīkli un biešu salātiem	Zivs fileja ar dārzeņiem
180 g jēlas vistas filejas	3 ēdamk. konservētu pupiņu	240 g atlaidinātu garnēļu	2 vārtī kartupeļi	300 g Oscar's fish saldētas
2 selerijas kāts, 1 kāts purava,	2 ēdamk. konservētas kukurūzas	100 g ledus salātu, 100 g tomātu	100 g marinētas sīķes	300 g Oscar's fish saldētas
0,5 paprikas	120 g jēlas liesas maltās gaļas	100 g smalki sagriezta gurķa	150 g vārītas bietes	300 g svaigu dārzeņu
200 g puķkāposti vai brokoļi	1 maza sīpols, sāls, pipari	2 ēdamk. pētersīļu un diedzētu graudu	2 ēdamk. konservētu zirnīšu	1 tējķ. eļļas
0,5 tējķ. eļļas, karijs	30 g Parmezana vai cita siera	2 šķēles maizes	75 g marinēta gurķa kubiņos	0,2 D
100 ml piena	1 ēdamk. tomātu pastas	1 ēdamk. tomātu mērces	1 tējķ. etiķa, šķipsniņa cukura, sāls	Oregano, karijs, sāls, citronpipari
<i>Vistu pirms cepšanas 2 stundas iemērc sālsūdenī, pēc tam sagriež strēmelītēs, apviļā sinepēs un cep eļļā. Dārzeņus sautē, sablendē, pievienojot 100 ml vārīta piena. Kad vista gatava, tad sajauc biezeni un pievieno nedaudz kariju.</i>	<i>Uz teflona pannas apacep sasmalcinātu sīpolu, pievieno tomātu pastu, malto gaļu un sūtina 5 - 10 minūtes, pievieno pākšaugus un uzkaršē. Pasniedzot pārkaisa ar sienu.</i>	<i>Mērcei: 1 ēdamk. skāba krējuma, kas sajaukts ar 1–2 tējķ. tomātu mērces, pilniens Vorčēsteras mērces un 1 ēdamk. silta ūdens. Sāls, pipari, citrona sula.</i>	<i>Salātiem sajauc sasmalcinātu bieti, gurķi, zirnīšus, etiķi un garšvielas.</i>	<i>Dārzeņus apslāka ar eļļu un garšvielām un kārtā cepamā traukā, pa visu uzliek butes fileju, kas ierīvēta ar kariju un citronpipariem. Cep 20 min. 180 grādu temperatūrā</i>
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	200 ml ūdens	200 ml ūdens	200 ml ūdens	200 ml ūdens
Ziedkāpostu biezenzupa	Sarkanie salāti	Kiķeri	Siers ar pikantiem dārzeņiem	Sēņu plovys
50 g kausētā siera	1 vārīta biete, 1 vārīts burkāns	1 ēdamk. sausas lēcas	100 g 10% siera	250 ml sāļtu vai 100 g svaigu sēņu
1 tējķ. eļļas	1 marinēts gurķis	50 g sīpolu, 100 g burkānu	1 tējķ. eļļas	50 g sīpolu, 50 g burkānu
300 g ziedkāposti, 1 liels sīpols, 1	100 g kartupeļu	2 marinēti vai skābēti gurķi	300 g paprikas, puķkāpostu,	2 marinēti vai skābēti gurķi
200 ml ūdens	1 ola	1 tējķ. eļļas	0,5 D	1 tējķ. eļļas
100 g kartupeļu	2 tējķ. 45% majonēzes, sāls, pipari	1/4 paciņas apvārītu rīsu	0,5 T	1/3 paciņas apvārītu rīsu
1/4 tējķ. kurkumas, citronpiparu, sāls	2 šķēles maizes	0,5 glāzes asās tomātu mērces	1 L	1 glāze asās tomātu mērces,
1 šķēle grauzdētas maizes	<i>Kartupeļi, bieti, olu un burkānu novāra, sagriež kubiņos. Samaisa visas sastāvdaļas un pievieno majonēzi.</i>	Sāls, melnie pipari	1 šķēle grauzdētas maizes	sāls, melnie pipari
<i>Kartā apacep sīpolus, pievieno ziedkāpostus, kartupeļus un ūdeni, vāra līdz gatavs, sablendē, pievieno kausēto sienu un garšvielas.</i>		<i>Burkānus sarīvē skaidiņās, sīpolus sasmalcina un kopā ar lēcām apacep eļļā, pievieno rīsus, tomātu mērci. nedaudz ūdens, garšvielas, liek aizvācotā katlā vai pannā 15–20 min. Pasniedz ar gurķiem.</i>	<i>Sieru apslapina ar ūdeni, apviļā rīvmaizē un cep eļļā. Dārzeņus grieļ vai sautē, beidgs pievienojot garšvielas.</i>	<i>Sēnes un sīpolus sasmalcina, burkānus sarīvē skaidiņās un apacep eļļā, pievieno rīsus, tomātu mērci, garšvielas, liek aizvācotā katlā vai pannā un cepeškrāsnī sautē 15–20 min. 200 grādos. Pasniedz ar marinētiem gurķiem un glāzi paniņu.</i>