PYSZNIE
I ZDROWO

Zbilansowane menu
na każdą porę roku

Polski

30 PRZEPISÓW NA
8 KOMPLETNYCH POSIŁKÓW

Tefal®

Spis treści

Tefal Nutritious & Delicious 4

Przepyszne dania – od przystawki do deseru – ugotowane całkowicie na parze!

Opinie ekspertów

Złote zasady zdrowego żywienia 8

Siedem grup żywności

Prawda czy fałsz?

Dotrzymaj kroku porom roku 13

Planowanie menu dostosowanego do pory roku

Menu na WIOSNĘ 16

Menu na LATO 20

Menu na JESIEŃ 24

Menu na ZIMĘ 28

Więcej przepisów… 33

Czas gotowania

Indeks przepisów

Przepyszne dania – ugotowane całkowicie

Żywienie

Parowar VitaCuisine compact jest prosty w obsłudze. Dzięki niemu każda rodzina będzie jadła więcej owoców i warzyw. Niespotykany, wyjątkowo szybki i delikatny system parowy zachowuje witaminy i antyoksydanty: nawet 77% witaminy C i 100% polifenolów*. Dwie wyjątkowe tace pozwalają w zupełnie nowy sposób gotować drób, ryby i mięso, zachowując przy tym ważne dla organizmu kwasy tłuszczowe, takie jak omega-3.

*Badanie przeprowadzono na porcji 500 g brokułów za pomocą czujnika Spectralys Innovation, w grudniu 2008 roku.

Smakołyki dla łasuchów

Sernik z jagodami, clafoutis z wiśniami i migdałami, gotowany na parze w kubkach, gotowane na parze frappucciono z papryką, cielęcina z cynamonem i miodem oraz inne przepyszne smakołyki. Z myślą o specjalnych kubkach przygotowaliśmy wykwintne przepisy na prawdziwe smakołyki. Wielokolorowe warstwy i zaskakujące połączenia pobudzą kubki smakowe każdego smakosza. Teraz podczas posiłku jedynym odgłosem będzie dźwięczenie łyżeczek opróżniających resztki dania z kubka. To prawdziwa, wykwintna przyjemność w granicach rozsądku!

Smacznego!

– od przystawki do deseru na parze!

Praktyczność

Parowar VitaCuisine compact pozwala przygotować kompletny, zdrowy i przepyszny posiłek w ciągu jednego gotowania. Dzięki technologii 3 w 1 i trzem niezależnym obszarom gotowania parowar zachowuje smak i aromat potraw. Parowar zapobiega mieszaniu się soków, więc rezultat jest doskonały za każdym razem: ciasto czekoladowe nigdy nie będzie smakowało jak ryba. Jednocześnie w parowarze można gotować trzy dania, co oznacza, że w tym samym czasie można przygotować przystawkę, danie główne i deser.

PYSZNIE I ZDROWO

www.nutritious-and-delicious.com

Opinie

TURCJA

Prof. dr OSMAN MÜFTÜOĞLU, endokrynolog

Ważne, aby umieć rozróżniać dobre węglowodany, dobre białka i dobry tłuszcz. Należy unikać dostarczania większej ilości energii niż jest to koniecz -ne oraz spożywać pokarmy bogate w antyoksydanty, witaminy, minerały i błonnik.„Żywienie" jest słowem magicznym i znaczy o wiele więcej niż po prostu spożywanie pokarmu. Wiąże się z nim również wybór określonego stylu życia, który będzie miał pozytywny lub negatywny wpływ na zdrowie.

ROSJA

Dr MARIANA TRIFONOVA, dietetyk

Idea zdrowej diety w nowoczesnej Rosji odzwierciedla zainteresowanie wpływem zdrowia na jakość żywności, skuteczność utrzymywania smaków i skracania czasu gotowania. Produkty z linii Nutritious & Delicious stanowią bezwzględny punkt odniesienia w tej dziedzinie. Jestem wyspecjalizowanym użytkownikiem i mogę potwierdzić, że urządzenia te spełniają nie tylko normy określone przez dietetyków, ale również normy, na które Rosjanie zwracają szczególną uwagę, kupując sprzęt AGD. Urządzenia te pozwalają gotować przepyszne potrawy najwyższej jakości. To połączenie perfekcyjnie spełnia wymogi podstawowych zasad dietetyki, która zawiera w sobie nie tylko wiedzę o żywieniu, ale również o odpowiednim stylu życia.

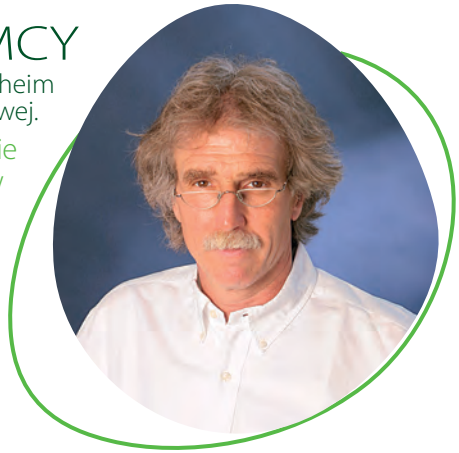
SŁOWACJA

Dr PETER MINÁRIK, gastroenterolog

Wybór jest prosty: jeśli chcemy przestrzegać zasad zdrowego żywienia, nie wystarczy jedynie skupić się na wyborze odpowiedniej żywności. Równie ważny staje się sposób przygotowania posiłku. Dzięki parowarowi VitaCuisine compact ulubione dania staną się zdrowe i jednocześnie przepyszne.

ekspertów

NIEMCY



Dr JOHANNES M. PEIL, dyrektor kliniki sportowej Bad Nauheim i prezes Instytutu Dietetyki Sportowej.

Witaminy, kalorie i kwasy tłuszczowe mają duże znaczenie przy ocenie wartości odżywczej poszczególnych pokarmów, ale zazwyczaj nie idą w parze z przyjemnościami i kryteriami, jakimi posługujemy się, dokonując codziennych wyborów żywieniowych. Kluczowymi kryteriami wyboru serwowanych dań jest smak oraz szybkość i łatwość przygotowania.

Gotowanie w parowarze VitaCuisine compact jest jednocześnie szybkie, zdrowe i praktyczne. Dzięki niemu kuchnia stanie się miejscem gotowania zdrowych i przepysznych potraw dla całej rodziny. Parowar VitaCuisine compact ułatwia postępowanie zgodnie z zaleceniami lekarzy i dietetyków, którzy zachęcają do spożywania większej ilości pokarmów zawierających wartości odżywcze, witaminy i minerały. Spożywanie takich potraw sprawia również wiele przyjemności. Nie trzeba już rezygnować z ulubionych dań. Przyjemność jedzenia nareszcie kojarzy się ze zdrową i smaczną żywnością.

FRANCJA

Dr CHRISTIAN RECCHIA, lekarz, dietetyk

Zbilansowana dieta to o wiele więcej, niż niezbędny zestaw urozmaiconych pokarmów. Sposób, w jaki składniki są przechowywane, przygotowywane i gotowane wpływa na ich smak i właściwości odżywcze. Nic nie może być dziełem przypadku. Z tego właśnie powodu firma Tefal opracowała produkty z linii Gourmet Nutrition. Każde urządzenie stanowi owoc wieloletnich badań zespołów i niezależnych ekspertów, specjalistów dietetyków i lekarzy pracujących dla firmy Tefal. To podejście do gotowania opiera się na maksymalnej trosce o wartości odżywcze i smak produktów żywnościowych, ponieważ przyjemność z gotowania i jedzenia potraw nierozerwalnie łączy się z pojęciem zbilansowanej diety. Projektując nową rodzinę produktów kierowaliśmy się zasadą wykorzystywania najnowszych technologii i wiedzy merytorycznej biorąc pod uwagę przyjemność z jedzenia oraz zdrowie.

Złote zasady

Kluczem do zrównoważonej, zdrowej diety jest przyjemność i równowaga. Jeśli dieta nie sprawia nam przyjemności, ulegamy pokusom. Jeśli jest pozbawiona równowagi, szybko zaczynamy przyjmować zbyt dużo kalorii.

Prawdziwa przyjemność. Jedz to, na co masz ochotę, w małych ilościach.

Odpowiednia porcja. Unikaj nakładania na talerz zbyt dużych porcji, a przede wszystkim unikaj dokładek. Od tego zaczyna się równowaga.

Odpowiedni rytm. Równowaga budowana jest w ciągu całego tygodnia. Nie ma powodu, aby odmawiać sobie smacznej nagrody, jeśli w następnych dniach równowaga zostanie zachowana.

Odpowiednie składniki. Kupuj mniej składników lepszej jakości. Wybieraj różnorodne, świeże produkty sezonowe. Przechowuj je w odpowiednich warunkach, aby zachować jak najwięcej wartości odżywczych.

Najzdrowsza metoda gotowania. Dostosuj metodę gotowania do rodzaju żywności. W optymalnego czasu i temperatury gotowania.

Odpowiednia równowaga składników odżywczych. Im bardziej zróżnicowana dieta, tym bardziej zróżnicowane spożycie wartości odżywczych. Z reguły przyjmujemy zbyt dużo białka, soli, tłuszczu i cukru. Jedz zboża i pokarmy zawierające skrobię. Dietę uzupełniaj świeżymi owocami i roślinami strączkowymi. Podczas każdego posiłku spożywaj odrobinę z każdej grupy pokarmów. Jeśli posiłek nie zawiera produktów z danej grupy, dodaj je w następnym posiłku.

Ile należy jeść każdego dnia?

Wartość procentowa w odniesieniu do łącznej liczby spożytych kalorii w ciągu dnia:

- Węglowodany: od 50 do 75%
- Tłuszcz: od 15 do 30%
- Białko: od 10 do 15%

Rozłożenie kalorii na poszczególne posiłki w ciągu dnia:

- ¼ na śniadanie
- ⅓ na lunch
- Od 15 do 20% podczas popołudniowej przekąski

Pozostałą część kalorii należy spożyć podczas kolacji, która powinna być najlżejszym posiłkiem dnia.

zdrowego żywienia

Siedem grup żywności

Aby dieta była zbilansowana, pokarmy ze wszystkich 7 grup żywności należy uwzględnić w menu co najmniej raz dziennie:

Mięso, ryby, jaja	Pieczywo, zboża, skrobia, rośliny strączkowe	Warzywa i owoce	Nabiał	Tłuszcz	Napoje	Słodycze
Białko zwierzęce to budulec dla mocnego organizmu, umożliwiający jego regenerację (i uzupełnienie kwasów tłuszczowych).	Wolno przyswajalne węglowo-dany (oraz białko roślinne i błonnik).	Błonnik wspomaga-jący trawienie, witaminy, minerały i pierwiastki śladowe, regulujące procesy życiowe i chroniące organizm.	Wapń (i białko) niezbędny do rozwoju i utrzymania szkieletu w dobrej kondycji.	Nienasycone kwasy tłuszczowe oraz nasycone kwasy tłuszczowe, będące źródłem energii.	Woda to jedyny napój niezbędny do życia.	Można je spożywać dla przyjemności, zachowując umiar.

Zróżnicowana dieta pomaga utrzymać dobrą kondycję.

Prawda

Sprawdź swoją wiedzę o wpływie głównych składników odżywczych we własnej diecie na zdrowie.

Białko jest jedynie źródłem energii.

Fałsz

Białko jest przede wszystkim niezbędne do regeneracji tkanek i komórek organizmu.

Nasze komórki do prawidłowego funkcjonowania potrzebują tłuszczu.

Prawda

Nawet nie myśl o całkowitym wyeliminowaniu tłuszczu. Każdego dnia powinniśmy spożywać od 2 do 3 łyżek różnego typu tłuszczy, najlepiej roślinnych, aby mieć pewność, że przyswajamy wszystkie niezbędne składniki odżywcze.

Węglowodany to cukry, których powinniśmy całkowicie unikać, aby utrzymać linię.

Fałsz

Pieczywo, makaron, ryż i zboża są źródłem wolno przyswajanych węglowodanów, zapewniających niezbędną energię przez długi czas. Gwarantują również uczucie sytości, dzięki czemu nie masz ochoty na przekąski między posiłkami.

Błonnik tuczy!

Fałsz

Wręcz przeciwnie. Błonnik pochodzący z kalafiora, ogórka, szpinaku, jagód i zbóż wspomaga trawienie, ogranicza ilość przyswajanego cholesterolu i reguluje szybkość przyswajania węglowodanów.

Zbyt mała ilość wapnia stwarza niebezpieczeństwo dla ludzi w każdym wieku.

Prawda

Ser żółty, jogurty, ser biały i twarogi należy spożywać przez całe życie. Dzięki temu można mieć pewność, że ilość wapnia przyswajanego każdego dnia wystarczy do utrzymania szkieletu w dobrym stanie, umożliwi pracę mięśni i pozwoli uniknąć osteoporozy.

Żelazo znajduje się nie tylko w mięsie i podrobach, ale również w ostrygach, jajach, roślinach strączkowych, suszonych owocach i orzechach.

Prawda

Odpowiednia ilość żelaza przyswajana przez organizm wspomaga produkcję erytrocytów. Należy jednak pamiętać, że żelazo pochodzące od zwierząt jest łatwiej przyswajalne dla organizmu.

czy fałsz?

Witaminę A można znaleźć wyłącznie w maśle, śmietanie i żółtkach jaj.

Fałsz

Można ją również znaleźć w marchwi, szpinaku, rzeżusze, morelach i mango w formie beta-karotenu. To antyoksydant wspomagający rozwój organizmu i proces leczenia, o zbawiennym wpływie na oczy i skórę.

Witamina C jest odporna na gotowanie w wysokiej temperaturze.

Fałsz

Witamina ta jest niezwykle delikatna i wymaga powolnego gotowania na parze, w niskiej temperaturze. Można ja znaleźć w warzywach i owocach. To antyoksydant wspomagający regenerację komórek i przyswajanie żelaza oraz wzmacniający system odpornościowy organizmu.

Bez witaminy D wapń nie może wzmacniać kości.

Prawda

Największą ilość witaminy D organizm przyswaja w momencie kontaktu z promieniami słonecznymi. Pewną ilość można również znaleźć w rybich wątróbkach, tłustych rybach, podrobach, żółtkach jaj, pełnotłustym mleku i serze.

Witamina E jest jednym z antyoksydantów spowalniających proces starzenia.

Prawda

Można ją znaleźć w oleju, suszonych owocach, orzechach i nasionach. Zapewnia ochronę błony komórkowej i poprawia krążenie krwi.

Witaminy z grupy B mają różne działanie i można je znaleźć w różnych pokarmach.

Prawda

Można je znaleźć w zielonych warzywach, roślinach strączkowych, marchwi, rybach, mięsie, żółtkach jaj i produktach pełnoziarnistych. Mają dobry wpływ na skórę i włosy, jak również na system nerwowy i mięśnie, tkanki i organy. Biorą również udział w produkcji erytrocytów.

Dieta powinna być jak najbardziej zróżnicowana, aby organizm mógł przyswajać różne składniki odżywcze.

Dotrzymaj kroku porom roku

Dotrzymaj kroku porom roku

Każda pora roku charakteryzuje się własną temperaturą, natężeniem światła, kolorami oraz dostępnymi warzywami i owocami. Każda pora roku ma własny powód istnienia w naturalnym cyklu życia, który warto odkryć ponownie dla dobra własnego organizmu.

W celu maksymalnego wykorzystania energii i korzyści każdej pory roku najlepiej skupić swoją uwagę na świeżych owocach i warzywach, jak również innych produktach dostępnych sezonowo.

Gotowanie potraw sezonowych oznacza zakupy na pobliskich targach. Istnieje wiele bardzo mocnych argumentów za tym, aby spróbować tej formy zakupów. Istnieje duża szansa, że stanie się to nową tradycją, a ceny są przecież równie przystępne.

Argument ekonomiczny. Obfitość sprawia, że ceny spadają. Owoce sezonowe, warzywa i ryby to urozmaicone menu w cenie niższej niż produkty importowane z odległych krajów, transportowane samolotami, poza sezonem. *To naprawdę przepyszny plan oszczędnościowy!*

Argument ekologiczny. Produkty sezonowe zazwyczaj produkowane są lokalnie i nie wymagają dużych nakładów logistycznych. Pomagają zmienić styl życia bez ryzyka stania się „swojskożercą", czyli osobą, która spożywa produkty jedynie z lokalnych upraw. Zakupy produktów sezonowych ożywiają lokalny rynek produktów rolnych i obniżają emisję dwutlenku węgla w związku ze stosowaną dietą. *To sytuacja korzystna dla obu stron.*

Argument tradycji. Warto stosować tradycyjne przepisy domowe lub pochodzące z innych źródeł, urozmaicając je lub gruntownie je modernizując. Przepisy te pochodzą prosto z czasów lokalnych ogrodów i sadów, farm i kurników, owoców rosnących w przydomowych ogródkach i roślin zbieranych w okolicznych lasach. W tamtym czasie menu sezonowe gościły na stołach każdego dnia. *Co za przepyszna nostalgia!*

Argument żywieniowy. Nasze organizmy gwałtownie reagują na zmiany pór roku. Zmiany klimatyczne wpływają na nasze zachcianki, ale również na nasze potrzeby. Powrót do naturalnego rytmu pór roku oznacza ponowne odkrycie spontanicznej, naturalnie zbilansowanej diety. Życie zgodnie ze zmianą pór roku jest proste i daje gwarancję, że nasz organizm otrzyma wszystkie niezbędne składniki odżywcze w odpowiednim czasie. *Mówimy tutaj o prawdziwym biorytmie.*

Planowanie menu dostosowanego do pory roku

VitaCuisine compact pomaga gotować najważniejsze składniki dostępne w czasie poszczególnych pór roku.

VitaCuisine compact pomaga wykorzystać maksymalny potencjał sezonowych upraw z myślą o zbilansowanej diecie i dobrym samopoczuciu każdego dnia.

VitaCuisine compact jest specjalnie zaprojektowany z myślą o przepysznych pomysłach, dostosowanych do warunków zmieniających się pór roku i produktów dostępnych na lokalnym rynku.

VitaCuisine compact umożliwia gotowanie 3 w 1, z 1 tacą i 2 koszykami, w których można przygotować przystawkę, danie główne i deser, jak również kompletne danie główne z warzywami, ziemniakami lub ryżem.

VitaCuisine compact zawiera specjalnie opracowane i dostosowane przepisy na przepyszne dania. Menu, które można ugotować za jednym razem, są bardzo przejrzyście opisane i proste do przygotowania. Pojemniki są całkowicie szczelne. Produkty są parowane w delikatny sposób, dzięki czemu zachowują smak, świeżość i składniki odżywcze, charakterystyczne dla wysokiej jakości produktów kupionych na lokalnym rynku.

VitaCuisine compact oferuje menu złożone z opisanych krok po kroku szczegółowych przepisów na przepyszne, kreatywne dania sezonowe, które można przygotować w tani, szybki i łatwy sposób. Każda następna pora roku dostarczy wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Menu dla dzieci

Wiosenne odkrycia

Wartości odżywcze **454 Cal**
[Białko: 36,6 g ~ Tłuszcz: 10,2 g]
[Węglowodany: 53,0 g ~ Sód: 0,40 g]

Zupa-krem z marchwi

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **5** min • CZAS GOTOWANIA **10** min

Kubki do parowania

- **500 ml** soku z marchwi
- **50 ml** odtłuszczonej śmietany
- **½** łyżki stołowej soli selerowej
- **100 ml** soku z pomarańczy
- **2** białka
- Pieprz

1. Sok z marchwi zredukować do połowy objętości w rondlu na średnim ogniu. Pozostawić do ostygnięcia.
2. Dodać białka, sól selerową, pieprz i śmietanę. Wymieszane składniki wlać do kubków do ¾ objętości. Założyć pokrywy i umieścić w koszyku nr 3. Parować przez 10 minut.
3. Pozostawić do ostygnięcia i podawać z niewielką ilością soku z pomarańczy.

Żywienie

To ciekawy sposób na apetyczne danie dla dzieci, oparte na owocach i warzywach bogatych w witaminy, błonnik, minerały i białko. Proponowane menu to pełnowartościowy posiłek bogaty w białko. Jest również niskokaloryczne, więc idealnym dopełnieniem dnia będzie lekki posiłek z warzyw i roślin zawierających skrobię.

Wartości odżywcze **145 Cal**
[Białko: 4,7 g ~ Tłuszcz: 2,9 g ~ Węglowodany: 26,3 g ~ Sód: 0,11 g]

Libańska pitta z kurczakiem

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **15** min • CZAS GOTOWANIA **10** min

Taca do gotowania nr 2

- **4** filety z kurczaka (100 g każdy), pokrojone w plastry
- **1** czerwona cebula, drobno posiekana
- **½** pęczka pietruszki, drobno posiekanej
- **2** pomidory, pokrojone w cząstki
- Sok z **1** cytryny
- **30 ml** oliwy
- **50 g** przecieru lub koncentratu pomidorowego
- **1** ząbek czosnku, drobno posiekany
- **4** placki pitta
- **200 g** konserwowej czerwonej fasoli, odsączonej

1. Kurczaka ułożyć płasko na tacy do gotowania, dodać połowę posiekanej cebuli, pietruszkę i pomidory. Skropić sokiem z cytryny i oliwą.
2. Parować przez 10 minut, razem z przystawką i deserem. W międzyczasie zmieszać przecier pomidorowy z czosnkiem i posmarować przekrojone placki.
3. Do każdego placka pitta nałożyć mięso kurczaka. Czerwoną fasolę ugnieść na purée, zostawiając kilka ziaren do dekoracji. Nałożyć porcję purée na talerz, z całych ziaren fasoli i pietruszki zrobić buzię lub inne zabawne dekoracje.

Czekoladowo - pistacjowe jeżozwierze z gruszek

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **5** min • CZAS GOTOWANIA **10** min

Koszyk do parowania nr 1

- **2** duże świeże gruszki, obrane i przekrojone na pół
- **50 g** smażonych płatków migdałowych
- **50 g** pistacji bez soli, pokrojonych na pół
- **50 g** zwykłej czekolady, pokrojonej na paski (opcjonalnie)
- Odrobina syropu lub zapachu waniliowego
- Sok z **½** cytryny
- Nieprzywierający pergamin do pieczenia

1. Zrobić jeżozwierze, wbijając płatki migdałowe w połówki gruszek. Dodać również połówki pistacji i paski czekolady. Każdą połówkę gruszki ułożyć na pergaminie. Dodać sok z cytryny i syrop waniliowy. Związać papier na obu końcach nitką, tworząc łódeczki.
2. Parować przez 10 minut, razem z przystawką i daniem głównym.
3. Umieścić łódeczki na talerzach i podać dzieciom, pozwalając każdemu odkryć własnego jeżozwierza.

Wartości odżywcze **235 Cal**

[Białko: 4,9 g ~ Tłuszcz: 13,3 g ~ Węglowodany: 27,3 g ~ Sód: 0,01 g]

Menu na wiosnę

Uwielbiam wiosnę

Wartości odżywcze **209 Cal**
[Białko: 26,4 g ~ Tłuszcz: 10,5 g]
[Węglowodany: 1,1 g ~ Sód: 0,21 g]

Ziemniaki Vichyssoise z bukietem zielonych surówek

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **15** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Taca do gotowania nr 2

- **240 g** ziemniaków (odmiana Ratte lub inna kremowa odmiana młodych ziemniaków), pokrojonych w kostkę
- **120 g** młodych porów, pokrojonych na kawałki o długości 5 cm
- **120 g** kukurydzy
- **1** łyżka stołowa oliwy, w dwóch porcjach
- **1** łyżka stołowa octu sherry
- Bukiet zielonych surówek
- **40 g** tartego parmezanu
- Sól i pieprz

1. Wymieszać ziemniaki z porami. Ułożyć na tacy do gotowania.
2. Gotować przez 15 minut, razem z daniem głównym i deserem.
3. Po ugotowaniu pory i ziemniaki posypać solą i pieprzem, polać porcją oliwy i octem sherry. Bukiet zielonych surówek posypać solą i pieprzem, i polać drugą porcją oliwy. Ziemniaki i pory ułożyć na talerzach, a następnie nałożyć bukiet surówek. Posypać kukurydzą i tartym parmezanem.

Żywienie

Kurczak to bardzo interesująca propozycja pod względem żywieniowym. Jest bogaty w wysokiej jakości białko i zawiera bardzo mało tłuszczu. Co więcej, jest źródłem żelaza i witaminy B12, która uczestniczy w procesie tworzenia erytrocytów. To menu zapewnia również węglowodany złożone, znajdujące się w ziemniakach i kukurydzy, które odpowiadają za uczucie sytości. Propozycja doskonale komponuje się z zieloną surówką i pieczywem wielozbożowym.

Wartości odżywcze **169 Cal**
[Białko: 6,6 g ~ Tłuszcz: 7,2 g ~ Węglowodany: 19,8 g ~ Sód: 0,19 g]

Piersi z kurczaka ze szpinakiem i świeżym kozim serem

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **15** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Koszyk do parowania nr 1

- **4** piersi z kurczaka bez kości, oskórowane
- **120 g** świeżego koziego sera do smarowania
- **1** łyżka stołowa odtłuszczonej śmietany
- **1** łyżka stołowa siekanej świeżej mięty
- **8** dużych liści szpinaku
- Drewniane szpilki koktajlowe
- Sól i pieprz

1. Każdą pierś z kurczaka umieścić między dwiema warstwami folii kuchennej i zbić na możliwie najcieńsze kotlety, uważając jednak, aby ich nie porozrywać. Każdą pierś przekroić na pół wszerz. Świeży kozi ser połączyć ze śmietaną i miętą. Posypać solą i pieprzem. Powstałą pastą posmarować każdą pierś z kurczaka. Następnie mięso ułożyć na liściu szpinaku i zwinąć w roladkę. Przekłuć szpilką koktajlową, aby roladka się nie rozwinęła. Umieścić w koszyku do parowania nr 1.
2. Parować przez 15 minut, razem z przystawką i deserem.
3. Kurczaka wyłożyć na talerze i wyjąć szpilki koktajlowe.

Krem waniliowy z sosem malinowym

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Kubki do parowania

- **1** łyżka stołowa
- **+1** łyżka stołowa cukru pudru
- **2** żółtka
- **150 ml** odtłuszczonego mleka
- **½** łyżeczki zapachu waniliowego
- **150 ml** bitej śmietany
- **140 g** malin (świeżych lub rozmrożonych)
- **3** liście świeżej mięty, posiekane

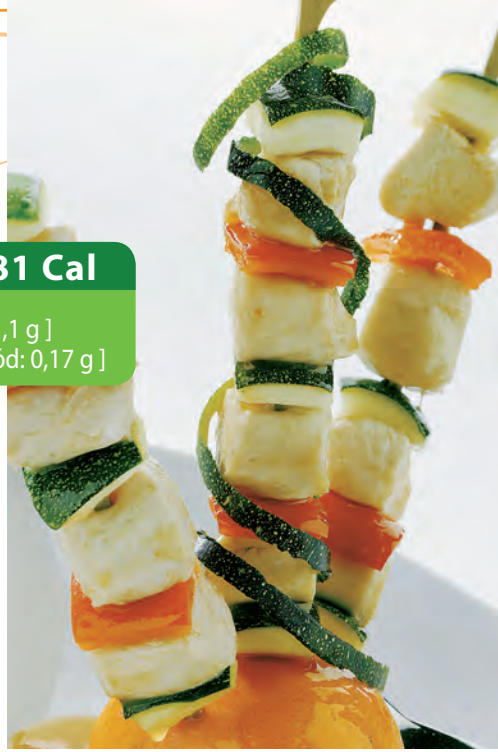
1. Ukręcić kogel-mogel z żółtek i 1 łyżki stołowej cukru do białości. Dodać mleko, zapach waniliowy i śmietanę. Przelać przez drobne sitko. Porozlewać do kubków i założyć pokrywki. Umieścić w koszyku nr 3.
2. Parować przez 15 minut, razem z przystawką i daniem głównym. W międzyczasie rozdrobnić maliny w blenderze z dodatkiem 1 łyżki stołowej cukru. Przelać przez drobne sitko i dodać miętę.
3. Pokrywki zdjąć z kubków bezpośrednio przed podaniem. Krem polać sosem malinowym.

Wartości odżywcze **186 Cal**

[Białko: 4,4 g ~ Tłuszcz: 11,4 g ~ Węglowodany: 17,5 g ~ Sód: 0,04 g]

Menu dla dzieci

Zabawa w słońcu



Wartości odżywcze **381 Cal**
[Białko: 20,8 g ~ Tłuszcz: 21,1 g]
[Węglowodany: 29,5 g ~ Sód: 0,17 g]

Koktajl mleczny z brokułami

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Taca do gotowania nr 2

- **400 g** różyczek brokułów
- **1** cebula, drobno posiekana
- **300 ml** bulionu warzywnego
- **2** trójkątne serki topione, rozpuszczone
- **½** pęczka świeżej mięty, drobno posiekanej
- **1** łyżka stołowa oleju z orzechów laskowych lub słonecznikowego
- Świeżo mielony pieprz

1. Brokuły i cebulę ułożyć na tacy do gotowania i wlać bulion warzywny.
2. Parować przez 15 minut.
3. Następnie przelać do blendera i dodać rozpuszczone serki i miętę. Doprawić, wlać olej i miksować do uzyskania jednolitej konsystencji. W razie potrzeby rozcieńczyć wodą lub mlekiem. Podawać w wysokich szklankach ze słomkami.

Żywienie

Oto danie, które pomoże dzieciom poznać smak potraw, do których nie są przyzwyczajone, takich jak brokuły, które są bogate w witaminę B9 i wspierają system odpornościowy.

Wartości odżywcze **96 Cal**
[Białko: 4,8 g ~ Tłuszcz: 5,5 g ~ Węglowodany: 8,4 g ~ Sód: 0,52 g]

Jeżozwierz z kurczakiem i cytrusami

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Koszyk do parowania nr 1

- **400 g** piersi z kurczaka, pokrojonych w dwucentymetrową kostkę
- **1** czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- **2** cukinie ze skórą, pokrojone w kostkę
- **1** łyżeczka płynnego miodu
- Sok z **2** pomarańczy + starta skórka z 1 pomarańczy
- **30 g** keczupu
- **2** pomarańcze do dekoracji, przekrojone na pół
- Sól i pieprz

1. Zrobić koreczki, nadziewając na zmianę kurczaka, paprykę i cukinię. Połączyć miód, sok pomarańczowy i odrobinę keczupu, doprawić solą i pieprzem oraz dodać startą skórkę pomarańczową. Wlać do naczynia i marynować koreczki przez kilka minut.
2. Parować koreczki przez 15 minut, razem z przystawką i deserem.
3. Marynatę nieznacznie zredukować w rondlu. Po zakończeniu parowania nasączyć koreczki w zredukowanym sosie i powbijać w połówki pomarańczy.

Ananas w karmelu z wiórkami kokosowymi i rodzynkami

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **12** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Kubki do parowania

- **280 g** świeżego ananasa, pokrojonego w drobną kostkę
- **40 g** rodzynek
- **4** łyżki stołowe płynnego karmelu lub sosu karmelowego
- **2** łyżki stołowe soku z pomarańczy
- **2** łyżki stołowe wiórków kokosowych

1. Rodzynki namoczyć w soku pomarańczowym, aż zmiękną. Wymieszać ananasa z rodzynkami, a następnie dodać karmel i wiórki kokosowe.
2. Dobrze wymieszać i rozłożyć do kubków. Założyć pokrywki.
3. Umieścić kubki w koszyku nr 3 i parować przez 15 minut. Pokrywki zdjąć z kubków bezpośrednio przed podaniem.

Wskazówka: Podawać z gałką lodów kokosowych, położoną na gorących kubkach (lub z odrobiną mleka kokosowego). Można również dodać kilka kropel najwyższej jakości octu balsamicznego.

Wartości odżywcze **166 Cal**

[Białko: 1,1 g ~ Tłuszcz: 5,4 g ~ Węglowodany: 25,8 g ~ Sód: 0,02 g]

Menu dla dzieci

Dziecięce figle

Wartości odżywcze **181 Cal**
[Białko: 10,2 g ~ Tłuszcz: 12,3 g]
[Węglowodany: 9,0 g ~ Sód: 0,45 g]

Kurczak z chrupiącymi sezonowymi pałeczkami warzywnymi

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Taca do gotowania nr 2

- **150 g** marchwi, pokrojonej w słupki
- **8** zielonych szparagów, każdy obrany i pokrojony na 3 części
- **200 g** piersi z kurczaka, pokrojonej na paski
- **1** kubek zwykłego jogurtu
- **100 ml** octu sherry
- **1** pęczek szczypiorku, posiekanego
- **4** pomidory, pokrojone na ćwiartki
- **1** główka sałaty lodowej, gotowej do użycia
- Sól i pieprz

1. Marchew umieścić na tacy do gotowania i doprawić.
2. Parować przez 15 minut, razem z daniem głównym i deserem. Po 8 minutach otworzyć tacę i dodać szparagi oraz paski kurczaka. Zamknąć parowar, nacisnąć przycisk Vitamin+ i kontynuować gotowanie przez następne 7 minut.
3. Połączyć jogurt, ocet, szczypiorek, sól i pieprz. Warzywa pozostawić do ostygnięcia i przyprawić. Na talerzach rozłożyć warstwę sałaty, a następnie położyć różne pałeczki warzywne i pomidory pokrojone w ćwiartki. Polać dressingiem jogurtowym.

Żywienie

Ta oryginalna przystawka to zabawny sposób na zachęcenie dzieci do spróbowania warzyw i kurczaka. To menu zapewnia witaminy, minerały, błonnik, białko i wapń pokrywające część dziennego zapotrzebowania młodych organizmów.

Wartości odżywcze **115 Cal**
[Białko: 15,3 g ~ Tłuszcz: 1,6 g ~ Węglowodany: 8,5 g ~ Sód: 0,10 g]

Rolada z szynki i moussaki

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Koszyk do parowania nr 1

- **12** plastrów bakłażana
- **6** pomidorów cherry, pokrojonych na ćwiartki
- **1** cebula, drobno posiekana
- **3** ząbki czosnku, obrane i rozgniecione
- **½** pęczka liści kolendry, drobno posiekanych
- **50 ml** oliwy
- **4** plastry gotowanej szynki
- Sól i pieprz

1. Plastry bakłażana, pomidory, cebulę, czosnek i liście kolendry ułożyć w koszyku do parowania nr 1.
2. Parować przez 15 minut, razem z przystawką i deserem.
3. Po zakończeniu gotowania wyjąć składniki z parowara, skropić odrobiną oliwy i rozgnieść widelcem. Doprawić do smaku. Masę bakłażanową ułożyć na plastrach szynki i zwinąć w rolady.

Wskazówka: To danie można podawać na zimno lub na gorąco, z surówką i grubą kromką grillowanego pieczywa pełnoziarnistego.

Krem miodowy

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Kubki do parowania

- **500 ml** mleka
- **5** żółtek
- **4** łyżeczki płynnego miodu
- Liście mięty do przybrania
- Świeże owoce sezonowe do przybrania

1. Mleko zagotować. W dużej misce połączyć żółtka z miodem i dolać wrzące mleko. Porozlewać do kubków i założyć pokrywki. Kubki umieścić w koszyku nr 3.
2. Parować przez 15 minut, razem z przystawką i daniem głównym.
3. Po ugotowaniu zdjąć pokrywki. Przybrać liśćmi mięty i owocami sezonowymi.

Wartości odżywcze **206 Cal**

[Białko: 8,2 g ~ Tłuszcz: 9,9 g ~ Węglowodany: 22,3 g ~ Sód: 0,07 g]

Menu na jesień

Czas żniw

Wartości odżywcze **150 Cal**
[Białko: 9,6 g ~ Tłuszcz: 3,1 g]
[Węglowodany: 19 ,6 g ~ Sód: 0,28 g]

Koreczki z krewetek królewskich i tosty z białą fasolą

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Koszyk do parowania nr 1

- **12** surowych, dużych krewetek lub ugotowanych krewetek królewskich bez pancerzy
- **4** grube kromki pieczywa razowego, opiekane
- **300 g** białej fasoli z puszki
- **4** gałązki suszonego rozmarynu, bez liści, do nadziewania koreczków
- **1** cebula, drobno posiekana
- **1** kubek zwykłego jogurtu
- **50 ml** oleju pistacjowego lub orzechowego

1. Fasolę odsączyć i wypłukać. Rozłożyć razem z cebulą w koszyku nr 1. Zrobić koreczki, na każdą gałązkę rozmarynu nadziewając 3 krewetki.
2. Fasolę i cebulę parować przez 15 minut, jednocześnie z daniem głównym i deserem. Po 10 minutach gotowania otworzyć parowar i na fasoli ułożyć koreczki krewetkowe. Zamknąć parowar i nacisnąć przycisk Vitamin+. Gotować przez następne 5 minut.
3. Po zakończeniu gotowania fasolę rozdrobnić w blenderze z dodatkiem odpowiedniej ilości jogurtu, do uzyskania konsystencji śmietany (należy uważać, aby krem nie był za rzadki). Doprawić do smaku. Pastą fasolową posmarować pieczywo, a następnie na każdej kromce położyć koreczek krewetkowy. Pokropić olejem pistacjowym lub orzechowym.

Żywienie

To menu zapewnia dobrze zbilansowaną porcję białka roślinnego, którego często brakuje w codziennej diecie. Poza tym fasola zawiera również błonnik i węglowodany złożone, dzięki czemu między posiłkami nie dokucza głód.

Wartości odżywcze **392 Cal**
[Białko: 27,5 g ~ Tłuszcz: 14,4 g ~ Węglowodany: 39,6 g ~ Sód: 0,31 g]

Pierś z kaczki z winogronami

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **15** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Taca do gotowania nr 2

1. Piersi z kaczki lekko zrumienić po stronie z tłuszczem na gorącej patelni. Posmarować miodem.
2. Parować przez 15 minut, razem z winogronami i galaretą z bulionu drobiowego.
3. Pod koniec gotowania filety zawinąć w folię aluminiową i odstawić na bok. W rondlu połączyć cukier z octem i podgrzewać, aż cukier się lekko skarmelizuje. Przelać sos po gotowaniu kaczki do rondla i gotować około 2 minut. Następnie dodać winogrona. Doprawić do smaku. Piersi kaczki pokroić w plastry i polać sosem.

2	piersi z kaczki, z usuniętym tłuszczem
80 g	białych winogron
80 g	czerwonych winogron
200 ml	świeżego bulionu drobiowego (galareta)
20 g	cukru
200 ml	octu z białego wina
1	łyżka stołowa miodu
	Sól i pieprz

Winogrona w miodzie na gorąco

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Kubki do parowania

32	białe lub czerwone winogrona, przekrojone na pół
2	łyżeczki płynnego miodu
1	laska wanilii
4	małe gałki lodów waniliowych
20 g	siekanych pistacji

1. Winogrona poprzekładać do kubków. Dodać miód i laskę wanilii, a następnie nałożyć pokrywki. Kubki umieścić w koszyku nr 3.
2. Parować przez 15 minut, razem z przystawką i daniem głównym.
3. Po ugotowaniu zdjąć pokrywki. Na mus winogronowy nałożyć gałkę lodów waniliowych i posypać pistacjami.

Wartości odżywcze **186 Cal**

[Białko: 3,1 g ~ Tłuszcz: 7,8 g ~ Węglowodany: 28,7 g ~ Sód: 0,04 g]

Menu na Halloween

Przysmak albo psikus!

Wartości odżywcze **403 Cal**
[Białko: 34,1 g ~ Tłuszcz: 21,2 g]
[Węglowodany: 16,3 g ~ Sód: 0,25 g]

Zupa z dyni

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **10** min

Koszyk do parowania nr 1

- **400 g** dyni, pokrojonej na kawałki
- **1** cebula, drobno posiekana
- Biała część 1 pora, pokrojona na plasterki
- **125 g** miękkiego, świeżego koziego sera do smarowania
- **1** pęczek szczypiorku, posiekanego
- **60 g** serka fromage frais
- **16** cienkich kromek pieczywa francuskiego lub bagietki, opiekanej
- Sól i pieprz

1. Dynię, cebulę i pory ułożyć w koszyku. Serek kozi wymieszać ze szczypiorkiem. Odstawić na bok.
2. Parować przez 15 minut.
3. Po ugotowaniu warzyw rozdrobnić je w blenderze, dodać serek fromage frais i doprawić do smaku. Podawać w płytkich miseczkach, z opiekanym pieczywem posmarowanym łyżką pasty z serka koziego.

Żywienie

To sycące menu jest przekąską, która pomaga zaspokoić codzienne potrzeby żywieniowe. Zawiera białko (łosoś i jaja) niezbędne do budowy mięśni, witaminy i minerały, w tym antyoksydanty w postaci beta-karotenu (dynia), kwas omega-3 niezbędny dla układu sercowo-naczyniowego (łosoś) oraz węglowodany złożone, zapewniające uczucie sytości (pieczywo, ryż).

Wartości odżywcze **234 Cal**
[Białko: 8,4 g ~ Tłuszcz: 2,3 g ~ Węglowodany: 49,3 g ~ Sód: 0,16 g]

Filet z łososia
z mieszanką ryżu dzikiego i białego

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **10** min

Taca do gotowania nr 2

- **4** filety z łososia, każdy po 150 g
- **200 ml** bulionu rybnego
- **1** pęczek kopru, drobno posiekanego
- **200 g** mieszanki białego ryżu długoziarnistego i ryżu dzikiego, ugotowanego do miękkości
- **500 ml** śmietany crème fraîche lub pełnotłustej śmietany
- Sok z **1** cytryny
- Sól i pieprz

1. Filety z łososia ułożyć na tacy do gotowania, wlać bulion i posypać połową siekanego kopru.
2. Parować przez 20 minut, razem z przystawką i deserem. Po 16 minutach odsączyć, pozostawić wywar i dodać ryż do podgrzania. Zamknąć parowar, nacisnąć przycisk Vitamin + i kontynuować gotowanie przez następne 4 minuty.
3. Po ugotowaniu ryby i ryżu zredukować wywar do połowy objętości w rondlu i dodać śmietanę, pozostałą część kopru i sok z cytryny. Doprawić do smaku. Ryż wyłożyć na podgrzanym talerzu, razem z łososiem. Rybę i ryż polać sosem.

Wskazówka: W zależności od upodobań mieszankę ryżu białego i dzikiego można zastąpić 200 g ugotowanego ryżu basmati lub dzikiego ryżu.

Czekoladowe kubki mango

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **10** min

Kubki do parowania

- **3** jaja
- **40 g** cukru pudru
- **30 g** mąki
- **100 g** dobrej jakości czekolady, rozpuszczonej
- **1** owoc mango, pokrojony w cząstki

1. Jaja, cukier i mąkę wymieszać, a następnie dodać czekoladę. Przełożyć do kubków i dodać cząstki mango. Założyć pokrywki. Kubki umieścić w koszyku nr 3
2. Parować przez 10 minut, razem z przystawką i daniem głównym.
3. Po ugotowaniu zdjąć pokrywki.

Wskazówka: Podawać z gałką lodów waniliowych.

Wartości odżywcze **302 Cal**

[Białko: 7,0 g ~ Tłuszcz: 12,0 g ~ Węglowodany: 43,2 g ~ Sód: 0,06 g]

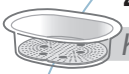
Menu dla dzieci

Małe niespodzianki

Wartości odżywcze **235 Cal**
[Białko: 14,8 g ~ Tłuszcz: 12,2 g]
[Węglowodany: 17,4 g ~ Sód: 0,11 g]

Koreczki
z warzywami i szynką

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min



Koszyk do parowania

- **1** cukinia, pokrojona w plastry
- **2** średniej wielkości pomidory, pokrojone w plastry
- **2** plastry szynki o grubości 0,5 cm, pokrojone w kwadraty o boku 5 cm
- **100 g** mozarelli, pokrojonej w kwadraty o boku 5 cm
- Kilka liści bazylii
- **2** jabłka Granny Smith, pokrojone w cienkie paski
- Sok z **1** cytryny
- Krótkie patyczki do szaszłyków

1. Na krótkie patyczki nadziewać na przemian cukinię, pomidory, szynkę i mozarellę, co jakiś czas dodając liść bazylii. Koreczki powinny się zaczynać i kończyć szynką.
2. Parować przez 15 minut, razem z przystawką i daniem głównym.
3. Podawać z surówką z jabłka skropionego sokiem z cytryny.

Żywienie

Ta przystawka jest bogata w witaminy, minerały i błonnik. Nowatorski fishburger sprawia, że menu zawiera mnóstwo białka. Natomiast deser jest bogaty w antyoksydanty w postaci witaminy C, która poprawia witalność. Zawiera również dużo wapnia i błonnika.

Wartości odżywcze **194 Cal**
[Białko: 15,4 g ~ Tłuszcz: 8,5 g ~ Węglowodany: 16,0 g ~ Sód: 0,56 g]

Fishburger

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **15** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Taca do gotowania nr 2

1. Ostudzoną rybę wymieszać z jajem, dodać sól i pieprz. Dodać odpowiednią ilość śmietany w celu uzyskania gęstej, sztywnej konsystencji. Dodać szczypiorek. Podzielić na cztery porcje i uformować kotleciki. Na każdym plastrze ziemniaka ułożyć cebulę i kotlecik rybny.
2. Parować przez 15 minut.
3. Podawać natychmiast po ugotowaniu, razem z plastrami pomidora. Przybrać małymi gałązkami rozmarynu.

- **250 g** ugotowanego fileta z białej ryby, drobno posiekanego
- **1** jajo, ubite
- **250 ml** śmietany pełnotłustej, zredukowanej
- **1** pęczek szczypiorku, posiekanego
- **4** grube plastry ugotowanego ziemniaka
- **2** cebule, pokrojone w bardzo cienkie plastry
- **4** plastry dużego pomidora
- Sól i pieprz
- Gałązki rozmarynu do przybrania

Sernik z owocami leśnymi

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **20** min

Kubki do parowania

- **4** kruche herbatniki lub korzenne ciasteczka, pokruszone
- **140 g** mieszanki świeżych owoców leśnych (czarnej porzeczki, jeżyn, malin)
- **2** jaja
- **30 g** cukru pudru
- **200 ml** lekkiego kremowego serka typu Philadelphia
- **120 g** serka fromage frais (20% tłuszczu)

1. Herbatniki rozłożyć do kubków i ubić na dnie. Dodać mieszankę owoców leśnych.
2. Ukręcić kogel-mogel do białości, a następnie dodać twarożek i serek fromage frais.
3. Masę porozlewać do kubków i założyć pokrywki. Należy uważać, aby do kubków nie nalać za dużo masy, ponieważ podczas gotowania może się wylać. Umieścić kubki w koszyku nr 3 i parować przez 20 minut. Gotowy deser podawać w temperaturze pokojowej.

Wartości odżywcze **192 Cal**

[Białko: 6,6 g ~ Tłuszcz: 10,1 g ~ Węglowodany: 19,3 g ~ Sód: 0,06 g]

Menu na zimę

Górskie zimowe menu rozgrzewające

Wartości odżywcze **322 Cal**
[Białko: 33,3 g ~ Tłuszcz: 9,3 g]
[Węglowodany: 28,5 g ~ Sód: 0,42 g]

Bukiet warzyw
z cappuccino z wędzonego boczku

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Koszyk do parowania nr 1

- **12** słupków marchwi
- **12** słupków selera
- **12** słupków rzepy
- **8** liści pora (zielona część), blanszowanych
- **40 g** wędzonego boczku
- **100 ml** bitej śmietany
- Sól i pieprz

1. Zawinąć małe roladki, owijając słupki warzyw liśćmi pora. W międzyczasie wędzony boczek i śmietanę umieścić w rondlu i dusić na wolnym ogniu do zaparzenia. Odsączyć przez drobne sitko. Doprawić do smaku.
2. Warzywa parować przez 15 minut, razem z daniem głównym i deserem. Po 10 minutach gotowania otworzyć parowar i dodać liście pora. Zamknąć parowar, nacisnąć przycisk Vitamin+ i kontynuować gotowanie przez następne 5 minut.
3. Po zakończeniu gotowania śmietanę ubić spieniaczem i polać nią ciepłe warzywa.

Żywienie

To menu stanowi doskonały dowód na to, że posiłek w stylu górskim niekoniecznie musi być bombą kaloryczną z dużą zawartością tłuszczu. W posiłku przeważają owoce i warzywa, zawierające sporo błonnika, witamin i minerałów, jak również chude mięso, będące źródłem dobrego białka.

Wartości odżywcze **147 Cal**
[Białko: 4,6 g ~ Tłuszcz: 7,8 g ~ Węglowodany: 16,4 g ~ Sód: 0,19 g]

Gołąbki z serem

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **20** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Taca do gotowania nr 2

1. Mielonego kurczaka wymieszać z nasączonym pieczywem, szałwią, serem Raclette, szalotką i pomidorami. Uformować 12 pulpetów.
2. Co najmniej 12 liści kapusty parować przez 8 minut. Otworzyć parowar i wyjąć liście kapusty. Do każdego liścia włożyć pulpeta. Nacisnąć przycisk Vitamin+ i kontynuować gotowanie przez następne 7 minut.
3. Gołąbki podawać natychmiast po zakończeniu gotowania.

Wskazówka: Raclette to rodzaj sera szwajcarskiego lub francuskiego. Można go zastąpić serem Gruyere.

- **300 g** mielonego mięsa z kurczaka
- **4** kromki białego pieczywa, nasączone ½ szklanki mleka
- **1** pęczek szałwii, drobno posiekanej
- **150 g** sera Raclette, tartego lub siekanego
- **1** szalotka, posiekana
- **2** pomidory, obrane ze skóry i posiekane
- **1** główka kapusty Savoy, z oddzielonymi i umytymi liśćmi
- Sól i pieprz

Winne gruszki z cynamonem

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **15** min

Kubki do parowania

- **4** gruszki, pokrojone w grubą kostkę
- **100 ml** wody
- **1** łyżka stołowa płynnego miodu
- **50 ml** czerwonego wina
- **1** laska wanilii
- **4** goździki
- **1** łyżeczka mielonego cynamonu
- **4** plastry pomarańczy
- **2** plastry ciasta Madeira, pokrojone w paski 5x7 cm (każdy plaster około 15 g)

1. Gruszki poprzekładać do kubków. Zagotować wodę z miodem i dodać czerwone wino, laskę wanilii, goździki, cynamon i plastry pomarańczy. Powstałym sosem polać gruszki w kubkach, wyjmując wcześniej goździki i laskę wanilii. Założyć pokrywki. Kubki umieścić w koszyku nr 3.
2. Parować przez 15 minut, razem z przystawką i daniem głównym.
3. Po ugotowaniu zdjąć pokrywki. Podawać na ciepło z ciastem Madeira.

Wartości odżywcze **187 Cal**

[Białko: 1,3 g ~ Tłuszcz: 1,3 g ~ Węglowodany: 44,1 g ~ Sód: 0,05 g]

Więcej przepisów…

…to jeszcze więcej przyjemności

Przystawka

Parowane warzywa po prowansalsku

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **30** min • CZAS GOTOWANIA **35** min

Kubki do parowania

- **75 g** czerwonej papryki, obranej i przekrojonej na pół
- **10 g** (1½ łyżeczki) cukru
- **1** gałązka świeżego tymianku, drobno posiekana
- **2** lub 3 pomidory, pokrojone na 12 plastrów
- **150 g** cukinii, pokrojonej na plastry
- **75 g** bakłażana, pokrojonego na plastry
- **30 g** dymki, pokrojonej na plastry
- **1** ząbek czosnku, drobno posiekany
- **4** liście bazylii, posiekane
- **80 g** świeżego koziego sera, pokrojonego na plastry
- **4** łyżki stołowe oliwy

Wartości odżywcze **215 Cal**

[Białko: 5,3 g ~ Tłuszcz: 18,1 g ~ Węglowodany: 7,8 g ~ Sód: 0,11 g]

1. Oliwę wlać na patelnię i ułożyć na niej paprykę. Smażyć na wolnym ogniu, aby papryka się wysuszyła. Posypać solą, pieprzem i odrobiną cukru. Dolać odrobinę oliwy i posypać szczyptą tymianku. W ten sam sposób przygotować pomidory.
2. Paprykę pokroić w cienkie paski. Warzywa ułożyć warstwowo w kubkach, zmieniając kolejno kolory (cukinia, pomidory, bakłażan, papryka, cebula). Każdą warstwę warzyw doprawić solą i pieprzem, następnie polać odrobiną oliwy i posypać szczyptą siekanego tymianku, czosnkiem i bazylią. Na koniec dodać plaster sera koziego.
3. Założyć pokrywki na kubki. Parować przez 35 minut w koszyku nr 3. Pokrywki zdjąć bezpośrednio przed podaniem.

Żywienie

To danie oparte jest na dużej ilości warzyw zawierających witaminy i minerały. Jego oryginalność może przyciągnąć uwagę nawet dzieci. Zawartość tłuszczu sprawia, że danie to należy przygotowywać na specjalne okazje.

Menu na jesień

Przystawka

Gorące Gazpacho
z serem Pecorino

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **10** min • CZAS GOTOWANIA **10** min

Kubki do parowania

1	duży ogórek, obrany
3	duże pomidory, obrane
¼	czerwonej papryki, obranej, bez nasion
1	ząbek czosnku
4	krople sosu Tabasco®
½	kubka kaszy kuskus (ilość odmierzyć za pomocą kubka do parowania)
8	świeżych liści bazylii, posiekanych
75 g	tartego sera Pecorino Romano
1	mały słoiczek sosu Pesto
	Sól i pieprz

Wartości odżywcze **174 Cal**

[Białko: 9,1 g ~ Tłuszcz: 10,1 g ~ Węglowodany: 11,7 g ~ Sód: 0,42 g]

1. W przypadku świeżych pomidorów i papryki przed obraniem ze skóry zanurzyć warzywa we wrzącej wodzie. Rozdrobnić ogórka, pomidory, czerwoną paprykę i czosnek w blenderze. Doprawić solą, pieprzem i sosem Tabasco®.
2. Do rozdrobnionych warzyw dodać kaszę kuskus i bazylię. Odstawić na 2 lub 3 minuty, aby kasza napęczniała.
3. Na dno każdego kubka położyć warstwę sosu Pesto. Mieszankę warzyw rozłożyć do kubków i posypać tartym serem Pecorino. Założyć pokrywki. Parować przez 10 minut w koszyku nr 3. Pokrywki zdjąć bezpośrednio przed podaniem.

Żywienie

Ten przepis łączy w sobie antyoksydanty (w szczególności likopen obecny w pomidorach), węglowodany złożone (kasza kuskus) oraz wapń (ser Pecorino Romano).

Menu na zimę

Przystawka

Duet marchwi z kminkiem i groszku z miętą

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **25** min • CZAS GOTOWANIA **20+20** min

Kubki do parowania

Wartości odżywcze **238 Cal**

[Białko: 5,8 g ~ Tłuszcz: 19,3 g ~ Węglowodany: 10,3 g ~ Sód: 0,07 g]

- **100 g** marchwi, pokrojonej na plastry
- **90 g** zielonego groszku
- **150 ml** odtłuszczonej śmietany
- **2** jaja
- **8** liści świeżej mięty
- **¾** łyżeczki mielonego kminku
- **1** łyżka stołowa oliwy
- **2** łyżki stołowe oliwy lub oleju rzepakowego lub słonecznikowego do przygotowania dressingu
- Sok z **½** pomarańczy
- Bukiet młodych liści lub lucerna
- Sól i pieprz

1. Marchew umieścić w jednym koszyku do parowania, a groszek w drugim. Parować przez 20 minut. Po ugotowaniu dobrze odsączyć i mocno odcisnąć, aby z marchwi pozbyć się możliwie najwięcej wody.
2. Groszek rozdrobnić w blenderze z dodatkiem 75 ml śmietany, 1 jajka, mięty i ½ łyżki stołowej oliwy. Doprawić solą i pieprzem. Osobno rozdrobnić marchew z dodatkiem 75 ml śmietany, 1 jajka, mielonego kminku, ½ łyżki stołowej oliwy, soli i pieprzu.
3. Rozłożyć krem marchwiowy i groszkowy warstwami w kubkach, rozpoczynając od warstwy marchwi, a kończąc na warstwie groszku. Parować przez 20 minut w koszyku nr 3. Bukiet zielonych warzyw polać dressingiem z 2 łyżek stołowych oleju i soku pomarańczowego. Tuż przed podaniem zdjąć pokrywki z kubków i do każdego włożyć kilka liści z bukietu surówek.

Żywienie

Oto oryginalny sposób na ożywienie tradycyjnego zestawu warzyw – groszku i marchwi – i maksymalne wykorzystanie ich wartości odżywczych: błonnika oraz witamin (szczególnie beta-karotenu). Olej rzepakowy jest źródłem kwasu omega-3.

Menu na lato

Danie główne

Warstwowa zapiekanka wołowa z pomidorami, ziemniakami i oregano

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **25** min • CZAS GOTOWANIA **30** min

Kubki do parowania

- **170 g** kruchych, kremowych ziemniaków umytych, ze skórą
- **170 g** chudej, mielonej wołowiny (5% tłuszczu)
- **1** dymka, drobno posiekana
- **1** łyżka stołowa oliwy
- Kilka kropel sosu Tabasco® (do doprawienia 8 łyżek stołowych przecieru lub koncentratu pomidorowego)
- **15 g** masła, pokrojonego na małe kawałki
- **2** łyżki stołowe odtłuszczonej śmietany
- **8** łyżek stołowych przecieru lub koncentratu pomidorowego
- **1** łyżka stołowa suszonego oregano
- Sól i pieprz
- Kilka gałązek świeżego tymianku do przybrania

Wartości odżywcze **163 Cal**

[Białko: 10,5 g ~ Tłuszcz: 7,9 g ~ Węglowodany: 12,4 g ~ Sód: 0,04 g]

1. Ziemniaki parować od 25 do 30 minut.
2. W międzyczasie mieloną wołowinę doprawić cebulą, oliwą, solą, pieprzem i sosem Tabasco®. Po ugotowaniu ziemniaki obrać i rozgnieść widelcem, dodając masło i śmietanę.
3. Warstwowe zapiekanki rozłożyć do kubków. Zacząć od warstwy wołowiny, następnie dodać warstwę pomidorów, posypać oregano i nałożyć warstwę ziemniaków, po czym powtórzyć warstwy. Założyć pokrywki. Parować od 30 do 35 minut w koszyku nr 3. Tuż przed podaniem zdjąć pokrywki i do każdego kubka dodać łyżkę przecieru pomidorowego i małą gałązkę tymianku.

Wskazówka: Podawać z surówką (z zielonych warzyw).

Żywienie

Ta zapiekanka nie jest ciężkostrawną bombą kaloryczną. W powyższej wersji zapewnia węglowodany złożone, gwarantujące poczucie sytości, jak również dobre białko, które wspomaga funkcjonowanie mięśni.

Deser

Wiśniowo-migdałowy Clafoutis

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **12** min • CZAS GOTOWANIA **30** min

Kubki do parowania

- **150 g** czarnych wiśni, drylowanych
- **1** jajo
- **40 g** (1½ łyżeczki) cukru pudru
- **2** łyżki stołowe mąki kukurydzianej
- **30 g** mielonych migdałów
- **150 ml** odtłuszczonej śmietany
- **1** łyżeczka ekstraktu z gorzkich migdałów lub zapachu migdałowego

Wartości odżywcze **236 Cal**

[Białko: 5,1 g ~ Tłuszcz: 13,0 g ~ Węglowodany: 24,6 g ~ Sód: 0,04 g]

1. Wiśnie poprzekładać do kubków. Jajo wymieszać z cukrem, dodać mąkę kukurydzianą, mielone migdały i śmietanę, a następnie ekstrakt z gorzkich migdałów.
2. Powstałym sosem polać wiśnie. Kubki zostawić w 1/3 puste, ponieważ masa podczas gotowania będzie rosła. Założyć pokrywki.
3. Parować przez 30 minut w koszyku nr 3. Zdjąć pokrywki i podawać na ciepło.

Wskazówka: Podawać z małą gałką lodów waniliowych lub amaretto.

Żywienie

Wiśnie mają działanie moczopędne, ponieważ zawierają dużo wody i potasu. Poza tym zawierają również witaminę C, która daje zastrzyk energii.

Deser

Parowany suflet Tiramisu

4 PORCJE • CZAS PRZYGOTOWANIA **15** min • CZAS GOTOWANIA **10** min

Kubki do parowania

100 ml	mleka i
½	laski wanilii
1	jajo
2	łyżki stołowe cukru pudru, w dwóch porcjach
	Szczypta soli
10 g	(1 łyżka stołowa) mąki
80 g	sera Mascarpone
10 g	(2 łyżki stołowe) koncentratu kawowego lub bardzo mocnej kawy
20 g	wiórków czekoladowych
40 g	biszkoptów, okruszonych na kawałki
	Sproszkowane kakao

Wartości odżywcze **197 Cal**

[Białko: 4,8 g ~ Tłuszcz: 11,5 g ~ Węglowodany: 18,5 g ~ Sód: 0,09 g]

1. Mleko zagotować z laską wanilii. Białka oddzielić od żółtek. Żółtko wymieszać z 1 łyżką stołową cukru, solą, a następnie mąką. Następnie do masy wlać mleko i podgrzewać w rondlu przez około 5 minut, cały czas mieszając. Wstawić do lodówki i schłodzić.
2. Białko ubić z pozostałą łyżką stołową cukru. Do schłodzonego kremu dodać serek Mascarpone i ubite białko. Biszkopty nasączyć koncentratem kawowym.
3. Do kubków nakładać na zmianę warstwy biszkoptów, kremu i wiórków czekoladowych. Rozgrzać wcześniej parowar i gotować przez około 4 minuty w koszyku nr 3. Przed podaniem posypać sproszkowanym kakao.

Wskazówka: To idealny deser lub przekąska.

Żywienie

Tiramisu ma wyjątkowe walory smakowe, a liczba kalorii jest mniejsza niż w przypadku tradycyjnej receptury.

PYSZNIE I ZDROWO

Czas

MIĘSO – DRÓB

	RODZAJ	ILOŚĆ	CZAS GOTOWANIA (min.)	ZALECENIA
Piersi z kurczaka (bez kości)	Świeże, w całości	350 g	20	2 piersi z kurczaka w koszyku do parowania
	Małe kawałki	450 g	17	
Udka z kurczaka	Świeże, w całości	2	36	
Eskalopki z indyka	Cienkie	600 g	24	
Filet wieprzowy	Świeży	700 g	38	Plastry o grubości 1 cm
Stek jagnięcy	Świeży	500 g	14	
Frankfurterki	Świeży	10	10	

RYBY – OWOCE MORZA

	RODZAJ	ILOŚĆ	CZAS GOTOWANIA (min.)	ZALECENIA
Cienkie filety rybne	Świeże	450 g	15	
	Mrożone	370 g	18	
Steki rybne	Świeże	400 g	15	
Tusze	Świeże	600 g	25	
Małże	Świeże	1 kg	20	
Krewetki	Świeże	200 g	5	
Przegrzebki	Świeże	100 g	5	

OWOCE

	RODZAJ	ILOŚĆ	CZAS GOTOWANIA (min.)	ZALECENIA
Gruszki	Świeże	4	25	Parowanie w koszyku do parowania 1 i 2 (bez tac na gotowanie). Parowanie w całości lub po przekrojeniu na pół.
Banany	Świeże	4	15	Całe
Jabłka	Świeże	5	20	W ćwiartkach

gotowania

WARZYWA

	RODZAJ	ILOŚĆ	CZAS GOTOWANIA (min.)	ZALECENIA
Karczoch	Świeże	2	55	Parowanie w całości w koszyku do parowania 1 i 2 (bez tac na gotowanie).
Ziemniaki	Świeże	600 g	20	Pokrojone w plastry lub kostkę. Małe młode ziemniaki można gotować w całości.
Szparagi	Świeże	600 g	17	
Brokuły	Świeże	500 g	18	Małe różyczki
	Mrożone	500 g	18	
Korzeń selera	Świeże	350 g	22	Pokrojony w kostkę
Grzyby	Świeże	500 g	22	Całe
Kalafior	Świeży	1 średniej wielkości	19	Pokrojony w kostkę
Cukinia (czerwono-zielona)	Świeża	600 g	22	Pokrojona w plastry
Cukinia	Świeża	600 g	12	Pokrojona w plastry
Szpinak	Świeży	300 g	13	Dodawać w połowie gotowania
	Mrożony	300 g	15	
Zielona fasola	Świeża	500 g	35	
	Mrożona	500 g	35	
Marchew	Świeża	500 g	15	Pokrojona w cienkie plastry
Kolby kukurydzy	Świeże	500 g	45	
Zielona fasola	Świeża	500 g	35	
Pory	Świeże	500 g	30	Pokrojone w plastry
Słodka papryka	Świeża	300 g	20	Pokrojona w szerokie paski
Groszek	Świeży	400 g	20	Łuskany
	Mrożony	400 g	20	

RYŻ

	WAGA	ILOŚĆ WODY	CZAS GOTOWANIA (min.)	ZALECENIA
Na jeden kubek	30 g	70 ml	15	Przed gotowaniem ryż dobrze wymyć. Ryż i zimną wodę umieścić w kubku do parowania. Nie zakładać pokrywki. Parować w koszyku nr 3.

PYSZNIE
I ZDROWO

Indeks

A

Ananas w karmelu z wiórkami kokosowymi i rodzynkami 21

B

Bukiet warzyw z cappuccino z wędzonego boczku 30

C

Czekoladowe kubki mango 27

Czekoladowo - pistacjowe jeżozwierze z gruszek 17

D

Duet marchwi z kminkiem i groszku z miętą 36

F

Filet z łososia z mieszanką ryżu dzikiego i białego 27

Fishburger 29

G

Gołąbki z serem 31

Gorące Gazpacho z serem Pecorino 35

J

Jeżozwierz z kurczakiem i cytrusami 21

K

Koktajl mleczny z brokułami 20

Koreczki z krewetek królewskich i tosty z białą fasolą 24

Koreczki z warzywami i szynką 28

Krem miodowy 23

Krem waniliowy z sosem malinowym 19

Kurczak z chrupiącymi sezonowymi pałeczkami warzywnymi 22

L

Libańska pitta z kurczakiem 17

P

Parowane warzywa po prowansalsku 34

Parowany suflet Tiramisu 39

Pierś z kaczki z winogronami 25

Piersi z kurczaka ze szpinakiem i świeżym kozim serem 19

przepisów

R

Rolada z szynki i moussaki 23

S

Sernik z owocami leśnymi..... 29

W

Warstwowa zapiekanka wołowa z pomidorami, ziemniakami i oregano..... 37
Winne gruszki z cynamonem..... 31
Winogrona w miodzie na gorąco .. 25
Wiśniowo-migdałowy Clafoutis ... 38

Z

Ziemniaki Vichyssoise z bukietem zielonych surówek..... 18
Zupa z dyni..... 26
Zupa-krem z marchwi..... 16

Notatki

Notatki

Podziękowania:
Dr Peter MINÁRIK
Prof. dr Osman MÜFTÜOĞLU
Dr Johannes PEIL
Dr Christian RECCHIA
Dr Mariana TRIFONOVA
Nathalie HUTTER LARDEAU
Cyrille BERLAND
Stéphanie BITEAU
Bruno BLANCHO
Konsultanci kulinarni
Fred GUILLAND
Nicolas ISNARD
Glenis NOBLE

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wartości odżywcze:
Atlantic Santé

Opracowanie graficzne i układ:
JPM & Associés

Zdjęcia:
Studio Rougereau - Image & Associés - Fotolia

06/2010

Русский

Полные меню
для наслаждения вкусом изысканных блюд в любое время года

30 РЕЦЕПТОВ 8 МЕНЮ

Tefal®

Содержание

TEFAL: Вкусно & Полезно 4

Насладитесь вкуснейшими блюдами - от закусок до десертов - благодаря стаканчикам для приготовления на пару!

Мнение специалистов

Золотые правила питания 8

7 групп продуктов

Факты и мифы

Зарядитесь энергией каждого времени года… 13

Меню на заказ

ВЕСЕННЕЕ меню 16

ЛЕТНЕЕ меню 20

ОСЕННЕЕ меню 24

ЗИМНЕЕ меню 28

Варианты меню… 33

Время приготовления

Рецепты в алфавитном порядке

Насладитесь вкуснейшими - благодаря стаканчикам

Питание

Простой в использовании прибор VitaCuisine compact поможет Вашей семье употреблять больше овощей и фруктов. Эксклюзивная система сверхбыстрого приготовления на умеренном пару позволяет лучше сохранять витамины и антиоксиданты: до 77% витамина С и 100% полифенолов*. Две эксклюзивные тарелки для приготовления пищи создают более широкие возможности для творчества при приготовлении блюд из птицы, рыбы и мяса, а также позволяют сохранить такие важные жирные кислоты, как Омега-3.

* Испытания проводились в сотрудничестве с компанией Spectralys Innovation в декабре 2008 г. Использовано 500 г капусты брокколи.

Лакомство

Творожный пудинг с красными ягодами; фруктовый пирог с вишней и миндалем, приготовленный в стаканчиках на пару; фраппучино с перцем на пару, телячий окорок с медом и корицей… ммммм! Для более совершенного вкуса Ваших блюд мы подготовили рецепты лакомых блюд для приготовления в специальных стаканчиках на пару. Игра красок и неожиданные сочетания увлекут Вас. Настоящее удовольствие от вкусной и полезной еды!

Приятного аппетита!

блюдами - от закусок до десертов для приготовления на пару!

Практичность

Приготовьте одновременно все блюда для полноценного здорового и вкусного обеда с помощью Вашей VitaCuisine compact. Благодаря технологии "три в одном" и наличию трех независимых отделений вкусовые качества продуктов сохраняются намного лучше. Улучшенный результат и никакого смешения вкусов: у шоколадного пирога никогда не будет рыбного привкуса. Вы можете сразу приготовить закуску, основное блюдо и десерт. Просто разложите ингредиенты и оставьте их готовиться: это так легко, а блюда получаются вкусными.

ВКУСНО & ПОЛЕЗНО

www.vkusnoandpolezno.ru

Мнение

ТУРЦИЯ

Профессор медицины, врач-эндокринолог **ОСМАН МЮФТЮОГЛУ**

В наше время очень важно знать, какие углеводы, белки и жиры считаются полезными; вместо того, чтобы потреблять большее количество калорий, чем того требует Ваш организм, важно включать в свой рацион питания продукты, богатые антиоксидантами, витаминами, минералами и клетчаткой. Другими словами, волшебное слово "питаться" подразумевает гораздо большее, чем просто еду; это выбор образа жизни в целом - образа жизни, оказывающего положительное или отрицательное воздействие на Ваш организм.

РОССИЯ

Врач-диетолог **МАРИАННА ТРИФОНОВА**

Концепция здорового питания для современного россиянина заключается в качественной термической обработке продуктов, позволяющей сохранять их вкусовые качества и сократить время приготовления пищи. Серия "Вкусно & Полезно" является идеальным решением с этой точки зрения. Одновременно как пользователь и медицинский специалист я могу с уверенностью сказать, что эта серия соответствует требованиям как диетологов, так и простых россиян относительно электробытовых приборов, позволяющих готовить высококачественные и вкусные блюда. Такое сочетание как раз и отвечает основным постулатам диетической доктрины, которая заключается не только в науке о питании, но и в выбираемом образе жизни.

СЛОВАКИЯ

Врач-гастроэнтеролог **ПЕТЕР МИНАРИК**

Ясно одно: если мы хотим соблюдать правила здорового питания, нельзя ограничиваться исключительно выбором соответствующих ингредиентов - процесс приготовления блюда также играет очень важную роль. Благодаря пароварке VitaCuisine compact наше любимое блюдо становится вкусным и полезным.

специалистов

ГЕРМАНИЯ

Доктор ЙОХАННЕС М. ПАЙЛЬ, руководитель Клиники спортивной медицины города Бад-Наухайм и Президент Института спортивного питания

Витамины, калории и жирные кислоты являются очень важными факторами оценки питательной ценности продуктов. Однако они не всегда связаны со вкусовым удовольствием и не всегда являются критериями для нашего повседневного выбора продуктов питания. Вкус, быстрота и легкость приготовления являются ключевыми характеристиками, влияющими на выбор продуктов, которые окажутся на нашем столе.

VitaCuisine compact удовлетворяет всем требованиям, позволяя приготовить вкусную и полезную пищу быстро и без особых хлопот.

VitaCuisine compact превращает Вашу кухню в место, где для каждого члена семьи найдется вкусное и полезное блюдо. Vitacuisine позволяет без проблем соблюдать рекомендации врачей и специалистов по вопросам питания, которые просят нас употреблять больше продуктов, богатых питательными веществами, витаминами и минералами, чем насыщенных калориями, не забывая при этом об удовольствии. Нет необходимости отказывать себе в любимых блюдах. Благодаря Vitacuisine здоровая пища становится удовольствием.

ФРАНЦИЯ

Доктор КРИСТИАН РЕККЬЯ, доктор медицинских наук, диетолог

Сбалансированное питание важнее разнообразия рациона. Проблемы консервирования продуктов, подготовки ингредиентов или приготовления блюд с сохранением вкусовых качеств и питательной ценности продуктов не должны быть оставлены без внимания.

Поэтому компания TEFAL разработала линейку продукции "Вкусно & Полезно": это целая серия приборов, каждый из которых является результатом многолетних поисков, осуществлявшихся командами компании TEFAL в сотрудничестве с группой независимых экспертов, а также специалистов по вопросам, связанным с продуктами питания, и медиков.

Продукция этой линии позволяет наилучшим образом сохранять питательные свойства и вкусовые качества продуктов. Ведь удовольствие, получаемое от приготовления пищи и от ее поглощения, является неотъемлемой частью сбалансированного питания. Применение новейших технологий и всех знаний и умений специалистов компании TEFAL для Вашего удовольствия и здоровья: именно этим мы руководствовались при разработке новой линии.

Золотые

Удовольствие и чувство меры являются ключевыми понятиями правильного сбалансированного питания. Не получая удовольствия, человек рано или поздно поддается соблазну. Без соблюдения чувства меры человеку очень быстро начинает грозить переедание.

Настоящее лакомство. Ешьте то, что Вы любите, но в небольшом количестве.

Точная порция. Старайтесь не накладывать себе на тарелку слишком много еды и, особенно, не брать добавку. Это и есть первые шаги на пути к сбалансированному питанию.

Правильный ритм. При оценке сбалансированности питания принимается во внимание питание в течение всей недели. Ничто не мешает Вам полакомиться чем-нибудь вкусным при условии, что в последующие дни Вы компенсируете эту слабость в своем рационе питания.

Правильные ингредиенты. Покупайте меньшее количество продуктов, но лучшего качества. Отдавайте предпочтение свежим и разнообразным сезонным продуктам. Храните их в надлежащих условиях, чтобы они не утратили свои питательные свойства.

Самый здоровый способ приготовления пищи. Подбирайте способ приготовления пищи в зависимости от типа продуктов. Эта задача становится намного проще благодаря линейке продукции "Вкусно & Полезно" позволяющей выбрать оптимальный режим приготовления пищи, а также наиболее приемлемое время и температуру приготовления блюд.

Четкое распределение пищевой и энергетической ценности продуктов. Чем более разнообразным будет питание, тем более разнообразным будет энергетическое насыщение организма. Мы склонны к употреблению слишком большого количества белков, соли, жиров и сахара. Разнообразьте свой рацион с помощью зерновых и продуктов, содержащих крахмал. Употребляйте в пищу свежие фрукты, бобовые. Сопровождайте каждый прием пищи небольшим количеством продуктов из каждой группы. Или восполняйте недостающие продукты во время следующего приема пищи.

Какова ежедневная порция?

Распределение энергетической ценности в целом на день:

- Углеводы: 50 - 75%
- Жиры: 15 - 30%
- Белки: 10 - 15%

Распределение калорий между приемами пищи в течение дня:

- Завтрак: 20 - 25 %
- Обед: 40 %
- Полдник: 5 - 10 %
- Ужин: 30 %

правила питания

7 групп продуктов

Для соблюдения баланса в меню должны не менее 1 раза в день присутствовать продукты каждой из нижеследующих 7 групп:

Мясо, рыба, яйца	Хлеб, зерновые, крахмалсодержащие, сушеные овощи	Фрукты и овощи	Молочные продукты	Жиры	Напитки	“Маленькая сладость”
белки животного происхождения для выполнения строительной и восстановительной функций (а также жирные кислоты).	медленно усваиваемые углеводы (а также белки растительного происхождения и волокна).	волокна, необходимые для пищеварения, витамины, минералы и микроэлементы, выполняющие регуляторную и защитную функции.	кальций, необходимый для обеспечения роста и поддержания костного основания (а также белки).	ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты, необходимые для пополнения организма энергией.	вода – единственно необходимый напиток.	употреблять для получения удовольствия, но в умеренном количестве.

Разнообразие Вашего рациона поможет Вам оставаться в форме!

Факты и

Проверьте свои знания о пользе, которую приносят Вашему здоровью основные питательные вещества, поступающие в Ваш организм с пищей.

Белки служат для нашего организма только источником энергии.

Миф

Они особенно необходимы для надлежащего обновления тканей и клеток.

Жиры необходимы для нормального функционирования наших клеток.

Факт

И речи не может быть о том, чтобы лишать свой организм жиров! Для обеспечения потребности нашего организма в жирах нам необходимо употреблять в день всего лишь 2 – 3 ложки жиров, предпочтительно растительного происхождения.

Для сохранения фигуры следует полностью исключить из своего рациона питания углеводы.

Миф

Хлеб, макаронные изделия, рис, зерновые являются источником медленно усвояемых углеводов, которые на длительное время обеспечивают наш организм необходимой энергией, а также вызывают чувство насыщения, избавляя нас от необходимости часто перекусывать.

Клетчатка способствует появлению лишнего веса.

Миф

Наоборот, волокна цветной капусты, огурцов, шпината, красных ягод и зерновых способствуют пищеварению и уменьшают количество поглощаемого организмом холестерина и скорость всасывания углеводов.

Кальций необходим в любом возрасте.

Факт

Сыр, йогурт, сливочные сырки, творог должны на протяжении всей жизни ежедневно входить в рацион нашего питания, снабжая организм кальцием в количестве, достаточном для поддержания костного основания, обеспечения мышечного сокращения и предупреждения остеопороза.

Железо содержится как в мясе и субпродуктах, так и в устрицах, яйцах, сушеных овощах и сухофруктах.

Факт

Поступление в наш организм железа необходимо для образования эритроцитов. Однако следует обратить внимание на тот факт, что железо, поступающее из продуктов животного происхождения, усваивается лучше.

мифы

Витамин А содержится только в сливочном масле, сливках и яичных желтках.

Миф

Он также содержится в моркови, шпинате, кресс-салате, абрикосах и манго в виде бета-каротина. Являясь антиоксидантом, он способствует росту организма, оказывает благотворное воздействие на зрение, кожу и влияет на способность последней к рубцеванию.

Витамин С очень устойчив к высоким температурам при приготовлении пищи.

Миф

Легко разрушаемый витамин С требует приготовления пищи на умеренном пару. Он содержится в овощах и фруктах. Являясь антиоксидантом, он оказывает воздействие на размножение клеток, способствует усвояемости железа организмом и укрепляет защитные механизмы иммунной системы.

Благодаря витамину D кальций остается в костной ткани.

Факт

Большая часть витамина D вырабатывается в нашем организме под воздействием солнечного света. Остальную часть наш организм получает из рыбьей печени, жирных сортов рыб, субпродуктов, яичных желтков, цельного молока и сыра.

Витамин Е относится к антиоксидантам, предотвращающим процессы старения.

Факт

Он содержится в растительном масле, сухофруктах и масличных культурах; он защищает мембраны клеток и улучшает кровообращение.

Витамины группы В многофункциональны и содержатся в большинстве продуктов.

Факт

Содержащиеся в зеленых и сушеных овощах, моркови, рыбе, мясе, яичных желтках и цельных злаках, они оказывают благоприятное воздействие на состояние кожи и волос, а также на нервную и мышечную системы, ткани и органы, и наконец, на образование эритроцитов.

Чтобы обеспечить свой организм всеми питательными веществами, сделайте свой рацион питания максимально разнообразным.

Зарядитесь энергией каждого времени года…

Зарядитесь энергией каждого времени года…

Каждому времени года присущ свой температурный режим и продолжительность светового дня, свои краски, свои овощи и фрукты. Каждое время года имеет право на существование в природном цикле, обеспечивая нам хорошее самочувствие.

Чтобы получить максимальный заряд энергии и наибольшую пользу от каждого времени года, следует отдать предпочтение фруктам, свежим овощам и всем свойственным данному времени года продуктам.

Приготовление сезонных блюд напрямую зависит от доступного ассортимента продуктов. Имеются очень весомые аргументы в пользу того, чтобы попробовать и принять такой способ приготовления пищи.

Веский аргумент с точки зрения экономии. Изобилие является причиной снижения цен. Сезонные фрукты, овощи, мясо и рыба обычно имеются в большом ассортименте и стоят намного дешевле привезенных из экзотических стран по высокой цене или доставленных самолетом во внесезонное время. Настоящая "вкусная" экономия!

Веский аргумент с точки зрения пользы. Местные сезонные продукты почти не требуют транспортировки. Они незаметно превращают Вас в верных приверженцев культа "местной еды", способствуют возрождению местной сельской экономики и снижают Ваши расходы на питание. Сплошная выгода!

Веский аргумент в пользу традиций. Возьмите старые рецепты своей страны, а также заимствованные у других народов и измените их на свой вкус, где-то слегка упростив, а где-то и добавив в них нечто новое. Ведь они пришли к нам со времен существования собственных огородов и фруктовых садов, ферм и птичьих хозяйств, походов на рыбалку и в лес, что представляло собой основные источники повседневной пищи в любое время года. "Вкусная" ностальгия!

Веский аргумент с точки зрения питательной ценности. Наш организм очень чувствителен к смене времен года. Климатические изменения оказывают влияние на наши желания и потребности. Подстроиться под смену времен года - значит обеспечить естественный баланс питания. Ведь это так просто, и к тому же Ваш организм будет обеспечен соответствующими питательными веществами в соответствующее время года. Настоящий биоритм!

Меню на заказ

VitaCuisine compact помогает Вам в приготовлении продуктов, необходимых для каждого времени года.

VitaCuisine compact помогает Вам использовать все полезные свойства имеющихся на данный момент продуктов для поддержания баланса Вашего организма, а также для обеспечения хорошего самочувствия каждый день.

Пароварка **VitaCuisine compact** была специально разработана для того, чтобы Вы смогли воплотить в жизнь свои варианты лакомых блюд с учетом времени года и доступного ассортимента продуктов.

В пароварке **VitaCuisine compact**, снабженной 2 тарелками и 1 корзинкой, Вы можете на выбор приготовить закуску, основное блюдо и десерт, либо целое блюдо с гарниром.

Благодаря **VitaCuisine compact** рецепты вкуснейших блюд в точности соответствуют Вашему вкусу. Чтобы облегчить Вашу задачу, подробно представлены меню для одновременного приготовления трех блюд – достаточно включить пароварку всего один раз вместо трех.

Приспособление для быстрого приготовления на умеренном пару позволяет сохранить вкусовые качества, свежесть, а также питательные свойства натуральных ингредиентов.

Подробные описания блюд для приготовления с помощью пароварки **VitaCuisine compact** составлены на основе восхитительных креативных сезонных рецептов, легких и быстрых в приготовлении, способных в любое время года обеспечить Ваш организм всеми необходимыми питательными веществами.

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Весенняя находка

Содержание питательных веществ **454 Калории**
[Белки: 36,6 г ~ Жиры: 10,2 г]
[Углеводы: 53,0 г ~ Натрий: 0,40 г]

Морковный крем

4 Порции • Подготовка ингредиентов **5** мин. • Время приготовления **10** мин.

стаканчики

- **500 мл** морковного сока
- **50 мл** нежирных сливок для взбивания
- **½** столовой ложки соли
- **100 мл** апельсинового сока
- **2** яичных белка
- перец

1. Выпарить морковный сок до половины объема в кастрюле на среднем огне и дать остыть.
2. Добавить яичные белки, заправку из молотых семян сельдерея с солью, перец и нежирные сливки. Разлить смесь в стаканчики, заполняя их на три четверти, накрыть крышками и готовить на пару в течение 15 минут.
3. Дать блюду остыть и подать с небольшим количеством апельсинового сока.

ПИТАНИЕ

Это меню – забавный способ накормить детей фруктами и овощами, которые так богаты витаминами, клетчаткой, минералами и белком. В его состав входят питательные ингредиенты, полные белка, но довольно низкокалорийные, поэтому для завершения дня идеально подойдет легкое блюдо из овощей и крахмалосодержащих продуктов.

Содержание питательных веществ **145 Калории**
[Белки: 4,7 г ~ Жиры: 2,9 г ~ Углеводы: 26,3 г ~ Натрий: 0,11 г]

Ливанская пита с курицей

4 Порции • Подготовка ингредиентов **15** мин. • Время приготовления **10** мин.

тарелка для приготовления №2

1. Уложить слой куриного филе на тарелку для приготовления и добавить половину лука, петрушки и помидоров. Сделать следующий слой аналогичным образом, используя оставшиеся ингредиенты. Сбрызнуть лимонным соком и оливковым маслом.
2. Готовить на пару в течение 10 минут вместе с закуской и десертом. За это время смешать томатную пасту с чесноком и смазать ею питы изнутри.
3. Наполнить каждую питу куриным филе. Истолочь чечевицу, оставив немного для украшения блюда. Сделать на тарелке круг из получившегося чечевичного пюре, нарисовав при помощи нескольких оставшихся целых зерен чечевицы и небольшого количества петрушки рожицу или какую-нибудь другую забавную картинку.

- **4** куриных филе (по 110 г каждое), нарезанные ломтиками
- сок **1** лимона
- **2** помидора, нарезанные дольками
- **1** головка красного репчатого лука, мелко порубленная
- **1** пучок листовой петрушки, мелко порубленный
- **30 мл** оливкового масла
- **4** питы
- **50 г** томатной пасты или пюре
- **200 г** отваренной чечевицы
- **1** головка чеснока, мелко порубленная

Шоколадно-фисташково-грушевый “дикобраз”

4 Порции • Подготовка ингредиентов **5** мин. • Время приготовления **10** мин.

паровая корзина №1

- **2** большие груши, разрезанные пополам и очищенные от кожуры
- немного ванильного сиропа
- сок **½** лимона
- **1** стакан воды
- **50 г** обжаренных пластинок миндаля
- **50 г** несоленых фисташек
- **50 г** темного шоколада
- пергаментная бумага

1. Сделать «дикобразов», утыкав половинки груш миндалем. Для завершения образа использовать несколько фисташек и шоколад. Положить груши на квадраты из пергаментной бумаги. Добавить воду, лимонный сок и ванильный сироп. Герметично запаковать, завязав края бумаги веревкой.
2. Готовить на пару в течение 10 минут вместе с закуской и основным блюдом.
3. Разложить завернутые груши на отдельные тарелки и позволить детям отыскать своего дикобраза.

Содержание питательных веществ **235 Калории**

[Белки: 4,9 г ~ Жиры: 13,3 г ~ Углеводы: 27,3 г ~ Натрий: 0,01 г]

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

Я люблю весну

Содержание питательных веществ **209 Калории**
[Белки: 26,4 г ~ Жиры: 10,5 г]
[Углеводы: 1,1 г ~ Натрий: 0,21 г]

Пирог "Виши" и смесь зелени

4 Порции • Подготовка ингредиентов **15** мин. • Время приготовления **15** мин.

тарелка для приготовления №2

- **240 г** картофеля, нарезанного кубиками
- **120 г** сладкой кукурузы
- **120 г** весеннего лука-порея, нарезанного кусочками длиной 5 см
- **1** столовая ложка уксуса из шерри
- **1** столовая ложка оливкового масла
- соль, перец
- смесь зелени
- **40 г** тертого пармезана

1. Перемешать картофель и лук-порей. Выложить на тарелку для приготовления.
2. Готовить в течение 15 минут одновременно с основным блюдом и десертом.
3. Готовые картофель и лук-порей приправить солью, перцем, половиной порции оливкового масла и уксусом из шерри. Приправить смесь зелени солью, перцем и оставшимся оливковым маслом. На тарелку положить картофель и лук, а поверх выложить смесь зелени. Посыпать тертым пармезаном.

ПИТАНИЕ

Телятина с точки зрения питательной ценности – очень интересный продукт, так как она богата высококачественным белком и содержит очень мало жиров. Помимо этого, в ее состав входит витамин B 12, который участвует в кроветворении. В состав данного меню также входят сложные углеводы, источниками которых являются картофель и кукуруза, поэтому Вы чувствуете насыщение. Это меню хорошо сочетается с зеленым салатом и хлебом из смеси зерновых.

Содержание питательных веществ **169 Калории**
[Белки: 6,6 г ~ Жиры: 7,2 г ~ Углеводы: 19,8 г ~ Натрий: 0,19 г]

Телятина со шпинатом и свежим козьим сыром

4 Порции • Подготовка ингредиентов **15** мин. • Время приготовления **15** мин.

паровая корзина №1

- 8 тонких эскалопов из телятины (каждый весом 50 г)
- 8 крупных листьев шпината
- 120 г свежего козьего сыра
- 1 столовая ложка нарубленной свежей мяты
- 1 столовая ложка сливок с низким содержанием жира
- соль и перец

1. Перемешать свежий козий сыр со сливками и мятой. Приправить солью и перцем. Выложить полученную смесь на каждый эскалоп из телятины. Свернуть рулетом, завернув в лист шпината, сколоть зубочисткой. Положить в корзину №1.
2. Готовить на пару 15 минут одновременно с закуской и десертом.
3. Выложить рулетики из телятины на тарелки и вынуть зубочистки.

Ванильный заварной крем с малиновым соусом

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

стаканчики

- 150 мл сливок для сбивания
- 150 мл обезжиренного молока
- 2 столовые ложки сахара
- 2 яичных желтка
- ½ чайной ложки ванильной эссенции
- 140 г малины (свежей или замороженной)
- 3 нарубленных листика свежей мяты

1. Взбить столовую ложку сахара с яичными желтками добела. Добавить молоко, ванильную эссенцию и сливки. Процедить полученную смесь сквозь частое сито. Разложить по стаканчикам и накрыть крышками.
2. Готовить на пару 15 минут одновременно с закуской и основным блюдом. За это время измельчить малину в блендере с 1 столовой ложкой сахара. Процедить через частое сито и добавить мяту.
3. Снять крышки непосредственно перед подачей блюда на стол. Выложить малиновый соус на заварной крем.

Содержание питательных веществ **186 Калории**

[Белки: 4,4 г ~ Жиры: 11,4 г ~ Углеводы: 17,5 г ~ Натрий: 0,04 г]

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Веселье на солнышке

Содержание питательных веществ **381 Калории**
[Белки: 20,8 г ~ Жиры: 21,1 г]
[Углеводы: 29,5 г ~ Натрий: 0,17 г]

Молочный коктейль из зеленой спаржи

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

тарелка для приготовления №2

- **400 г** очищенной спаржи
- **1** мелко нарубленная луковица
- **1** пучок нарубленной свежей мяты
- **2** порции плавленого сыра
- **300 мл** овощного бульона
- **1** столовая ложка оливкового масла
- свежемолотый перец

1. Выложить спаржу и лук на тарелку для приготовления вместе с овощным бульоном.
2. Готовить на пару в течение 15 минут.
3. Вылить готовую массу в блендер с сыром и мятой. Приправить. Добавить оливковое масло и измельчить до однородной консистенции. При необходимости добавить воду. Подавать в высоких стаканах с соломкой.

ПИТАНИЕ

В состав этого меню входит блюдо, которое познакомит детей с чем-то новым, что они никогда прежде не ели, – спаржей, богатой витамином B 9 и укрепляющей иммунную систему.

Содержание питательных веществ **96 Калории**
[Белки: 4,8 г ~ Жиры: 5,5 г ~ Углеводы: 8,4 г ~ Натрий: 0,52 г]

“Ежик” из куриных грудок и цитрусовых

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

паровая корзина №1

1. Нанизать попеременно на шпажки куриные грудки, перец и кабачок. Перемешать мед и апельсиновый сок с небольшим количеством кетчупа, солью, перцем и тертой цедрой. Вылить полученную смесь в блюдо и мариновать шашлык на шпажках несколько минут.
2. Готовить шпажки на пару 15 минут одновременно с закуской и десертом.
3. Немного уварить маринад в кастрюле. Обмакнуть шпажки в полученный густой сок и вколоть их в половинки апельсинов.

- **400 г** куриных грудок, нарезанных кубиками размером 2 см
- **1** чайная ложка меда
- **1** красный перец, нарезанный кубиками
- сок **2** апельсинов + цедра одного апельсина
- **30 г** кетчупа
- **2** кабачка с кожицей, нарезанных кубиками
- **2** апельсина для сервировки, разрезанных пополам
- соль и перец

Карамелизованный ананас с изюмом и кокосом

4 Порции • Подготовка ингредиентов **12** мин. • Время приготовления **15** мин.

стаканчики

- **280 г** ананаса, нарезанного мелкими кубиками
- **40 г** изюма
- **4** столовые ложки жидкой карамели
- **2** столовые ложки апельсинового сока
- **2** столовые ложки тертого кокоса

1. Размочить изюм в апельсиновом соке. Перемешать ананас с изюмом, а затем добавить карамель и тертый кокос.
2. Хорошо перемешать полученную смесь и разложить по стаканчикам.
3. Закрыть пароварку и готовить в течение 15 минут. Снять крышки непосредственно перед подачей блюда.

Совет: подать с шариком кокосового мороженого (или небольшим количеством кокосового молока), положив его в горячий стаканчик, и парой капель высококачественного бальзамического уксуса.

Содержание питательных веществ **166 Калории**

[Белки: 1,1 г ~ Жиры: 5,4 г ~ Углеводы: 25,8 г ~ Натрий: 0,02 г]

Детская игра

Содержание питательных веществ **181 Калории**
[Белки: 10,2 г ~ Жиры: 12,3 г]
[Углеводы: 9,0 г ~ Натрий: 0,45 г]

Цыпленок с хрустящими палочками из сезонных овощей

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

тарелка для приготовления №2

- **200 г** куриных грудок, нарезанных полосками
- **8** побегов зеленой спаржи, очищенных и разрезанных на 3 куска каждый
- **4** помидора, нарезанных четвертинками
- **1** головка кочанного салата, готового к использованию
- **100 мл** яблочного уксуса
- **1** стаканчик натурального йогурта
- **150 г** моркови, нарезанной брусочками
- **1** нарубленный пучок шнитт-лука
- соль и перец

1. Положить морковь на тарелку для приготовления и приправить.
2. Готовить на пару одновременно с основным блюдом и десертом. Через 8 минут открыть и добавить спаржу и полоски курицы. Закрыть пароварку, нажать кнопку Витамин+ и готовить в течение еще 7 минут.
3. Смешать йогурт, уксус, шнитт-лук, соль и перец. Дать овощам остыть и приправить их вместе с помидорами, затем разложить блюдо по тарелкам, укладывая слоями овощные палочки.

ПИТАНИЕ

Оригинальная закуска – это забавный способ приучить детей есть овощи и курятину. Это меню обеспечивает организм витаминами, минералами, клетчаткой, белками и кальцием, что, в свою очередь, частично удовлетворяет потребностям детского организма.

Содержание питательных веществ **115 Калории**
[Белки: 15,3 г ~ Жиры: 1,6 г ~ Углеводы: 8,5 г ~ Натрий: 0,10 г]

Ливанский рулет из мусаки

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

паровая корзина №1

1. Положить ломтики баклажана, помидоры, лук, зубчики чеснока и листья кинзы в паровую корзину №1.
2. Готовить на пару 15 минут вместе с закуской и десертом.
3. Готовые овощи вынуть из пароварки, слегка сбрызнуть оливковым маслом и размять вилкой. Приправить. Выложить гарнир на ломтики ветчины и свернуть их рулетом.

Совет: это блюдо можно подавать холодным или теплым, с салатом и толстым ломтиком обжаренного цельнозернового хлеба.

- 12 ломтиков баклажана
- 4 ломтика вареной ветчины
- 6 помидоров черри, разрезанных на четвертинки
- 1 мелко нарубленная луковица
- 3 зубчика чеснока, очищенных и растолченных
- 1 пучок листьев кинзы, мелко нарубленный
- 50 мл оливкового масла

Медовый заварной крем

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

стаканчики

- 5 яичных желтков
- 4 чайные ложки меда
- 500 мл молока
- Листья мяты

1. Довести молоко до кипения. Смешать яичные желтки с медом и добавить кипящее молоко. Наполнить стаканчики и плотно закрыть крышками.
2. Готовить на пару 15 минут одновременно с закуской и основным блюдом.
3. После приготовления блюда снять крышки. Украсить листьями мяты и сезонными фруктами.

Содержание питательных веществ **206 Калории**

[Белки: 8,2 г ~ Жиры: 9,9 г ~ Углеводы: 22,3 г ~ Натрий: 0,07 г]

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Еда – это весело

Содержание питательных веществ **291 Калории**
[Белки: 23,4 г ~ Жиры: 6,4 г]
[Углеводы: 37,9 г ~ Натрий: 0,16 г]

Салат из овощных палочек и помидоров

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

паровая корзина №1

- **1** морковь, нарезанная брусочками
- **1** цукини, нарезанный брусочками
- **2** белых стебля лука-порея, нарезанных брусочками
- **100 г** красного перца, нарезанного брусочками
- **100 г** желтого перца, нарезанного брусочками
- **100 г** томатного соуса
- **1** столовая ложка оливкового масла
- **1** столовая ложка поджаренных кедровых орешков
- соль и перец

1. Готовить овощные палочки на пару в течение 15 минут. Дать остыть.
2. Смешать остальные ингредиенты, за исключением кедровых орешков, с овощными палочками. По желанию добавить ветчину.
3. Подать салат в неглубокой миске, посыпав предварительно кедровыми орешками и украсив (по желанию) помидорами черри.

ПИТАНИЕ

Это меню состоит преимущественно из фруктов и овощей, которые обогащают Ваш рацион витамином С и В9, укрепляющими Вашу иммунную систему, клетчаткой, способствующей пищеварению, а также качественными белками и кальцием.

Содержание питательных веществ **139 Калории**
[Белки: 4,0 г ~ Жиры: 7,0 г ~ Углеводы: 18,6 г ~ Натрий: 0,05 г]

Леденцы из крольчатины с медовой морковью

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

тарелка для приготовления №2

1. Разрезать филе кролика и выровнять. Каждое филе приправить и положить сверху лист шпината, чернослив и половину перца. Завернуть каждое филе рулетом в пленку и придать ему форму колбаски.
2. Выложить на тарелку для приготовления морковь, сбрызнуть медом, приправить и сверху уложить крольчатину. Готовить на пару 15 минут одновременно с закуской и основным блюдом.
3. Снять с крольчатины пленку. Проткнуть 5 крупными шпажками, разрезать мясо между ними – получатся леденцы на палочках. Подавать с медовой морковью.

- **4** филе кролика (седло без костей)
- **6** крупных вымытых листьев шпината
- **2** очищенных красных перца, жаренных на гриле
- **4** чернослива без косточек, разрезанных на 2 части
- **1** чайная ложка меда
- **600 г** нарезанной ломтиками моркови
- соль и перец
- молотая корица
- пластиковая пленка

Шоколадно-апельсиновое крем-брюле

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

стаканчики

- **250 мл** молока
- **250 мл** сливок для сбивания
- **5** яичных желтков
- **65 г** сахара
- **30 г** темного какао
- **2** апельсина дольками
- **15 г** коричневого сахара

1. Взбить желтки с сахаром, добавить молоко и сливки, а затем темное какао и апельсины. Разлить полученную массу по стаканчикам. Закрыть стаканчики крышками.
2. Готовить на пару 15 минут одновременно с закуской и основным блюдом.
3. После приготовления снять крышки и дать блюду остыть. Посыпать сверху коричневым сахаром и карамелизовать его с помощью кухонной паяльной лампы.

Содержание питательных веществ **364 Калории**

[Белки: 9,8 г ~ Жиры: 22,5 г ~ Углеводы: 35,4 г ~ Натрий: 0,07 г]

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Любимые осенние блюда

Содержание питательных веществ **260 Калории**
[Белки: 24,7 г ~ Жиры: 2,2 г]
[Углеводы: 38,0 г ~ Натрий: 0,13 г]

Суп-крем из каштанов

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

паровая корзина №1

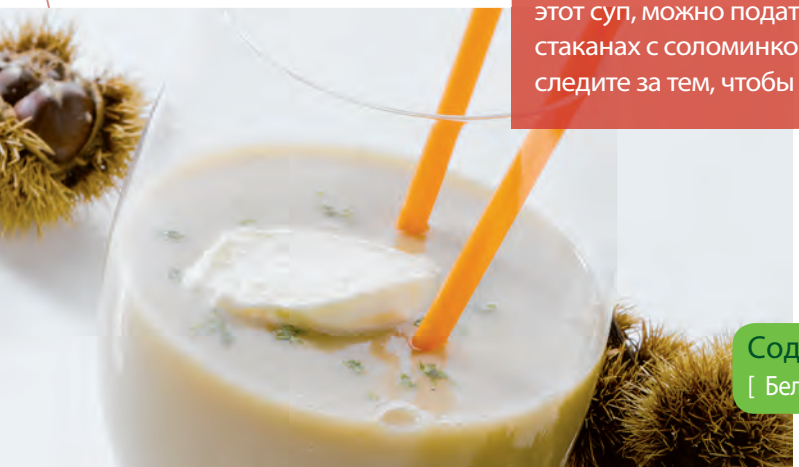
- **120 г** готовых каштанов
- **80 г** очищенного и нарезанного кубиками картофеля
- **1** нарезанная луковица
- **1** небольшой лук-порей, нарезанный кусочками
- **1** пучок петрушки, нарезанный вместе со стеблями
- **500 мл** воды
- **100 мл** взбитых сливок
- соль, перец и смесь четырех молотых специй

1. Положить картофель, лук и лук-порей, а также несколько стеблей петрушки в паровую корзину. Готовить в течение 20 минут одновременно с основным блюдом и десертом. За это время довести до кипения воду в кастрюле, добавить петрушку и дать ей настояться.
2. После 15 минут приготовления открыть пароварку и добавить каштаны. Закрыть пароварку, нажать кнопку Витамин+ и готовить в течение еще 5 минут.
3. Выложить овощи в горячий бульон с петрушкой и измельчить с помощью блендера до получения однородной массы. Разлить по стаканчикам и сверху выложить столовую ложку взбитых сливок.

Совет: Чтобы дети захотели съесть этот суп, можно подать его в больших стаканах с соломинкой. Однако при этом следите за тем, чтобы он не был горячим.

ПИТАНИЕ

Это забавное меню, которое помогает детям восполнить потребность их организма в сложных углеводах, клетчатке и белках.



Содержание питательных веществ **129 Калории**
[Белки: 2,6 г ~ Жиры: 5,6 г ~ Углеводы: 17,8 г ~ Натрий: 0,03 г]

Треска с реповым пюре в соусе из кориандра и лимона

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

тарелка для приготовления №2

2	куска трески, каждый весом 120 г
250 мл	рыбного бульона
1	мелко нарубленная головка лука-шалота
4	нарубленных веточки кориандра (кинзы)
½	мелко нарубленного консервированного лимона
800 г	репы, очищенной и нарезанной кусочками
1	столовая ложка сливок с низким содержанием жира
	тимьян, лавровый лист
	соль и перец

1. Налить рыбный бульон в кастрюлю, добавить лук-шалот и уварить смесь на 2/3. Добавить нарубленные лимон и кориандр.
2. Варить репу на пару 5 минут. Открыть пароварку и добавить треску. Закрыть пароварку, нажать кнопку Витамин+ и варить еще 10 минут.
3. Протереть готовую репу, приправить и добавить сливки. Подавать реповое пюре с треской и соусом. Украсить веточкой кинзы.

Совет: Попробуйте нарисовать рожицу с помощью репового пюре, используя веточки тимьяна для волос и два ломтика репы для глаз.

Традиционный пудинг

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

стаканчики

45 г	сливочного масла
45 г	сахара
2	яйца
½	чайной ложки разрыхлителя
60 г	муки
200 мл	молока
¼	чайной ложки ванильной эссенции
20 г	изюма

1. Смешать масло с сахаром. По одному добавить яйца. Добавить муку, разрыхлитель, экстракт ванили и молоко; перемешать до получения кремообразной консистенции. Добавить изюм. Разложить полученную массу по стаканчикам и накрыть крышками.
2. Готовить на пару в течение 15 минут одновременно с закуской и основным блюдом.
3. Снять крышки непосредственно перед подачей блюда.

Содержание питательных веществ **233 Калории**

[Белки: 5,1 г ~ Жиры: 12,0 г ~ Углеводы: 27,0 г ~ Натрий: 0,04 г]

ДЕТСКОЕ МЕНЮ

Маленькие сюрпризы

Содержание питательных веществ **235 Калории**
[Белки: 14,8 г ~ Жиры: 12,2 г]
[Углеводы: 17,4 г ~ Натрий: 0,11 г]

Шашлык из овощей и ветчины

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

паровая корзина №1

- **1** нарезанный цукини
- **2** помидора среднего размера, нарезанные ломтиками
- **2** ломтика ветчины толщиной 0,5 см, нарезанных квадратами размером 5 см
- **100 г** сыра моцарелла, нарезанного квадратами размером 5 см
- несколько листьев базилика
- **2** нарезанных тонкой соломкой яблока
- сок одного лимона

1. Попеременно насадить ингредиенты на маленькие шпажки, время от времени добавляя между ними лист базилика.
2. Готовить на пару 15 минут одновременно с закуской и основным блюдом.
3. Подавать с яблочным салатом и небольшим количеством лимона.

ПИТАНИЕ

В закуске содержится множество витаминов, минералов и клетчатки.

Содержание питательных веществ **194 Калории**
[Белки: 15,4 г ~ Жиры: 8,5 г ~ Углеводы: 16,0 г ~ Натрий: 0,56 г]

Фишбургер

4 Порции • Подготовка ингредиентов **15** мин. • Время приготовления **15** мин.

тарелка для приготовления №2

1. Смешать холодную рыбу с солью, перцем и яйцом. Добавить сливки. Добавить шнитт-лук. Разделить полученную массу на 4 части и придать форму лепешек. Гарнировать каждый ломтик картофеля луком и рыбной массой.
2. Готовить на пару в течение 15 минут.
3. Подавать блюдо на ломтиках помидора сразу после его приготовления.

- **250 г** мелко нарубленного филе белой рыбы
- **150 мл** сливок для взбивания с низким содержанием жира
- **1** яйцо
- **1** нарубленный пучок шнитт-лука
- **4** толстых ломтика вареного картофеля
- **2** очень мелко нарубленные луковицы
- **4** ломтика очень крупного помидора
- соль и перец

Чизкейк с ягодами

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

стаканчики

- **140 г** смеси ягод (черная смородина, ежевика, малина)
- **120 г** творога (20%-ной жирности)
- **200 мл** сливок для взбивания с низким содержанием жира
- **4** маленьких песочных печенья, измельченных
- **2** яйца
- **30 г** сахара

1. Выложить печенье на дно стаканчиков. Сверху положить смесь ягод.
2. Взбить яйца с сахаром добела, затем добавить сливки и творог.
3. Разложить полученную смесь по стаканчикам и накрыть крышками. Не рекомендуется наполнять стаканчики слишком высоко во избежание вытекания смеси при приготовлении. Готовить на пару в течение 20 минут. Подавать десерт чуть теплым.

Содержание питательных веществ **192 Калории**

[Белки: 6,6 г ~ Жиры: 10,1 г ~ Углеводы: 19,3 г ~ Натрий: 0,06 г]

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

Теплая зима в горах

Содержание питательных веществ **322 Калории**
[Белки: 33,3 г ~ Жиры: 9,3 г]
[Углеводы: 28,5 г ~ Натрий: 0,42 г]

Капучино из смеси овощей и копченого бекона

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

паровая корзина №1

- **12** брусков моркови
- **12** стеблей сельдерея
- **12** брусков брюквы
- **8** листьев лука-порея
- **40 г** копченого бекона
- **100 мл** сливок для сбивания
- соль и перец

1. Разложить брусочки овощей в паровой корзине. Положить в кастрюлю копченый бекон и сливки, довести до кипения, после чего дать настояться. Процедить сквозь частое сито. Приправить.
2. Готовить овощи на пару в течение 15 минут одновременно с основным блюдом и десертом. По прошествии 10 минут открыть пароварку и добавить листья лука-порея. Закрыть пароварку, нажать кнопку Витамин+ и далее готовить в течение 5 минут.
3. Когда овощи будут готовы, вынуть их и сделать небольшие вязанки, заворачивая овощные палочки в листья лука-порея. Взбить сливки до получения пены и вылить на теплые овощи.

ПИТАНИЕ

Это меню прекрасно демонстрирует нам, что блюда горной местности необязательно должны содержать много калорий и жиров. Оно содержит все преимущества фруктов и овощей, достаточно много клетчатки, витаминов и минералов, а также нежирное мясо как источник качественного белка.

Содержание питательных веществ **147 Калории**
[Белки: 4,6 г ~ Жиры: 7,8 г ~ Углеводы: 16,4 г ~ Натрий: 0,19 г]

Капуста, фаршированная сыром

4 Порции • Подготовка ингредиентов **20** мин. • Время приготовления **15** мин.

тарелка для приготовления №2

1 вымытый кочан белокочанной капусты с отделенными листьями
300 г телячьего фарша
150 г натертого нежирного сыра раклет
1 пучок шалфея, мелко нарубленного
1 нарубленная головка лука-шалота
2 очищенных и нарубленных помидора
4 ломтика белого хлеба, намоченных в ¼ стакана молока
соль и перец

1. Смешать фарш с белым хлебом, шалфеем, сыром раклет, луком-шалотом и помидорами. Сформовать 12 шариков.
2. Варить капустные листья на пару в течение 8 минут. Открыть пароварку и вынуть листья. Наполнить их шариками из фарша. Нажать кнопку Витамин+ и готовить еще 7 минут.
3. Когда капуста будет готова, сразу подать к столу.

Груши с корицей, специями и вином

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **15** мин.

стаканчики

4 груши, нарезанные крупными кубиками
1 стручок ванили
50 мл красного вина для фламбе
1 столовая ложка меда
100 мл воды
1 чайная ложка молотой корицы
4 ломтика апельсина
4 шт гвоздики
2 ломтика пряного бисквита, порезанного полосками размером 5x7 см (вес каждого ломтика –15 г)

1. Разложить груши по стаканчикам. Довести до кипения воду с медом, а затем добавить красное вино, стручок ванили, гвоздику и ломтики апельсина. Вылить полученную смесь в стаканчики с грушами. Плотно закрыть крышками.
2. Готовить на пару 15 минут вместе с закуской и основным блюдом.
3. После приготовления снять крышки. Подавать блюдо теплым вместе с пряным бисквитом.

Содержание питательных веществ **187 Калории**
[Белки: 1,3 г ~ Жиры: 1,3 г ~ Углеводы: 44,1 г ~ Натрий: 0,05 г]

Варианты меню…

… для еще большего удовольствия

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ЗАКУСКА

Тушеные овощи по-прованski

4 Порции • Подготовка ингредиентов **30** мин. • Время приготовления **35** мин.

стаканчики

- **150 г** цукини, нарезанных ломтиками
- **75 г** баклажанов, нарезанных ломтиками
- **30 г** нарезанного лука-батуна
- **75 г** очищенных красных перцев
- **2** (200 г) помидора, разрезанных на 12 ломтиков
- **1** мелко нарубленный зубчик чеснока
- **80 г** свежего козьего сыра
- **1** веточка свежего тимьяна
- **4** нарубленных листика базилика
- **4** столовые ложки оливкового масла
- **10 г** сахара

Содержание питательных веществ **215 Калории**

[Белки: 5,3 g ~ Жиры: 18,1 g ~ Углеводы: 7,8 g ~ Натрий: 0,11 g]

1. Налить оливковое масло в сковороду с длинными ручками и выложить на дно красные перцы. Жарить на небольшом огне до подсушивания перцев. Приправить овощи солью, перцем и небольшим количеством сахара. Добавить немного оливкового масла и посыпать тимьяном. Повторить ту же последовательность операций с помидорами.
2. Нарезать перцы тонкими полосками. Выложить овощи в стаканчики, чередуя цвета (цукини, помидоры, баклажаны, перцы, лук). Приправить каждый слой солью и перцем и добавить немного оливкового масла, тимьяна, чеснока и базилика. Между слоями положить по ломтику козьего сыра.
3. Закрыть стаканчики. Готовить на пару в течение 35 минут. Снять крышки со стаканчиков непосредственно перед подачей блюда.

ПИТАНИЕ

В состав этого рецепта входит большое количество овощей, которые обеспечивают нас витаминами и минералами. Оригинальность блюда может заинтересовать даже детей. Из-за содержания жиров в этом блюде его готовят по особым случаям.

ОСЕННЕЕ МЕНЮ

ЗАКУСКА

Горячее гаспачо с пармезаном

4 Порции • Подготовка ингредиентов **10** мин. • Время приготовления **10** мин.

стаканчики

- **1** крупный огурец без кожицы
- **3** крупных очищенных помидора
- **75 г** натертого пармезана
- **¼** красного перца без кожицы и семян
- **8** нарубленных листиков свежего базилика
- **1** зубчик чеснока
- **4** капли соуса Табаско
- **1** маленькая баночка соуса Песто (измельченного базилика в оливковом масле)
- **½** стаканчика манной крупы тонкого помола
- соль и перец

Содержание питательных веществ **174 Калории**

[Белки: 9,1 g ~ Жиры: 10,1 g ~ Углеводы: 11,7 g ~ Натрий: 0,42 g]

1. При использовании свежих помидоров и перцев – опустить овощи в кипяток для удаления кожицы. Перемолоть в кухонном комбайне огурец, помидоры, красный перец и чеснок. Приправить солью, перцем и соусом Табаско.
2. Добавить к протертым овощам манную крупу и базилик, после чего дать манной крупе набухнуть в течение 2-3 минут.
3. На дно каждого сервировочного стаканчика выложить слой соуса Песто. Выложить овощную смесь в стаканчики и посыпать содержимое каждого из них натертым пармезаном. Закрыть стаканчики крышками. Готовить на пару в течение 10 минут. Снять крышки со стаканчиков непосредственно перед подачей блюда.

ПИТАНИЕ

В этом рецепте сочетаются ингредиенты, которые содержат антиоксиданты (в особенности ликопин, содержащийся в помидорах), сложные углеводороды (манная крупа) и кальций (сыр пекорино романо).

ЗИМНЕЕ МЕНЮ

ЗАКУСКА

Морковь с тмином и мятным горошком

4 Порции • Подготовка ингредиентов **25** мин. • Время приготовления **20+20** мин.

стаканчики

Содержание питательных веществ **238 Калории**

[Белки: 5,8 g ~ Жиры: 19,3 g ~ Углеводы: 10,3 g ~ Натрий: 0,07 g]

- **100 г** нарезанной ломтиками моркови
- **90 г** лущеного горошка
- **150 мл** сливок для взбивания с низким содержанием жира
- **2** яйца
- **8** листиков свежей мяты
- **¾** чайной ложки молотого тмина
- **2** столовые ложки масла канола или рапсового масла первого холодного отжима
- **1** столовая ложка оливкового масла
- смесь молодой зелени или побегов
- сок половины апельсина
- соль и перец

1. Поместить морковь в одну паровую корзину, а горошек – в другую. Готовить на пару в течение 20 минут. После завершения дать стечь воде и максимально отжать морковь, чтобы удалить по возможности всю влагу.
2. С помощью кухонного комбайна смешать горошек с 75 мл сливок, 1 яйцом, мятой и оливковым маслом до получения однородной массы. Приправить солью и перцем. Смешать морковь, с 75 мл сливок, 1 яйцом, молотым тмином, 1 столовой ложкой масла, солью и перцем до получения однородной массы.
3. Разложить морковную смесь по стаканчикам и сверху выложить массу из горошка. Закрыть стаканчики крышками. Готовить на пару в течение 20 минут. Приправить смесь зелени маслом канола или рапсовым маслом и апельсиновым соком. Непосредственно перед подачей блюда снять крышки со стаканчиков и в каждый из них положить несколько разных видов зелени.

ПИТАНИЕ

Этот рецепт – оригинальный способ заново открыть традиционное сочетание горошка и моркови и извлечь из них максимум полезных веществ: клетчатку и витамины (в особенности бета-каротин). Масло канола или рапсовое масло обогащает Ваш рацион кислотами Омега-3.

ЛЕТНЕЕ МЕНЮ

ОСНОВНОЕ БЛЮДО

Пастуший пирог
из говядины и томатов с орегано

4 Порции • Подготовка ингредиентов **25** мин. • Время приготовления **30** мин.

стаканчики

- **170 г** вымытого твердого картофеля с низким содержанием крахмала
- **170 г** постного говяжьего фарша (5% жира)
- **8** столовых ложек томатной пасты или пюре
- **1** лук-батун (зеленый), нарезанный мелкими кусочками
- **15 г** сливочного масла, нарезанного маленькими кусочками
- **2** столовые ложки густых сливок с низким содержанием жира
- **1** столовая ложка орегано
- **1** столовая ложка оливкового масла
- Несколько капель соуса Табаско (по вкусу)
- соль и перец
- несколько веточек свежего тимьяна для украшения блюда

Содержание питательных веществ **163 Калории**

[Белки: 10,5 g ~ Жиры: 7,9 g ~ Углеводы: 12,4 g ~ Натрий: 0,04 g]

1. Отварить картофель на пару в течение 25-30 минут.
2. За это время приправить говяжий фарш луком, оливковым маслом, солью, перцем и соусом Табаско. Когда картофель будет готов, очистить его от кожуры и с помощью вилки растереть в пюре, добавляя сливочное масло и сливки.
3. Выложить "пирожки" в стаканчики. Начать со слоя говядины, затем положить слой томатной пасты, посыпать орегано и покрыть сверху слоем картофеля, после чего повторить все слои. Закрыть стаканчики крышками. Варить на пару в течение 30 - 35 минут. Непосредственно перед подачей блюда снять крышки со стаканчиков и положить немного томатной пасты и небольшую веточку тимьяна в каждый из них.

Рекомендации: Подавать с салатом (руккола, смесь зелени).

ПИТАНИЕ

Пастуший пирог – это не обязательно тяжелое, высококалорийное блюдо. В данном рецепте он снабжает Ваш организм сложными углеводородами, которые способствуют его насыщению, и качественными белками, стимулирующими работу мышц.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЕСЕРТ

Вишнево-миндальные пирожные

4 Порции • Подготовка ингредиентов **12** мин. • Время приготовления **30** мин.

стаканчики

150 г	черешни или вишен сорта “морель” без косточек
150 мл	сливок для взбивания с низким содержанием жира
1	яйцо
40 г	сахара
30 г	тертого миндаля
2	столовые ложки кукурузной муки (кукурузного крахмала)
1	чайная ложка экстракта горького миндаля

Содержание питательных веществ **236 Калории**

[Белки: 5,1 g ~ Жиры: 13,0 g ~ Углеводы: 24,6 g ~ Натрий: 0,04 g]

1. Распределить вишни по стаканчикам. Смешать яйцо с сахаром, добавить кукурузную муку, тертый миндаль и сливки, затем – экстракт горького миндаля.
2. Полить вишни полученной смесью. Оставить 1/3 стаканчика незаполненной, так как тесто во время приготовления поднимется. Закрыть стаканчики крышками.
3. Готовить на пару в течение 30 минут. Снять крышки со стаканчиков и подавать блюдо теплым.

Совет: Подавать с небольшим шариком ванильного мороженого или мороженого с амаретто.

ПИТАНИЕ

Вишни обладают мочегонным действием, так как содержат много воды и калия. Помимо этого, в них содержится витамин С, который укрепляет Ваш организм.

ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ

ДЕСЕРТ

Суфле “Тирамису”

4 Порции • Подготовка ингредиентов **15** мин. • Время приготовления **10** мин.

стаканчики

100 мл	молока
2	столовые ложки сахара
10 г	муки
1	щепотка соли
1	яйцо
½	стручка ванили
80 г	маскарпоне
10 г	очень крепкого кофе
20 г	шоколадных крошек
40 г	бисквитного печенья, наломанного кусочками
	порошок какао

Содержание питательных веществ **197 Калории**

[Белки: 4,8 g ~ Жиры: 11,5 g ~ Углеводы: 18,5 g ~ Натрий: 0,09 g]

1. Вскипятить молоко со стручком ванили. Отделить желток от белка и смешать желток с 1 столовой ложкой сахара и солью, а затем добавить муку. Влить в полученную смесь молоко и варить 5 минут, помешивая. Остудить в холодильнике.
2. Отдельно взбить белок яйца с оставшейся столовой ложкой сахара. Добавить в остывший крем маскарпоне и перемешать с взбитым белком.
3. В стаканчиках чередовать слои бисквитного печенья, крема, кофейной эссенции и шоколадных крошек. Предварительно разогрев пароварку, готовить примерно 4 минуты. Перед подачей на стол посыпать блюдо порошком какао.

ПИТАНИЕ

Это – особое лакомство для гурманов.

Время

МЯСО-ПТИЦА

	Тип	Количество	Время приготовления (мин)	Рекомендации
Филе цыпленка	Целиком	350 г	20	2 филе в паровой корзине
	Небольшие кусочки	450 г	17	
Окорочка	Целиком	2	36	
Эскалоп из индейки	Тонкий	600 г	24	
Жаркое из свинины	Свежее	700 г	38	Нарежьте кусочки толщиной 1 см
Ломтики молодой баранины	Свежие	500 г	14	
Сосиски	Свежие	10	10	

РЫБА И РАКООБРАЗНЫЕ

	Тип	Количество	Время приготовления (мин)	Рекомендации
Рыбное филе	Свежее	450 г	15	
	Замороженное	370 г	18	
Рыбные стейки	Свежая	400 г	15	
Целая рыба	Свежая	600 г	25	
Мидии	Свежие	1 кг	20	
Креветки	Свежие	200 г	5	
Морские гребешки	Свежие	100 г	5	

ФРУКТЫ

	Тип	Количество	Время приготовления (мин)	Рекомендации
Груши	Свежие	4	25	С паровой корзиной 1 и 2 (без подносов для приготовления). Целиком или половинками.
Бананы	Свежие	4	15	Целиком
Яблоки	Свежие	5	20	Четвертинками

приготовления

ОВОЩИ

	Тип	Количество	Время приготовления (мин)	Рекомендации
Артишоки	Свежие	2	55	Целиком в паровой корзине 1 или 2 (без подноса для приготовления)
Картофель	Свежий	600 г	20	Нарежьте кубиками. Маленький молодой картофель может быть приготовлен целиком
Спаржа	Свежая	600 г	17	
Брокколи	Свежее	500 г	18	Разберите на соцветия
	Замороженное	500 г	18	
Сельдерей	Свежий	350 г	22	Нарежьте кубиками
Грибы	Свежие	500 г	22	Целиком
Цветная капуста	Свежая	1 средняя головка	19	Нарежьте кубиками
Капуста (красная или савойская)	Свежая	600 г	22	Нарежьте ломтиками
Кабачки	Свежие	600 г	12	Нарежьте ломтиками
Шпинат	Свежий	300 г	13	В процессе приготовления уменьшается наполовину
	Замороженный	300 г	15	
Стручковая фасоль	Свежая	500 г	35	
	Замороженная	500 г	35	
Морковь	Свежая	500 г	15	Нарезать тонко
Овощная смесь	Свежая	500 г	45	
Зелёные бобы	Свежие	500 г	35	
Лук-порей	Свежий	500 г	30	Нарежьте мелко
Сладкий перец	Свежий	300 г	20	Нарежьте широкими полосками
Зеленый горошек	Свежий	400 г	20	Очистить
	Замороженный	400 г	20	

РИС

	ВЕС	КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ	ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ (МИН)	РЕКОМЕНДАЦИИ
Для одной кружки	30 г	70 мл	15	Промойте рис перед приготовлением. Положите его в паровую чашу без крышки сверху и залейте холодной водой. Используйте паровую корзину №3

ВКУСНО & ПОЛЕЗНО

Рецепты в

В

Ванильный заварной крем с малиновым соусом 19

Вишнево-миндальные пирожные . . . 38

Г

Груши с корицей, специями и вином 31

Горячее гаспачо с пармезаном . . . 35

Е

“Ежик” из куриных грудок и цитрусовых. 21

К

Капучино из смеси овощей и копченого бекона 30

Капуста, фаршированная сыром. . 31

Карамелизованный ананас с изюмом и кокосом 21

Л

Ливанская пита с курицей 17

Леденцы из крольчатины с медовой морковью. 25

Ливанский рулет из мусаки 23

М

Морковный крем 16

Медовый заварной крем 23

Молочный коктейль из зеленой спаржи 20

Морковь с тмином и мятным горошком 36

П

Пирог “Виши” и смесь зелени 18

Пастуший пирог из говядины и томатов с орегано 37

С

Салат из овощных палочек и помидоров 24

Суп-крем из каштанов 26

Суфле “Тирамису” 39

Т

Треска с реповым пюре в соусе из кориандра и лимона . . . 27

Традиционный пудинг 27

Телятина со шпинатом и свежим козьим сыром 19

Тушеные овощи по-провански. . . . 34

алфавитном порядке

Ф

Фишбургер 29

Ц

Цыпленок с хрустящими палочками из сезонных овощей .. 22

Ч

Чизкейк с ягодами 29

Ш

Шоколадно-фисташково-грушевый “дикобраз” 17

Шоколадно-апельсиновое крем-брюле 25

Шашлык из овощей и ветчины 28

ЗАМЕТКИ

ЗАМЕТКИ

Выражаем благодарность:
Доктору Петеру Минарику
Профессору медицины Осману Мюфтюоглу
Доктору Йоханнесу М. Пайлю
Доктору Кристиану Реккья
Доктору Марианне Трифоновой
Натали Юттер Лардо
Сириль Берлан
Стефани Бито
Брюно Бланшо
Косультантам-дегустаторам
Фреду Гийяну
Николя Иснару
Глени Нобль

Все права защищены

Научная редакция:
Atlantic Santé

Разработка и дизайн:
JPM & Associés

Фотографии предоставлены:
Studio Rougereau - Image & Associés - Fotolia

06/2010

MAITSEV
JA TERVISLIK

Eesti

Tasakaalustatud toidud
igaks aastaajaks

30 RETSEPTI
8 TÄISVÄÄRTUSLIKKU TOITU

Tefal®

Sisukord

Tefal Maitsev ja Tervislik 4

Maitsvad eined eelroogadest magustoitudeni täielikult aurutatud toitudega!

Mida professionaalid ütlevad

Tervisliku toitumise kuldreeglid 8

Seitse toidugruppi

Õige või väär?

Aastaaegadega sammu pidamine 13

Kohandatud menüü planeerimine

KEVADISED toidud 16

SUVISED toidud 20

SÜGISESED toidud 24

TALVISED toidud 28

Veel retsepte… 33

Küpsetusajad

Retseptide register

Maitsvad eined eelroogadest täielikult

Toitumine

VitaCuisine compacti on lihtne kasutada ja see aitab teie perel rohkem puu- ja köögivilju süüa. Selle eksklusiivne ülikiire pehme auru süsteem säilitab vitamiinid ja antioksüdandid: kuni 77% C-vitamiinist ja 100% polüfenoolidest*. Kaks eksklusiivset küpsetusalust võimaldavad küpsetada loominguliselt linnu- ja loomaliha ja kala ning aitavad säilitada vajalikke rasvhappeid nagu omega-3.

*Katsed tehti 500 g brokoliga ning Spectralys Innovationiga 2008. aasta detsembris.

Gurmaanide maiuspalad

Marja-toorjuustukook, aurutatud kirsi-mandli-clafoutis, aurutatud paprika-frappuccino, vasikaliha kaneeli ja meega ning palju teisi hõrgutisi. Oleme välja nuputanud retseptid spetsiaalselt gurmaanide maiuspalasid valmistavate aurutasside jaoks. Värvilised kihid ja üllatavad kooslused stimuleerivad teie maitsemeelt. Nüüd kuulete süües vaid lusikate kõlksumist tassipõhja vastu, kui sealt viimaseid raasukesi kätte saada üritatakse. Tõeline taskukohane gurmaanide nauding!

Bon appétit!

magustoitudeni aurutatud toitudega!

Praktiline

Valmistage oma VitaCuisine compacti'i abil ühekorraga täielik, tervislik ja maitsev eine. Selle „kolm ühes" tehnoloogia kolme erineva küpsetusalaga säilitab toidu maitsed ja aroomid. Mahlad ei segune, nii et saate alati täiusliku tulemuse: šokolaadikook ei maitse kunagi nagu kala. Saate aurutada kolme rooga samaaegselt, mis tähendab, et saate ühel ajal valmistada nii eelroa, põhiroa kui magustoidu.

MAITSEV JA TERVISLIK

www.nutritious-and-delicious.com

Mida

TÜRGI

Prof Dr OSMAN MÜFTÜOĞLU, endokrinoloog

On väga oluline tunda häid süsivesikuid, häid valke ja häid rasvu, mitte tarbida rohkem energiat kui vaja, ja eelistada toite, milles on palju antioksüdante, vitamiine, mineraale ja kiudaineid. Põhimõtteliselt on „söömine" võlusõna, mis ei tähista ainult iseenda toitmist, vaid ka elustiili valimist, mis võib meid nii positiivselt kui negatiivselt mõjutada.

VENEMAA

Dr MARIANA TRIFONOVA, toitumisspetsialist

Praeguse Venemaa tervisliku toitumise idee peegeldab huvi tervise, toidu kvaliteedi, maitsete säilitamise ja küpsetusaegade vähendamise vastu. Nutritious & Delicious tooted on selles valdkonnas absoluutseks eeskujuks. Võin selle kasutajana kinnitada, et see ei vasta mitte ainult toitumisspetsialistide standarditele, vaid ka tavaliste venelaste standarditele, mida kodutehnika puhul näha soovitakse, võimaldades seega valmistada maitsvat ja kvaliteetset toitu. See kombinatsioon vastab täpselt kõige põhilisematele toitumispõhimõtetele, mis ei hõlma ainult toitumisteadust, vaid ka selle juurde kuuluvast elustiili.

SLOVAKKIA

Dr PETER MINÁRIK, gastroenteroloog

Valik on selge: kui me tahame tervisliku toitumise reegleid järgida, ei piisa ainult sobivate toiduvalikute tegemisest, vaid oluline on ka see, kuidas toitu valmistatakse. VitaCuisine compacti'i abil muutuvad ka lemmiktoidud tervislikuks ja maitsvaks.

professionaalid ütlevad

SAKSAMAA

Dr JOHANNES M. PEIL, spordikliiniku Bad Nauheim juhataja ja sportliku toitumise instituudi esimees

Vitamiinid, kalorid ja rasvhapped on toidu toitainetesisalduse hindamisel kõik ühtmoodi olulised, kuid need ei ole ilmtingimata seotud meie igapäevase toiduvaliku kriteeriumite ja sellest saadava naudinguga. Maitse, kiirus ja valmistamise lihtsus on roogade valimise peamisteks võtmesõnadeks.
VitaCuisine compacti on üheaegselt kiire, tervislik ja praktiline. See muudab teie köögi kogu pere jaoks täisväärtusliku ja maitsva toidu valmimise kohaks. VitaCuisine compacti'i abil on lihtsam järgida arstide ja toitumisspetsialistide soovitusi süüa toitaineterikkamaid toite rohkete vitamiinide ja mineraalidega, samal ajal seda nautides. Te ei pea loobuma oma lemmiktoitudest. Nauding on lõpuks ometi ühendatud tervisliku ja maitserikka toiduga.

.

PRANTSUSMAA

Dr CHRISTIAN RECCHIA, arst, toitumisspetsialist

Tasakaalustatud toitumine ei hõlma ainult paljude erinevate toitude söömist. Toidu koostisosade säilitamine, ettevalmistamine ja küpsetamine mõjutab nende maitset ja toitainetesisaldust ning seda ei tohi jätta juhuse hooleks. Seepärast töötas Tefal välja tootesarja Gourmet Nutrition, kus iga seade on Tefali meeskonna, sõltumatute ekspertide, toitumisspetsialistide ja arstide mitmeaastaste uuringute tulemus. Selline lähenemine toitumisele võtab nii palju kui võimalik arvesse toiduaineteToitevääRtust ja maitset, sest toiduvalmistamise ja söömise nauding käib tasakaalustatud toiduvalikuga käsikäes. Juhindusime selle uue tootesarja loomisel põhimõttest panna uusim tehnika ja oskusteave naudingu ja tervise teenistusse.

Tervisliku

Pideva tervisliku toitumise võtmesõnadeks on nauding ja tasakaal. Ilma naudinguta anname kiusatustele järele. Ilma tasakaaluta liigume kiiresti liialdamise suunas.

Tõeline nauding. Sööge seda, mis teile meeldib, väikestes kogustes.

Õige kogus. Ärge tõstke taldrikut kuhjaga täis ning, mis on eriti oluline, ärge võtke teist portsjonit. See on tasakaalu algus.

Õige rütm. Tasakaal kujuneb kogu nädala jooksul. Pole mingit põhjust, miks te ei tohiks end premeerida, kui säilitate järgnevatel päevadel korralikult tasakaalu.

Õiged koostisained. Ostke vähem, aga parema kvaliteediga toiduaineid. Valige värskeid, käesolevale aastaajale omaseid mitmekesiseid toite. Hoidke neid toitainete säilitamiseks sobivates tingimustes.

Kõige tervislikum valmistamismeetod. Valige valmistamisviis vastavalt toidule. Nutritious & Delicious seadmete abil on see lihtne, kuna need valivad teie eest nii küpsetusmeetodi, parima küpsetusaja kui ka -temperatuuri.

Toitainete õige tasakaal. Mida vaheldusrikkam on teie toitumine, seda vahelduvam on ka toitainete tarbimine. Inimesed kipuvad sööma liiga palju valke, liiga palju soola, liiga palju rasvu ja liiga palju suhkrut. Sööge teravilja ja tärkliserikkaid toite. Lisage toidule värskeid puu- ja kaunvilju. Sööge iga toidukorra ajal natuke igast toidugrupist või lisage puuduv osa järgmisesse toidukorda.

Kui palju tuleks iga päev süüa?

Protsent päevasest kaloritarbimisest:

- süsivesikud: 50% kuni 75%
- rasvad: 15% kuni 30%
- valgud: 10% kuni 15%

Kalorite jagunemine päevaste toidukordade vahel:

- 1/4 hommikusöögi ajal
- 1/3 lõunasöögi ajal
- 15% kuni 20% õhtuoote ajal

Ülejäänu õhtusöögi ajal, mis peaks olema päeva kergeim toidukord.

toitumise kuldreeglid

Seitse toidugruppi

Tasakaalustatud toitumiseks tuleks kõiki seitset toidugruppi süüa vähemalt korra päevas:

Liha, kala, munad	Leib, teravili, tärklis, kaunviljad	Puu- ja köögiviljad	Piimatooted	Rasvad	Joogid	Maiustused
Loomsed valgud keha tugevdamiseks ja taastamiseks (ja rasvhapped).	Aeglaselt omastatavad süsivesikud (ja taimsed valgud ja kiudained).	Kiudained seedimiseks, vitamiinid, mineraalid ja mikroelemendid keha reguleerimiseks ja kaitsmiseks.	Kaltsium luustruktuuri kasvamiseks ja hooldamiseks (ja valgud).	Küllastumata rasvhapped ja küllastunud rasvhapped energia saamiseks.	Vesi on ainus hädavajalik jook.	Süüakse naudingu saamiseks, kuid mõõdukalt.

Vaheldusrikas toit aitab vormis püsida.

Õige või

Kontrollige, mida teate peamiste toidus leiduvate toitainete kasulikkuse kohta.

Valgud annavad meile ainult energiat.

Väär

Valgud on eeskätt vajalikud kehakudede ja rakkude uuendamiseks.

Meie rakud vajavad korralikuks funktsioneerimiseks rasva.

Õige

Ärge püüdkegi rasvast täielikult hoiduda. Inimesed peaksid iga päev sööma 2–3 lusikatäit erinevaid rasvu, eriti taimseid, et saada kätte vajalikud toitained.

Süsivesikud on suhkrud, mida peaksime vormisolemiseks täielikult vältima.

Väär

Leib, pasta, riis ja teravili annavad aeglaselt omastatavaid süsivesikuid, mis annavad teile pikaks ajaks vajalikku energiat, kuid tekitavad samas ka täiskõhutunde, nii et te ei tunne toidukordade vahel vajadust suupistete järele.

Kiudained teevad paksuks!

Väär

Vastupidi, lillkapsast, kurgist, spinatist, marjadest ja teraviljast saadavad kiudained toetavad seedimist, vähendavad imenduva kolesterooli taset ja reguleerivad süsivesikute omastamise kiirust.

Liiga vähe kaltsiumi on ohtlik igas vanuses.

Õige

Kogu elu jooksul tuleks süüa juustu, jogurtit, toorjuustu ja kohupiima, et saada iga päev piisavalt kaltsiumi tugevate luude säilitamiseks, lihaste kokkutõmbumisele kaasaaitamiseks ja osteoporoosi ärahoidmiseks.

Rauda ei leidu mitte ainult lihas ja rupsis, vaid ka austrites, munades, kaunviljades, kuivatatud puuviljades ja pähklites.

Õige

Sobiva rauakoguse saamine on hädavajalik punaste vereliblede tootmiseks. Kuid pidage meeles, et inimene suudab paremini omastada rauda loomsetest allikatest.

väär?

A-vitamiini leidub ainult võis, koores ja munavalges.

Väär

Seda leidub beetakaroteenina ka porgandites, spinatis, ürt-allikkressis, aprikoosides ja mangodes. See on antioksüdant, mis soodustab kasvu, aitab silmi ja nahka ning kiirendab paranemist.

C-vitamiin talub hästi kõrgeid temperatuure.

Väär

See on habras ja vajab aeglast aurutamist. Seda leidub köögi- ja puuviljades. See on antioksüdant, mis soodustab rakkude uuendumist ja raua imendumist ning tugevdab immuunsüsteemi.

Ilma D-vitamiinita ei saa kaltsium luid tugevdada.

Õige

Keha saab suurema osa vajalikust D-vitamiinist päikese käes viibides. Ülejäänu leitakse kalamaksast, rasvasest kalast, rupsist, munakollasest, täispiimast ja juustust.

E-vitamiin on üks vananemisvastaseid antioksüdante.

Õige

Seda leidub õlis, kuivatatud puuviljades, pähklites ja seemnetes ning see kaitseb rakumembraane ja parandab vereringet.

B-vitamiinidel on palju funktsioone ning neid leidub paljudes toitudes.

Õige

Neid vitamiine leidub rohelistes köögiviljades, kaunviljades, kalas, lihas, munakollases ja täisteraviljas. Need mõjutavad nahka ja juukseid, kuid samuti närvisüsteemi ja lihaseid, kudesid ja organeid, ning osalevad punaste vereliblede moodustamises.

Erinevate toitainete saamiseks toituge nii mitmekesiselt kui võimalik.

Aastaaegadega sammu pidamine

Aastaaegadega sammu pidamine

Igal aastaajal on oma temperatuur, valgus, värvid ning aed- ja puuviljad. Igal aastaajal on looduslikus tsüklis oma raison d'être, olemasolu mõte, mis on meie enda heaolu nimel taasavastamist väärt.

Iga aastaaja kõige energiarikkamaks ja kasulikumaks ärakasutamiseks on parim viis keskenduda värsketele puu- ja köögiviljadele ning teistele kättesaadavatele toodetele.

Hooajaline toiduvalmistamine hõlmab toidu ostmist kohalikult turult. Et seda tasub proovida, kinnitavad väga tugevad pooltargumendid. On tõenäoline, et hakkate seda tegema, ning ka hind on õige.

Majanduslik argument. Küllus alandab hinda. Erinevad hooajalised puuviljad, köögiviljad ja kalad on madalamate hindadega kui need, mida väljaspool hooaega imporditakse lennukiga kaugetest maadest ning kalli raha eest. *Tõeliselt maitsev säästuplaan!*

Ökoloogiline argument. Hooajalised tooted on tavaliselt kohalikud tooted, mis vajavad vähest transportimist. Need võivad teid muuta, muutmata teid samas „kohalikuks toitlaseks" – kellekski, kes sööb ainult kohaliku päritoluga toitu –, elavdades kohalikku maamajandust ja vähendades teie toiduvalikuga seotud süsiniku jalajälge. *Mõlemad pooled võidavad.*

Traditsiooniline argument. Kohandage koduseid või mujalt pärit traditsioonilisi retsepte, muutes neid uudsemaks ja säravamaks. Traditsioonilised retseptid on meieni jõudnud otse kohalike köögi- ja puuviljaaedade, farmide ja kanalate, kodus kasvatatud puuviljade ja väljast toidu kogumise ajastust, kus hooajaline toiduvalik oli igapäevane nähtus. *Maitsev nostalgia!*

Toitumisalane argument. Inimese keha on aastaaegade muutumise suhtes väga tundlik. Klimaatilised erinevused mõjutavad meie soove ja vajadusi. Aastaaegade loomulikus rütmis liikumine tähendab spontaanse, loomuliku ja tasakaalustatud toitumise taasavastamist. Aastaaegu on lihtne järgida ning need garanteerivad, et te saate selle, mida vajate, just siis, kui te seda vajate. *Me räägime tegelikest biorütmidest.*

Kohandatud menüü planeerimine

VitaCuisine compacti aitab teil küpsetada igal aastaajal kättesaadavaid põhilisi koostisaineid.

VitaCuisine compacti aitab teil kasutada hooajalisi saaduseid parimal võimalikul viisil tasakaalustatud toiduvaliku ning igapäevase heaolu tagamiseks.

VitaCuisine compacti on mõeldud andma teile maitsvaid ideid, mis on kohandatud muutuvate aastaaegade ja kohalikul turul kättesaadava kaubaga.

VitaCuisine compacti pakub kolm-ühes-küpsetamist ühe aluse ja kahe korviga, et valmistada eelrooga, pearooga ja magustoitu või siis köögiviljade, kartulite või riisiga täielikku pearooga.

VitaCuisine compacti on loonud maitsvad retseptid ja kohandanud need just teie jaoks. Toite, mida on võimalik küpsetada üheaegselt, kirjeldatakse selgelt ja lihtsalt, nii et nende valmistamine pole sugugi keeruline. Erinevad lahtrid on täielikult suletud ja aurutades säilitatakse toidu maitse, värskus ja toitainetesisaldus.

VitaCuisine compacti'i toidud on samm-sammult paika pandud maitsvad, loomingulised ja hooajalised road, mis on odavad ning kergelt ja kiiresti valmistatavad. Need annavad igal hooajal teie vajadustele vastavaid hädavajalikke toitaineid.

Kevadine avastus

Toiteväärtus **454 Kcal**
[Valgud: 36,6 g ~ Rasvad: 10,2 g]
[Süsivesikud: 53,0 g ~ Naatrium: 0,40 g]

Porgandikreem

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **5** min • KÜPSETUSAEG **10** min

aurutassid

- **500 ml** porgandimahla
- **50 ml** kohvikoort
- **½** spl sellerisoola
- **100 ml** apelsinimahla
- **2** munavalget
- pipart

1. Vähendage porgandimahla kogust kastrulis keskmisel kuumusel umbes poole võrra ja laske jahtuda.
2. Lisage munavalged, sellerisool, pipar ja koor. Valage tassidesse, täites need umbes ¾ jagu, katke kaantega ja asetage korvi nr 3. Aurutage 10 minutit.
3. Laske jahtuda ja serveerige apelsinimahlaga.

Toitumine

See on laste jaoks lõbus viis nautida vitamiinidest, kiudainetest, mineraalidest ja valkudest pungil olevaid puu- ja köögivilju. See on rikkalik maius, milles on ohtralt valke ja üsna palju kaloreid, nii et kerge roog köögiviljadest ja tärkliserohketest ainetest oleks päeva lõpetamiseks ideaalne.

Toiteväärtus **145 Kcal**
[Valgud: 4,7 g ~ Rasvad: 2,9 g ~ Süsivesikud: 26,3 g ~ Naatrium: 0,11 g]

Liibanoni pita kanaga

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **15** min • KÜPSETUSAEG **10** min

küpsetusalus nr 2

- **4** kanafileed (igaüks 100 g), viilutatud
- **1** punane sibul, peeneks hakitud
- **½** kimpu varspeterselli, peeneks hakitud
- **2** tomatit, viiludeks lõigatud
- **1** sidruni mahl
- **30 ml** oliiviõli
- **50 g** tomatipastat või -püreed
- **1** küüslauguküüs, peeneks hakitud
- **4** pita leiba
- **200 g** konservitud kikerherneid, nõrutatud

1. Asetage kana küpsetusalusele ja lisage pool sibulatest, petersellist ja tomatitest. Piserdage peale sidrunimahla ja oliiviõli.
2. Aurutage 10 minutit koos eelroa ja magustoiduga. Samal ajal segage tomatipasta küüslauguga ja määrige leibade sisemusse laiali.
3. Täitke iga pita kanaga. Purustage kikerherned püreeks, jättes paar tükki kaunistuseks. Tehke püreest taldrikule ring, kasutades terveid kikerherneid ja peterselli näo tegemiseks, või kasutage mõnd muud lõbusat serveerimisviisi.

Okassiga šokolaadist, pistaatsiapähklitest ja pirnist

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **5** min • KÜPSETUSAEG **10** min

aurukorv nr 1

- **2** suurt värsket pirni, pooleks lõigatud ja kooritud
- **50 g** mandlilaaste, röstitud
- **50 g** soolata pistaatsiapähkleid, poolitatud
- **50 g** harilikku šokolaadi, pulkadeks lõigatud (soovi korral)
- **1** tilk vanillisiirupit või -ekstrakti
- **½** sidruni mahl
- küpsetuspaberi ruudud

1. Tehke okassead, torgates poolikutesse pirnidesse mandlilaastud. Pange sinna ka mõned pistaatsiapähklid ja šokolaadipulgad. Asetage iga poolik pirn küpsetuspaberile. Lisage sidrunimahl ja vanillisiirup. Siduge paber igast otsast nööriga kinni, et saavutada laeva kuju.
2. Aurutage 10 minutit koos eel- ja pearoaga.
3. Asetage pakid eraldi serveerimistaldrikutele ja laske igal lapsel oma okassealt kate eemaldada.

Toiteväärtus **235 Kcal**

[Valgud: 4,9 g ~ Rasvad: 13,3 g ~ Süsivesikud: 27,3 g ~ Naatrium: 0,01 g]

kevadine toit

Ma armastan kevadet

Toiteväärtus **209 Kcal**
[Valgud: 26,4 g ~ Rasvad: 10,5 g]
[Süsivesikud: 1,1 g ~ Naatrium: 0,21 g]

Vichyssoise-stiilis kartulid rohelise segusalatiga

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **15** min • KÜPSETUSAEG **15** min

küpsetusalus nr 2

- **240 g** kartuleid (pisut kleepuvaid värskeid salati- või lauakartuleid, nt Anti või Princess), kuubikuteks lõigatud
- **120 g** porrulauku, lõigatud 5 cm tükkideks
- **120 g** suhkrumaisi teriseid
- **1** spl oliiviõli, jagatud
- **1** spl šerriäädikat
- rohelist segusalatit
- **40 g** Parmesani laaste
- soola ja pipart

1. Segage kartulid ja porrulauk. Asetage need küpsetusalusele.
2. Küpsetage 15 minutit koos põhiroa ja magustoiduga.
3. Kui kartulid ja porrulauk on küpsed, maitsestage neid soola, pipra, poole koguse oliiviõli ja šerriäädikaga. Maitsestage roheline segusalat soola, pipra ja allesjäänud oliiviõliga. Asetage kartuli- ja porrulaugusegu taldrikule ning pange selle peale roheline segusalat. Puistake peale suhkrumaisi ja Parmesani laaste.

Toitumine

Kana on toitumise seisukohalt väga huvitav, kuna sisaldab palju kõrge kvaliteediga valke ja väga vähe rasva; lisaks on selles rauda ja B12-vitamiini, mis aitab kaasa punaste vereliblede moodustumisele. See toit sisaldab kartulite ja maisi näol ka liitsüsivesikuid, tekitades seega täiskõhutunde. Selle juurde sobib hästi roheline salat ja mitmeviljaleib.

Toiteväärtus **169 Kcal**
[Valgud: 6,6 g ~ Rasvad: 7,2 g ~ Süsivesikud: 19,8 g ~ Naatrium: 0,19 g]

Kanarind spinati ja värske kitsejuustuga

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **15** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurukorv nr 1

- **4** kondita kanarinda, nahk eemaldatud
- **120 g** värsket kitsejuustu, määritavat
- **1** spl kohvikoort
- **1** spl hakitud värsket münti
- **8** suurt spinatilehte
- puust võileivatikke
- soola ja pipart

1. Asetage iga kanarind kahe toidukile vahele ja vasardage nii õhukeseks kui võimalik, jälgides, et liha selle käigus katki ei lähe. Lõigake iga rind laiuti pooleks. Segage värske kitsejuust koore ja mündiga. Maitsestage soola ja pipraga. Määrige see segu igale kanarinnale. Asetage kana spinatilehele ja keerake kinni; torgake kinnituseks sisse võileivatikk. Asetage korvi nr 1.
2. Aurutage 15 minutit koos eelroa ja magustoiduga.
3. BAsetage kana taldrikutele ja eemaldage võileivatikud.

Vanillipuding vaarikakastmega

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurutassid

- **1** spl
- + **1** spl tuhksuhkrut
- **2** munakollast
- **150 ml** rasvatut piima
- **½** tl vanilliessentsi
- **150 ml** vahukoort
- **140 g** vaarikaid (värskeid või külmutatud ja sulatatud)
- **3** värsket mündilehte, hakitud

1. Kloppige üks spl suhkrut munakollastega, kuni segu muutub kahvatuks. Lisage piim, vanilliessents ja koor. Kurnake läbi peene sõela. Jagage tasside vahel ja katke kaantega. Asetage korvi nr 3.
2. Aurutage 15 minutit koos eel- ja pearoaga. Samal ajal segage vaarikad köögikombainis 1 spl suhkruga. Kurnake läbi peene sõela ja lisage münt.
3. Eemaldage katted vahetult enne serveerimist. Valage vaarikakaste pudingute peale.

Toiteväärtus **186 Kcal**

[Valgud: 4,4 g ~ Rasvad: 11,4 g ~ Süsivesikud: 17,5 g ~ Naatrium: 0,04 g]

lastetoit

Muretu päev

Toiteväärtus **381 Kcal**
[Valgud: 20,8 g ~ Rasvad: 21,1 g]
[Süsivesikud: 29,5 g ~ Naatrium: 0,17]

Roheline brokolikokteil

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

küpsetusalus nr 2

- **400 g** brokoliõisikuid
- **1** sibul, peeneks hakitud
- **300 ml** köögiviljapuljongit
- **2** määrdejuustu kolmnurka, sulatatud
- **½** kimpu värsket münti, peeneks hakitud
- **1** spl sarapuupähkli- või päevalilleõli
- värskelt jahvatatud pipart

1. Pange brokoli ja sibul koos köögiviljapuljongiga küpsetusalusele.
2. Aurutage 15 minutit.
3. Valage segu koos sulanud juustu ja mündiga kannmikserisse. Maitsestage. Lisage õli ja mikserdage ühtlaseks. Vajadusel lisage segu vedeldamiseks vett või piima.
Serveerige kõrgetes klaasides koos kõrtega.

Toitumine

See on toit, mis tutvustab lastele mitteharjumuspäraseid toite nagu brokoli, mis sisaldab rikkalikult B9-vitamiini ja tugevdab immuunsüsteemi.

Toiteväärtus **96 Kcal**
[Valgud: 4,8 g ~ Rasvad: 5,5 g ~ Süsivesikud: 8,4 g ~ Naatrium: 0,52 g]

Okassiga kanast ja tsitrusviljadest

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurukorv nr 1

400 g	kanarinda, lõigatud 2 cm kuubikuteks
1	punane paprika, kuubikuteks lõigatud
2	suvikõrvitsat, koorimata ja kuubikuteks lõigatud
1	tl vedelat mett
2	apelsini mahl
+ 1	apelsini koor
30 g	tomatiketšupit
	apelsini kaunistuseks, pooleks lõigatud
	soola ja pipart

1. Ajage kana, paprika ja suvikõrvits vaheldumisi varda otsa. Segage mesi ja apelsinimahl vähese ketšupi, soola, pipra ja riivitud apelsinikoorega. Valage segu kaussi ja marineerige vardaid paar minutit.
2. Aurutage 15 minutit koos eelroa ja magustoiduga.
3. Vähendage kastrulis pisut marinaadi kogust. Pärast kuumutamist keerake vardaid selle vähendatud mahla sees ja torgake need poolitatud apelsinide sisse.

Karamellkastmes ananass kookospähkli ja rosinatega

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **12** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurutassid

280 g	värsket ananassi, väikesteks kuubikuteks lõigatud
40 g	rosinaid
4	spl vedelat karamelli või karamellkastet
2	spl apelsinimahla
2	spl riivitud kuivatatud kookospähklit

1. Leotage rosinaid apelsinimahlas, kuni need on paisunud. Segage ananass rosinatega, lisage karamell ja riivitud kookospähkel.
2. Segage hoolikalt ja jagage segu tassidesse. Katke kaantega.
3. Asetage tassid korvi nr 3 ja aurutage 15 minutit. Eemaldage katted vahetult enne serveerimist.

Vihje: serveerige kulbitäie kookosejäätisega kõige peal (või väikese tilga kookospiimaga) ja soovi korral paari tilga kvaliteetse palsamiäädikaga.

Toiteväärtus **166 Kcal**

[Valgud: 1,1 g ~ Rasvad: 5,4 g ~ Süsivesikud: 25,8 g ~ Naatrium: 0,02 g]

Lapsemäng

Toiteväärtus **181 Kcal**
[Valgud: 10,2 g ~ Rasvad: 12,3 g]
[Süsivesikud: 9,0 g ~ Naatrium: 0,45 g]

Kana krõmpsuvate hooajaliste köögiviljade ribadega

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

küpsetusalus nr 2

- **150 g** porgandeid, ribadeks lõigatud
- **8** rohelist sparglit, igaüks kooritud ja 3 tükiks lõigatud
- **200 g** kanarinda, ribadeks lõigatud
- **1** tops maitsestamata jogurtit
- **100 ml** šerriäädikat
- **1** kimp murulauku, hakitud
- **4** tomatit, neljaks lõigatud
- **1** pea jääsalatit, kasutamiseks valmis
- soola ja pipart

1. Asetage porgandid küpsetusalusele ja maitsestage.
2. Aurutage 15 minutit koos pearoa ja magustoiduga. Pärast 8 minutit avage ja lisage spargel ja kanaribad. Sulgege, vajutage nuppu „Vitamin+ booster“ ja küpsetage veel 7 minutit.
3. Segage omavahel jogurt, äädikas, murulauk, sool ja pipar. Laske köögiviljadel jahtuda ja maitsestuda. Asetage neljale taldrikule salatilehtede kiht, seejärel lisage erinevaid köögiviljaribasid ja veeranditeks lõigatud tomatid. Niristage peale jogurtikastet.

Toitumine

See originaalne eelroog on lõbus viis panna lapsed köögivilju ja kana sööma. Toidus on vitamiine, mineraale, kiudaineid, valke ja kaltsiumi, mis katavad osaliselt laste vajadused.

Toiteväärtus **115 Kcal**
[Valgud: 15,3 g ~ Rasvad: 1,6 g ~ Süsivesikud: 8,5 g ~ Naatrium: 0,10 g]

Moussaka-stiilis singi-baklažaanirull

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurukorv nr 1

- **12** viilu baklažaani
- **6** kirsstomatit, neljaks lõigatud
- **1** sibul, peeneks hakitud
- **3** küüslauguküünt, kooritud ja purustatud
- **½** kimpu koriandrilehti, peeneks hakitud
- **50 ml** oliiviõli
- **4** viilu küpsetatud sinki
- soola ja pipart

1. Asetage baklažaaniviilud, tomatid, sibul, küüslauguküüned ja koriandrilehed aurukorvi nr 1.
2. Aurutage 15 minutit koos eelroa ja magustoiduga.
3. Pärast küpsetamist eemaldage koostisosad aurutist, lisage pisut oliiviõli ja purustage need kahvliga. Vajadusel maitsestage. Asetage baklažaanisegu singiviiludele ja rullige kokku.

Vihje: seda rooga võib serveerida nii soojalt kui külmalt salati ja paksu viilu grillitud täisteraleivaga.

Meepuding

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurutassid

- **500 ml** piima
- **5** munakollasta
- **4** tl vedelat mett
- mündilehti, kaunistuseks
- hooajalisi värskeid puuvilju, kaunistuseks

1. Ajage piim keema. Segage suures kausis munakollased meega ja lisage keevale piimale. Täitke tassid ja katke kaantega. Asetage tassid korvi nr 3.
2. Aurutage 15 minutit koos eel- ja pearoaga.
3. Kui toit on küps, eemaldage katted. Kaunistage pudingud mündilehtede ja hooajaliste puuviljadega.

Toiteväärtus **206 Kcal**

[Valgud: 8,2 g ~ Rasvad: 9,9 g ~ Süsivesikud: 22,3 g ~ Naatrium: 0,07 g]

sügisene toit

Lõikusaeg

Toiteväärtus **150 Kcal**
[Valgud: 9,6 g ~ Rasvad: 3,1 g]
[Süsivesikud: 19,6 g ~ Naatrium: 0,28 g]

Krevetivardad valge aedoa-röstleivaga

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurukorv nr 1

- **12** toorest suurt krevetti või kuningkrevetti, kestaga, keedetud
- **4** paksu täisteraleivaviilu, röstitud
- **300 g** valgeid aedube, konservitud
- **4** kuivatatud rosmariinioksakest, lehed eemaldatud, varraste tegemiseks
- **1** sibul, peeneks hakitud
- **1** tops maitsestamata jogurtit
- **50 ml** pistaatsiapähkliõli või kreeka pähkli õli

1. Kuivatage ja loputage oad. Laotage aedoad ja sibul korvi nr 1. Ajage varraste tegemiseks iga rosmariinioksa otsa kolm krevetti.
2. Aurutage ube ja sibulat 15 minutit koos pearoa ja magustoiduga. 10 minuti pärast avage auruti ja asetage vardad ubade peale. Sulgege ja vajutage nuppu „Vitamin+ booster". Küpsetage veel 5 minutit.
3. Kui oad on küpsenud, segage need piisava koguse jogurtiga kreemise konsistentsi saamiseks (ärge tehke segu liiga vedelaks). Vajadusel maitsestage. Määrige oasegu leivale ja asetage peale krevetivarras. Niristage peale pistaatsiapähkli- või kreeka pähkli õli.

Toitumine

See toit annab tasakaalustatud koguse taimseid valke, mida võib tavamenüüs tihti liiga vähe olla. Lisaks annavad oad kiudaineid ja liitsüsivesikuid, nii et teil ei teki toidukordade vahel näljatunnet.

Toiteväärtus **392 Kcal**
[Valgud: 27,5 g ~ Rasvad: 14,4 g ~ Süsivesikud: 39,6 g ~ Naatrium: 0,31 g]

Noore pardi rind viinamarjadega

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **15** min • KÜPSETUSAEG **15** min

küpsetusalus nr 2

2	noore pardi rinda, rasv eemaldatud
80 g	heledaid viinamarju
80 g	tumedaid viinamarju
200 ml	värsket kanapuljongit (tarrendi tüüpi)
20 g	suhkrut
200 ml	valge veini äädikat
1	spl mett
	soola ja pipart

1. Pruunistage kuumal pannil kergelt pardirindade rasvasem külg. Katke meega.
2. Aurutage 15 minutit koos viinamarjade ja kanapuljongi tarrendiga.
3. Küpsemisaja lõpupoole asetage fileed fooliumisse mässituna kõrvale. Segage kastrulis suhkur ja äädikas ning kuumutage, kuni tekib hele karamell. Kastme lõpetamiseks valage pardi küpsetamisel eraldunud mahlad kastrulisse ja lisage viinamarjad. Vajadusel maitsestage. Viilutage pardirinnad ja katke kastmega.

Kuumad meeviinamarjad

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurutassid

32	heledat või tumedat viinamarja, pooleks lõigatud
2	tl vedelat mett
1	vanillikupar
4	väikest kulbitäit vanillijäätist
20 g	pistaatsiapähkleid, hakitud

1. Jagage viinamarjad tassidesse. Lisage mesi ja vanillikupar, katke kaantega. Asetage tassid korvi nr 3.
2. Aurutage 15 minutit koos eel- ja pearoaga.
3. Kui toit on küps, eemaldage katted. Tõstke viinamarjasegule kulbitäis vanillijäätist ja puistake peale pistaatsiapähkleid.

Toiteväärtus **186 Kcal**

[Valgud: 3,1 g ~ Rasvad: 7,8 g ~ Süsivesikud: 28,7 g ~ Naatrium: 0,04 g]

Halloweeni toit

Komm või pomm!

Toiteväärtus **403 Kcal**
[Valgud: 34,1 g ~ Rasvad: 21,2 g]
[Süsivesikud: 16,3 g ~ Naatrium: 0,25 g]

Kõrvitsasupp

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **10** min

aurukorv nr 1

- **400 g** kõrvitsat, tükkideks lõigatud
- **1** sibul, peeneks hakitud
- **1** porrulaugu valge osa, viilutatud
- **125 g** pakend määritavat värsket kitsejuustu
- **1** kimp murulauku, hakitud
- **60 g** fromage frais'd või toorjuustu
- **16** õhukest pika saia või baguette'i viilu
- soola ja pipart

1. Asetage kõrvits, sibul ja porrulauk korvi. Segage kitsejuust murulauguga. Pange kõrvale.
2. Aurutage 15 minutit.
3. Kui köögiviljad on küpsed, mikserdage need köögikombainis või mikseris, lisage fromage frais ja vajadusel maitsestage. Serveerige madalates kaussides ja andke kõrvale paari lusikatäie kitsejuustuseguga määritud röstitud leivaviilud.

Toitumine

See toitev roog aitab teil rahuldada oma toitainevajadusi. Selles on valke (lõhe ja munad) lihaste kasvatamiseks, vitamiine ja mineraale, kaasa arvatud antioksüdanti beetakaroteeni (kõrvits), omega-3 südame-veresoonkonna tarbeks (lõhe) ja liitsüsivesikuid (leib, riis) täiskõhutunde tekitamiseks.

Toiteväärtus **234 Kcal**
[Valgud: 8,4 g ~ Rasvad: 2,3 g ~ Süsivesikud: 49,3 g ~ Naatrium: 0,16 g]

Lõhefilee
metsiku ja valge riisiga

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **10** min

küpsetusalus nr 2

- **4** lõhefileed, igaüks 150 g
- **200 g** kalapuljongit
- **1** kimp tilli, peeneks hakitud
- **200 g** pikateralise valge riisi ja metsiku riisi segu, pehmeks keedetud
- **50 ml** crème fraîche'i või hapukoort või kergelt vahustatud 38% vahukoort
- **1** sidruni mahl
- soola ja pipart

1. Asetage lõhefileed koos kalapuljongi ja poole koguse tilliga küpsetusalusele.
2. Aurutage 20 minutit koos eelroa ja magustoiduga. 16 minuti pärast valage üleliigne vedelik ära, hoidke see alles ja pange riis uuesti sooja. Pange kaas peale, vajutage nuppu „Vitamin+ booster" ja küpsetage veel 4 minutit.
3. Kui kala ja riis on küpsed, vähendage kastrulis küpsetusvedeliku kogust poole võrra ja lisage koor, allesjäänud till ja sidrunimahl. Vajadusel maitsestage. Asetage riis soojale taldrikule ja pange selle peale lõhe. Niristage kala ja riisi peale kastmetriip.

Vihje: soovi korral võite valge ja metsiku riisi segu asendada 200 g keedetud basmati või metsiku riisiga.

Šokolaadi-mangotassid

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **10** min

aurutassid

- **3** muna
- **40 g** tuhksuhkrut
- **30 g** nisujahu
- **100 g** kvaliteetset harilikku šokolaadi, sulatatud
- **1** mango, tükkideks lõigatud

1. Segage munad, suhkur ja jahu, lisage šokolaad. Valage segu tassidesse ja lisage mangotükid. Katke kaantega. Asetage tassid korvi nr 3.
2. Aurutage 10 minutit koos eel- ja pearoaga.
3. Kui toit on küps, eemaldage katted.

Vihje: serveerige kulbitäie vanilli-jäätisega.

Toiteväärtus **302 Kcal**

[Valgud: 7,0 g ~ Rasvad: 12,0 g ~ Süsivesikud: 43,2 g ~ Naatrium: 0,06 g]

Väikesed üllatused

Toiteväärtus **235 Kcal**
[Valgud: 14,8 g ~ Rasvad: 12,2 g]
[Süsivesikud: 17,4 g ~ Naatrium: 0,11 g]

Köögivilja-singivardad

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurukorv nr 1

- **1** suvikõrvits, viilutatud
- **2** keskmise suurusega tomatit, viilutatud
- **2** singiviilu, 0,5 mm paksusega, lõigatud 5 cm ruutudeks
- **100 g** mozzarella't, lõigatud 5 cm ruutudeks
- paar lehte basiilikut
- **2** hapukamat õuna, õhukesteks ribadeks lõigatud
- **1** sidruni mahl
- väikesed kebabivardad

1. Torgake suvikõrvits, tomatid, sink ja mozzarella väikeste varraste otsa, lisades aeg-ajalt ka basiilikulehe. Alustage ja lõpetage singiviiluga.
2. Aurutage 15 minutit koos eel- ja pearoaga.
3. Serveerige koos vähese sidrunimahlaga segatud õunasalatiga.

Toitumine

See eelroog on täis vitamiine, mineraale ja kiudaineid. Tänu uuenduslikule kalaburgerile sisaldab toit palju valke. Lõpetuseks on magustoidus rikkalikult antioksüdante, nt elujõudu andvat C-vitamiini, ning kaltsiumi ja kiudaineid.

Toiteväärtus **194 Kcal**
[Valgud: 15,4 g ~ Rasvad: 8,5 g ~ Süsivesikud: 16,0 g ~ Naatrium: 0,56 g]

Kalaburger

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **15** min • KÜPSETUSAEG **15** min

küpsetusalus nr 2

1. Segage külm kala soola, pipra ja munaga. Segage juurde piisavalt koort, et tekitada kindel konsistents, mis hoiaks kuju. Lisage murulauk. Jagage neljaks ja vormige pätsikesed. Asetage igale kartuliviilule sibulad ja kalapätsike.
2. Aurutage 15 minutit.
3. Serveerige kohe tomativiiludega. Kaunistage väikeste rosmariinioksakestega.

- **250 g** küpsetatud valge kala fileed, hakitud
- **1** muna, klopitud
- **250 ml** hapukoort või kergelt vahustatud vahukoort
- **1** kimp murulauku, hakitud
- **4** paksu küpsetatud kartuliviilu
- **2** sibulat, väga õhukeselt viilutatud
- **4** viilu suurest tomatist
- soola ja pipart
- rosmariinioksakesi, kaunistuseks

Marja-toorjuustukook

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **20** min

aurutassid

- **4** muredat küpsist, võiküpsist või Hollandi jõuluküpsist, murendatud (vt peatükki „Kastmed ja tehnikad")
- **140 g** värskeid marju (mustsõstraid, põldmurakaid ja vaarikaid)
- **2** muna
- **30 g** tuhksuhkrut
- **200 ml** kerget Philadelphia toorjuustu
- **120 g** fromage frais'd (20% rasva) või vahukoort või kodujuustu ja jogurti segu

1. Jagage küpsised tassidesse ja suruge iga tassi põhja. Lisage marjasegu.
2. Kloppige munad ja suhkur, kuni segu on paks ja hele, seejärel lisage toorjuust ja fromage frais.
3. Jagage segu võrdselt tasside vahel ja katke kaantega. Ärge pange tasse liiga täis, muidu keevad need küpsetamisel üle. Asetage tassid korvi nr 3 ja aurutage 20 minutit. Serveerige toatemperatuuril.

Toiteväärtus **192 Kcal**
[Valgud: 6,6 g ~ Rasvad: 10,1 g ~ Süsivesikud: 19,3 g ~ Naatrium: 0,06 g]

Mägine talvesoojendaja

Toiteväärtus **322 Kcal**
[Valgud: 33,3 g ~ Rasvad: 9,3 g]
[Süsivesikud: 28,5 g ~ Naatrium: 0,42 g]

Köögiviljasegu
suitsupeekoni-cappuccino'ga

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurukorv nr 1

- **12** porgandiriba
- **12** sellerriba
- **12** kaalikariba
- **8** blanšeeritud porrulaugulehte (roheline osa)
- **40 g** tükk suitsupeekonit
- **100 ml** vahukoort
- soola ja pipart

1. Tehke köögiviljaribadest väikesed kimbud, rullides need porrulaugu roheliste lehtede sisse. Samal ajal pange suitsupeekon ja koor kastrulisse ja kuumutage. Kurnake läbi peene sõela. Vajadusel maitsestage.
2. Aurutage köögivilju 15 minutit koos pearoa ja magustoiduga. 10 minuti pärast avage auruti ja lisage porrulaugulehed. Sulgege, vajutage nuppu „Vitamin+ booster" ja küpsetage veel 5 minutit.
3. Kui köögiviljad on küpsed, vahustage vahukoor ja valage soojadele köögiviljadele.

Toitumine

See roog näitab selgelt, et mägismaade-stiilis toit ei pea ilmtingimata olema kalori- ja rasvarohke. Siin antakse eesõigus puu- ja köögiviljadele, milles on ohtralt kiudaineid, vitamiine ja mineraale, ning lahjale lihale, millest saab häid valke.

Toiteväärtus **147 Kcal**
[Valgud: 4,6 g ~ Rasvad: 7,8 g ~ Süsivesikud: 16,4 g ~ Naatrium: 0,19 g]

Juustuga täidetud kapsas

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **20** min • KÜPSETUSAEG **15** min

küpsetusalus nr 2

300 g	kanahakkliha
4	saiaviilu, leotatud ½ klaasis piimas
1	kimp salveid, peeneks hakitud
150 g	Raclette'i juustu, riivitud või hakitud
1	šalottsibul, hakitud
2	tomatit, kooritud ja hakitud
1	kähar peakapsas, pestud ja lehed eraldatud
	soola ja pipart

1. Segage kanahakkliha leotatud saia, salvei, Raclette'i, šaloti ja tomatitega. Vormige 12 palliks.
2. Aurutage vähemalt 12 kapsalehte 8 minutit. Avage auruti ja eemaldage lehed. Täitke need hakklihapallidega. Vajutage nuppu Vitamin+ booster ja aurutage veel 7 minutit.
3. Kui toit on küps, serveerige täidetud kapsas viivitamatult.

Vihje: Raclette on teatud tüüpi Šveitsi või Prantsuse juust. Selle asemel võib kasutada ka Gruyere (või Fontali, Montale või Turunmaa) juustu.

Kaneeliga vürtsitatud pirnid veinis

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurutassid

4	pirni, suurteks kuubikuteks lõigatud
100 ml	vett
1	spl vedelat mett
50 ml	punast veini, flambeeritud
1	vanillikupar
4	nelki
1	tl jahvatatud kaneeli
4	apelsiniviilu
2	viilu Madeira kooki, lõigatud umbes 5 x 7 cm ribadeks (umbes 15 g viilu kohta)

1. Jagage pirnid tassidesse. Laske vesi koos meega keema ja lisage punane vein, vanillikupar, nelgid, kaneel ja apelsiniviilud. Valage segu pirnidega tassidesse, aga eemaldage nelgid ja vanillikupar. Sulgege tihedalt kaantega. Asetage tassid korvi nr 3.
2. Aurutage 15 minutit koos eel- ja pearoaga.
3. Kui toit on küps, eemaldage katted. Serveerige soojalt Madeira koogiga.

Toiteväärtus **187 Kcal**

[Valgud: 1,3 g ~ Rasvad: 1,3 g ~ Süsivesikud: 44,1 g ~ Naatrium: 0,05 g]

Veel retsepte…

…veel rohkem naudingut

suvine toit

Eelroog

Prantsusepärased aurutatud köögiviljad

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **30** min • KÜPSETUSAEG **35** min

aurutassid

75 g	punast paprikat, kooritud ja poolitatud
10 g	(1½ tl) suhkrut
1	värske tüümianioksake, peeneks hakitud
2	või 3 tomatit, 12 viiluks lõigatud
150 g	suvikõrvitsat, viilutatud
75 g	baklažaani, viilutatud
30 g	rohelist sibulat, viilutatud
1	küüslauguküüs, peeneks hakitud
4	basiilikulehte, hakitud
80 g	värsket kitsejuustu, määritavat
4 spl	oliiviõli

Toiteväärtus **215 Kcal**

[Valgud: 5,3 g ~ Rasvad: 18,1 g ~ Süsivesikud: 7,8 g ~ Naatrium: 0,11 g]

1. Pange pannile oliiviõli ja laduge sellele paprikaribad. Praadige madalal kuumusel, et paprikaid kuivatada. Maitsestage soola, pipra ja vähese suhkruga. Lisage tilk oliiviõli ja puistake peale veidi tüümiani. Korrake sedasama tomatitega.
2. Lõigake paprikad õhukesteks ribadeks. Asetage köögiviljad värve varieerides tassidesse (suvikõrvits, tomat, baklažaan, paprika, sibul). Iga köögiviljakihi vahele pange soola ja pipart ning lisage tilk oliiviõli natukese tüümiani, küüslaugu ja basiilikuga ning kõige peale pange viil kitsejuustu.
3. Katke tassid. Aurutage 35 minutit korvis nr 3. Eemaldage katted ja serveerige soojalt.

Toitumine

Selles retseptis on ohtralt köögivilju, mis annavad vitamiine ja mineraale. Selle originaalsus võib isegi lapsi ligi meelitada. Kõrge rasvasisalduse tõttu on see parem jätta erilisteks puhkudeks.

Eelroog

Kuum gazpacho-stiilis supp Pecorino juustuga

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **10** min • KÜPSETUSAEG **10** min

aurutassid

1	suur kurk, kooritud
3	suurt tomatit, kooritud
¼	punast paprikat, kooritud ja seemnetest puhastatud
1	küüslauguküüs
4	tilka Tabasco® kastet
½	tassi kuskussi (kasutage mõõtmiseks aurutassi)
8	värsket basiilikulehte, hakitud
75 g	Pecorino Romano laaste
1	väike purk pestot
	soola ja pipart

Toiteväärtus **174 Kcal**

[Valgud: 9,1 g ~ Rasvad: 10,1 g ~ Süsivesikud: 11,7 g ~ Naatrium: 0,42 g]

1. Kui kasutate värskeid tomateid ja paprikaid, kastke need naha eemaldamiseks keevasse vette. Segage köögikombainis kurk, tomatid, punane paprika ja küüslauk. Maitsestage soola, pipra ja Tabasco® kastmega.
2. Lisage töödeldud köögiviljadele kuskuss ja basiilik ning laske kuskussil 2–3 minutit paisuda.
3. Kallake iga serveerimistassi põhja kiht pestot. Jagage köögiviljasegu võrdselt tasside vahel ja katke Pecorino laastudega. Katke tassid kaantega. Aurutage 10 minutit korvis nr 3. Eemaldage katted vahetult enne serveerimist.

Toitumine

See retsept sisaldab nii antioksüdante (eriti tomatites leiduvat lükopeeni), liitsüsivesikuid (kuskuss) kui kaltsiumi (Pecorino Romano).

Eelroog

Vürtsköömnetega porgandid ja mündiga herned

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **25** min • KÜPSETUSAEG **15** min

aurutassid

100 g	porgandeid, viilutatud
90 g	kauntega värskeid herneid
150 ml	kohvikoort
2	muna
8	värsket mündilehte
¾	jahvatatud vürtsköömneid
1	spl oliiviõli
2	spl oliivi- või päevalille- või rapsiseemneõli, kastmeks
½	apelsini mahl
	noored rohelised erinevad salatilehti või lutserni idusid
	soola ja pipart

Toiteväärtus **238 Kcal**

[Valgud: 5,8 g ~ Rasvad: 19,3 g ~ Süsivesikud: 10,3 g ~ Naatrium: 0,07 g]

1. Asetage porgandid ühte aurukorvi ja herned teise. Aurutage 20 minutit. Kui viljad on küpsed, nõrutage need hoolikalt ja vajutage neid tugevalt, et porganditest võimalikult palju vett välja saada.
2. Segage köögikombainis herned 75 ml koore, 1 muna, mündi ja ½ tl oliiviõliga. Maitsestage soola ja pipraga. Segage eraldi porgandid 75 ml koore, 1 muna, jahvatatud vürtsköömnete, ½ tl oliiviõli, soola ja pipraga.
3. Asetage porgandi- ja hernesegud kihiti tassidesse, alustades porgandi- ja lõpetades hernekihiga. Aurutage 20 minutit korvis nr 2. Vahetult enne serveerimist eemaldage tassidelt katted ja lisage neisse salatilehti.

Toitumine

Originaalne viis traditsioonilise herne-porgandisegu taasleiutamiseks ja nende pakutava parimaks kasutamiseks: kiudained, vitamiinid (eriti beetakaroteen). Rapsi- või rapsiseemneõli lisab toidukorrale omega-3 rasvhappeid.

Pearoog

Kihiline pirukas veiselihast, tomatist ja kartulist punega

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **25** min • KÜPSETUSAEG **30** min

aurutassid

170 g	tahkeid, pisut kleepuvaid kartuleid (salati- või lauakartulid, nt Nicola ja Helena), pestud, kuid koorimata
170 g	lahjat veisehakkliha (umbes 5% rasva)
1	roheline sibul, peeneks hakitud
1	spl oliiviõli
	paar tilka Tabasco® kastet (et maitsestada 8 spl tomatipulpi või -püreed)
15 g	võid, väikesteks tükkideks lõigatud
2	spl kohvikoort
8	spl tomatipüreed või -pulpi
1	spl kuivatatud punet
	soola ja pipart
	paar oksakest värsket tüümiani kaunistuseks

Toiteväärtus **163 Kcal**

[Valgud: 10,5 g ~ Rasvad: 7,9 g ~ Süsivesikud: 12,4 g ~ Naatrium: 0,04 g]

1. Aurutage kartuleid 25–30 minutit.
2. Samal ajal maitsestage hakkliha sibula, oliiviõli, soola, pipra ja Tabasco® kastmega. Kui kartulid on keenud, koorige need ja purustage kahvliga, lisades neile ühtlasi või ja koore.
3. Pange „kihilised pirukad" tassidesse. Alustage lihakihiga, lisage kiht tomateid, puistake peale punet ja pange kõige peale kartul, ning seejärel alustage kihte otsast peale. Katke tassid kaantega. Aurutage 30–35 minutit korvis nr 3. Vahetult enne serveerimist eemaldage katted ja lisage igale tassile lusikatäis tomatipüreed ja pisike tüümianioksake.

Vihje: serveerige salatiga (põld-võõrdkapsa või köögivilja-segasalatiga).

Toitumine

See pirukas pole raske ega kalorirohke. See annab liitsüsivesikuid, mis tekitavad täiskõhutunde, ning häid valke, mis aitavad kaasa lihaste tööle.

Magustoit

Kirsi-mandli-clafoutis

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **12** min • KÜPSETUSAEG **30** min

aurutassid

150 g	musti kirsse või morelle, kivid eemaldatud
1	muna
40 g	(1½ tl) tuhksuhkrut
2	spl maisijahu
30 g	jahvatatud mandleid
150 ml	kohvikoort
1	tl mõrumandliekstrakti või mandliessentsi

Toiteväärtus **236 Kcal**

[Valgud: 5,1 g ~ Rasvad: 13,0 g ~ Süsivesikud: 24,6 g ~ Naatrium: 0,04 g]

1. Jagage kirsid tassidesse. Segage muna ja suhkur, lisage maisijahu, jahvatatud mandlid ja koor ning seejärel mõrumandliekstrakt.
2. Valage saadud segu kirssidele. Jätke 1/3 tassist tühjaks, kuna tainas kerkib küpsemise käigus. Katke tassid kaantega.
3. Aurutage 30 minutit korvis nr 3. Eemaldage katted ja serveerige soojalt.

Vihje: serveerige väikese kulbitäie vanilli- või amaretto jäätisega.

Toitumine

Kirsid on diureetilised, kuna sisaldavad palju vett ja kaaliumi. Lisaks leidub neis C-vitamiini, mis on turgutava mõjuga.

Magustoit

Aurutatud tiramisu-suflee

4 PORTSJONIT • ETTEVALMISTUSAEG **15** min • KÜPSETUSAEG **10** min

aurutassid

100 ml	piima ½ vanillikupart
1	muna
2	spl tuhksuhkrut, jagatud
1	näpuotsatäis soola
10 g	(1 spl) nisujahu
80 g	mascarpone't
10 g	(2 spl) kohvikontsentraati või väga kanget kohvi
20 g	hakitud šokolaadi või šokolaadinööpe
40 g	keelekese küpsiseid, tükkideks murtud
	kakaopulbrit

Toiteväärtus **197 Kcal**

[Valgud: 4,8 g ~ Rasvad: 11,5 g ~ Süsivesikud: 18,5 g ~ Naatrium: 0,09 g]

1. Keetke piim koos vanillikupraga. Eraldage munakollane munavalgest ja segage see 1 spl suhkru ja soolaga, seejärel lisage jahu. Kallake piim sellesse segusse ja kuumutage seda kastrulis umbes 5 minutit pidevalt segades. Pange see külmkappi jahtuma.
2. Kloppige munavalge eraldi järelejäänud 1 spl suhkruga. Lisage jahtunud kreemile mascarpone ja munavalge. Kastke keelekese küpsised kohvikontsentraati.
3. Asetage tassidesse vaheldumisi keelekese küpsiste tükikesed, kreem ja hakitud šokolaad. Eelkuumutage aurutit ja küpsetage umbes 4 minutit korvis nr 3. Puistake enne serveerimist peale kakaopulbrit.

Vihje: ideaalne magustoidu või vahepalana.

Toitumine

Nautige traditsioonilisest retseptist vähemate kaloritega tiramisut.

MAITSEV JA TERVISLIK

LINNU- JA LOOMALIHA

	TÜÜP	KOGUS	KÜPSETUSAEG (min)	SOOVITUSED
Kanarind (kondita)	Värske, tervelt	350 g	20	2 kanarinda aurukorvis
	Väikesed tükid	450 g	17	
Kanakoivad	Värske, tervelte	2	36	
Kalkuniviil	Õhuke	600 g	24	
Sealihafilee	Värske	700 g	38	Lõika 1 cm paksune viil
Lambalihalõik	Värske	500 g	14	
Viinerid	Värske	10	10	

KALA JA KOORIKLOOMAD

	TÜÜP	KOGUS	KÜPSETUSAEG (min)	SOOVITUSED
Õhukesed kalafileed	Värske	450 g	15	
	Külmutatud	370 g	18	
Kalalõigud	Värske	400 g	15	
Terve kala	Värske	600 g	25	
Rannakarbid	Värske	1 kg	20	
Krevetid	Värske	200 g	5	
Kammkarbid	Värske	100 g	5	

PUUVILJAD

	TÜÜP	KOGUS	KÜPSETUSAEG (min)	SOOVITUSED
Pirnid	Värske	4	25	Aurukorvidega 1 ja 2 (ilma küpsetusalusteta). Auruta tervelt või poolitatult
Banaanid	Värske	4	15	Tervelt
Õunad	Värske	5	20	Neljaks lõigatult

Küpsetusajad

KÖÖGIVILJAD

	TÜÜP	KOGUS	KÜPSETUSAEG (min)	SOOVITUSED
Artišokk	Värske	2	55	Tervelt aurukorvides 1 ja 2 (ilma küpsetusalusteta).
Kartulid	Värske	600 g	20	Viilutatult või kuubikuteks lõigatuna. Väikesi värskeid kartuleid võib tervelt küpsetada
Spargel	Värske	600 g	17	
Brokoli	Värske	500 g	18	Väikesed õisikud
	Külmutatud	500 g	18	
Seller	Värske	350 g	22	Kuubikutena
Seened	Värske	500 g	22	Tervelt
Lillkapsas	Värske	1 keskmine	19	Kuubikutena
Kapsas (punane-roheline)	Värske	600 g	22	Viilutatud
Suvikõrvits	Värske	600 g	12	Viilutatud
Spinat	Värske	300 g	13	Sega poole küpsetamise ajal
	Külmutatud	300 g	15	
Noored rohelised oad	Värske	500 g	35	
	Külmutatud	500 g	35	
Porgandid	Värske	500 g	15	Õhukeste viiludena
Maisitõlvik	Värske	500 g	45	
Rohelised oad	Värske	500 g	35	
Porrulauk	Värske	500 g	30	Viilutatud
Paprika	Värske	300 g	20	Laiadeks ribadeks lõigatud
Herned	Värske	400 g	20	Kauntes
	Külmutatud	400 g	20	

RIIS

	KAAL	VEE KOGUS	KÜPSETUSAEG (min)	SOOVITUSED
Ühe tassi jaoks	30 g	70 ml	15	Loputage riisi hoolikalt enne küpsetamist. Pange riis ja külm vesi ilma kaaneta aurutassi. Kasutage aurukorvi nr 3.

MAITSEV JA TERVISLIK

Retseptide

A

Aurutatud tiramisu-suflee 39

J

Juustuga täidetud kapsas 31

K

Kalaburger 29
Kana krõmpsuvate hooajaliste köögiviljade ribadega 22
Kanarind spinati ja värske kitsejuustuga 19
Kaneeliga vürtsitatud pirnid veinis 31
Karamellkastmes ananass kookospähkli ja rosinatega 21
Kihiline pirukas veiselihast, tomatist ja kartulist punega 37
Kirsi-mandli-clafoutis 38
Köögiviljasegu suitsupeekoni-cappuccino'ga 30
Köögivilja-singivardad 28
Kõrvitsasupp 26
Krevetivardad valge aedoa-röstleivaga 24
Kuum gazpacho-stiilis supp Pecorino juustuga 35
Kuumad meeviinamarjad 25

L

Liibanoni pita kanaga 17
Lõhefi lee metsiku ja valge riisiga . . 27

M

Marja-toorjuustukook 29
Meepuding 23
Moussaka-stiilis singi-baklažaanirull 23

N

Noore pardi rind viinamarjadega . . 25

O

Okassiga kanast ja tsitrusviljadest 21
Okassiga šokolaadist, pistaatsiapähklitest ja pirnist 17

P

Porgandikreem 16
Prantsusepärased aurutatud köögiviljad 34

register

R

Roheline brokolikokteil 20

Š

Šokolaadi-mangotassid 27

V

Vanillipuding vaarikakastmega 19
Vichyssoise-stiilis
kartulid rohelise segusalatiga 18
Vürtsköömnetega porgandid
ja mündiga herned 36

Märkused

Täname:
DR Peter MINÁRIK
PROF DR Osman MÜFTÜOĞLU
DR Johannes PEIL
DR Christian RECCHIA
DR Mariana TRIFONOVA
Nathalie HUTTER LARDEAU
Cyrille BERLAND
Stéphanie BITEAU
Bruno BLANCHO
Gurmaan-konsultant
Fred GUILLAND
Nicolas ISNARD
Glenis NOBLE

Kõik õigused kaitstud

Toitumisalane teave:
Atlantic Santé

Graafiline disain ja kujundus:
JPM & Associés

Pildiõigused:
Studio Rougereau - Image & Associés - Fotolia

06/2010

VESELĪGI
UN GARŠĪGI

Latviešu

Sabalansēta ēdienkarte
katram gadalaikam

30 RECEPTES
8 PILNVĒRTĪGI ĒDIENI

Tefal®

Satura rādītājs

Tefal Veselīgi un Garšīgi 4
Gardas maltītes no pirmā ēdiena līdz desertam
Speciālistu viedoklis

Veselīgas ēšanas zelta likumi 8
Septiņas pārtikas produktu grupas
Patiesība vai maldi?

Vienā ritmā ar gadalaikiem 13
Ēdienkartes plānošana

PAVASARA ēdienkarte 16

VASARAS ēdienkarte 20

RUDENS ēdienkarte 24

ZIEMAS ēdienkarte 28

Vairāk recepšu… 33
Gatavošanas laiki
Alfabētiskais recepšu saraksts

Gardas tvaicētas ēdiena līdz

Uzturvērtība

VitaCuisine compact ir viegli lietot, un tas palīdz Jūsu ģimenei lietot uzturā vairāk augļu un dārzeņu. Tā ekskluzīvā tvaika sistēma darbojas īpaši ātri un klusi, vienlaikus saglabājot ēdienā vitamīnus un antioksidantus: vairāk nekā 77% C vitamīna un 100% polifenolu*. Izmantojot divas īpašas paplātes, iespējams radoši pagatavot visa veida gaļu un zivis, nezaudējot omega-3 un citas neaizstājamās taukskābes.

*2008. gada decembrī sadarbībā ar Spectralys Innovation tika veikti testi ar 500 g brokoļu.

Gastronomijas izstrādājumi

Siera kūka ar ogām, tvaicēšanas trauciņos gatavots ķiršu un mandeļu klafuti, tvaicēts frapučīno ar pipariem, teļa gaļa ar medu un kanēli, kā arī citi izstrādājumi. Mēs esam radījuši receptes gastronomijas izstrādājumiem, kurus var pagatavot īpašos tvaicēšanas trauciņos. Dažādu krāsu slāņi un negaidīti garšu salikumi sniegs baudījumu Jūsu garšas kārpiņām. No šī brīža maltītes laikā Jūs dzirdēsiet tikai karotīšu šķindoņu pret iztukšotā trauciņa dibenu. Īstam un saprātīgam gardēžu baudījumam!

Labu apetīti!

maltītes no pirmā pat desertam!

Praktiski ieteikumi

VitaCuisine compact Jūs varat sagatavot veselīgu un gardu maltīti tikai vienā gatavošanas reizē. Šī ierīce sevī apvieno trīs tehnoloģijas, kas ļauj gatavot trīs neatkarīgos nodalījumos, saglabājot ēdiena garšu un neietekmējot tā aromātu. Gatavoto ēdienu sula nesajaucas, tāpēc rezultāts vienmēr būs nevainojams – šokolādes kūka nekad negaršos pēc zivs. Jūs varat vienlaicīgi tvaicēt trīs dažādus ēdienus. Tas nozīmē, ka Jums ir iespēja vienā reizē pagatavot pirmo ēdienu, pamatēdienu un desertu.

VESELĪGI UN GARŠĪGI

www.nutritious-and-delicious.com

Speciālistu

TURCIJA

Profesors-Doktors Osmans Miftioğlu (OSMAN MÜFTÜOĞLU), endokrinologs

Lai neuzņemtu vairāk enerģijas nekā vajadzīgs, ir svarīgi izšķirt labos ogļhidrātus, labo proteīnu un labos taukus no sliktajiem, un uzturā ir jālieto pārtika, kas ir bagāta ar antioksidantiem, vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām. Būtībā „ēšana" ir maģisks vārds – tas nenozīmē tikai barības uzņemšanu, bet tas ir saistīts arī ar dzīvesveida izvēli, kas var negatīvi vai pozitīvi ietekmēt Jūsu dzīvi.

KRIEVIJA

Doktore MARIANA TRIFONOVA (MARIANA TRIFONOVA), uztura speciāliste

Izpratni par veselīgu diētu mūsdienu Krievijā atspoguļo interese par to, kā ēdiena kvalitāte, saglabājot tā garšu un saīsinot izlietošanas laiku, ietekmē veselību. Šajā ziņā Nutritious & Delicious piedāvātā produkcija ir guvusi lielu atzinību. Kā specializēta lietotāja es varu apstiprināt, ka tā atbilst ne tikai diētas ārstu noteiktajiem standartiem, bet arī Krievijas iedzīvotāju prasībām, jo sniedz iespēju mājas apstākļos pagatavot garšīgu un augsti kvalitatīvu ēdienu. Šī kombinācija precīzi atbilst diētas doktrīnas galvenajiem principiem, kas saistīti ne tikai ar uzturvērtību pārzināšanu, bet arī dzīvesveida maiņu.

SLOVĀKIJAS REPUBLIKA

Doktors PETERS MINARIKS (PETER MINÁRIK), gastroenterologs

Izvēle ir skaidra: ja vēlamies ievērot veselīgas ēšanas principus, nepietiek tikai ar atbilstošas pārtikas izvēli, bet svarīgs ir arī maltītes pagatavošanas veids. Ar VitaCuisine compact Jūs varat veselīgi un garšīgi pagatavot savus iecienītākos ēdienus.

viedoklis

VĀCIJA

Doktors JOHANS M. PEILS (JOHANNES M. PEIL), Badnauheimas Sporta klīnikas vadītājs un Atlētikas diētas institūta priekšsēdētājs.

Ēdiena uzturvērtība ir saistīta ar vitamīnu, kaloriju un taukskābju saturu tajā. Tomēr uzturvērtībām bagāts produkts ne vienmēr ir arī garšīgs, tāpēc ikdienas ēdienu izvēlē mēs nereti vadāmies pēc citiem kritērijiem. Mūsu ēdiena izvēli nosaka garša, kā arī iespēja to ātri un vienkārši pagatavot.

VitaCuisine compact ir praktisks, un ar to iespējams ātri pagatavot veselīgas maltītes. Tas Jums dos iespēju gatavot uzturvielām bagātus un garšīgus ēdienus visai ģimenei. Ar VitaCuisine compact ir vieglāk ievērot ārstu un uztura speciālistu norādījumus – Jūs varēsiet gatavot uzturvielām bagātāku pārtiku, kurā ir daudz vitamīnu un minerālvielu, turklāt ēdiens būs patiesi garšīgs. Jums nav jāatsakās no iemīļotajiem ēdieniem. Galu galā veselīgs ēdiens ar piesātinātu garšu ir patiesi baudāms.

FRANCIJA

Doktors KRISTIANS REČIA (CHRISTIAN RECCHIA), ārsts, uztura speciālists.

Sabalansēts uzturs ir kas vairāk par dažādību ēdienu izvēlē. Ēdiena garšu un uzturvērtību ietekmē tas, kā ir uzglabātas, apstrādātas un sagatavotas tā sastāvdaļas, un pret to nedrīkst izturēties nevērīgi. Tāpēc Tefal izstrādāja Gourmet Nutrition produktu līniju, kas ir radusies daudzu gadu pētījumu rezultātā, un pie tām strādājuši kā Tefal darbinieki, tā arī neatkarīgi eksperti, uztura speciālisti un ārsti. Šī gatavošanas pieeja ļauj, cik iespējams, saglabāt pārtikas produktu uzturvērtību un garšu, jo gatavošanas un ēšanas prieks iet roku rokā ar sabalansētu uzturu. Attīstot šo jauno produktu līniju, mēs izmantojām jaunākās tehnoloģijas un uzkrātās zināšanas, kā arī ņēmām vērā garšīga un veselīga ēdiena nozīmi.

Veselīgas

Baudīšana un balanss ir veselīga uztura pamatā. Ja nav baudījuma, mēs agri vai vēlu padodamies kārdinājumam. Ja nav balansa, mēs ātri ieslīgstam pārmērībās.

Īsts baudījums. Ēdiet visu, kas Jums garšo, mazos daudzumos.

Pareiza porcija. Izvairieties piepildīt šķīvi pilnu, un, galvenais, neņemiet papildporciju. Tas ir balansa sākums.

Pareizais ritms. Iegūt balansu iespējams nedēļas laikā. Nav iemesla atteikties no kāda garduma, ja nākamajās dienās Jūs rūpējaties par balansa atjaunošanu.

Pareizas sastāvdaļas. Pērciet mazāk, bet izvēlieties labāku kvalitāti. Lietojiet dažādus svaigus, gadalaikam atbilstošus produktus. Uzglabājiet tos pareizi, lai tie nezaudētu uzturvielas.

Veselīgākā gatavošanas metode. Pagatavošanas metodi pielāgojiet ēdiena veidam. Ar *Nutritious & Delicious* ierīcēm tas ir vienkārši, jo tās izvēlas gatavošanas metodi, piemērotāko gatavošanas laiku un temperatūru Jūsu vietā.

Pareizais uzturvielu balanss. Jo vairāk Jūs variēsiet savu ēdienkarti, jo dažādākas uzturvielas Jūs uzņemsiet. Bieži vien mēs uzņemam pārāk daudz proteīna, sāls, tauku un cukura. Lietojiet uzturā graudaugus un cieti saturošus pārtikas produktus, kā arī svaigus augļus un pākšaugus. Katrā ēdienreizē uzņemiet nedaudz no katras pārtikas produktu grupas, vai arī trūkstošās grupas produktus uzņemiet nākamajā ēdienreizē.

Cik daudz ieteicams dienā apēst?

Procenti attiecībā pret kopējo uzņemto kaloriju daudzumu dienā:

- Ogļhidrāti: 50% līdz 75%
- Tauki: 15% līdz 30%
- Proteīns: 10% līdz 15%

Kaloriju sadalījums starp dienas ēdienreizēm:

- ¼ brokastīs
- ⅓ pusdienās
- 15% līdz 20% pēcpusdienas uzkoda

Atlikušais vakariņās, kam vajadzētu būt vieglākajai dienas maltītei.

ēšanas zelta likumi

Septiņas pārtikas produktu grupas

Lai Jūsu uzturs būtu sabalansēts, vismaz reizi dienā uzņemiet pārtikas produktus no visām 7 grupām:

Gaļa, zivis, olas	Maize, graudaugi, cieti saturoši produkti, pākšaugi	Augļi un dārzeņi	Piena produkti	Tauki	Dzērieni	Saldumi
Dzīvnieku proteīni organisma stiprināšanai un atjaunošanai (arī taukskābes).	Lēni pārstrādājamie ogļhidrāti (arī augu proteīns un šķiedrvielas).	Šķiedrvielas gremošanai, vitamīni, minerālvielas un mikroelementi organisma regulācijai un aizsardzībai.	Kalcijs kaulu struktūras veidošanai un uzturēšanai (arī proteīns).	Piesātinātās un nepiesātinātās taukskābes enerģijai.	Ūdens ir vienīgais organismam nepieciešamais dzēriens.	Baudījumam, bet ar mēru.

Uztura dažādošana palīdz Jums saglabāt veselību.

Patiesība

Pārbaudiet, ko Jūs zināt par galveno uzturvērtību labvēlīgo ietekmi uz Jūsu veselību.

Proteīns tikai dod mums enerģiju.

Maldi

Proteīns visvairāk ir nepieciešams organisma audu un šūnu atjaunošanai.

Pienācīgai šūnu darbībai ir nepieciešami tauki.

Patiesība

Nepieļaujiet domu, ka Jūs varētu pilnīgi atteikties no tauku lietošanas. Katru dienu mums jāuzņem 2 līdz 3 karotes dažādu tauku. Lai nodrošinātu organismam nepieciešamās uzturvielas, ieteicams lietot augu taukus.

Ogļhidrāti ir cukurs, no kā pilnīgi jāatsakās, lai saglabātu labu formu.

Maldi

Maize, makaroni, rīsi un graudaugu produkti satur lēni pārstrādājamos ogļhidrātus, kas ilgstoši nodrošina enerģiju un dod sāta sajūtu, lai starp ēdienreizēm Jums nebūtu jādomā par uzkodām.

Šķiedrvielas dara resnu!

Maldi

Gluži pretēji, šķiedrvielas, kas atrodas ziedkāpostos, gurķos, spinātos, ogās un graudaugos veicina gremošanu, kavē holesterīna uzsūkšanos organismā un regulē ogļhidrātu pārstrādi.

Kalcija trūkums ir bīstams jebkurā vecumā.

Patiesība

Sieru, jogurtu, biezpienu un svaigo sieru Jums vajadzētu lietot uzturā visas dzīves garumā. Nodrošinot pietiekamu kalcija devu katrai dienai, Jūs varēsiet saglabāt stiprus kaulus, sekmēt muskuļu kontrakcijas un novērst osteoporozi.

Dzelzi satur ne tikai gaļa un tās subprodukti, bet arī austeres, olas, pākšaugi, kā arī žāvēti augļi un rieksti.

Patiesība

Dzelzs ir nepieciešams sarkano asinsķermenīšu sintēzei, tāpēc ir svarīgi to uzņemt pietiekamā daudzumā. Tomēr atcerieties, ka vislabāk organismā uzsūcas dzelzs, kas uzņemts no dzīvnieku valsts produktiem.

vai maldi?

A vitamīns ir tikai sviestā, krējumā un olas dzeltenumā.

Maldi

A vitamīns beta-karotīna veidā ir sastopams arī burkānos, spinātos, ūdenskresēs, aprikozēs un mango. Tas ir antioksidants, kas veicina augšanu, labvēlīgi ietekmē acis un ādu, kā arī sekmē dzīšanu.

C vitamīns nezūd, ja produktu apstrādā augstā temperatūrā.

Maldi

C vitamīns viegli noārdās, tāpēc produkti jāgatavo lēnām un mērenā tvaikā. Tas atrodas dārzeņos un augļos. C vitamīns ir antioksidants, un tas palīdz atjaunot šūnas, veicina dzelzs uzsūkšanos un stiprina imūnsistēmu.

Bez D vitamīna kalcijs nevar stiprināt kaulus.

Patiesība

Lielāko daļu nepieciešamā D vitamīna organisms sintezē, kad Jūs atrodaties saulē. Atlikušo daļu var uzņemt ar zivs aknām, treknām zivīm, dzīvnieku subproduktiem, olas dzeltenumu, pilnpienu un sieru.

E vitamīns ir viens no antioksidantiem, kas cīnās pret novecošanos.

Patiesība

E vitamīns atrodas eļļā, žāvētos augļos, riekstos un sēklās. Tas aizsargā šūnu membrānas un uzlabo asinsriti.

B vitamīnam ir daudz funkciju, un tas ir dažādos produktos.

Patiesība

B vitamīns atrodas zaļumos, pākšaugos, burkānos, zivī, gaļā, olas dzeltenumā un veselos graudos. Tas labvēlīgi ietekmē ādu un matus, nervu sistēmu un muskuļus, audus un orgānus, kā arī piedalās sarkano asinsķermenīšu sintēzē.

Lai saņemtu dažādas uzturvielas, centieties pēc iespējas variēt savu ēdienkarti.

Vienā ritmā ar gadalaikiem

Vienā ritmā ar gadalaikiem

Katrā gadalaikā ir cita temperatūra, gaisma un krāsas, kā arī citi dārzeņi un augļi. Katram gadalaikam dabas ciklā ir sava nozīme, ko ir vērts atklāt no jauna mūsu pašu labsajūtas dēļ.

Lai vislabāk izmantotu katras sezonas enerģiju un labumus, ir ieteicams uzturā lietot svaigus augļus un dārzeņus, kā arī citus attiecīgajā laikā pieejamos pārtikas produktus.

Ja vēlaties gatavot atbilstoši sezonai, pērciet produktus, ko piedāvā vietējā tirgū. To ir vērts mēģināt, un tam ir pārliecinoši argumenti. Tāpēc ir liela iespēja, ka Jūs to novērtēsiet, un tas Jums noteikti atmaksāsies

---

Ekonomiskais arguments.

Pārpilnībā cenas krīt. Jūs varat iegādāties dažādus sezonālos augļus, dārzeņus un zivis par zemāku cenu nekā importētos ārpussezonas produktus, kurus par lielu naudu ar lidmašīnām transportē no tālām zemēm. *Patiesi brīnišķīgs ietaupījumu plāns!*

Ekoloģiskais arguments.

Sezonālie produkti parasti ir arī vietējie, un tos nevajag tālu transportēt. Vietējo produktu pirkšana navtikai principajautājums, bet šādi Jūs atdzīvināsiet vietējo lauksaimniecības ekonomiku, kā arī samazināsiet oglekļa izmešus, kas radušies pārtikas produktu ražošanas un realizēšanas procesā. *Tas ir izdevīgi visiem.*

Tradīcijas arguments.

Pielāgojiet ģimenes vai citas tradicionālas receptes, padarot ēdienu nedaudz vieglāku un daudz mūsdienīgāku. Šīs receptes ir radušās laikā, kad ļaudis iekopa sakņu un augļudārzus, turēja lopus un vistas, kā arī vāca ēdamas lietas dabā. Tāpēc sezonāli ēdieni tika gatavoti ik dienas. *Burvīga nostalģija!*

Uzturvielu arguments.

Sezonas maiņas mūsu organismu ļoti ietekmē. Klimata pārmaiņas ietekmē mūsu vēlmes un arī vajadzības. Pieskaņojoties sezonu dabīgajam ritmam, Jūs atjaunosieties un no jauna atklāsiet mainīgu, dabīgi sabalansētu uzturu. Sezonām pieskaņoties ir viegli. Rūpējieties par to, lai Jūs īstajā laikā saņemtu to, kas Jums nepieciešams. *Tas ir īsts bio-ritms.*

Ēdienkartes plānošana

VitaCuisine compact Jums palīdzēs pagatavot svarīgākos produktus katrai sezonai.

VitaCuisine compact Jums palīdzēs maksimāli izmantot sezonas produktus sabalansētam uzturam un ikdienas labsajūtai.

VitaCuisine compact ir īpaši veidots, lai iedvesmotu Jūs uz brīnišķīgām idejām, tās pielāgojot mainīgajiem gadalaikiem un vietējā tirgus piedāvājumam.

VitaCuisine compact piedāvā iespēju pagatavot trīs ēdienus vienlaikus. Izmantojot 1 plāti un 2 katlus, Jūs varat pagatavot pirmo ēdienu, pamatēdienu un desertu, vai arī pamatēdienu ar dārzeņu, kartupeļu vai rīsu piedevu.

VitaCuisine compact ir izstrādājis un īpaši pielāgojis brīnišķīgas receptes tieši Jums. Ēdienu pagatavošana ir vienkārša un skaidri aprakstīta, un to var pagatavot vienā reizē. Ierīces nodalījumi ir pilnībā noslēgti, un vērtīgie produkti, ko Jūs tajā ieliekat, tiek tvaicēti pavisam maigi, lai tie nezaudētu garšu, svaigumu un uzturvērtību.

VitaCuisine compact receptes ir izstrādātas soli pa solim. Tās jau sākotnēji iecerētas kā sezonālas radošas receptes, pēc kurām iespējams nedārgi, viegli un ātri pagatavot brīnišķīgus ēdienus. Gatavojot pēc šīm receptēm, Jūs katru sezonu varēsiet uzņemt organismam nepieciešamās uzturvielas.

bērnu ēdienkarte

Pavasara atklājums

Enerģētiskā vērtība **454 kcal**
[Proteīns: 36,6 g ~ Tauki: 10,2 g]
[Ogļhidrāti: 53,0 g ~ Nātrijs: 0,40 g]

Burkānu krēms

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **5** min • TVAICĒŠANA **10** min

tvaicēšanas trauciņi

- **500 ml** burkānu sulas
- **50 ml** krējuma ar zemu tauku saturu
- **½** ēdamkarote seleriju sāls
- **100 ml** apelsīnu sulas
- **2** olu baltumi
- Pipari

1. Burkānu sulu karsē mērču pannā mērenā siltumā, līdz puse iztvaiko, pēc tam ļauj tai atdzist.
2. Pievieno olu baltumus, seleriju sāli, piparus un krējumu. Piepilda trauciņus līdz trim ceturtdaļām, uzliek vāciņus un tvaicē 3. nodalījumā 10 minūtes.
3. Ļauj atdzist un pirms pasniegšanas pielej nedaudz apelsīnu sulas.

Uzturvērtība

Šis ir labs veids, kā panākt, lai bērni izbaudītu augļus un dārzeņus, kuros ir daudz vitamīnu, šķiedrvielu, minerālvielu un proteīna. Šis ir uzturvielām bagāts ēdiens, kurā ir daudz proteīna un visai maz kaloriju. Viegli dārzeņi un cieti saturoši produkti būs labākā maltīte dienas beigās.

Enerģētiskā vērtība **145 kcal**
[Proteīns: 4,7 g ~ Tauki: 2,9 g ~ Ogļhidrāti: 26,3 g ~ Nātrijs: 0,11 g]

Vistas pita libāniešu gaumē

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **15** min • TVAICĒŠANA **10** min

2. gatavošanas plāts

1 Vistas gaļu saliek uz plāts un pievieno pusi no sīpoliem, pētersīļiem un tomātiem. Uzlej nedaudz citronu sulas un olīveļļas.

2 Tvaicē 10 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un desertu. Pa to laiku sajauc tomātu pastu ar ķiplokiem un iesmērē maizītēs.

3 Vistas gaļu sapilda maizītēs. Saberž aunazirņus biezenī, pāris zirņus atstāj veselus rotājumam. Biezeni apļa formā uzliek uz šķīvja, un, izmantojot divus veselus aunazirņus un nedaudz pētersīļu, izveido sejiņu vai pasniedz ēdienu kādā citā interesantā veidā.

- **4** šķēlītēs sagrieztas vistas filejas (100 g katra)
- **1** sasmalcināts sarkanais sīpols
- **½** buntīte sasmalcinātu lapu pētersīļu
- **2** daiviņās sagriezti tomāti
- Sula no **1** citrona
- **30 ml** olīveļļas
- **50 g** tomātu pastas vai biezeņa
- **1** sasmalcināta ķiploka daiviņa
- **4** pita maizes
- **200 g** konservētu aunazirņu (nosusināti)

Bumbieru ezītis ar pistācijām un šokolādi

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **5** min • TVAICĒŠANA **10** min

1. tvaicēšanas nodalījums

- **2** lieli, svaigi bumbieri, nomizoti un pārgriezti uz pusēm
- **50 g** grauzdētu mandeļu plāksnīšu
- **50 g** šķeltu, nesālītu pistāciju
- **50 g** tīras šokolādes standziņu (pēc izvēles)
- **5** pilieni vaniļas sīrupa vai vaniļas ekstrakta
- Sula no **½** citrona
- Kvadrātos sagriezts piedegumdrošs cepamais papīrs

1 Uz pusēm sagrieztajos bumbieros sadur mandeles un veido ezīšus. Iedur arī dažas pistācijas un šokolādes stienīšus. Katru bumbiera pusīti novieto uz kvadrāta formas cepamā papīra. Pievieno citrona sulu un vaniļas sīrupu. Sastiprina papīra galus ar auklu, izveidojot laivas formu.

2 Tvaicē 10 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un pamatēdienu.

3 Katru sainīti uzliek uz atsevišķa šķīvja un ļauj bērniem pašiem atvērt savu ezīti.

Enerģētiskā vērtība **235 kcal**

[Proteīns: 4,9 g ~ Tauki: 13,3 g ~ Ogļhidrāti: 27,3 g ~ Nātrijs: 0,01 g]

Es mīlu pavasari

Enerģētiskā vērtība **209 kcal**
[Proteīns: 26,4 g ~ Tauki: 10,5 g]
[Ogļhidrāti: 1,1 g ~ Nātrijs: 0,21 g]

„Višisvāz" kartupeļu maisījums ar zaļajiem salātiem

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **15** min • TVAICĒŠANA **15** min

2. gatavošanas plāts

- **240 g** kubiņos sagrieztu kartupeļu (ratte šķirne vai citi jaunie kartupeļi ar zemu cietes saturu)
- **120 g** sagrieztu jauno puravu (5 cm gabaliņos)
- **120 g** cukurkukurūzas sēkliņu
- **1** ēdamkarote olīveļļas (dalīti)
- **1** ēdamkarote heresa etiķa
- Zaļo salātu maisījums
- **40 g** rīvēta parmezāna siera
- Sāls un pipari

1. Sajauc kartupeļus ar puraviem, un saliek uz plāts.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pamatēdienu un desertu.
3. Kad kartupeļi un puravi gatavi, tiem pievieno sāli, piparus, heresa etiķi un pusi no olīveļļas. Zaļo salātu maisījumam pievieno sāli, piparus un atlikušo olīveļļu. Kartupeļu un puravu maisījumu kopā ar zaļajiem salātiem saliek uz šķīvjiem. Pārkaisa ar cukurkukurūzas sēkliņām un parmezāna sieru.

Uzturvērtība

Uzturvērtības ziņā vistas gaļa ir visai interesanta, jo tā satur ļoti daudz augstas kvalitātes proteīna un maz tauku. Turklāt tajā ir arī dzelzs un B12 vitamīns, kas līdzdarbojas sarkano asinsķermenīšu sintēzē. Šajā ēdienkartē iekļautie kartupeļi un sēklas satur kompleksos ogļhidrātus, kas Jums nodrošinās sāta sajūtu. Šis ēdiens labi saderēs ar zaļajiem salātiem un daudzgraudu maizi.

Enerģētiskā vērtība **169 kcal**
[Proteīns: 6,6 g ~ Tauki: 7,2 g ~ Ogļhidrāti: 19,8 g ~ Nātrijs: 0,19 g]

Vistas krūtiņa ar spinātiem un Francijas kazas sieru

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **15** min • TVAICĒŠANA **15** min

1. tvaicēšanas nodalījums

- **4** vistu krūtiņas bez kauliem un ādas
- **120 g** svaiga ziežamā kazas siera
- **1** ēdamkarote krējuma ar zemu tauku saturu
- **1** ēdamkarote sasmalcinātu svaigu piparmētru
- **8** lielas spinātu lapas
- Kokteiļkociņi (no koka)
- Sāls un pipari

1. Katru vistas krūtiņu ievieto starp divām pārtikas plēves kārtām un izdauza pēc iespējas plānāku, vienlaikus uzmanot, lai gaļa nepārplīstu. Krūtiņas pārgriež šķērsām uz pusēm. Sajauc svaigo kazas sieru ar krējumu un piparmētrām. Pieber sāli un piparus. Šo maisījumu uzklāj uz sagatavotās gaļas. Novieto gaļu uz spināta lapas un sarullē, sastiprināšanai izmanto kokteiļkociņu. Krūtiņas sakārto 1. nodalījumā.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un desertu.
3. Kad gatavs, saliek gaļu uz šķīvjiem un noņem kokteiļkociņus.

Vaniļas-olu krēms ar aveņu mērci

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

tvaicēšanas trauciņi

- **1** ēdamkarote
- **+ 1** ēdamkarote pūdercukura
- **2** olu dzeltenumi
- **150 ml** vājpiena
- **½** tējkarote vaniļas ekstrakta
- **150 ml** saldā krējuma
- **140 g** aveņu (svaigas vai saldētas un atkausētas)
- **3** svaigas piparmētru lapas, sasmalcinātas

1. Olu dzeltenumiem pievieno ēdamkaroti cukura un kuļ, līdz dzeltenumi kļūst gaiši. Pievieno pienu, vaniļas ekstraktu un saldo krējumu, un izlaiž caur smalku sietu. Sadala masu pa trauciņiem un aizvāko. Saliek trauciņus 3. nodalījumā.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un pamatēdienu. Pa to laiku virtuves kombainā sajauc avenes ar 1 ēdamkaroti cukura. Izlaiž caur smalku sietu un pievieno piparmētras.
3. Īsi pirms pasniegšanas noņem vāciņus, un pārlej ar aveņu mērci.

Enerģētiskā vērtība **186 kcal**

[Proteīns: 4,4 g ~ Tauki: 11,4 g ~ Ogļhidrāti: 17,5 g ~ Nātrijs: 0,04 g]

bērnu ēdienkarte

Prieks saulē

Enerģētiskā vērtība **381 kcal**
[Proteīns: 20,8 g ~ Tauki: 21,1 g]
[Ogļhidrāti: 29,5 g ~ Nātrijs: 0,17 g]

Zaļais piena kokteilis ar brokoļiem

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

2. gatavošanas plāts

400 g	brokoļu ziedgalviņu
1	sasmalcināts sīpols
300 ml	dārzeņu buljona
2	kausētā siera trīsstūriši
½	buntīte svaigu piparmētru, sasmalcinātu
1	ēdamkarote lazdu riekstu eļļas vai saulespuķu eļļas
	Svaigi malti melnie pipari

1. Uz plāts saliek brokoļus ar sīpoliem un pārlejiet ar dārzeņu buljonu.
2. Tvaicē 15 minūtes.
3. Dārzeņus ar buljonu salej maisītājā un pievieno kausēto sieru, piparmētras, piparus un eļļu. Tad jauc, līdz masa kļūst viendabīga. Ja konsistence ir par biezu, pievieno ūdeni vai pienu. Pasniedz dziļās glāzēs kopā ar salmiņu.

Uzturvērtība

Ar šo ēdienu Jūs iepazīstināsiet bērnus ar pārtikas produktiem, kurus viņi nav raduši lietot. Brokoļos ir ļoti daudz B9 vitamīna, un to lietošana uzturā nostiprina imūnsistēmu.

Enerģētiskā vērtība **96 kcal**
[Proteīns: 4,8 g ~ Tauki: 5,5 g ~ Ogļhidrāti: 8,4 g ~ Nātrijs: 0,52 g]

Vistas un citrusa ezītis

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

1. tvaicēšanas nodalījums

1. Uz iesmiņiem pamīšus uzdur gaļu, piparus un cukini. Medum un apelsīnu sulai pievieno nedaudz kečupa, sāls, piparu un saberzto apelsīna mīkstumu. Marinādi salej traukā un dažas minūtes tajā patur sagatavotos iesmiņus.
2. Lesmiņus tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un desertu.
3. Marinādi karsē mērču pannā, līdz tā nedaudz iztvaiko. Pēc tvaicēšanas iesmiņus paviļā marinādē un iedur apelsīnu pusītēs.

- **400 g** vistas krūtiņas (sagriezta 2 cm kubiņos)
- **1** kubiņos sagriezts sarkanais pipars
- **2** nomizoti un kubiņos sagriezti cukini
- **1** tējkarote šķidra medus
- Sula no **2** apelsīniem
- + **1** apelsīna mīkstums
- **30 g** tomātu kečupa
- **2** uz pusēm sagriezti apelsīni rotājumam
- Sāls un pipari

Karamelizēts ananāss
ar kokosriekstiem un rozīnēm

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **12** min • TVAICĒŠANA **15** min

tvaicēšanas trauciņi

- **280 g** svaigu, mazos kubiņos sagrieztu ananāsu
- **40 g** rozīņu
- **4** ēdamkarotes šķidrās karameles vai karameļu mērces
- **2** ēdamkarotes apelsīnu sulas
- **2** ēdamkarotes kaltētu kokosriekstu skaidiņu

1. Rozīnes mērcē apelsīnu sulā, līdz tās uzbriest. Ananāsa gabaliņus sajauc ar rozīnēm un pievieno šķidro karameli un kokosriekstu skaidiņas.
2. Masu labi sajauc, sadala pa trauciņiem un aizvāko.
3. Trauciņus ievieto 3. nodalījumā un tvaicē 15 minūtes. 3. Vāciņus noņem īsi pirms pasniegšanas.

Padoms: Pirms pasniegšanas karstajos trauciņos var ielikt kokosriekstu saldējuma bumbiņu (vai arī uzliet nedaudz kokosriekstu piena), pēc vēlēšanās var pievienot arī dažus pilienus augstas kvalitātes balzāma etiķa.

Enerģētiskā vērtība **166 kcal**

[Proteīns: 1,1 g ~ Tauki: 5,4 g ~ Ogļhidrāti: 25,8 g ~ Nātrijs: 0,02 g]

bērnu ēdienkarte

Bērna spēle

Enerģētiskā vērtība **181 kcal**
[Proteīns: 10,2 g ~ Tauki: 12,3 g]
[Ogļhidrāti: 9,0 g ~ Nātrijs: 0,45 g]

Vista ar kraukšķīgām sezonālo dārzeņu standziņām

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

2. gatavošanas plāts

- **150 g** standziņās sagrieztu burkānu
- **8** zaļie sparģeļi, nomizoti un sagriezti trīs daļās
- **200 g** vistas krūtiņas (sagriezta nūjiņās)
- **1** dabīgā jogurta paciņa
- **100 ml** heresa etiķa
- **1** buntīte maurloku, sasmalcinātu
- **4** četrās daļās sagriezti tomāti
- **1** sagatavota „Aisberg" salātu galviņa
- Sāls un pipari

1. Burkānus saliek uz plāts un pārkaisa ar garšvielām.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pamatēdienu un desertu. Pēc 8 minūtēm atver vāku un pievieno sparģeļus un nūjiņās sagrieztu vistas gaļu. Aizver vāku, nospiež pogu „Vitamin+ booster" un turpina tvaicēt vēl 7 minūtes.
3. Jogurtam pievieno etiķi, maurlokus, sāli un piparus un visu sajauc. Ļauj dārzeņiem atdzist un pievieno tiem garšvielas. Uz četriem šķīvjiem sakārto salātus, tad pievieno dārzeņu standziņas un četrās daļās sagrieztus tomātus. Pārlej ar jogurta mērci.

Uzturvērtība

Ar šādu oriģināli pagatavotu pirmo ēdienu Jūs varēsiet interesantā veidā pasniegt bērniem dārzeņus un vistu. Šis ēdiens satur vitamīnus, minerālvielas, šķiedrvielas, proteīnu un kalciju, aptverot lielu daļu bērniem nepieciešamo uzturvielu.

Enerģētiskā vērtība **115 kcal**
[Proteīns: 15,3 g ~ Tauki: 1,6 g ~ Ogļhidrāti: 8,5 g ~ Nātrijs: 0,10 g]

Šķiņķa un musaka rulete

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

1. tvaicēšanas nodalījums

- **12** baklažānu šķēles
- **6** četrās daļās sagriezti ķiršu tomāti
- **1** sasmalcināts sīpols
- **3** nomizotas un saberztas ķiploka daiviņas
- **½** buntīte sasmalcinātu koriandra lapu
- **50 ml** olīveļļas
- **4** šķēles vārīta šķiņķa
- Sāls un pipari

1. Baklažāna šķēles, tomātus, sīpolus, ķiplokus un koriandra lapas saliek 1. nodalījumā.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un desertu.
3. Kad sastāvdaļas gatavas, tās pārliek citā traukā, nedaudz pārlej ar eļļu un ar dakšu saspaida. Pēc vajadzības pievieno garšvielas. Baklažānu maisījumu uzklāj uz šķiņķa šķēlītēm un tās sarullē.

Padoms: Šo ēdienu var pasniegt gan aukstu, gan arī karstu kopā ar salātiem un biezu šķēli grauzdētas rupja maluma miltu maizes.

Olu krēms ar medu

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

tvaicēšanas trauciņi

- **500 ml** piena
- **5** olu dzeltenumi
- **4** tējkarotes šķidra medus
- Piparmētru lapas rotāšanai
- Sezonālie svaigie augļi rotāšanai

1. Pienu uzkarsē līdz vārīšanās temperatūrai. Lielā bļodā sajauc olu dzeltenumus ar medu un pielej vārošo pienu. Piepilda trauciņus un aizvāko. Trauciņus ieliek 3. nodalījumā.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un pamatēdienu.
3. Kad krēms gatavs, noņem vāciņus. Rotā ar piparmētru lapām un sezonālajiem augļiem.

Enerģētiskā vērtība **206 kcal**

[Proteīns: 8,2 g ~ Tauki: 9,9 g ~ Ogļhidrāti: 22,3 g ~ Nātrijs: 0,07 g]

rudens ēdienkarte

Ražas laiks

Enerģētiskā vērtība **150 kcal**
[Proteīns: 9,6 g ~ Tauki: 3,1 g]
[Ogļhidrāti: 19 ,6 g ~ Nātrijs: 0,28 g]

Garneļu iesmi
un grauzdiņi ar baltajām pupiņām

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

1. tvaicēšanas nodalījums

- **12** jēlas lielās garneles vai karaļu garneles, lobītas un vārītas
- **4** biezas rupjmaizes šķēles, grauzdētas
- **300 g** konservētu balto pupiņu
- **4** kaltēti rozmarīna zariņi bez lapām, kas kalpos kā iesmiņi
- **1** sasmalcināts sīpols
- **1** dabīgā jogurta paciņa
- **50 ml** pistāciju vai valriekstu eļļas

1. Pupiņas notecina un noskalo. Pupiņas un sīpolus saber 1. nodalījumā. Rozmarīna zariņus izmanto kā iesmiņus un uz katra no tiem uzdur pa 3 garnelēm.
2. Pupiņas un sīpolus tvaicē 15 minūtes, vienlaikus ar pamatēdienu un desertu. Pēc 10 minūtēm atver tvaicētāju un uz pupiņām uzliek iesmiņus. Aizver vāku un nospiež „Vitamin+ booster" pogu. Turpina tvaicēt vēl 5 minūtes.
3. Kad pupiņas gatavas, tās saber maisītājā un pirms jaukšanas vēl pievieno jogurtu, lai maisījumam būtu krēmam līdzīga konsistence (tam nevajadzētu būt pārāk šķidram). Pēc vajadzības pievieno garšvielas. Pupiņu maisījumu uzklāj uz grauzdētajām maizītēm un tām virsū uzliek garneļu iesmiņus. Pārlejiet nedaudz pistāciju vai valriekstu eļļas.

Uzturvērtība

Ar šo ēdienu Jūs uzņemsiet labi sabalansētu augu proteīnu devu, kas uzturā bieži vien trūkst. Turklāt pupiņas satur arī šķiedrvielas un kompleksos ogļhidrātus, kas dos Jums sāta sajūtu starp ēdienreizēm.

Enerģētiskā vērtība **392 kcal**
[Proteīns: 27,5 g ~ Tauki: 14,4 g ~ Ogļhidrāti: 39,6 g ~ Nātrijs: 0,31 g]

Pīles krūtiņa ar vīnogām

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **15** min • TVAICĒŠANA **15** min

2. gatavošanas plāts

1. Uz karstas pannas uzliek pīles krūtiņas ar taukaino pusi uz leju un apcep viegli brūnas. Pēc tam aplej ar medu.
2. Gaļai pievieno vīnogas un vistas buljona želeju un tvaicē 15 minūtes.
3. Kad gaļa gatava, to izņem un ietin alumīnija folijā. Mērču pannā karsē cukuru ar etiķi, līdz tas ieguvis gaišu karameļu nokrāsu. Mērcei pievieno vīnogas un sulu, kas gatavošanas laikā izdalījusies no pīles. Pēc vajadzības pievieno garšvielas. Pīles krūtiņu sagriež šķēlēs un pārlej ar mērci.

2	pīles krūtiņas bez taukiem
80 g	zaļo vīnogu
80 g	melno vīnogu
200 ml	svaiga vistas buljona (želejas veidā)
20 g	cukura
200 ml	baltvīna etiķa
1	ēdamkarote medus
	Sāls un pipari

Karstās medus vīnogas

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

tvaicēšanas trauciņi

32	zaļās vai melnās vīnogas, sagrieztas uz pusēm
2	tējkarotes šķidra medus
1	vaniļas pāksts
4	nelielas vaniļas saldējuma bumbiņas
20 g	sasmalcinātu pistāciju

1. Vīnogas sadala pa trauciņiem. Pievieno medu un vaniļu, tad aizvāko. Trauciņus saliek 3. nodalījumā.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un pamatēdienu.
3. Kad vīnogas gatavas, noņem vāciņus. Uz vīnogu maisījuma uzliek vaniļas saldējuma bumbiņu un pārkaisa pistācijas.

Enerģētiskā vērtība **186 kcal**

[Proteīns: 3,1 g ~ Tauki: 7,8 g ~ Ogļhidrāti: 28,7 g ~ Nātrijs: 0,04 g]

Helovīna ēdienkarte

Izjoko vai pacienā!

Enerģētiskā vērtība **403 kcal**
[Proteīns: 34,1 g ~ Tauki: 21,2 g]
[Ogļhidrāti: 16,3 g ~ Nātrijs: 0,25 g]

Ķirbju zupa

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **10** min

1. tvaicēšanas nodalījums

- **400 g** gabaliņos sagriezta ķirbja
- **1** sasmalcināts sīpols
- **1** purava baltā daļa, sagriezts šķēlītēs
- **125 g** svaigā kazas siera (mīksts un viegli ziežams)
- **1** buntīte maurloku, sasmalcinātu
- **60 g** svaigā siera (fromage frais)
- **16** plānas franču maizes vai bagetes šķēles, grauzdētas
- Sāls un pipari

1. Ķirbjus, sīpolus un puravus saber tvaicēšanas katlā. Kazas sieru sajauc ar maurlokiem un uz brīdi atstāj malā.
2. Dārzeņus tvaicē 15 minūtes.
3. Gatavos dārzeņus sajauc virtuves kombainā vai maisītājā, tad pievieno svaigo sieru un garšvielas. Pasniedz lēzenās bļodās, uz dārzeņiem uzliekot grauzdētās maizītes, kurām uzklāts kazas siera maisījums.

Uzturvērtība

Ar šo sātīgo maltīti Jūs uzņemsiet sev nepieciešamās uzturvielas. Tajā ir proteīns (lasis un olas) muskuļiem, vitamīni un minerālvielas, ieskaitot antioksidantu beta-karotīnu (ķirbis), tāpat arī omega-3 (lasis) kardiovaskulārajai sistēmai un kompleksie (maize, rīsi) ogļhidrāti sāta sajūtai.

Enerģētiskā vērtība **234 kcal**
[Proteīns: 8,4 g ~ Tauki: 2,3 g ~ Ogļhidrāti: 49,3 g ~ Nātrijs: 0,16 g]

Laša fileja ar savvaļas un balto rīsu maisījumu

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **10** min

2. gatavošanas plāts

4	laša filejas (150 g katra)
200 ml	zivs buljona
1	diļļu buntīte, sasmalcināta
200 g	savvaļas un garo balto rīsu maisījuma (vārīti)
50 ml	krēme fraîche vai krējums ar augstu tauku saturu
Sula no **1**	citrona
	Sāls un pipari

1. Uz plāts sakārto laša filejas, pārlej ar zivs buljonu un pārkaisa ar pusi no sasmalcinātajām dillēm.
2. Tvaicē 20 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un desertu. Pēc 16 minūtēm nolej buljonu citā traukā un zivij pievieno rīsus, lai tie uzsilst. Aizver vāku, nospiež pogu „Vitamin+ booster" un turpina tvaicēt vēl 4 minūtes.
3. Kad zivs un rīsi gatavi, agrāk nolieto sulu karsē mērču panā, līdz tā samazinās uz pusi. Tad pievieno krējumu, atlikušās dilles un citronu sulu. Pēc vajadzības pievieno garšvielas. Rīsus saber uz silta šķīvja un virs tiem uzliek lasi. Gareniski pār zivi un rīsiem pārlejiet mērci.

Padoms: Savvaļas un garo balto rīsu maisījuma vietā var izmantot 200 g basmati rīsus vai savvaļas rīsus.

Šokolādes mango trauciņos

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **10** min

tvaicēšanas trauciņi

3	olas
40 g	pūdercukura
30 g	parasto miltu
100 g	labas kvalitātes tīras šokolādes (kausēta)
1	gabaliņos sagriezts mango

1. Olas, cukuru un miltus sajauc, tad pievieno šokolādi. Masu salej trauciņos un pievieno mango gabaliņus. Trauciņus aizvāko un ieliek 3. nodalījumā.
2. Tvaicē 10 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un pamatēdienu.
3. Kad gatavs, vāciņus noņem.

Padoms: Ēdienu var pasniegt kopā ar vaniļas saldējumu.

Enerģētiskā vērtība **302 kcal**

[Proteīns: 7,0 g ~ Tauki: 12,0 g ~ Ogļhidrāti: 43,2 g ~ Nātrijs: 0,06 g]

bērnu ēdienkarte

Mazi pārsteigumi

Enerģētiskā vērtība **235 kcal**
[Proteīns: 14,8 g ~ Tauki: 12,2 g]
[Ogļhidrāti: 17,4 g ~ Nātrijs: 0,11 g]

Dārzeņu un šķiņķa iesmiņi

4 PERSOŅĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

1. tvaicēšanas nodalījums

- **1** šķēlēs sagriezts cukini
- **2** šķēlēs sagriezti vidēja lieluma tomāti
- **2** šķēles šķiņķa, 0,5 cm biezas, sagrieztas 5 cm lielos kvadrātos
- **100 g** mocarella siera, sagriezts 5 cm lielos kvadrātos
- Dažas bazilika lapas
- **2** Granny Smith āboli, sagriezti plānās strēmelēs
- Sula no **1** citrona
- Mazie kebabu iesmiņi

1. Uz maziem iesmiņiem pamīšus uzdur cukini, tomāta, šķiņķa un mocarella siera gabaliņus, laiku pa laikam uzdurot arī pa bazilika lapai. Iesmiņu iesāk un pabeidz ar šķiņķa gabaliņu.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un pamatēdienu.
3. Pasniedz ar ābolu salātiem, kam pārliets nedaudz citronu sulas.

Uzturvērtība

Šis pirmais ēdiens ir bagāts ar vitamīniem, minerālvielām un šķiedrvielām. Ēdienkartē, visvairāk oriģinālajā zivs burgerā, ir ļoti daudz proteīnu. Bet deserts satur bagātīgus antioksidantu vitamīnus, piemēram, C vitamīnu vitalitātei, kā arī kalciju un šķiedrvielas.

Enerģētiskā vērtība **194 kcal**
[Proteīns: 15,4 g ~ Tauki: 8,5 g ~ Ogļhidrāti: 16,0 g ~ Nātrijs: 0,56 g]

Zivs burgers

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **15** min • TVAICĒŠANA **15** min

2. gatavošanas plāts

1. Aukstu zivi sajauc ar sāli, pipariem un olu. Iemaisa krējumu tik daudz, lai masa būtu stingra un saturētu formu. Pievieno maurlokus. Masu sadala 4 daļās un veido plācenīšus. Uz katras kartupeļa šķēles uzliek sīpolus un zivs plācenīti.
2. Tvaicē 15 minūtes.
3. Burgerus pasniedz uzreiz pēc tvaicēšanas, pirms tam tiem uzliekot pa tomāta šķēlei. Rotājumam izmanto rozmarīna zariņu.

250 g	vārītas baltās zivs fileja, smalki sagriezta
1	sakulta ola
250 ml	krējums ar augstu tauku saturu
1	buntīte maurloku, sasmalcinātu
4	resnas vārīta kartupeļa šķēles
2	smalkās šķēlītēs sagriezti sīpoli
4	liela tomāta šķēles
	Sāls un pipari
	Rozmarīna zariņi rotājumam

Siera kūka ar ogām

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **20** min

tvaicēšanas trauciņi

4	sadrupināti sviesta cepumi vai spekulas
140 g	svaigu ogu maisījums (upenes, kazenes, avenes)
2	olas
30 g	pūdercukura
200 ml	vieglais Filadelfijas krējuma siers
120 g	svaigais siers (fromage frais) (20% tauku)

1. Cepumus sadala pa trauciņiem un blīvi saspiež trauciņa dibenā. Pievieno ogu maisījumu.
2. Sakuļ olas ar cukuru, līdz masa sabiezē un kļūst gaiša, tad pievieno krējuma sieru un svaigo sieru.
3. Masu sadala pa trauciņiem un trauciņus aizvāko. Jāuzmanās, lai trauciņi nebūtu pārlieku pilni, lai tvaicēšanas laikā sagatave nepārietu pāri malām. 3. Trauciņus ievieto 3. nodalījumā un tvaicē 20 minūtes. Pasniedz istabas temperatūrā.

Enerģētiskā vērtība **192 kcal**

[Proteīns: 6,6 g ~ Tauki: 10,1 g ~ Ogļhidrāti: 19,3 g ~ Nātrijs: 0,06 g]

Ziemas siltie kalnu ēdieni

Enerģētiskā vērtība **322 kcal**
[Proteīns: 33,3 g ~ Tauki: 9,3 g]
[Ogļhidrāti: 28,5 g ~ Nātrijs: 0,42 g]

Dārzeņu maisījums
ar kūpināta speķa kapučīno

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

1. tvaicēšanas nodalījums

- **12** burkānu nūjiņas
- **12** seleriju nūjiņas
- **12** kāļu nūjiņas
- **8** blanšētas purava lapas (purava zaļā daļa)
- **40 g** kūpināta speķa
- **100 ml** saldā krējuma
- Sāls un pipari

1. Dārzeņu nūjiņas saritina purava lapās, veidojot mazus tīteņus. Kamēr dārzeņi tvaicējas, mērču pannā karsē kūpināto speķi ar krējumu, līdz tas sāk vārīties. Mērci izlaiž caur smalku sietu. Pēc vajadzības pievieno garšvielas.
2. Dārzeņus tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pamatēdienu un desertu. Pēc 10 minūtēm atver tvaicētāju un pievieno purava lapas. Aizver vāku, nospiež „Vitamin+ booster" pogu un turpina tvaicēt vēl 5 minūtes.
3. Ar piena putotāju vai ar roku uzputo krējumu, līdz tas kļūst gaisīgs, un pārlej sagatavotajiem dārzeņiem, kamēr tie vēl silti.

Uzturvērtība

Šī ēdienkarte ļoti labi pierāda, ka maltītei kalnu stilā ne vienmēr jāsatur daudz kaloriju un tauku. Šajā maltītē ir izmantotas priekšrocības, ko sniedz augļi un dārzeņi, jo tie satur daudz šķiedrvielu, vitamīnu un minerālvielu, bet liesa gaļa ir labs proteīna avots.

Enerģētiskā vērtība **147 kcal**
[Proteīns: 4,6 g ~ Tauki: 7,8 g ~ Ogļhidrāti: 16,4 g ~ Nātrijs: 0,19 g]

Kāpostu tīteņi ar sieru

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **20** min • TVAICĒŠANA **15** min

2. gatavošanas plāts

1. Malto vistas gaļu sajauc ar izmērcētu baltmaizi, salviju, rakletes sieru, askalonijas sīpolu un tomātiem. No masas veido 12 bumbiņas.
2. Vismaz 12 kāpostu lapas tvaicē 8 minūtes. Atver tvaicētāju, izņem lapas un tajās iepilda sagatavotās gaļas bumbiņas. Nospiež „Vitamin+ booster" pogu un tvaicē vēl 7 minūtes.
3. Kāpostu tīteņus pasniedz uzreiz pēc tvaicēšanas.

Padoms: Raklete ir tradicionāls Šveices un Francijas siers. Tā vietā var lietot arī grijēra sieru.

- **300 g** maltas vistas gaļas
- **4** baltmaizes šķēles, mērcētas ½ glāzē piena
- **1** buntīte salvijas, sasmalcināta
- **150 g** rīvēta vai sīki sagriezta rakletes siera
- **1** sasmalcināts askalonijas sīpols
- **2** nomizoti un sīki sagriezti tomāti
- **1** zaļais savojas kāposts, nomazgāts un atdalītām lapām
- Sāls un pipari

Bumbieri vīna un kanēļa mērcē

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **15** min

tvaicēšanas trauciņi

- **4** bumbieri, sagriezti lielos kubiņos
- **100 ml** ūdens
- **1** ēdamkarote šķidra medus
- **50 ml** sarkanvīna, flambē
- **1** vaniļas pāksts
- **4** krustnagliņas
- **1** tējkarote malta kanēļa
- **4** apelsīna šķēles
- **2** „Madeira" kūkas šķēles, sagrieztas 5 x 7 cm stienīšos (aptuveni 15 g šķēle)

1. Bumbierus sadala pa trauciņiem. Ūdenim pievieno medu un karsē līdz vārīšanās temperatūrai, tad pievieno sarkanvīnu vaniļas pāksti, krustnagliņas, kanēli un apelsīnu šķēles. Maisījumu salej trauciņos uz bumbieriem, pirms tam izņemot veselās krustnagliņas un vaniļas pāksti. Trauciņus cieši aizvāko un ieliek 3. nodalījumā.
2. Tvaicē 15 minūtes vienlaikus ar pirmo ēdienu un pamatēdienu.
3. Kad gatavs, vāciņus noņem. Pasniedz siltu kopā ar „Madeira" kūku.

Enerģētiskā vērtība **187 kcal**

[Proteīns: 1,3 g ~ Tauki: 1,3 g ~ Ogļhidrāti: 44,1 g ~ Nātrijs: 0,05 g]

Vairāk recepšu…

…vēl lielākam baudījumam

vasaras ēdienkarte

Pirmais ēdiens

Tvaicēti dārzeņi provansiešu gaumē

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **30** min • TVAICĒŠANA **35** min

tvaicēšanas trauciņi

75 g	notīrītu un uz pusēm sagrieztu sarkano piparu
10 g	cukura
1	svaiga timiāna zariņš, sasmalcināts
2	vai 3 tomāti, sagriezti 12 šķēlēs
150 g	šķēlēs sagrieztu cukini
75 g	šķēlēs sagrieztu baklažānu
30 g	šķēlēs sagrieztu pavasara sīpolu
1	sasmalcināta ķiploka daiviņa
4	sasmalcinātas bazilika lapas
80 g	šķēlēs sagriezta svaiga kazas siera
4	ēdamkarotes olīveļļas

Enerģētiskā vērtība **215 kcal**

[Proteīns: 5,3 g ~ Tauki: 18,1 g ~ Ogļhidrāti: 7,8 g ~ Nātrijs: 0,11 g]

1. Pannā ielej olīveļļu un guļus tajā saliek sarkanos piparus. Cep zemā temperatūrā, lai tie izžūtu. Pieber sāli, piparus un nedaudz cukura. Uzlej nedaudz olīveļļas un pārkaisa ar timiānu. To pašu atkārto ar tomātiem.
2. Piparus sagriež plānās strēmelēs. Dārzeņus kārto trauciņos pamīšus pēc krāsām (cukini, tomāti, baklažāni, pipari, sīpoli). Pēc katra dārzeņu slāņa uzber sāli un piparus, tad pielej nedaudz olīveļļas, kas sajaukta ar sasmalcinātu timiānu, ķiploku un baziliku, un kā pēdējo kārtu uzliek kazas siera šķēlīti.
3. Trauciņus aizvāko. Tvaicē 35 minūtes 3. nodalījumā. Vāciņus noņem īsi pirms pasniegšanas.

Uzturvērtība

Šajā receptē ir daudz vitamīniem un minerālvielām bagātu dārzeņu. Tā oriģinalitāte izraisa interesi pat bērnos. Ņemot vērā lielo tauku saturu, šis ēdiens būtu jāatstāj īpašiem gadījumiem.

rudens ēdienkarte

Pirmais ēdiens

Karsts Gaspačo ar pekarīno sieru

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **10** min • TVAICĒŠANA **10** min

tvaicēšanas trauciņi

1	liels, nomizots gurķis
3	lieli, nomizoti tomāti
¼	nomizota un atsēklota sarkanā pipara
1	ķiploka daiviņa
4	pilieni Tobasko mērces
½	glāze kuskusa (kā mērglāze jāizmanto tvaicēšanas trauciņš)
8	sasmalcinātas svaiga bazilika lapas
75 g	rīvēta pekorīno romāno siera
1	maza pesto mērces bundžiņa
	Sāls un pipari

Enerģētiskā vērtība **174 kcal**

[Proteīns: 9,1 g ~ Tauki: 10,1 g ~ Ogļhidrāti: 11,7 g ~ Nātrijs: 0,42 g]

1. Svaigus tomātus un piparus pirms mizošanas iemērc verdošā ūdenī. Virtuves kombainā sajauc gurķi, tomātus, sarkanos piparus un ķiploku. Pievieno sāli, piparus un Tobasko mērci.
2. Dārzeņiem pievieno kuskusu un baziliku un 2 līdz 3 minūtes ļauj kuskusam uzbriest.
3. Katrā trauciņā ielej pesto mērci. 3. Masu sadala pa trauciņiem un pārkaisa ar rīvētu pekorīno sieru. Trauciņus aizvāko. Tvaicē 10 minūtes 3. nodalījumā. Vāciņus noņem īsi pirms pasniegšanas.

Uzturvērtība

Šajā receptē ir apvienoti gan antioksidanti (īpaši, likopēns, kas atrodas tomātos), gan kompleksie ogļhidrāti (kuskuss), gan arī kalcijs (pekorīno romano siers).

Pirmais ēdiens

Ķimeņu burkāni un piparmētru zirņi

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **25** min • TVAICĒŠANA **20+20** min

tvaicēšanas trauciņi

100 g	šķēlēs sagrieztu burkānu
90 g	lobītu svaigo pupiņu
150 ml	krējuma ar zemu tauku saturu
2	olas
8	svaigas piparmētru lapas
¾	tējkarote maltu ķimeņu
1	ēdamkarote olīveļļas
2	ēdamkarotes saulespuķu vai rapšu eļļas mērcei
Sula no **½**	apelsīna
	Jauno salātlapu maisījums vai lucernas asni
	Sāls un pipari

Enerģētiskā vērtība **238 kcal**

[Proteīns: 5,8 g ~ Tauki: 19,3 g ~ Ogļhidrāti: 10,3 g ~ Nātrijs: 0,07 g]

1. Burkānus ieliek vienā tvaicēšanas nodalījumā un pupiņas otrā. Tvaicē 20 minūtes. Pēc tvaicēšanas nolej šķidrumu un no burkāniem izspiež visu ūdeni, cik iespējams.
2. Virtuves kombainā sajauc pupiņas kopā ar 75 ml krējuma, 1 olu, piparmētrām un ½ ēdamkaroti olīveļļas. Pieber sāli un piparus. Atsevišķi sajauc arī burkānus ar 75 ml krējuma, 1 olu, maltām ķimenēm, ½ ēdamkaroti olīveļļas, sāli un pipariem.
3. Burkānu un pupiņu masas kārto trauciņos, sākot ar burkānu masu un beidzot ar pupiņu masu. Tvaicē 20 minūtes 3. nodalījumā. Salātlapu maisījumam uzlej 2 ēdamkarotes eļļas un apelsīnu sulu. Īsi pirms pasniegšanas trauciņiem noņem vāciņus un pievieno dažas salātlapas.

Uzturvērtība

Šis ir oriģināls veids kā no jauna pasniegt tradicionālos pupiņu un burkānu biezeņus un izmantot visu, kas tajos vērtīgs: šķiedrvielas un vitamīni (īpaši beta-karotīns). Jūs uzņemsiet vairāk omega-3 taukskābju, ja uzturā lietosiet kanola vai rapšu eļļu.

Pamatēdiens

Liellopu gaļas, tomātu un kartupeļu kārtainais pīrāgs ar oregano

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **25** min • TVAICĒŠANA **30** min

tvaicēšanas trauciņi

- **170 g** stingri kartupeļi ar zemu cietes saturu (tādas šķirnes kā Charlotte vai Maris Peer), mazgāti, bet nemizoti
- **170 g** liesas maltās liellopu gaļas (aptuveni 5% tauku)
- **1** smalkās šķēlītēs sagriezts pavasara sīpols
- **1** ēdamkarote olīveļļas
- Daži pilieni Tobasko mērces (garšai pie 8 ēdamkarotēm tomātu mīkstuma vai biezeņa)
- **15 g** sīki sagriezta sviesta
- **2** ēdamkarotes krējuma ar zemu tauku saturu
- **8** ēdamkarotes tomātu mīkstuma vai biezeņa
- **1** ēdamkarote kaltēta oregano
- Sāls un pipari
- Daži svaiga timiāna zariņi rotājumam

Enerģētiskā vērtība **163 kcal**

[Proteīns: 10,5 g ~ Tauki: 7,9 g ~ Ogļhidrāti: 12,4 g ~ Nātrijs: 0,04 g]

1. Kartupeļus tvaicē 25 līdz 30 minūtes.
2. Pa to laiku, liellopa gaļai pievieno sīpolu, olīveļļu, sāli, piparus un Tobasko mērci. Kad kartupeļi ir gatavi, tos nomizo un ar dakšiņu saspiež, pievieno sviestu un krējumu.
3. Trauciņos saliek „kārtainos pīrāgus". Sāk ar liellopa gaļas kārtu, uz tās liek tomātus un pārkaisa tos ar oregano, tad liek kartupeļu kārtu. Šādā secībā turpina likt arī nākamās kārtas. Trauciņus aizvāko un tvaicē 30 līdz 35 minūtes 3. nodalījumā. Īsi pirms pasniegšanas noņem vāciņus un katrā trauciņā ieliek karoti tomātu biezeņa un mazu timiāna zariņu.

Padoms: Pīrāgu var pasniegt kopā ar salātiem („Rocket" salāti vai zaļo salātu maisījums).

Uzturvērtība

Pīrāgam nav katrā ziņā jābūt smagam, kaloriju piesātinātam ēdienam. Šajā pīrāgā ir kompleksie ogļhidrāti, kas dod sāta sajūtu, kā arī labie proteīni, kas veicina muskuļu darbību.

pavasara ēdienkarte

Deserts

Ķiršu un mandeļu klafuti

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **12** min • TVAICĒŠANA **30** min

tvaicēšanas trauciņi

150 g	melno vai „Morello" ķiršu bez kauliņiem
1	ola
40 g	(1½ tējkarote) pūdercukura
2	ēdamkarotes kukurūzas miltu
30 g	maltu mandeļu
150 ml	krējuma ar zemu tauku saturu
1	tējkarote rūgtā mandeļu ekstrakta vai mandeļu esences

Enerģētiskā vērtība **236 kcal**

[Proteīns: 5,1 g ~ Tauki: 13,0 g ~ Ogļhidrāti: 24,6 g ~ Nātrijs: 0,04 g]

1. Ķiršus sadala pa trauciņiem. Olu sajauc ar cukuru, pievieno kukurūzas miltus, maltas mandeles, krējumu un rūgto mandeļu ekstraktu.
2. Maisījumu pārlej ķiršiem. Trauciņā 1/3 jāatstāj brīva, jo cepoties mīkla uzpūšas. Trauciņus aizvāko.
3. Tvaicē 30 minūtes 3. nodalījumā. Pirms pasniegšanas noņem vāciņus, pasniedz siltu.

Padoms: Ēdienu var pasniegt kopā ar vaniļas vai amaretto saldējumu.

Uzturvērtība

Ķirši ir diurētiski, jo tajos ir daudz ūdens un kālija. Turklāt tajos ir C vitamīns, kas stiprina organismu.

Deserts

Tvaicēts tiramisu suflē

4 PERSONĀM • SAGATAVOŠANA **15** min • TVAICĒŠANA **10** min

tvaicēšanas trauciņi

100 ml	piena ½ vaniļas pāksts
1	ola
2	ēdamkarotes pūdercukura (dalīti)
1	šķipsna sāls
10 g	(1 ēdamkarote) parasto miltu
80 g	maskarpone siera
10 g	(2 tējkarotes) kafijas koncentrāta vai ļoti stipras kafijas
20 g	šokolādes skaidiņu
40 g	sadrupinātu biskvīta cepumu (sponge fingers)
	Kakao pulveris

Enerģētiskā vērtība **197 kcal**

[Proteīns: 4,8 g ~ Tauki: 11,5 g ~ Ogļhidrāti: 18,5 g ~ Nātrijs: 0,09 g]

1. Pienu kopā ar vaniļas pāksti uzvāra. Atdala olas dzeltenumu un to sajauc ar 1 ēdamkaroti cukura un sāli, pievieno miltus. Masai pielej pienu un karsē mērču pannā aptuveni 5 minūtes, pastāvīgi maisot. Masu ieliek ledusskapī un ļauj tai atdzist.
2. Olas baltumam pievieno atlikušo 1 ēdamkaroti cukura un sakuļ. Atdzisušajai krēma masai pievieno maskarpone sieru un iecilā olu baltumu. Kafijas koncentrātā iemērc biskvīta cepumus.
3. Trauciņos pamīšus kārto biskvīta cepumus, krēmu un šokolādes skaidiņas. Tvaicētāju iepriekš uzkarsē. Trauciņus saliek 3. nodalījumā un tvaicē apmēram 4 minūtes. Pirms pasniegšanas uzkaisa kakao pulveri.

Padoms: Ideāli piemērots kā deserts vai uzkoda.

Uzturvērtība

Gūstiet patiesu baudījumu no tiramisu, kurā ir mazāk kaloriju nekā tajā, kas gatavots pēc tradicionālās receptes.

VESELĪGI UN GARŠĪGI

Gatavošanas

GAĻA - MĀJPUTNU GAĻA

	VEIDS	DAUDZUMS	GATAVOŠANAS LAIKS (min.)	IETEIKUMI
Vistas krūtiņa (bez kauliem)	Svaigā un veselā veidā	350 g	20	2 vistas krūtiņas tvaicēšanas nodalījumā
	Mazos gabaliņos	450 g	17	
Vistas stilbiņi	Svaigā un veselā veidā	2	36	
Tītara karbonāde	Plāna	600 g	24	
Cūkgaļas fileja	Svaigā veidā	700 g	38	Sagriezta 1 cm biezās šķēlēs
Jēra gaļas steiks	Svaigā veidā	500 g	14	
Frankfurtes cīsiņi	Svaigā veidā	10	10	

ZIVIS - VĒŽVEIDĪGIE

	VEIDS	DAUDZUMS	GATAVOŠANAS LAIKS (min.)	IETEIKUMI
Plānas zivs filejas	Svaigā veidā	450 g	15	
	Saldētā veidā	370 g	18	
Zivs steiks	Svaigā veidā	400 g	15	
Vesela zivs	Svaigā veidā	600 g	25	
Divvāku gliemji	Svaigā veidā	1 kg	20	
Garneles	Svaigā veidā	200 g	5	
Ķemmes gliemji	Svaigā veidā	100 g	5	

AUGĻI

	VEIDS	DAUDZUMS	GATAVOŠANAS LAIKS (min.)	IETEIKUMI
Bumbieri	Svaigā veidā	4	25	1. un 2. tvaicēšanas nodalījumā (gatavošanai neizmanto plātis). Tvaicē veselus vai sagrieztus uz pusēm.
Banāni	Svaigā veidā	4	15	Veseli
Āboli	Svaigā veidā	5	20	Sagriezti četrās daļās

laiki

DĀRZEŅI

	VEIDS	DAUDZUMS	GATAVOŠANAS LAIKS (min.)	IETEIKUMI
Artišoki	Svaigā veidā	2	55	Tvaicē veselus 1. un 2. nodalījumā (gatavošanai neizmanto plātis).
Kartupeļi	Svaigā veidā	600 g	20	Sagriezti šķēlītēs vai kubiņos. Mazus jaunos kartupeļus var gatavot veselus.
Sparģeļi	Svaigā veidā	600 g	17	
Brokoļi	Svaigā veidā	500 g	18	Mazas ziedgalviņas.
	Saldētā veidā	500 g	18	
Sakņu selerijas	Svaigā veidā	350 g	22	Kubiņos.
Sēnes	Svaigā veidā	500 g	22	Veselas.
Ziedkāposti	Svaigā veidā	1 vidēja lieluma	19	Kubiņos.
Kāposti (sarkanie-zaļie)	Svaigā veidā	600 g	22	Sagriezti.
Cukini	Svaigā veidā	600 g	12	Sagriezti šķēlēs.
Spināti	Svaigā veidā	300 g	13	Kad pagājusi puse no gatavošanas laika, spinātus apmaisa.
	Saldētā veidā	300 g	15	
Mazās sviesta pupiņas	Svaigā veidā	500 g	35	
	Saldētā veidā	500 g	35	
Burkāni	Svaigā veidā	500 g	15	Plānās šķēlītēs.
Kukurūzas vālīte	Svaigā veidā	500 g	45	
Sviesta pupiņas	Svaigā veidā	500 g	35	
Puravi	Svaigā veidā	500 g	30	Sagriezti.
Saldie pipari	Svaigā veidā	300 g	20	Sagriezti platās sloksnēs.
Zirņiši	Svaigā veidā	400 g	20	Lobīti.
	Saldētā veidā	400 g	20	

RĪSI

	SVARS	ŪDENS DAUDZUMS	GATAVOŠANAS LAIKS (min.)	IETEIKUMI
Vienai glāzei	30 g	70 ml	15	Pirms gatavošanas rīsus labi nomazgā. Rīsus ieber tvaicēšanas trauciņā un pārlej ar aukstu ūdeni, trauciņu neaizvāko. Tvaicēšanai izmanto 3. nodalījumu.

VESELĪGI UN GARŠĪGI

Alfabētiskais

B

Bumbieri vīna un kanēļa mērcē 31

Bumbieru ezītis ar pistācijām un šokolādi 17

Burkānu krēms 16

D

Dārzeņu maisījums ar kūpināta speķa kapučīno 30

Dārzeņu un šķiņķa iesmiņi 28

G

Garneļu iesmi un grauzdiņi ar baltajām pupiņām 24

K

Kāpostu tīteņi ar sieru 31

Karamelizēts ananāss ar kokosriekstiem un rozīnēm 21

Karstās medus vīnogas 25

Karsts Gaspačo ar pekarīno sieru ... 35

Ķ

Ķimeņu burkāni un piparmētru zirņi 36

Ķirbju zupa 26

Ķiršu un mandeļu klafuti 38

L

Laša fileja ar savvaļas un balto rīsu maisījumu 27

Liellopu gaļas, tomātu un kartupeļu kārtainais pīrāgs ar oregano 37

O

Olu krēms ar medu 23

P

Pīles krūtiņa ar vīnogām 25

S

Siera kūka ar ogām 29

recepšu saraksts

Š

Šķiņķa un musaka rulete 23

Šokolādes mango trauciņos 27

T

Tvaicēti dārzeņi provansiešu gaumē 34

Tvaicēts tiramisu suflē 39

V

Vaniļas-olu krēms ar aveņu mērci ... 19

Vista ar kraukšķīgām sezonālo dārzeņu standziņām 22

Vistas krūtiņa ar spinātiem un Francijas kazas sieru. 19

Vistas pita libāniešu gaumē 17

Vistas un citrusa ezītis 21

„Višisvāz" kartupeļu maisījums ar zaļajiem salātiem 18

Z

Zaļais piena kokteilis ar brokoļiem .. 20

Zivs burgers. 29

Piezīmes

Apstiprinājuši:
DR. Peter MINÁRIK
PROF. DR. Osman MÜFTÜOĞLU
DR. Johannes PEIL
DR. Christian RECCHIA
DR. Mariana TRIFONOVA
Nathalie HUTTER LARDEAU
Cyrille BERLAND
Stéphanie BITEAU
Bruno BLANCHO
Gourmet consultant
Fred GUILLAND
Nicolas ISNARD
Glenis NOBLE

Visas tiesības aizsargātas

Informācija par uzturvielām:
Atlantic Santé

Grafiskais dizains un izkārtojums:
JPM & Associés

Fotogrāfijas:
Studio Rougereau - Image & Associés - Fotolia

06/2010

MAISTINGA
IR SKANU

Subalansuotas valgiaraštis
kiekvienam metų laikui

Lietuviškai

30 RECEPTAI
8 PAGRINDINIAI PATIEKALAI

Tefal®

Turinys

MAISTINGA IR SKANU

Maistingas ir skanus maistas su „Tefal“ 4

Puikūs patiekalai – nuo lengvų užkandžių iki deserto – visi pagaminti garuose!

Ką sako profesionalai

Auksinės sveikos mitybos taisyklės 8

Septynios maisto produktų grupės

Teisinga ar klaidinga?

Laikantis metų laikų ritmo 13

Pagal jūsų poreikius pritaikyto valgiaraščio sudarymas

PAVASARIO valgiaraštis 16

VASAROS valgiaraštis 20

RUDENS valgiaraštis 24

ŽIEMOS valgiaraštis 28

Daugiau receptų… 33

Virimo laikas

Receptų rodyklė

Puikūs patiekalai – iki deserto –

Dietinės savybės

„VitaCuisine compact“ lengva naudoti, o jūsų šeima valgys daugiau vaisių ir daržovių. Jo išskirtinė, ypač greita, švelni garų sistema leidžia išsaugoti vitaminus ir antioksidantus – iki 77 % vitamino C ir 100 % polifenolių*. Naudojant du ypatingus virimo padėklus galima išradingai virti paukštieną, žuvį bei mėsą ir išsaugoti tokias labai svarbias riebalų rūgštis kaip omega-3.

*2008 m. gruodį kartu su bendrove „Spectralys Innovation“ buvo atlikti bandymai su 500 g (1 svaras 2 uncijos) brokolių.

Gurmaniški malonumai

Varškės pyragas su uogomis, vyšnių ir migdolų pyragas („clafoutis“), gardžiai paruoštas garuose, garintas „Frappuccino“ su paprikomis, veršiena su cinamonu ir medumi bei kiti nuostabūs skanėstai. Mes prikūrėme gurmaniškų specialių puodelių su gardėsiais receptų, kurie leis pajusti tikrą valgymo malonumą. Spalvingi patiekalai ir netikėti produktų deriniai paglostys jūsų skonio receptorius. Nuo šiol valgydami jūs girdėsite, kaip skamba dubenėlio dugną grandantys šaukštai. Tikras, pagrįstas gurmaniškas malonumas!

Gero apetito!

nuo lengvų užkandžių visi pagaminti garuose!

Praktiška

Naudodami „VitaCuisine compact“ virtuvės reikmenis vieno gaminimo metu paruoškite visavertį sveiką ir skanų maistą. Technologija „trys kartu“, naudojant indą, kurį sudaro trys atskiros virimui skirtos dalys, sukurta taip, kad atsižvelgiama į produktų skonį bei kvapą ir jie išsaugomi. Maisto sultys nesusimaišo, todėl rezultatas visada puikus: šokoladinis pyragas niekada neturės žuvies skonio. Tuo pačiu metu jūs galite ruošti garuose tris patiekalus. Tai reiškia, kad vienu metu galite gaminti užkandį ar sriubą, pagrindinį patiekalą ir desertą.

MAISTINGA IR SKANU

www.nutritious-and-delicious.com

Ką sako

TURKIJA

Profesorius daktaras OSMANAS MÜFTÜOĞLU, endokrinologas

Labai svarbu atskirti geruosius angliavandenius, baltymus ir riebalus, kad nesuvartotume daugiau energijos, nei jos reikia mūsų organizmui. Taip pat reikia valgyti daugiau tokio maisto, kuriame gausu antioksidantų, vitaminų, mineralų ir skaidulų. Iš esmės „valgymas“ yra stebuklingas žodis, kuris reiškia, kad reikia ne tiesiog paprasčiausiai pamaitinti savo organizmą, bet ir pasirinkti tokį gyvenimo būdą, kuris darys jums teigiamą arba neigiamą įtaką.

RUSIJA

Daktarė MARIANA TRIFONOVA, dietologė

Sveikos mitybos koncepcija šiuolaikinėje Rusijoje atspindi susidomėjimą tuo, kokią įtaką sveikatai turi maisto kokybė, skonio savybių išlaikymas ir trumpesnis buvimas žalingoje aplinkoje. Šioje srityje be išlygų galima rekomenduoti produktų seriją „Maistinga ir skanu“. Kaip profesionali naudotoja galiu patvirtinti, kad ši serija ne tik atitinka dietologų nustatytus standartus, bet ir tuos reikalavimus, kuriuos ieškodami virtuvės reikmenų kelia Rusijos gyventojai, nes šios serijos gaminiai sudaro galimybes gaminti skanų aukštos kokybės maistą. Toks derinys tiksliai atspindi dietologijos teorijos principus ne tik apie mokslinius mitybos pagrindus, bet ir apie gyvenimo būdo pasirinkimą.

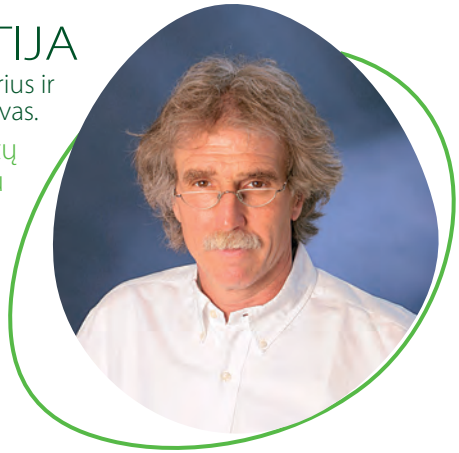
SLOVAKIJOS RESPUBLIKA

Daktaras PETER MINÁRIK, gastroenterologas

Pasirinkimas aiškus: jeigu norime laikytis sveikos mitybos taisyklių, nepakanka dėmesį sutelkti vien į tinkamų maisto produktų pasirinkimą, taip pat svarbu ir tai, kaip maistas gaminamas. Jei naudojate „VitaCuisine compact“, jūsų mėgstami patiekalai tampa sveiki ir skanūs.

profesionalai

VOKIETIJA



Daktaras JOHANNES M. PEIL, Bad Nauheimo sporto klinikos direktorius ir Sportininkų mitybos instituto vadovas.

Vitaminai, kalorijos ir riebalų rūgštys – visa tai svarbu vertinant produktų maistinę vertę, bet šie dalykai nebūtinai susiję su valgymo malonumu ir su kriterijais, kuriais mes vadovaujamės, rinkdamiesi, ką valgyti. Skonis, greitas ir paprastas paruošimas – štai esminiai dalykai, renkantis, ką patiekti ant stalo.

Praktiški virtuvės reikmenys „VitaCuisine compact“ leidžia vienu metu pasiekti, kad maistas būtų greitai paruoštas ir sveikas. Jūsų virtuvė tampa vieta, kur galima visai šeimai gaminti maistingus ir skanius patiekalus. Naudojant „VitaCuisine compact“ lengviau laikytis gydytojų ir mitybos specialistų nurodymų, rekomenduojančių valgyti daugiau maistingų produktų, kuriuose gausu vitaminų ir mineralų; ir kartu galima mėgautis maistu. Jums nereikės atsisakyti mėgstamiausių valgių. Pagaliau valgymo malonumas ir sveikas, gardus maistas tampa neatsiejami.

PRANCŪZIJA

Daktaras CHRISTIAN RECCHIA, gydytojas, dietologas

Subalansuota dieta – tai daug daugiau, negu tik reikalinga skirtingų produktų įvairovė. Negalima numoti ranka į tai, kaip produktų skonį ir maistines savybes veikia jų saugojimas, paruošimas, virimas ir kepimas. Todėl „Tefal“ sukūrė produktų seriją „Gurmaniška mityba“ – kiekvienas virtuvės reikmuo sukurtas, remiantis ilgamečių tyrimų, atliktų „Tefal“ suburtų tyrėjų grupių ir nepriklausomų ekspertų, mitybos specialistų ir gydytojų, rezultatais. Laikantis tokio požiūrio į maisto gaminimą, kiek įmanoma daugiau dėmesio skiriama produktų maistinei kokybei ir skoniui, nes maisto ruošimo ir valgymo malonumas neatskiriamai susijęs su subalansuota mityba. Kurdami šią naują produktų seriją, mes vadovavomės principu, kad naujausios technologijos ir turimos žinios turi padėti suderinti malonumą ir sveikatą.

Auksinės sveikos

Malonumas ir balansas yra svarbiausi tinkamos sveikos mitybos požymiai. Jei mums trūksta malonumų, galų gale mes pasiduodame pagundoms. Jei maistas nesubalansuotas, neilgai trukus imsime per daug valgyti.

Tikras mėgavimasis Tai, ką mėgstate, valgykite nedideliais kiekiais.

Tinkama porcija. Neprisikraukite į savo lėkštę per daug, o svarbiausia – nevalgykite antros porcijos. Tai subalansuotos mitybos pradžia.

Tinkamas valgymo ritmas. Maisto produktų balansas sukuriamas per savaitę. Nėra jokios būtinybės atsisakyti skanėsto, jeigu kitomis savaitės dienomis jūs pasistengsite išlyginti balansą.

Tinkamos sudedamosios dalys. Pirkite mažiau, bet geresnės kokybės produktų. Rinkitės kuo daugiau šviežių, metų laiką atitinkančių produktų. Laikykite juos tinkamomis sąlygomis, kad išsaugotumėte maistingąsias medžiagas.

Sveikiausias maisto ruošimo būdas. Pasirinkite tokį maisto ruošimo būdą, kuris tiktų tiems produktams. Tai lengva padaryti, jei naudojate serijos „Maistinga ir skanu“ virtuvės reikmenis, kurie patys pasiūlo jums maisto gaminimo būdą, optimalią trukmę ir temperatūrą.

Tinkamas maistingųjų medžiagų balansas. Kuo įvairesnė jūsų mityba, tuo skirtingesnių maistingųjų medžiagų gauna jūsų organizmas. Mes linkę valgyti per daug baltymų, druskos, riebalų ir cukraus. Valgykite maistą, kuris pagamintas iš grūdinių kultūrų ir kuriame yra krakmolo. Prisidėkite šviežių vaisių ir ankštinių augalų. Kiekvieno valgymo metu turėtumėte po truputį suvartoti kiekvienos grupės produktų. Arba valgydami kitą kartą nepamirškite to, ko pritrūkote anksčiau.

Kiek reikėtų suvalgyti per dieną?

Dienos kalorijų normos procentinė sudėtis:

- Angliavandenių: nuo 50 % iki 75 %
- Riebalų: nuo 15 % iki 30 %
- Baltymų: nuo 15 % iki 30 %

Kalorijų paskirstymas pagal valgymo laiką:

- 1/4 pusryčių metu
- 1/3 pietų metu
- nuo 15 % iki 20 % per pavakarius

Likusi dalis gali būti suvartojama per vakarienę, kai reikėtų valgyti mažiausiai.

mitybos taisyklės

7 maisto produktų grupės

Kad jūsų mityba būtų subalansuota, bent kartą per dieną jūsų valgiaraštyje turi būti visų 7 grupių produktų:

Mėsa, žuvis, kiaušiniai	Duona, grūdai, krakmolas, ankštiniai augalai	Vaisiai ir daržovės	Pieno produktai	Riebalai	Gėrimai	Saldūs skanėstai
Gyvuliniai baltymai, kad organizmas būtų stiprus ir atsinaujintų (ir riebalų rūgštys).	Lėtai įsisavinami angliavandeniai (ir augaliniai baltymai bei skaidulos).	Skaidulos virškinimui, mineralai ir mikroelementai – organizmo funkcijoms suderinti ir apsaugoti.	Kalcis, kad augtų ir išliktų stiprūs kaulai (ir baltymai).	Energiją teikiančios nesočiosios ir sočiosios riebalų rūgštys.	Vanduo yra vienintelis tikrai būtinas gėrimas.	Valgomi todėl, kad skanu, bet reikia vartoti saikingai.

Įvairi mityba padeda jums išlaikyti gerą formą.

Teisinga ar

Pasitikrinkite, ką žinote apie pagrindinių jūsų valgomuose produktuose esančių maistingųjų medžiagų naudingumą sveikatai.

Baltymai tik suteikia mums energijos.

Klaidinga

Visų pirma baltymai būtini, kad atsinaujintų organizmo audiniai ir ląstelės.

Kad mūsų ląstelės tinkamai funkcionuotų, joms reikia riebalų.

Tiesa

Net nemanykite, kad galima visiškai nevartoti riebalų. Kasdien mes turime suvalgyti 2–3 valgomuosius šaukštus įvairių riebalų, geriau augalinės kilmės, kad tikrai gautume reikalingų maistingųjų medžiagų.

Angliavandeniai yra cukrus, todėl, norėdami išlikti liekni, turime visiškai jų nevartoti.

Klaidinga

Duonoje, makaronuose, ryžiuose ir kruopose yra lėtai įsisavinamų angliavandenių, kurie ilgam suteikia organizmui reikalingos energijos, be to, jie padeda pajusti sotumo jausmą ir jūs nejausite noro užkąsti iki kito valgymo.

Skaidulos storina!

Klaidinga

Atvirkščiai – iš žiedinių kopūstų, agurkų, špinatų, uogų ir kruopų pasisavinamos skaidulos gerina virškinimą, mažina įsisavinamo cholesterolio kiekį ir reguliuoja angliavandenių įsisavinimo greitį.

Kai trūksta kalcio, bet kurio amžiaus žmogaus sveikatai kyla grėsmė.

Tiesa

Visą gyvenimą turite valgyti sūrį, jogurtą, šviežią sūrį ir varškę, kad kiekvieną dieną organizmas gautų pakankamai kalcio, kurio reikia, kad kaulai išliktų stiprūs, raumenys galėtų susitraukti ir kad nesusirgtumėte osteoporoze.

Geležies yra ne tik mėsoje ir subproduktuose, bet ir austrėse, kiaušiniuose, ankštiniuose augaluose, džiovintuose vaisiuose ir riešutuose.

Tiesa

Būtina, kad organizmas gautų reikiamą geležies kiekį ir gamintųsi raudonieji kraujo kūneliai. Tačiau įsidėmėtina, kad geležis geriau pasisavinama iš gyvulinės kilmės produktų.

klaidinga?

Vitamino A yra tik svieste, grietinėje ir kiaušinių tryniuose.

Klaidinga

Kaip beta karoteno jo yra ir morkose, špinatuose, rėžiukuose, abrikosuose ir manguose. Šis antioksidantas skatina augimą, naudingas akims bei odai ir padeda gyti žaizdoms.

Gaminant valgį aukštoje temperatūroje vitaminas C išlieka.

Klaidinga

Jis greitai suyra, todėl norint jį išsaugoti maistas turi būti lėtai ir atsargiai verdamas garuose. Jo yra daržovėse ir vaisiuose. Šis antioksidantas padeda atsinaujinti ląstelėms, įsisavinti geležį ir stiprina imuninę sistemą.

Kalcis negali sustiprinti kaulų be vitamino D.

Tiesa

Organizmas pasigamina didžiąją dalį reikalingo vitamino D, kai būnate saulėje. Likusią šio vitamino dalį galima gauti iš žuvų kepenėlių, riebių žuvų, subproduktų, kiaušinių trynių, nenugriebto pieno ir sūrio.

Vitaminas E – vienas iš senėjimą stabdančių antioksidantų.

Tiesa

Jo yra aliejuje, džiovintuose vaisiuose, riešutuose ir sėklose, jis saugo ląstelės membraną ir gerina kraujo apytaką.

B grupės vitaminai, kurių yra daugelyje maisto produktų, atlieka daug funkcijų.

Tiesa

Jų yra žaliose daržovėse, ankštinėse kultūrose, morkose, žuvyse, kiaušinių tryniuose ir neskaldytuose grūduose. Jie veikia odą ir plaukus, nervų sistemą ir raumenis, audinius ir vidaus organus, taip pat padeda organizmui gaminti raudonuosius kraujo kūnelius.

Kad jūsų organizmas gautų kuo įvairesnių maistingųjų medžiagų, reikia valgyti kuo įvairesnius produktus.

Laikantis metų laikų ritmo

Laikantis metų laikų ritmo

Kiekvienas metų laikas turi tik jam būdingą temperatūrą, šviesą, spalvas, daržoves ir vaisius. Mūsų sveikatai būtų naudinga iš naujo atrasti gamtos ciklą, kuriame kiekvienas metų laikas turėtų savo paskirtį.

Jei norime sukaupti kuo daugiau energijos ir pasidžiaugti kiekvieno metų laiko privalumais, geriausia būtų atkreipti dėmesį į tuo metu prieinamus šviežius vaisius ir daržoves bei kitus produktus.

Maisto gaminimas, atsižvelgiant į sezoną, reiškia, kad maisto produktai perkami vietos prekyvietėje. Yra labai tvirtų argumentų, galinčių įtikinti mus tai pabandyti. Gali būti, kad jums tai patiks, o ir kaina tinkama.

Ekonominis argumentas. Gausybė sumažina kainą. Galime įsigyti įvairiausių sezoninių vaisių, daržovių ir žuvų mažesnėmis negu iš tolimų šalių importuojamų produktų, kurie brangiai gabenami lėktuvais ir atsiduria ant prekystalių ne sezono metu, kainomis. *Tikras būdas skaniai taupyti!*

Ekologinis argumentas. Sezoniniai produktai paprastai yra vietiniai ir jų nereikia toli gabenti. Jums nebūtina tapti vien tik vietinio maisto valgytoju, kad šį tą pakeistumėte – atgaivintumėte vietos žemės ūkį ir sumažintumėte su jūsų vartojamais produktais susijusio anglies dioksido daromą žalą. *Tokia nauda – abipusė.*

Tradicijos argumentas. Prisitaikykite tradicinius savo šeimos ar iš kur nors kitur atėjusius valgio gaminimo receptus – juos šiek tiek supaprastinkite ir padarykite tikrai šiuolaikiškus. Jie mus pasiekė tiesiai iš vietos daržų ir sodų, tvartų ir vištidžių, tie patiekalai buvo gaminami iš namie užaugintų vaisių ir daržovių ir iš apylinkėse surinktų gėrybių, o valgiaraščio sezoniškumas buvo įprastas. *Skonio ilgesys!*

Mitybos argumentas. Mūsų organizmas labai jautriai reaguoja į metų laikų pasikeitimus. Besikeičiančios oro sąlygos veikia ne tik mūsų norus, bet ir organizmo poreikius. Atsinaujinimas sekant natūralų metų laikų ritmą skatina iš naujo atrasti spontaniško, natūraliai subalansuoto valgymo įpročius. Paprasta prisitaikyti prie besikeičiančių metų laikų ir tas prisitaikymas leis jums gauti tai, ko reikia ir kada reikia. *Mes kalbame apie tikruosius bioritmus.*

Pagal jūsų poreikius pritaikyto valgiaraščio sudarymas

„VitaCuisine compact“ padeda ruošti maistą iš pagrindinių produktų, prieinamų tam tikru metų laiku.

„VitaCuisine compact“ padeda subalansuoti savo valgiaraštį įtraukiant į jį daugumą sezoninių produktų ir taip pagerinti savo kasdienę savijautą.

„VitaCuisine compact“ specialiai sukurtas taip, kad įkvėptų jums skanaus maisto idėjų, atitinkančių besikeičiančius metų laikus, ir tai, ką galima rasti jūsų vietinėje rinkoje.

„VitaCuisine compact“, leidžia gaminti 3 patiekalus vienu metu, nes šį komplektą sudaro 1 virimo padėklas ir 2 garų krepšeliai, skirti gaminti pirmąjį ir pagrindinį patiekalą bei desertą arba pagrindinį patiekalą su garnyru – daržovėmis, bulvėmis ar ryžiais.

„VitaCuisine compact“ panaudodami savo vaizduotę, sukūrė ir specialiai jums pritaikė gardžių patiekalų receptų. Vienu metu gaminamų patiekalų valgiaraščiai mūsų aprašyti aiškiai, todėl gaminti šiuos patiekalus jums bus paprasta. Puodo skyriai yra visiškai atskirti vienas nuo kito, o garai švelniai veikia gerus maisto produktus, kuriuos jūs naudojate savo patiekalams, tad jie išsaugo savo skonį, šviežumą ir maistines savybes.

„VitaCuisine compact“ valgiaraščius sudaro detaliai laipsniškai aprašyti ir tikslingai suplanuoti skanių, kūrybiškų, metų laiką atitinkančių patiekalų receptai, kuriuos galima nebrangiai, paprastai ir greitai paruošti. Keičiantis metų laikams, valgydami šiuos patiekalus, jūs gausite visų reikalingiausių maistingųjų medžiagų.

Pavasariniai atradimai

Maistinė sudėtis **454 Cal**
[Baltymų: 36,6 g ~ Riebalų: 10,2 g]
[Angliavandenių: 53,0 g ~ Natrio: 0,40 g]

Morkų kremas

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **5** min. • VIRIMAS **10** min.

garų puodeliai

- **500 ml** morkų sulčių
- **50 ml** skystos grietinėlės
- **½** valgomojo šaukšto salierų druskos
- **100 ml** apelsinų sulčių
- **2** kiaušinių baltymai
- Pipirų

1. Pakaitinkite morkų sultis prikaistuvyje ant silpnos ugnies, kol pusė jų išgaruos, ir palikite atvėsti.
2. Sudėkite kiaušinių baltymus, salierų druską, pipirus ir grietinėlę. Išpilstykite į garų puodelius, užpildydami apie tris ketvirčius, uždėkite dangtelius ir sustatykite puodelius į 3-ią krepšį. Virkite garuose 10 minučių.
3. Leiskite atvėsti ir patiekite su trupučiu apelsinų sulčių.

Dietinės savybės

Tai smagus būdas leisti vaikams pasimėgauti vaisiais ir daržovėmis, kuriuose gausu vitaminų, skaidulų, mineralų ir baltymų. Toks produktų derinys – tai turtingos vaišės, kuriose daug baltymų ir visai mažai kalorijų, taigi lengvas daržovių ir krakmolo patiekalas idealiai tiks vakarienei.

Maistinė sudėtis **145 Cal**
[Baltymų: 4,7 g ~ Riebalų: 2,9 g ~ Angliavandenių: 26,3 g ~ Natrio: 0,11 g]

Libanietiška pita su vištiena

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **15** min. • VIRIMAS **10** min.

2-as virimo padėklas

1. Lygiu sluoksniu sudėkite vištieną ant virimo padėklo, pridėkite svogūnų, petražolių ir pomidorų. Apšlakstykite citrinos sultimis ir alyvuogių aliejumi.
2. Virkite garuose 10 minučių kartu su pirmuoju patiekalu ir desertu. Kol viskas verda, įmaišykite į pomidorų padažą česnaką ir lygiai užtepkite ant duonos (pitos).
3. Pripildykite kiekvieną pitos paplotėlį vištienos įdaro. Sutrinkite geltonuosius žirnius, kad pasidarytų košė. Kelis žirnelius palikite sveikus papuošti. Košę į lėkštę sudėkite taip, kad ji sudarytų apvalų kauburėlį, o iš sveikų žirnių ir petražolės lapelių suformuokite žmogaus veidą ar išdėliokite kokią kitą linksmą figūrą.

- **4** gabalėliai vištienos filė (kiekvienas po maždaug 85 g / 3½ uncijos), supjaustytos griežinėliais
- **1** smulkiai supjaustytas raudonasis svogūnas
- **½** ryšulėlio susmulkintų lygialapių petražolių
- **2** skiltelėmis supjaustyti pomidorai
- **1** citrinos sultys
- **30 ml** alyvuogių aliejaus
- **50 g** pomidorų padažo ar tyrės
- **1** smulkiai supjaustyta česnako skiltelė
- **4** pitos duonelės
- **200 g** nusausintų konservuotų geltonųjų žirnių

Kriaušių „dygliuotis“ su šokoladu ir pistacijomis

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **5** min. • VIRIMAS **10** min.

1-as garų krepšys

- **2** didelės šviežios kriaušės, nuluptos ir perpjautos per pusę
- **50 g** pakepintų skaldytų migdolų
- **50 g** nesūdytų pistacijų puselių
- **50 g** gryno šokolado, sulaužyto juostelėmis (nebūtinai)
- **1** lašelis vanilės sirupo arba ekstrakto
- **½** citrinos sultys
- Pergamentinio kepimo popieriaus lakštų

1. Prismaigstykite kriaušių puseles migdolų ir padarykite „dygliuočius“. Įsmeikite po kelis pistacijos riešutus ir šokolado lazdeles. Kiekvieną kriaušės puselę padėkite ant atskiro kepimo popieriaus lakšto. Apšlakstykite citrinos sultimis ir vanilės sirupu. Popierių abiejuose galuose suriškite virvele, kad įgautų laivelio pavidalą.
2. Virkite garuose 10 minučių kartu su pirmuoju ir pagrindiniu patiekalu.
3. Sudėkite paketus ant atskirų lėkščių ir tegu vaikai išvynioja kiekvienas savo „dygliuotį“.

Maistinė sudėtis **235 Cal**

[Baltymų: 4,9 g ~ Riebalų: 13,3 g ~ Angliavandenių: 27,3 g ~ Natrio: 0,01 g]

Mane žavi pavasaris

Maistinė sudėtis **209 Cal**
[Baltymų: 26,4 g ~ Riebalų: 10,5 g]
[Angliavandenių: 1,1 g ~ Natrio: 0,21 g]

Prancūziška trinta bulvių šaltsriubė („vichyssoise“) su žaliomis salotomis

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **15** min. • VIRIMAS **15** min.

2-as virimo padėklas

- **240 g** bulvių (prancūziškos veislės „La ratte“ ar kitos minkštų bulvių veislės šviežių bulvių), supjaustytų kubeliais
- **120 g** pavasarinių porų, supjaustytų 5 cm gabalėliais
- **120 g** saldžiųjų kukurūzų
- **1** valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus, lygiai užpilti ant viršaus
- **1** valgomasis šaukštas vyšnių acto
- Įvairių žalumynų salotos
- **40 g** tarkuoto parmezano
- Druskos ir pipirų

1. Sumaišykite bulves ir porus. Sudėkite juos į virimo padėklą.
2. Virkite 15 minučių kartu su pagrindiniu patiekalu ir desertu.
3. Išvirusias bulves su porais pabarstykite druska, pipirais, užpilkite ant jų pusę šaukšto aliejaus ir šaukštą vyšnių acto. Ant sumaišytų žalumynų užberkite druskos, pipirų ir supilkite likusį aliejų. Sudėkite į lėkštes bulvių ir porų mišinį, o ant jo – šiek tiek žalumynų salotų. Apibarstykite saldžiaisiais kukurūzais ir tarkuotu parmezanu.

Dietinės savybės

Vištienos maistinės savybės labai savitos, nes joje daug geros kokybės baltymų ir labai mažai riebalų; be to, joje yra geležies ir vitamino B12, kurie prisideda prie raudonųjų kraujo kūnelių gamybos. Į šį valgiaraštį taip pat įeina sudėtinių angliavandenių, kurių suteikia bulvės ir grūdai, todėl jūs jausitės sotus. Prie šio patiekalo puikiai tiks žalumynų salotos ir mišrių miltų duona.

Maistinė sudėtis **169 Cal**
[Baltymų: 6,6 g ~ Riebalų: 7,2 g ~ Angliavandenių: 19,8 g ~ Natrio: 0,19 g]

Vištų krūtinėlės su špinatais ir šviežiu ožkos sūriu

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **15** min. • VIRIMAS **15** min.

1-as garų krepšys

- **4** vištų krūtinėlės, be kaulų ir odos
- **120 g** šviežio ožkos sūrio, tokio, kad būtų galima užtepti ant mėsos
- **1** valgomasis šaukštas skystos grietinėlės
- **1** valgomasis šaukštas susmulkintų mėtų lapelių
- **8** dideli špinatų lapai
- Medinių sumuštinių lazdelių
- Druskos ir pipirų

1. Vištų krūtinėles padėkite ant lipnios maistinės plėvelės ir tokia pat plėvele uždenkite, tada išmuškite mėsą, kad pasidarytų kiek įmanoma plonesnė, bet kad gabaliukai išliktų vientisi. Padalykite kiekvieną krūtinėlę pusiau į du plokščius gabaliukus. Sumaišykite šviežią ožkos sūrį su grietinėle ir mėtomis. Pabarstykite druska ir pipirais. Lygiai paskirstykite šį mišinį ant kiekvieno vištienos gabaliuko. Padėkite tuos gabaliukus ant špinatų lapų ir į juos susukite; persmeikite sumuštinių smeigtuku, kad neišsivyniotų. Sudėkite į 1-ą garų krepšį.
2. Virkite garuose 15 minučių kartu su pirmuoju patiekalu ir desertu.
3. Išdėliokite vištieną į lėkštes ir išimkite sumuštinių smeigtukus.

Vanilinis kremas su braškių padažu

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

garų puodeliai

- **1** valgomasis šaukštas
- **+ 1** valgomasis šaukštas miltinio cukraus
- **2** kiaušinių tryniai
- **150 ml** nugriebto pieno
- **½** arbatinio šaukštelio vanilės esencijos
- **150 ml** skystos grietinėlės
- **140 g** braškių (šviežių arba šaldytų ir atšildytų)
- **3** susmulkinti švieži mėtos lapeliai

1. Iki baltumo išplakite vieną kiaušinio trynį su valgomuoju šaukštu cukraus. Supilkite pieną, vanilės esenciją ir grietinėlę. Iškoškite per tankų sietą. Padalykite į garų puodelius ir uždenkite dangteliais. Sudėkite į 3-ią garų krepšį.
2. Virkite garuose 15 minučių kartu su pirmuoju ir pagrindiniu patiekalu. Per tą laiką virtuviniu kombainu išplakite braškes su 1 valgomuoju šaukštu cukraus. Ištrinkite per tankų sietą ir įmaišykite mėtas.
3. Dangtelius nuimkite prieš pat patiekdami. Ant kremo užpilkite braškių padažo.

Maistinė sudėtis **186 Cal**

[Baltymų: 4,4 g ~ Riebalų: 11,4 g ~ Angliavandenių: 17,5 g ~ Natrio: 0,04 g]

vaikų valgiaraštis

Linksmybės saulėtą dieną

Maistinė sudėtis **381 Cal**
[Baltymų: 20,8 g ~ Riebalų: 21,1 g]
[Angliavandenių: 29,5 g ~ Natrio: 0,17 g]

Žalias pieno kokteilis su brokoliais

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

2-as virimo padėklas

- **400 g** brokolio žiedynų
- **1** smulkiai supjaustytas svogūnas
- **300 ml** daržovių sultinio
- **2** ištirpinti lydyto sūrio trikampėliaia
- **½** ryšulėlio smulkiai supjaustytų šviežių mėtų lapų
- **1** valgomasis šaukštas lazdyno riešutų ar saulėgrąžų aliejaus
- Šviežiai maltų pipirų

1. Sudėkite brokolius ir svogūnus į virimo padėklą ir supilkite daržovių sultinį.
2. Virkite garuose 15 minučių.
3. Supilkite viską į maišiklį ir sudėkite ištirpintą sūrį ir mėtas. Pagardinkite prieskoniais. Pridėkite aliejaus ir sukite maišikliu, kol susidarys vienalytė masė. Jei reikia, galima šiek tiek praskiesti vandeniu ar pienu. Patiekite supilstę į aukštas stiklines su šiaudeliais.

Dietinės savybės

Šis patiekalas padės vaikams priprasti prie tokių produktų kaip brokoliai, kurių jie anksčiau nevalgė, bet kuriuose yra daug vitamino B9, ypač stiprinančio imuninę sistemą.

Maistinė sudėtis **96 Cal**
[Baltymų: 4,8 g ~ Riebalų: 5,5 g ~ Angliavandenių: 8,4 g ~ Natrio: 0,52 g]

Vištienos ir citrusinių vaisių iešmeliai

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

1-as garų krepšys

1 Ant iešmelio pakaitomis sumaukite vištienos, paprikos ir cukinijos gabaliukus. Medų ir apelsinų sultis sumaišykite su trupučiu kečupo, įberkite druskos, pipirų ir tarkuotos apelsino žievelės. Supilkite mišinį į dubenį ir keletą minučių palaikykite šiame marinate iešmelius su vištiena ir daržovėmis.

2 Virkite ant iešmo užmautus produktus garuose 15 minučių tuo pačiu metu su pirmuoju patiekalu ir desertu.

3 Prikaistuvyje šiek tiek pavirinkite marinatą, kad truputį jo išgaruotų. Išvirus produktams, iešmelius pavoliokite marinate ir įsmeikite į apelsino puseles.

- **400 g** vištų krūtinėlių, supjaustytų 2 cm kubeliais
- **1** kubeliais supjaustyta raudonoji paprika
- **2** nuluptos ir kubeliais supjaustytos cukinijos
- **1** arbatinis šaukštelis skysto medausa
- **2** apelsinų sultys
- **+1** apelsino žievelė
- **30 g** pomidorų kečupo
- **2** pusiau perpjauti apelsinai patiekalui patiekti
- Druskos ir pipirų

Karamelizuoti ananasai su kokoso riešutais ir razinomis

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **12** min. • VIRIMAS **15** min.

garų puodeliai

- **280 g** šviežių ananasų, supjaustytų mažais kubeliais
- **40 g** razinų
- **4** valgomieji šaukštai skystos karamelės arba karamelinio padažo
- **2** valgomieji šaukštai apelsinų sulčių
- **2** cvalgomieji šaukštai džiovintų kokoso riešutų drožlių

1 Išmirkykite razinas apelsinų sultyse, kad išbrinktų. Sumaišykite ananasus su razinomis, tada supilkite karamelę ir kokoso riešutų drožles.

2 Gerai išmaišykite ir išpilstykite mišinį į garų puodelius. Uždenkite puodelius dangteliais.

3 Sudėkite puodelius į 2-ą garų krepšį ir virkite garuose 15 minučių. Dangtelius nuimkite prieš pat patiekdami.

Patarimas: Patiekdami puodelius ant stalo ant karšto deserto uždėkite po šaukštą kokosinių ledų (ar užpilkite truputį kokosų pieno) ir, jei norite, užlašinkite keletą lašų aukštos kokybės saldaus itališko acto.

Maistinė sudėtis **166 Cal**

[Baltymų: 1,1 g ~ Riebalų: 5,4 g ~ Angliavandenių: 25,8 g ~ Natrio: 0,02 g]

vaikų valgiaraštis

Vaikų žaidimai

Maistinė sudėtis **181 Cal**
[Baltymų: 10,2 g ~ Riebalų: 12,3 g]
[Angliavandenių: 9,0 g ~ Natrio: 0,45 g]

Vištiena su traškiomis sezoninių daržovių lazdelėmis

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

2-as virimo padėklas

- **150 g** šiaudeliais supjaustytų morkų
- **8** nulupti ir į tris dalis perpjauti šparagai
- **200 g** juostelėmis supjaustytų vištų krūtinėlių
- kiekvienam asmeniui po 1 puodelį natūralaus jogurto
- **100 ml** vyšnių acto
- **1** ryšulėlis supjaustytų česnako laiškų
- **4** pomidorai, perpjauti į keturias dalis
- **1** gūžė paruoštų naudoti gūžinių salotų
- Druskos ir pipirų

1. Sudėkite morkas į virimo padėklą ir pagardinkite prieskoniais.
2. Virkite garuose 15 minučių kartu su pagrindiniu patiekalu ir desertu. Praėjus 8 minutėms, nuimkite dangtį ir sudėkite šparagus ir vištienos juosteles. Vėl uždenkite, nuspauskite mygtuką „Vitamin+“ ir toliau virkite dar 7 minutes.
3. Sumaišykite jogurtą, actą, česnakų laiškus, druską ir pipirus. Atvėsinkite daržoves ir pabarstykite prieskoniais. Keturias lėkštes išklokite salotomis, tada sudėkite pomidorų griežinėlius ir ant jų uždėkite daržovių šiaudelių. Užpilkite jogurto padažo.

Dietinės savybės

Originalus pirmasis patiekalas – tai smagus būdas priversti vaikus valgyti daržoves ir vištieną. Šiame valgiaraštyje yra vitaminų, mineralų, skaidulų, baltymų ir kalcio, kurie iš dalies patenkins jūsų vaikų organizmo poreikius.

Maistinė sudėtis **115 Cal**
[Baltymų: 15,3 g ~ Riebalų: 1,6 g ~ Angliavandenių: 8,5 g ~ Natrio: 0,10 g]

Kumpio suktinukai su musaka

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

1-as garų krepšys

1. Į 1-ą garų krepšį sudėkite baklažano griežinėlius, pomidorus, svogūnus, česnaką ir koriandro lapelius.
2. Virkite garuose 15 minučių kartu su pirmuoju patiekalu ir desertu.
3. švirusias daržoves išimkite iš garų puodo, apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir sutrinkite šakute. Pagal skonį įdėkite prieskonių. Sudėkite baklažanų mišinį ant kumpio griežinėlių ir susukite suktinukus.

Patarimas: Šį patiekalą galite patiekti šaltą arba karštą su salotomis ir stora rieke ant grotelių pakepintos rupių miltų duonos.

- **12** baklažano griežinėlių
- **6** vynuoginiai pomidorai, perpjauti į keturias dalis
- **1** smulkiai supjaustytas svogūnas
- **3** nuluptos ir išspaustos česnako skiltelės
- **½** ryšulėlio smulkiai supjaustytų koriandro lapų
- **50 ml** alyvuogių aliejaus
- **4** griežinėliai virto kumpio
- Druskos ir pipirų

Garstyčios su medumi

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

garų puodeliai

- **500 ml** pieno
- **5** kiaušinių tryniai
- **4** arbatiniai šaukšteliai skysto medaus
- Mėtų lapelių patiekalui papuošti
- Sezoninių šviežių vaisių patiekalui papuošti

1. Užvirinkite pieną. Dideliame dubenyje išmaišykite kiaušinių trynius su medumi ir supilkite verdantį pieną. Padalykite į garų puodelius ir uždenkite dangteliais. Sudėkite į 3-ią garų krepšį.
2. Virkite garuose 15 minučių kartu su pirmuoju ir pagrindiniu patiekalu.
3. Kai išvirs, nuimkite dangtelius. Papuoškite mėtų lapeliais ir sezoniniais vaisiais.

Maistinė sudėtis **206 Cal**

[Baltymų: 8,2 g ~ Riebalų: 9,9 g ~ Angliavandenių: 22,3 g ~ Natrio: 0,07 g]

rudens valgiaraštis

Derliaus metas

Maistinė sudėtis **150 Cal**
[Baltymų: 9,6 g ~ Riebalų: 3,1 g]
[Angliavandenių: 19,6 g ~ Natrio: 0,28 g]

Krevetės ant iešmų ir skrudintos duonos riekelės su baltosiomis pupelėmis

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

garų krepšys

- **12** didelių nuluptų virtų arba karališkųjų krevečių
- **4** storos riekelės paskrudintos juodos duonos
- **300 g** konservuotų baltųjų pupelių
- **4** sausi rozmarino stiebeliai be lapų, kuriuos panaudosime kaip iešmelius
- **1** smulkiai supjaustytas svogūnas
- kiekvienam asmeniui po 1 puodelį paprasto jogurto
- **50 ml** pistacijų arba graikinių riešutų aliejaus

1. Nuvarvinkite ir nuskalaukite pupeles. Sudėkite pupeles ir svogūnus į 1-ą garų krepšį. Ant kiekvieno rozmarino stiebelio užmaukite po 3 krevetes.
2. Pupeles ir svogūnus virkite garuose 15 minučių kartu su pagrindiniu patiekalu ir desertu. Pavirę 10 minučių nuimkite garų puodo dangtį ir ant pupelių sudėkite iešmelius su krevetėmis. Uždenkite puodą ir nuspauskite mygtuką „Vitamin+“. Pavirkite dar 5 minutes.
3. Kai produktai išvirs, išmaišykite pupeles su tiek jogurto, kad susidarytų grietinės tirštumo masė (nepadarykite mišinio per skysto). Pagal skonį įdėkite prieskonių. Aptepkite duonos riekeles pupelių mišiniu, o ant viršaus uždėkite iešmelius su krevetėmis. Apšlakstykite pistacijų arba graikinių riešutų aliejumi.

Dietinės savybės

Šis valgiaraštis suteikia subalansuotą augalinės kilmės baltymų, kurių mūsų organizmui gali trūkti, porciją. Be to, pupelėse taip pat yra skaidulų ir angliavandenių kompleksas, todėl tarp valgymų nesijausite alkani.

Maistinė sudėtis **392 Cal**
[Baltymų: 27,5 g ~ Riebalų: 14,4 g ~ Angliavandenių: 39,6 g ~ Natrio: 0,31 g]

Ančių krūtinėlės su vynuogėmis

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **15** min. • VIRIMAS **15** min.

2-as virimo padėklas

2	ančių krūtinėlės be riebalų
80 g	žaliųjų vynuogių
80 g	mėlynųjų vynuogių
200 ml	šviežio vištienos sultinio (drebučių pavidalo)
20 g	cukraus
200 ml	baltojo vyno acto
1	valgomasis šaukštas medaus
	Druskos ir pipirų

1. Įkaitintoje keptuvėje šiek tiek apskrudinkite ančių krūtinėles iš riebiosios pusės. Aptepkite jas medumi.
2. Virkite ančių krūtinėles garuose 15 minučių su vynuogėmis ir vištienos sultinio drebučiais.
3. Baigdami virti krūtinėles išimkite ir suvyniotas į aliuminio foliją padėkite atskirai. Prikaistuvyje sumaišykite actą ir cukrų ir kaitinkite, kol susidarys netiršta karamelės masė. Sultinį, kuriame virė antiena, supilkite į prikaistuvį ir baikite gaminti padažą, sudėkite į jį vynuoges. Pagal skonį įdėkite prieskonių. Supjaustykite ančių krūtinėles griežinėliais ir užpilkite padažo.

Karštos vynuogės *su medumi*

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

garų puodeliai

32	pusiau perpjautos žaliosios arba mėlynosios vynuogės
2	arbatiniai šaukšteliai skysto medaus
1	vanilės lazdelė
4	maži kaušeliai vanilinių ledų
20 g	skaldytų pistacijos riešutų

1. Išdėliokite vynuoges į puodelius. Sudėkite medų ir vanilės lazdelę, tada uždenkite puodelius dangteliais. Sudėkite puodelius į 3-ią garų krepšį.
2. Virkite garuose 15 minučių kartu su pirmuoju ir pagrindiniu patiekalu.
3. Kai išvirs, nuimkite dangtelius. Ant vynuogių mišinio uždėkite po kauselį vanilinių ledų ir užberkite pistacijų riešutų.

Maistinė sudėtis **186 Cal**

[Baltymų: 3,1 g ~ Riebalų: 7,8 g ~ Angliavandenių: 28,7 g ~ Natrio: 0,04 g]

Išdaiga ar vaišės!

Helovino valgiaraštis

Maistinė sudėtis **403 Cal**
[Baltymų: 34,1 g ~ Riebalų: 21,2 g]
[Angliavandenių: 16,3 g ~ Natrio: 0,25 g]

Moliūgų sriuba

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **10** min.

1-as garų krepšys

- **400 g** gabalėliais supjaustyto moliūgo
- **1** smulkiai supjaustytas svogūnas
- **1** griežinėliais supjaustytas poras (baltoji dalis)
- **125 g** nelabai kieto šviežio ožkos sūrio
- **1** ryšulėlis supjaustytų česnako laiškų
- **60 g** varškės
- **16** plonų paskrudintų prancūziškos duonos ar prancūziško batono riekelių
- Druskos ir pipirų

1. Sudėkite moliūgą, svogūnus ir porus į krepšį. Išmaišykite šviežią ožkos sūrį su česnakų laiškais. Padėkite į šoną.
2. Virkite garuose 15 minučių.
3. Kai daržovės baigs virti, išsukite jas virtuvės kombainu ar maišikliu, sudėkite varškę ir pagal skonį pagardinkite prieskoniais. Ant skrudintos duonos riekelių uždėkite po šaukštą ožkos sūrio mišinio ir jį lygiai paskleiskite. Patiekite daržoves negiliuose dubenėliuose, ant kiekvieno iš jų uždėkite po riekelę skrudintos duonos su ožkos sūriu.

Dietinės savybės

Šie sotūs patiekalai padeda patenkinti jūsų organizmo maisto medžiagų poreikius. Juose yra baltymų (lašišoje ir kiaušiniuose), stiprinančių raumenis; vitaminų ir mineralų, įskaitant antioksidacinį poveikį turintį beta karoteną (moliūge); kraujotakos sistemai reikalingų omega-3 riebalų rūgščių (lašišoje) ir sudėtinių angliavandenių, padedančių pajusti sotumo jausmą (duonoje ir ryžiuose).

Maistinė sudėtis **234 Cal**
[Baltymų: 8,4 g ~ Riebalų: 2,3 g ~ Angliavandenių: 49,3 g ~ Natrio: 0,16 g]

Lašišų filė su vandenine zizanija („laukiniais ryžiais“) ir baltaisiais ryžiais

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **10** min.

2-as virimo padėklas

4	lašišų filė po 150 g
200 ml	žuvies sultinio
1	ryšulėlis smulkiai supjaustytų krapų
200 g	virtų baltų ilgagrūdžių ir laukinių ryžių (vandeninės zizanijos) mišinio
50 ml	grietinės arba tirštos (separuotos) grietinėlės
1	citrinos sultys
	Druskos ir pipirų

1. Sudėkite lašišų filė į virimo padėklą, supilkite žuvies sultinį ir suberkite pusę susmulkintų krapų.
2. Virkite garuose 20 minučių kartu su pirmuoju patiekalu ir desertu. Po 16 minučių nupilkite skystį ir suberkite ryžius, kad sušiltų. Uždėkite dangtį, nuspauskite mygtuką „Vitamin+“ ir toliau virkite dar 4 minutes.
3. Kai išvirs žuvis ir sušils ryžiai, skystį, kuriame jie virė, supilkite į prikaistuvį ir virinkite ant silpnos ugnies, kol jo liks pusė. Įdėkite grietinės, suberkite likusius krapus ir supilkite citrinos sultis. Pagal skonį įdėkite prieskonių. 3. Sudėkite ryžius į pašildytas lėkštes, o ant jų uždėkite lašišų filė. Aplink žuvies ir ryžių kauburėlį papilkite padažo.

Patarimas: Jeigu norite, vietoj baltųjų ir laukinių ryžių mišinio galite paruošti 200 g (7 uncijas) virtų „Basmati“ ir laukinių ryžių mišinio.

Puodeliai su šokoladiniais mangais

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **10** min.

garų puodeliai

3	kiaušiniai
40 g	miltinio cukraus
30 g	miltų
100 g	ištirpinto geros kokybės gryno šokolado
1	gabalėliais supjaustytas mangas

1. Išsukite kiaušinius su cukrumi ir miltais, tada supilkite šokoladą. Išpilstykite į puodelius ir sudėkite mango gabalėlius. Uždenkite puodelius dangteliais. Sudėkite į 3-ią garų krepšį.
2. Virkite garuose 10 minučių kartu su pirmuoju ir pagrindiniu patiekalu.
3. Kai išvirs, nuimkite dangtelius.

Patarimas: Patiekite su kaušeliu vanilinių ledų.

Maistinė sudėtis **302 Cal**

[Baltymų: 7,0 g ~ Riebalų: 12,0 g ~ Angliavandenių: 43,2 g ~ Natrio: 0,06 g]

vaikų valgiaraštis

Maži netikėtumai

Maistinė sudėtis **235 Cal**
[Baltymų: 14,8 g ~ Riebalų: 12,2 g]
[Angliavandenių: 17,4 g ~ Natrio: 0,11 g]

Daržovės ir kumpis ant iešmo

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

garų krepšys

- **1** griežinėliais supjaustyta cukinija
- **2** griežinėliais supjaustyti vidutinio dydžio pomidorai
- **2** 0,5 cm storio kumpio griežinėliai, supjaustyti 5 cm dydžio kvadratėliais
- **100 g** mocarelos, supjaustytos 5 cm dydžio kvadratėliais
- Keli baziliko lapeliai
- **2** plonomis juostelėmis supjaustyti „Granny Smith“ veislės obuoliai
- **1** citrinos sultys
- Maži kebabų iešmeliai

1. Pakaitomis suverkite cukinijas, pomidorus, kumpį ir mocarelą ant mažų iešmelių, tarp jų kur ne kur įterpdami baziliko lapelį. Pradėkite ir užbaikite vėrinį kumpio gabalėliu.
2. Virkite garuose 15 minučių kartu su pirmuoju ir pagrindiniu patiekalu.
3. Patiekite su obuolių salotomis, truputėlį pašlakstytomis citrinos sultimis.

Dietinės savybės

Pirmajame patiekale gausu vitaminų, mineralų ir skaidulų. Naujoviškas žuvies suvožtinis papildo šį valgiaraštį daugybe baltymų. Galiausiai deserte daug antioksidacinį poveikį turinčio ir energijos suteikiančio vitamino C bei kalcio ir skaidulų.

Maistinė sudėtis **194 Cal**
[Baltymų: 15,4 g ~ Riebalų: 8,5 g ~ Angliavandenių: 16,0 g ~ Natrio: 0,56 g]

Žuvies suvožtinis

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **15** min. • VIRIMAS **15** min.

2-as virimo padėklas

1. Šaltą žuvį išmaišykite su druska, pipirais ir kiaušiniu. Plakdami šluotele įmaišykite tiek grietinėlės, kad susidarytų tiršta, formą išlaikanti masė. Sudėkite česnako laiškus. Padalykite masę į 4 dalis ir suplokite paplotėlius. Ant kiekvieno bulvės griežinėlio uždėkite po vieną žuvies su svogūnais paplotėlį.
2. Virkite garuose 15 minučių.
3. Patiekite iš karto, užkloję pomidorų griežinėliais. Papuoškite maža rozmarino šakele.

- **250 g** smulkiai supjaustytos virtos baltos žuvies filė
- **1** plaktas kiaušinis
- **250 ml** neriebios tirštos separuotos grietinėlės
- **1** ryšulėlis supjaustytų česnako laiškų
- **4** stori virtų bulvių griežinėliai
- **2** labai plonais griežinėliais supjaustyti svogūnai
- **4** didelio pomidoro griežinėliai
- Druskos ir pipirų
- Rozmarino šakelių patiekalui papuošti

Sūrio pyragėliai su uogomis

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **20** min.

garų puodeliai

- **4** sutrupinti trapios tešlos sausainiai arba „Speculaas“
- **140 g** įvairių šviežių uogų (juodųjų serbentų, gervuogių, aviečių)
- **2** kiaušiniai
- **30 g** miltinio cukraus
- **200 ml** varškės sūrio, panašios rūšies kaip amerikietiškas lengvas sūris „Philadelphia“
- **120 g** varškės (20% riebumo)

1. Po lygiai paskirstykite ir dailiai į garų puodelių dugną sudėkite sausainių trupinius. Sudėkite sumaišytas uogas.
2. Išsukite kiaušinius su cukrumi, kol pasidarys tiršta balkšva masė, tada sudėkite varškės sūrį ir varškę.
3. Padalykite šią masę į garų puodelius ir uždenkite dangteliais. Pasistenkite neprikrauti puodelių, kad jų turinys verdant neimtų bėgti per kraštus. Sudėkite puodelius į 3-ią garų krepšį ir virkite garuose 20 minučių. Šį desertą patiekite kambario temperatūros.

Maistinė sudėtis **192 Cal**

[Baltymų: 6,6 g ~ Riebalų: 10,1 g ~ Angliavandenių: 19,3 g ~ Natrio: 0,06 g]

Žiema kalnuose šiltesnė

Maistinė sudėtis **322 Cal**
[Baltymų: 33,3 g ~ Riebalų: 9,3 g]
[Angliavandenių: 28,5 g ~ Natrio: 0,42 g]

Įvairių daržovių mišinys
su rūkytos šoninės „kapučinu“

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

1-as garų krepšys

- **12** morkų juostelių
- **12** salierų juostelių
- **12** griežčių juostelių
- **8** karštu vandeniu perpilti porų lapai (žalioji dalis)
- **40 g** gabaliukais supjaustytos rūkytos šoninės
- **100 ml** plaktos grietinėlės
- Druskos ir pipirų

1. Suvyniokite daržovių juosteles į porų lapus ir padarykite mažus ryšulėlius. Tuo tarpu sudėkite rūkytą šoninę ir supilkite grietinėlę į prikaistuvį, palengva užvirinkite ir leiskite prisitraukti, kol garų puode verda daržovės. Nuvarvinkite tankiame sietelyje. Pagal skonį įdėkite prieskonių.
2. Daržoves virkite garuose 15 minučių kartu su pagrindiniu patiekalu ir desertu. Pavirę 10 minučių nuimkite garų puodo dangtį ir sudėkite susuktus porų lapus. Vėl uždenkite, nuspauskite mygtuką „Vitamin+“ ir toliau virkite dar 5 minutes.
3. Kai daržovės baigs virti, išplakite grietinėlę pieno putų plaktuvu arba plakite šluotele, kol grietinėlė suputos. Tada ją supilkite ant šiltų daržovių.

Dietinės savybės

Šis valgiaraštis – puikus pavyzdys, kad gyvenant kalnuose gaminami patiekalai nebūtinai turi būti kaloringi ir riebūs. Gaminant šiuos pietus daugiausia dėmesio skiriama vaisiams ir daržovėms, kuriuose yra nemažai skaidulų, vitaminų ir mineralų, bei liesai mėsai – gerųjų baltymų šaltiniui.

Maistinė sudėtis **147 Cal**
[Baltymų: 4,6 g ~ Riebalų: 7,8 g ~ Angliavandenių: 16,4 g ~ Natrio: 0,19 g]

Kopūsto lapai su sūrio įdaru

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **20** min. • VIRIMAS **15** min.

2-as virimo padėklas

1. Vištienos faršą išmaišykite su išmirkyta balta duona, šalavijais, sūriu, svogūnu šalote ir pomidorais. Suformuokite 12 kukuliukų.
2. Ne mažiau kaip 12 kopūsto lapų pavirkite garuose 8 minutes. Atidenkite garų puodą ir išimkite lapus. Sudėkite ant lapų įdarą. Paspauskite mygtuką „Vitamin+“ ir dar toliau pavirkite 7 minutes.
3. Išvirtus įdarytus kopūsto lapus nedelsdami patiekite.

Patarimas: „Raclette“ yra šveicariško arba prancūziško sūrio rūšis. Vietoj jo galite naudoti paprastą šveicarišką sūrį.

- **300 g** vištienos faršo
- **4** baltos duonos riekelės, išmirkytos pusėje stiklinės pieno
- **1** ryšulėlis smulkiai supjaustytų šalavijų
- **150 g** tarkuoto arba susmulkinto šveicariško lydyto sūrio „Raclette“
- **1** susmulkintas svogūnas šalotė
- **2** nulupti ir smulkiai supjaustyti pomidorai
- **1** žalio savojinio kopūsto atskirti ir nuplauti lapai
- Druskos ir pipirų

Cinamonu pagardintos vyne virtos kriaušės

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **15** min.

garų puodeliai

- **4** stambiais kubeliais supjaustytos kriaušės
- **100 ml** vandens
- **1** valgomasis šaukštas skysto medaus
- **50 ml** raudonojo vyno
- **1** vanilės lazdelė
- **4** gvazdikėliai
- **1** arbatinis šaukštelis malto cinamono
- **4** apelsino griežinėliai
- **2** tradicinio angliško biskvitinio Madeiros pyrago riekelės, supjaustytos 5 x 7 cm juostelėmis (kad kiekviena juostelė svertų apie 15 g)

1. Išdėliokite kriaušes į puodelius. Užvirinkite vandenį su medumi, tada supilkite raudonąjį vyną, sudėkite vanilės lazdelę, gvazdikėlius, cinamoną ir apelsinų griežinėlius. Šį mišinį supilkite į puodelius ant kriaušių, tik išimkite gvazdikėlius ir vanilės lazdelę. Sandariai uždenkite puodelius dangteliais. Sudėkite į 3-ią garų krepšį.
2. Virkite garuose 15 minučių kartu su pirmuoju ir pagrindiniu patiekalu.
3. Kai išvirs, nuimkite dangtelius. Patiekite šiltą su Madeiros pyragu.

Maistinė sudėtis **187 Cal**

[Baltymų: 1,3 g ~ Riebalų: 1,3 g ~ Angliavandenių: 44,1 g ~ Natrio: 0,05 g]

Daugiau receptų…

… dar didesniam jūsų džiaugsmui

Pirmasis patiekalas

Provansietiškos garuose virtos daržovės

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **30** min. • VIRIMAS **35** min.

garų puodeliai

75 g	nuluptų ir pusiau perpjautų raudonųjų paprikų
10 g	(1½ arbatinio šaukštelio) cukraus
1	smulkiai supjaustyta šviežio čiobrelio šakelė
2	arba 3 pomidorai, supjaustyti į 12 skiltelių
150 g	griežinėliais supjaustytų cukinijų
75 g	griežinėliais supjaustytų baklažanų
30 g	griežinėliais supjaustytų pavasarinių svogūnų
1	smulkiai supjaustyta česnako skiltelė
4	susmulkinti baziliko lapeliai
80 g	griežinėliais supjaustyto šviežio ožkos sūrio
4	valgomieji šaukštai alyvuogių aliejaus

Maistinė sudėtis **215 Cal**

[Baltymų: 5,3 g ~ Riebalų: 18,1 g ~ Angliavandenių: 7,8 g ~ Natrio: 0,11 g]

1. Į keptuvę įpilkite alyvuogių aliejaus ir ant dugno sudėkite paprikos juosteles. Pakepinkite ant silpnos ugnies, kad paprikos apdžiūtų. Pabarstykite druska, pipirais ir trupučiu cukraus. Šliūkštelėkite lašelį alyvuogių aliejaus ir pabarstykite trupučiu čiobrelių. Pakartokite visą procesą dabar kepindami pomidorus.
2. Supjaustykite paprikas plonomis juostelėmis. Sudėkite daržoves į puodelius skirtingų spalvų sluoksniais (cukinijos, pomidorai, baklažanai, paprikos, svogūnai). Kiekvieną daržovių sluoksnį pabarstykite druska ir pipirais; po to įpilkite truputėlį alyvuogių aliejaus, įberkite čiobrelių, česnako ir bazilikų, o galiausiai uždėkite griežinėlį ožkos pieno sūrio.
3. Uždenkite puodelius. Virkite garuose 35 minutes 3-iame garų krepšyje. Nudenkite prieš pat patiekdami.

Dietinės savybės

Šiame patiekale daug daržovių, kurios suteikia mums vitaminų ir mineralų. Jo originalumas gali net sudominti vaikus. Riebalų kiekis šiame patiekale toks, jog verta šį troškinį gaminti ypatingomis progomis.

Pirmasis patiekalas

Karšta „Gazpacho“
sriuba su itališku „Pecorino“ sūriu

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **10** min. • VIRIMAS **10** min.

garų puodeliai

1	nuluptas didelis agurkas
3	nulupti dideli pomidorai
¼	raudonosios paprikos, nuluptos ir be sėklų
1	česnako skiltelė
4	lašai aštraus pipirų padažo
½	puodelio kuskuso (matuokite garų puodeliu)
8	susmulkinti švieži baziliko lapeliai
75 g	sūrio „Pecorino romano“ drožlių
1	mažas stiklainiukas „Pesto“ padažo
	Druskos ir pipirų

Maistinė sudėtis **174 Cal**

[Baltymų: 9,1 g ~ Riebalų: 10,1 g ~ Angliavandenių: 11,7 g ~ Natrio: 0,42 g]

1. Jei naudojate šviežius pomidorus ir paprikas, perliekite juos verdančiu vandeniu, kad lengviau nusiluptų odelė. Virtuviniu kombainu neilgai pamaišykite agurkus, pomidorus, raudonąsias paprikas ir česnakus. Pabarstykite druska, pipirais ir užlašinkite aštraus pipirų padažo.
2. Į daržovių mišinį sudėkite kuskusą ir baziliką, tegul kuskusas 2–3 minutes pabrinksta.
3. Į garų puodelius pirmiausiai įpilkite „Pesto“ padažo sluoksnį. Išdėliokite daržovių mišinį į puodelius ir užklokite „Pecorino“ sūrio sluoksniu. Uždenkite puodelius dangteliais. Virkite garuose 10 minučių 3-iame garų krepšyje. Nudenkite prieš pat patiekdami.

Dietinės savybės

Šiame recepte derinasi antioksidantai (ypač pomidoruose esantis likopenas), sudėtiniai angliavandeniai (kuskuso kruopose) ir kalcis (sūryje „Pecorino romano“).

Pirmasis patiekalas

Morkų su kmynais ir mėtinių žirnių duetas

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **25** min. • VIRIMAS **20+20** min.

garų puodeliai

Maistinė sudėtis **238 Cal**

[Baltymų: 5,8 g ~ Riebalų: 19,3 g ~ Angliavandenių: 10,3 g ~ Natrio: 0,07 g]

100 g	griežinėliais supjaustytų morkų
90 g	išlukštentų šviežių žirnių
150 ml	skystos grietinėlės
2	kiaušiniai
8	švieži mėtos lapeliai
¾	arbatinio šaukštelio maltų kmynų
1	valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
2	valgomieji šaukštai alyvuogių, saulėgrąžų arba rapsų aliejaus uždarui
½	apelsino sultys
	Sumaišytų jaunų salotų lapelių ir liucernos daigų
	Druskos ir pipirų

1. Sudėkite morkas į vieną, o žirnelius – į kitą garų krepšį. Virkite garuose 20 minučių. Baigę virti gerai nuvarvinkite ir nuspauskite, kad iš morkų išsisunktų kuo daugiau skysčio.
2. Virtuviniu kombainu sumaišykite žirnelius su 75 ml (2½ sk. uncijos) grietinėlės, 1 kiaušiniu, mėtomis ir ½ šaukšto alyvuogių aliejaus. Įberkite druskos ir pipirų. 2. Atskirai taip pat išmaišykite morkas su 75 ml (2½ sk. uncijos) grietinėlės, 1 kiaušiniu, maltais kmynais, ½ šaukšto alyvuogių aliejaus, druska ir pipirais.
3. Sluoksniais sudėkite morkų ir žirnių mišinį į puodelius: pirmiausia klokite morkų sluoksnį, o baikite žirnelių mišinio sluoksniu. Virkite garuose 20 minučių 3-iame garų krepšyje. Ant žalumynų mišinio užpilkite 2 valgomuosius šaukštus aliejaus ir apelsinų sulčių ir sukratykite dubenėlį, kad uždaro tektų visoms salotoms. Prieš pat patiekdami ant stalo nuimkite puodelių dangtelius ir ant kiekvienos porcijos viršaus uždėkite po truputėlį žalumynų salotų.

Dietinės savybės

Tai originalus būdas pakeisti įprastą žirnelių ir morkų derinį ir kuo geriau išnaudoti juose esančias naudingąsias medžiagas: skaidulas ir vitaminus (ypač beta karoteną). Iš kanolos ir rapsų aliejaus gausite omega-3 riebalų rūgščių.

Pagrindinis patiekalas

Sluoksniuotas pyragas
su jautiena, pomidorais, bulvėmis bei raudonėliu

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **25** min. • VIRIMAS **30** min.

garų puodeliai

- **170 g** kietų bulvių lygia odele (pavyzdžiui, „Charlotte“ arba „Maris Peer“ veislių), nuplautų, bet neluptų
- **170 g** lieso jautienos faršo (maždaug 5% riebumo)
- **1** smulkiais griežinėliais supjaustytas pavasarinis svogūnas
- **1** valgomasis šaukštas alyvuogių aliejaus
- Keli lašai aštraus pipirų padažo (suteikti skonio 8 valgomiesiems šaukštams pomidorų tyrės)
- **15 g** sviesto, supjaustyto mažais gabaliukais
- **2** valgomieji šaukštai skystos grietinėlės
- **8** valgomieji šaukštai pomidorų tyrės
- **1** valgomasis šaukštas džiovinto raudonėlio
- Druskos ir pipirų
- Kelios susmulkintos šviežio čiobrelio šakelės patiekalui papuošti

Maistinė sudėtis **163 Cal**

[Baltymų: 10,5 g ~ Riebalų: 7,9 g ~ Angliavandenių: 12,4 g ~ Natrio: 0,04 g]

1. Bulves pavirkite garuose 25–30 minučių.
2. Tuo tarpu jautienos faršą išmaišykite su svogūnais, alyvuogių aliejumi, druska, pipirais ir aštriu pipirų padažu. Išvirusias bulves nulupkite, įdėkite sviesto ir grietinėlės ir sugrūskite šakute.
3. Į puodelius sudėkite pyrago sluoksnius. Pirma jautienos sluoksnį, po to pomidorų, įberkite raudonėlio, tada dėkite bulvių sluoksnį ir vėl pakartokite tokia pat tvarka. Uždenkite puodelius dangteliais. Virkite garuose 30–35 minutes 3-iame garų krepšyje. Prieš pat patiekdami nuimkite dangtelius ir ant kiekvieno pyrago uždėkite šaukštą pomidorų tyrės ir mažą čiobrelio šakelę.

Patarimas: Patiekite su salotomis (sėjamosios gražgarstės, įvairių žalumynų).

Dietinės savybės

Šis pyragas nebūtinai turėtų būti laikomas sunkiu ir kaloringu patiekalu. Jame yra sudėtinių angliavandenių, kurie leidžia pajusti sotumo jausmą, taip pat jame yra gerųjų baltymų, padedančių raumenims normaliai funkcionuoti.

Desertas

Vyšnių ir migdolų pyragas „Clafoutis“

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **12** min. • VIRIMAS **30** min.

garų puodeliai

150 g	tamsiai raudonų arba „Morello“ veislės vyšnių be kauliukų
1	kiaušinis
40 g	(1½ arbatinio šaukštelio) miltinio cukraus
2	valgomieji šaukštai kukurūzų miltų
30 g	maltų migdolų
150 ml	skystos grietinėlės
1	arbatinis šaukštelis migdolų ekstrakto arba esencijos

Maistinė sudėtis **236 Cal**

[Baltymų: 5,1 g ~ Riebalų: 13,0 g ~ Angliavandenių: 24,6 g ~ Natrio: 0,04 g]

1. Po lygiai išdėliokite vyšnias į puodelius. Išsukite kiaušinį su cukrumi, suberkite kukurūzų miltus, sudėkite maltus migdolus, grietinėlę ir įpilkite kartaus migdolų ekstrakto.
2. Išmaišytą mišinį supilkite ant vyšnių. Palikite neužpildytą 1/3 puodelio, nes verdant tešla ims kilti. Uždenkite puodelius dangteliais.
3. Virkite garuose 30 minučių 3-iame garų krepšyje. Nuimkite dangtelius ir patiekite šiltą.

Patarimas: Patiekite su nedideliu kaušeliu vanilinių arba amareto ledų.

Dietinės savybės

Vyšnios turi šlapimo varomųjų savybių, nes jose labai daug vandens ir kalio. Be to, jose yra vitamino C, kuris žvalina.

Desertas

Garų puode virta tiramisu suflė

4 PORCIJOS • RUOŠIMAS **15** min. • VIRIMAS **10** min.

garų puodeliai

Maistinė sudėtis **197 Cal**

[Baltymų: 4,8 g ~ Riebalų: 11,5 g ~ Angliavandenių: 18,5 g ~ Natrio: 0,09 g]

- **100 ml** pieno ½ vanilės lazdelės
- **1** kiaušinis
- **2** valgomieji šaukštai miltinio cukraus
- **1** žiupsnelis druskos
- **10 g** (1 valgomasis šaukštas) miltų
- **80 g** maskarponės
- **10 g** (2 arbatiniai šaukšteliai) kavos koncentrato arba labai stiprios kavos
- **20 g** šokolado drožlių
- **40 g** gabaliukais sulaužytų biskvitinių sausainių
- Kakavos miltelių

1. Užvirinkite pieną su vanilės lazdele. Atskirkite kiaušinio trynį nuo baltymo ir trynį išsukite su 1 valgomuoju šaukštu cukraus ir druskos, tada įberkite miltų. Į šį mišinį įpilkite pieno ir apie 5 minutes pakaitinkite prikaistuvyje, nuolat maišydami. Padėkite į šaldytuvą, kad atvėstų.
2. Atskirai išplakite kiaušinio baltymą su likusiu šaukštu cukrus. Į atšaldytą kremą įmaišykite maskarponės ir ant viršaus supilkite kiaušinio baltymą. Biskvitinius sausainius išmirkykite kavos koncentrate.
3. Į puodelius sluoksniais pakaitomis dėkite biskvitinių sausainių, kremo ir šokolado drožlių. Iš anksto įkaitinkite garų puodą ir virkite desertą maždaug 4 minutes 3-iame garų krepšyje. Prieš patiekdami apibarstykite kakavos milteliais.

Patarimas: Puikiai tinka kaip desertas arba užkandis.

Dietinės savybės

Mėgaukitės gardžiuoju tiramisu, kuriame mažiau kalorijų, negu gaminamo pagal įprastą receptą.

MAISTINGA IR SKANU

Virimo

MĖSA (PAUKŠTIENA)

	RŪŠIS	KIEKIS	VIRIMO LAIKAS (MIN.)	PATARIMAI
Vištų krūtinėlės (be kaulų)	Visa krūtinėlė, šviežia	350 g	20	2 vištų krūtinėlės garų krepšyje
	Mažais gabaliukais	450 g	17	
Vištų šlaunelės	Visa krūtinėlė, šviežia	2	36	
Kalakutienos eskalopas	Plonas	600 g	24	
Kiaulienos filė	Šviežia	700 g	38	Supjaustykite 1 cm storio griežinėliais
Ėrienos kepsnys	Šviežia	500 g	14	
Parūkytos dešrelės	Šviežios	10	10	

ŽUVYS (MOLIUSKAI)

	RŪŠIS	KIEKIS	VIRIMO LAIKAS (MIN.)	PATARIMAI
Plonos žuvies filė	Šviežios	450 g	15	
	Šaldytos	370 g	18	
Žuvies kepsniai	Švieži	400 g	15	
Visa žuvis	Šviežia	600 g	25	
Geldelės	Šviežios	1 kg	20	
Krevetės	Šviežios	200 g	5	
Šukutės, geldutės	Šviežios	100 g	5	

VAISIAI

	RŪŠIS	KIEKIS	VIRIMO LAIKAS (MIN.)	PATARIMAI
Kriaušės	Šviežios	4	25	1-ame ir 2-ame garų krepšiuose (nenaudojant virimo padėklų). Virkite garuose sveikas arba perpjautas pusiau
Bananai	Švieži	4	15	Sveiki
Obuoliai	Švieži	5	20	Perpjauti į keturias dalis

laikas

DARŽOVĖS

	RŪŠIS	KIEKIS	VIRIMO LAIKAS (MIN.)	PATARIMAI
Artišokai	Švieži	2	55	Nesusmulkinti 1-ame ir 2-ame garų krepšiuose (nenaudojant virimo padėklų).
Bulvės	Šviežios	600 g	20	Supjaustytos griežinėliais ar kubeliais Mažas šviežias bulves galima virti nesupjaustytas
Šparagai	Švieži	600 g	17	
Brokoliai	Švieži	500 g	18	Smulkūs žiedynai
	Šaldyti	500 g	18	
Saliero šaknis	Šviežia	350 g	22	Supjaustyta kubeliais
Grybai	Švieži	500 g	22	Nesupjaustyti
Žiedinis kopūstas	Šviežias	1 vidutinis	19	Supjaustyta kubeliais
Kopūstas (raudonasis, baltasis)	Šviežias	600 g	22	Supjaustytas
Cukinija	Šviežia	600 g	12	Supjaustyta griežinėliais
Špinatai	Švieži	300 g	13	Įpusėjus virti pakratykite
	Šaldyti	300 g	15	
Smulkios žaliosios pupelės su ankštimis	Šviežios	500 g	35	
	Šaldytos	500 g	35	
Morkos	Šviežios	500 g	15	Supjaustytos plonais griežinėliais
Kukurūzo burbuolė	Šviežia	500 g	45	
Žaliosios pupelės su ankštimis	Šviežios	500 g	35	
Porai	Švieži	500 g	30	Supjaustyti griežinėliais
Paprikos	Šviežios	300 g	20	Supjaustytos plačiomis juostelėmis
Žirneliai	Švieži	400 g	20	Su ankštimis
	Šaldyti	400 g	20	

RYŽIAI

	SVORIS	VANDENS KIEKIS	VIRIMO LAIKAS (min.)	PATARIMAI
Vienas puodelis	30 g	70 ml	15	Prieš virdami nuplaukite ryžius. Dėkite šaltu vandeniu užpiltus ryžius į garų puodą, neuždengę jų dangčiu. Naudokite 3-ią garų krepšį.

MAISTINGA IR SKANU

Receptų

A

Ančių krūtinėlės su vynuogėmis... 25

C

Cinamonu pagardintos vyne virtos kriaušės..... 31

D

Daržovės ir kumpis ant iešmo 28

G

Garstyčios su medumi 23

Garų puode virta tiramisu suflė.... 39

Į

Įvairių daržovių mišinys su rūkytos šoninės „kapučinu“..... 30

K

Kriaušių „dygliuotis“ su šokoladu ir pistacijomis 17

Karamelizuoti ananasai su kokoso riešutais ir razinomis.... 21

Kumpio suktinukai su musaka..... 23

Krevetės ant iešmų ir skrudintos duonos riekelės su baltosiomis pupelėmis 24

Karštos vynuogės su medum..... 25

Kopūsto lapai su sūrio įdaru..... 31

Karšta „Gazpacho“ sriuba su itališku „Pecorino“ sūriu.. 35

L

Libanietiška pita su vištiena 17

Lašišų filė su vandenine zizanija („laukiniais ryžiais“) ir baltaisiais ryžiais..... 27

M

Morkų kremas..... 16

Moliūgų sriuba 26

Morkų su kmynais ir mėtinių žirnių duetas 36

P

Prancūziška trinta bulvių šaltsriubė („vichyssoise“) su žaliomis salotomis 18

Puodeliai su šokoladiniais mangais..... 27

Provansietiškos garuose virtos daržovės 34

rodyklė

S

Sūrio pyragėliai su uogomis 29
Sluoksniuotas pyragas
su jautiena, pomidorais,
bulvėmis bei raudonėliu 37

V

Vištų krūtinėlės su špinatais
ir šviežiu ožkos sūriu 19
Vanilinis kremas
su braškių padažu 19
Vištienos ir citrusinių
vaisių iešmeliai 21
Vištiena su traškiomis
sezoninių daržovių lazdelėmis 22
Vyšnių ir migdolų
pyragas „Clafoutis“ 38

Ž

Žalias pieno kokteilis
su brokoliais 20
Žuvies suvožtinis 29

Užrašams

Užrašams

Dėkojame:
DR. Peter MINÁRIK
PROF. DR. Osman MÜFTÜOĞLU
DR. Johannes PEIL
DR. Christian RECCHIA
DR. Mariana TRIFONOVA
Nathalie HUTTER LARDEAU
Cyrille BERLAND
Stéphanie BITEAU
Bruno BLANCHO
Maisto ruošimo konsultantai
Fred GUILLAND
Nicolas ISNARD
Glenis NOBLE

Visos teisės saugomos

Maistinė sudėtis:
„Atlantic Santé“

Grafinis dizainas ir maketavimas:
„JPM & Associés“

Paveikslėlius kūrė:
„Studio Rougereau“, „Image & Associés“, „Fotolia“

06/2010