

Kaip maitintis gerai išleidžiant mažiau: Nebrangūs receptai ir patarimai

Įvairi ir subalansuota mityba yra svarbi sveikatai ir nebūtinai turi būti brangi. Šiame informaciniame lape pateikiami maistingų patiekalų ir receptų pavyzdžiai, kuriuos galima paruošti nedidelėmis sąnaudomis, naudojant paprastą virtuvės įrangą.



„Eatwell Guide“ parodo penkias rekomenduojamas maisto grupes ir kiek iš kiekvienos jų reikėtų suvartoti per dieną ar savaitę, kad mityba būtų sveika ir subalansuota:

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Kai kuri informacija gali būti netaikoma, jei sveikatos priežiūros specialistas jums rekomendavo

Kaip pagaminti subalansuotą patiekalą pagal „Eatwell Guide“

Kiekvienam valgymui stenkitės įtraukti baltymų šaltinį, krakmolingų angliavandenių, sveikųjų riebalų ir vieną ar daugiau vaisių ir (arba) daržovių. Toliau pateiktoje lentelėje rasite nebrangių produktų pavyzdžių, kurie padės pagaminti subalansuotus patiekalus kiekvienai dienai ar savaitei. Kiekvieną dieną įtraukite pieno produktų arba jų alternatyvų, kad gautumėte pakankamai kalcio, pvz., pieno, jogurto ar sūrio.

Baltymai	Krakmolingi angliavandeniai: pageidautina viso grūdo	Sveikieji riebalai	Vaisiai ir daržovės
Konservuotas tunas, lašiša, skumbrė, šprotai, sardinės	Makaronai (džiovinti arba konservuoti)	Alyvuogių, rapsų, saulėgrąžų aliejus	Konservuotos daržovės, žirniai, kukurūzai, morkos, raudonosios pupelės, juodosios pupelės, pomidorai
Konservuotos pupelės ir lęšiai	Ryžiai	Konservuota riebi žuvis	Šaldytos daržovės ir vaisiai (įskaitant uogas)
Konservuota mėsa (vištiena, mėsos kukuliai)	Bulvės (konservuotos arba šviežios)	Margarinas, augaliniai tepamieji riebalai	Šviežios daržovės ir vaisiai
Šviežia / šaldyta žuvis ar mėsa	Duona	Riešutai ir sėklos	Konservuoti vaisiai (sultyse, ne sirupe)
Kiaušiniai arba tofu kaip vegetariški pasirinkimai	Kuskusas	Nesūdyti riešutų sviestai (žemės riešutų sviestas)	Vakuumuotos daržovės
Nesūdyti riešutų sviestai (žemės riešutų sviestas)	Pusryčių dribsniai	Mažo sočiųjų riebalų kiekio sūris (varškės sūris, kvarkas, tarkuota mocarela)	Marinuotos daržovės (kornišonai, burokėliai)

Paprastos ir nebrangios receptų idėjos (šaukštas = valgomas šaukštas, puodelis = standartinis matavimo puodelis)

Makaronai su žemės riešutų sviestu

Reikalinga viryklė arba mikrobangų krosnelė

1 pakelis vermišelių / makaronų
1–2 kupini valgomieji šaukštai žemės riešutų sviesto

Pasirinktinai: česnako granulės pagal skonį, daržovės (pvz., konservuotos mišrios daržovės, virti šaldyti žirniai ar kukurūzai, konservuotos pupelės, pvz., avinžirniai / raudonosios pupelės)

Gaminimas:

1. Išvirkite makaronus / vermišelius pagal instrukcijas
2. Įmaišykite žemės riešutų sviestą
3. Jei padažas per tirštas – įpilkite šiek tiek virinto vandens
4. Įmaišykite daržoves ir pasirinktus prieskonius

Maistinės vertės pagerinimas

Jei turite viryklę, galite pridėti daugiau daržovių arba konservuotos mėsos / žuvies pagal pasirinkimą.
Taip pat galite įdėti kiaušinį – jį galima išplakti, išvirti ar iškepti

Makaronai su pesto

Reikalinga viryklė

2 saujos (1/2 puodelio arba 56 g) džiovintų fusilli makaronų (galite naudoti bet kokios formos makaronus)
1–2 valg. šaukštai pesto iš stiklainio

Pasirinktinai: 1 skardinė tuno / sardinių (jei įmanoma, su kaulais – papildomam kalciui), 1 skardinė kukurūzų arba konservuotų daržovių, tarkuotas sūris

Gaminimas

1. Virkite makaronus verdančiame vandenyje tiek laiko, kiek nurodyta ant pakuotės
2. Išvirus makaronus nukoškite ir įmaišykite pesto
3. Pagardinkite (druska / pipirais) ir įmaišykite pasirinktus priedus (tuną, sardines, daržoves, sūrį)
- 4.

Maistinės vertės pagerinimas

Įdėkite daugiau sūrio, kad padidintumėte kalorijų ir baltymų kiekį
Į kiekvieną porciją įdėkite 1 valg. šaukštą maistinių mielių dribsnių – tai padidins baltymų, skaidulų ir vitamino B12 kiekį (suteikia sūrio / riešutų skonį)

Sluoksniuotas jogurto arba kremo desertas

100 g arba 5 kupini valgomieji šaukštai graikiško jogurto arba kremo
Pasirinkti vaisiai, pvz., obuolys, bananas, apelsinas, uogos, konservuoti arba šaldyti vaisiai
15 g arba 1 valg. šaukštas žemės riešutų sviesto (patarimas: prieš dedant pašildykite, kad lengviau susimaišytų)

Gaminimas

Sudėkite jogurtą į dubenį ir įmaišykite žemės riešutų sviestą
Sudėkite pasirinktus priedus

Maistinės vertės pagerinimas:

- Įdėkite 2 valg. šaukštus avižinių dribsnių (greitai paruošiamų, pilno grūdo ar granolos), kad padidintumėte energijos ir skaidulų kiekį

Skonio pagerinimas:

- Įdėkite medaus, kad būtų saldžiau

Įdarytos keptos bulvės

1–4 kepimui skirtos bulvės (vidutinio–didelio dydžio)

1 valg. šaukštas saulėgrąžų / alyvuogių aliejaus (nebūtina)

Įdaro pasirinkimai: sviestas / užtepėlė, keptos pupelės, tuno majonezas, tarkuotas sūris, kopūstų salotos, konservuotas „čili con carne“, konservuotos daržovės, mėsa arba karis.

Gaminimas orkaitėje

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C (180 °C su ventiliatoriumi).

Nušveiskite bulves, subadykite šakute ir, jei naudojate, lengvai patepkite aliejumi.

Dėkite tiesiai ant orkaitės grotelių arba į skardą ir kepkite 45–60 minučių, kol odėlė taps traški, o vidus – minkštas.

Gaminimas mikrobangų krosnelėje

1. Nušveiskite bulves, subadykite šakute ir, jei naudojate, lengvai patepkite aliejumi.
2. Dėkite į mikrobangų krosnelę ant aukštos galios, naudodami mikrobangoms tinkamą lėkštę. Kepimo laikas priklauso nuo bulvių kiekio ir dydžio. Pradėkite nuo 5–6 minučių, įpusėjus laikui apverskite.
3. Pasibaigus laikui, patikrinkite bulvę – atsargiai suspauskite ją su audiniu: jei lengvai pasiduoda ir pradeda skilti, ji paruošta. Jei dar kieta, kaitinkite dar po minutę, kol iškeps.

Sotus avižinės košės patiekalas

Šį receptą galima gaminti ant viryklės arba pritaikyti mikrobangų krosnelei.

Saldus variantas

30 g arba 3 kupini valgomieji šaukštai avižinių dribsnių
150 ml (1/4 pintos) pieno arba vandens
Konservuoti / šaldyti / švieži vaisiai

Sūrus variantas

30 g arba 3 kupini valgomieji šaukštai avižinių dribsnių
150 ml (1/4 pintos) pieno arba vandens
Konservuoti / švieži / šaldyti: kukurūzai, paprikos, grybai, bulvės, morkos arba bet kurios kitos pasirinktos daržovės

Gaminimas

Sumaišykite avižinius dribsnius su pienu ir virkite mikrobangų krosnelėje arba mažame puode ant viryklės. Įdėkite pasirinktus priedus ir išmaišykite.

Maistinės vertės pagerinimas

- Pabandykite vietoje avižinių dribsnių naudoti kitus grūdinius produktus ar dribsnius, pvz., ryžius
- Pagardinkite saldžią košę priedais, pvz., žemės riešutų sviestu, graikišku jogurtu, sėklomis ir riešutais
- Į sūrį košę įdėkite baltymų šaltinį, pvz., kiaušinį, mėsą, žuvį ar pupeles

Užtepai skrebučiams

Išbandykite šiuos maistingus užtepus ant skrebučių greitam ir lengvam užkandžiui ar lengvam patiekalui:

- Keptos pupelės
- Žemės riešutų sviestas, medus ir bananas
- Konservuota žuvis (sardinės, skumbrė, tunas, šprotai)
- Sūris
- Kiaušiniai
- Trinti avinžirniai (pagardinti druska, pipirais, citrinų sultimis, majonezu)
- Pomidorai ir sūris

Skonio pagerinimas

Nebrangūs būdai pagerinti skonį:

- Prieskonių mišiniai miltelių pavidalu
- Česnako granulės
- Aromatizuoti aliejai (pvz., su česnaku ar čili)
- Paruošti padažai: čili padažas, majonezas, saldžiarūgštis čili padažas, garstyčios, salotų padažas, pomidorų kečupas, krienų padažas, mėtų padažas,
- Džiovintos žolelės ir prieskoniai
- Actas
- Sojų padažas (su sumažintu druskos kiekiu)

Daugiau nebrangių receptų ir patarimų rasite šiose svetainėse:

<https://www.bbc.co.uk/food/budget>

https://www.bbc.co.uk/food/collections/budget_dinner_recipe_and_ideas

https://www.bbc.co.uk/food/collections/raid_the_storecupboard

<https://www.bda.uk.com/food-health/lets-get-cooking/recipes/microwave-meals.html>

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/cheap-and-healthy-recipes>

<https://www.jamieoliver.com/recipes/budget-friendly/>

Daugelis prekybos centrų siūlo nemokamus lankstinukus su nebrangių patiekalų idėjomis

Labdaros parduotuvėse dažnai galima rasti gerą receptų knygų pasirinkimą

Papildykite savo kolekciją keisdami nebrangių receptų idėjomis su šeima ir draugais

Maisto stiprinimas ir praturtinimas

Jei turite prastą apetitą, netyčia numetėte svorio arba jums sunku jį išlaikyti, kasdienio maisto stiprinimas ir praturtinimas gali padėti

Patiekalus ir užkandžius galima padaryti maistingesnius nedidinant jų porcijos dydžio – tiesiog juos stiprinant ar praturtinant. Tai daroma pridendant nedidelius kiekius produktų ar ingredientų, kurie suteikia papildomų kalorijų ir maistinių medžiagų, pvz., baltymų, sveikųjų riebalų ar vitaminų bei mineralų. Naminiai maitinantys gėrimai, vartojami tarp valgymų, yra dar vienas būdas padidinti kalorijų ir baltymų kiekį. Jei turite prastą apetitą, stenkitės, kad kiekvienas kąsnis būtų kuo maistingesnis.

Daugiau informacijos ir receptų rasite mūsų „Sveika mityba“ ir maitinančių gėrimų informaciniuose leidiniuose:

Eating Well - Knowledge NoW arba nuskaitykite QR kodą



Jei netyčia krenta svoris arba turite abejonių dėl savo mitybos, kreipkitės į savo šeimos gydytoją, kuris gali jus nukreipti pas registruotą dietologą.

Kitus mūsų „Kaip maitintis gerai išleidžiant mažiau“ informacinius lapus (apie išmanų apsipirkimą ir maisto švaistymo mažinimą bei informaciją apie maisto bankus ir finansinę paramą maistui) rasite čia: [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#) arba nuskaitykite QR kodą

