

TURINYS

ĮVADAS

APIE MANE	11
KAM SKIRTA ŠI KNYGA	14

MITYBOS PRINCIPAI

SKIRTUMAS TARP SVORIO METIMO IR RIEBALŲ DEGINIMO	19
KIEK KARTŲ PER DIENĄ VALGYTI	20
KAS ATSITINKA PRALEIDUS VALGYMĄ	22
PRODUKTŲ SVĖRIMAS IR PORCIJOS	24
KODĖL REIKIA GAMINTI SAU MAISTĄ	27
KALORIJOS	29
ANGLIAVANDENIAI - PIRMINIS ORGANIZMO ENERGIJOS ŠALTINIS	31
KODĖL REIKIA VALGYTI DARŽOVES	33
OBUOLIŲ ACTAS	34
BALTYMAI - STATYBINĖ ORGANIZMO MEDŽIAGA	37
BALTYMINIAI KOKTEILIAI	38
RIEBALAI - LABIAUSIAI NEJVERTINTAS MAKROELEMENTAS	41
KODĖL REIKIA VALGYTI RIEBALUS	45
TAUPUSIS VALGYMAS	46
JEI DIRBATE NAKTINĘ PAMAINĄ	50
KAIP PRIAUGTI SVORIO	51
REKOMENDACIJOS ATOSTOGOMS IR ŠVENTĖMS	61
ORGANIZMO ŠARMINIMAS	65
PRIESKONIAI	67

MITYBOS KLAIDOS

NEVEIKSMINGOS DIETOS	75
KAIP ALKOHOLIS VEIKIA JŪSŲ FIGŪRĄ	78
KOKIĄ ĮTAKĄ FIGŪRAI DARO SALDUMYNAI	80
DRUSKA IR SKYSČIŲ KAUPIMASIS	82
KODĖL MENIU NĖRA SRIUBOS	86
MOTERŲ MITYBOS KLAIDOS	89
VYRŲ MITYBOS KLAIDOS	97

MITYBA IR TRENIRUOTĖS

VALGYMAS PRIEŠ TRENIRUOTE	103
KĄ GERTI TRENIRUOČIŲ METU	105
MITYBA NE TRENIRUOČIŲ DIENOMIS	107

RECEPTAI

IŠTEISINTI KIAUŠINIAI	111
ANGLIŠKI PUSRYČIAI	117
KIAUŠINIAI SU JAUTIENA	120
KIAUŠINIAI VISO GRŪDO DUONOS RIEKUTĖJE	121
KIAUŠINIAI (KEPTI PAPRIKOJE)	122
OMLETAS SU PIEVAGRYBIAIS IR CUKINIJOMIS	124
OMLETAS SU KALAKUTIENA	126
OMLETAS SU VARŠKE	127
OMLETAS SU ŠPINATAIS ir sūriu	128
KREKETĖS SU RYŽIAIS IR KIAUŠINIAIS	130
AVIŽOS - ARKLIŲ MAISTAS	132
AVIŽOS SU GRAIKIŠKU JOGURTU	134
BALTYMINĖS NAKTINĖS AVIŽOS SU UOGOMIS	136
AVIŽINIAI SAUSAINIAI	138
AVIŽINĖ KOŠĖ SU KIAUŠINIAIS	140
MANŲ KOŠĖ SU RAZINOMIS	141
SUMUŠTINIŲ RECEPTAI	143
VIŠTIENOS AVOKADO KEBABAS	144
BALTYMINIS SUMUŠTINIS	146
TUNO IR AVOKADO SUMUŠTINIS	148
VIŠTIENOS IR KALAKUTIENOS PATIEKALŲ RECEPTAI	151
VIŠTIENA SU RIEŠUTAIS	152
VIŠTIENA SU MAKARONAIS	154
VIŠTIENA SU BATATAIS IR BROKOLIAIS	156
KALAKUTIENOS KRŪTINĖLĖS IR SŪRIO KOTLETAI	157
VIŠTIENOS PAELIJA	158
JAUTIENOS ir JAUČIŲ KEPENŲ PATIEKALAI	161
JAUTIENOS FARŠAS SU ŠALDYTOMIS DARŽOVĖMIS	162
KEPENYS SU RYŽIAIS	164
KEPENYS SU SVOGŪNAIS	166

RECEPTAI SU TUNU	169
TUNAS SU MAKARONAIS	170
TUNAS SU MAKARONAIS IR FETA	172
OBUOLIŲ IR TUNO SALOTOS	174
TUNAS SU KIAUŠINIAIS	175
TUNO KOTLETAI	176
TUNO SALOTOS SU MANGAIS	178
TUNO SALOTOS SU RAUDONUOJU SVOGŪNU	180
KOKTEILIAI	183
BALTYMINIS AVOKADŲ KOKTEILIS	184
BANANINIS JOGURTINIS BALTYMŲ KOKTEILIS	186
DIETINIS BALTYMŲ IR KAVOS KOKTEILIS	187
BALTYMŲ IR ANGLIAVANDENIŲ KAVOS KOKTEILIS	188
KALORINGAS VAISINIS BALTYMŲ IR RIEŠUTŲ KOKTEILIS	190
KALORINGAS NAMINIS BALTYMŲ KOKTEILIS	191
PATIEKALAI SU VARŠKE	193
VARŠKĖS IR AVIŽŲ BLYNELIAI	194
MAKARONAI SU VARŠKE IR SŪRIU	196
SŪRI VARŠKĖ	197
VARŠKĖ SU OBUOLIAIS	198
VARŠKĖS IR UOGŲ LEDAI	200
VARŠKĖS ŽELĖ	201
DESERTAI	203
ŽELATINA	205
ISLANDIŠKAS ARBA GRAIKIŠKAS JOGURTAS	207
NEKALORINGA BALTYMŲ ŽELĖ	208
BALTYMINIAI BLYNAI	210
BALTYMINIAI LEDAI	212
GRAIKIŠKAS JOGURTAS SU BANANAIS	214
UŽKANDŽIAUJANTIEMS PRIE TELEVIZORIAUS	217
SPRAGINTI KUKURŪZAI	218
BATATŲ TRAŠKUČIAI	220