



F15TM

PRADEDANTIEMS

1 IR 2 PROGRAMOS



FOREVER[®]

F15™

PRADEDANTIEMS 1

PASIRUOŠĘ?

**METAS PASISEMTI
ĮKVĖPIMO IR ŽENGTI DAR
KELIS ŽINGSNIUS
GRAŽESNIO IR SVEIKESNIO
KŪNO LINK**

Prieš pradėdami bet
kurią treniruočių programą
ar vartodami bet kurį maisto
papildą, pasitarkite su gydytoju
ar kitu kvalifikuotu sveikatos
prižiūros specialistu
ir sužinokite daugiau.

**PAKEISKITE POŽIŪRĮ
Į MITYBĄ IR MANKŠTĄ.
SUŽINOKITE,
KAIP PASIKEISTI
VISAM LAIKUI**

**KRUOPŠČIAI ATRINKOME
PROGRAMOS F15 PRODUKTUS, KAD
KARTU JIE VEIKTŲ SINERGIŠKAI.
GERIAUSIĄ REZULTATĄ PASIEKSITE
VARTODAMI PRODUKTUS TAIP, KAIP
NURODYTA PAPILDŲ VARTOJIMO GRAFIKE!**

ALOE VERA NEKTARAS

padaeda valyti virškinamąjį traktą
ir gerinti maisto medžiagų pasisavinimą.



FOREVER FIBER®

tai 5 g patento vandeninyje tirpių maistinių
skaidulų mišinys, kuris gali suteikti sotumo jausmą.



FOREVER THERM®

veiksmingas augalų ekstraktų ir vitaminų kompleksas,
kuris gali padėti palaikyti gerą medžiagų apykaitą.



FOREVER GARCINIA PLUS®

didina serotonino kiekį organizme ir gali
padėti efektyviau deginti riebalus ir malšinti apetitą.



FOREVER LITE ULTRA®

sudėtyje gausu vitaminų ir mineralų,
o kiekvienoje porcijoje yra net 17 g baltymų.



„Aloe Vera“
nektaras
du 1 l talpos
buteliai

„Forever
Lite Ultra“®
1 pakuotė
(15 porcijų)

„Forever
Garcinia Plus“®
90 kapsulių

**Rinkinį
F15
sudaro:**

„Forever Therm“®
30 tablečių

„Forever Fiber“®
15 pakelių



PRADĖKIME

**PROGRAMA
FOREVER F15 APRŪPINS
JUS PRIEMONĖMIS,
KURIOS PADĖS MOKYTIS
SVEIKOS GYVENSENOS
IR ATSIKRATYTI
NEREIKALINGŲ
KILOGRAMŲ**

**LAIKYKITĖS ŠIŲ
NURODYMŲ, KAD
PASIEKTUMĖTE
GERIAUSIĄ
REZULTATĄ**

UŽSIRAŠYKITE KŪNO SVORĮ IR APIMTIS

Žinoti kūno svorį naudinga, tačiau norint įvertinti visą padarytą pažangą to nepakanka. Prieš ir po kiekvienos programos **F15** užsirašykite ir kūno apimtis – tada daug aiškiau matysite, kaip keičiasi jūsų kūnas.

UŽSIRAŠYKITE SUVARTOJAMŲ KALORIJŲ KIEKĮ

Programos pradžioje svarbu stebėti, kiek kalorijų suvartojate. Užsirašykite suvartojamas kaloras į užrašų knygelę arba naudokitės mėgstama kalorijų skaičiavimo programėle ir išmokite nustatyti tinkamo dydžio porcijas bei įgykite naujų mitybos įgūdžių.

GERKITE DAUG VANDENS

Kasdien išgerdami mažiausiai aštuonias stiklines (apie 1,5 – 2 l) vandens galite jaustis sotesni, išplauti toksinus ir džiaugtis sveikesne oda.

PAMIRŠKITE DRUSKINĘ

Druska sulaiko skysčius, todėl galite jaustis ap sunkę ir gali atrodyti, kad jūsų kūnas nesikeičia. Geriau gardinkite maistą įvairiomis žolelėmis ir prieskoniais.

VENKITE GAIVIŲJŲ IR GAZUOTŲ GĖRIMŲ

Gazuoti gėrimai sukelia pilvo pūtimą, o su gaiviaisiais gėrimais galite gauti nemažai nereikalingų kalorijų ir cukraus, todėl jausitės ap sunkę.

UŽSIBRĖŽKITE TIKSLUS

Užsibrėžkite realius tikslus, kuriuos norite pasiekti programos **F15 PRADEDANTIEMS** metu, ir jų nepamirškite. Tikslai gali būti įvairūs: sulieknėti tiek, kad galėtumėte nešioti mažesnio dydžio kelnes, arba nesustojus nubėgti vieną ar du kilometrus.

UŽSIBRĖŽĘ AIŠKIUS TIKSLUS NĖPRARASITE MOTYVACIJOS ŽENGTI PIRMYN

KŪNO SVORIS IR APIMTYS

KAIP MATUOTI:

KRŪTINĖ – Rankos nuleistos prie šonų; centimetru apjuoskite krūtinę per plačiausią vietą, po pažastimis.

DVIGALVIS RAUMUO – Ranka nuleista prie šono; matuokite per vidurį tarp pažasties ir alkūnės.

LIEMUO – Matuokite vietą, kur yra tikrasis jūsų liemuo – maždaug 5 cm virš klubų.

KLUBAI – Matuokite per plačiausią klubų ir sėdmenų vietą.

ŠLAUNYS – Matuokite per plačiausią šlaunies vietą, įskaitant ir aukščiausią vidinės šlaunies pusės tašką.

BLAUZDOS – Blauzdos atpalaiduotos; matuokite per plačiausią blauzdos vietą – dažniausiai maždaug per vidurį tarp kelio ir kulkšnies.

APIMTYS IR SVORIS PRIEŠ PROGRAMĄ F15 PRADEDANTIEMS 1:

	KRŪTINĖ		KLUBAI
	DVIGALVIS RAUMUO		ŠLAUNYS
	LIEMUO		BLAUZDOS
			SVORIS

APIMTYS IR SVORIS PO PROGRAMOS F15 PRADEDANTIEMS 1:

	KRŪTINĖ		KLUBAI
	DVIGALVIS RAUMUO		ŠLAUNYS
	LIEMUO		BLAUZDOS
			SVORIS

APIMTYS IR SVORIS PO PROGRAMOS F15 PRADEDANTIEMS 2:

	KRŪTINĖ		KLUBAI
	DVIGALVIS RAUMUO		ŠLAUNYS
	LIEMUO		BLAUZDOS
			SVORIS

PAPILDŲ VARTOJIMO GRAFIKAS

NORĖDAMI PASIEKTI GERIAUSIĄ REZULTATĄ,
PAPILDUS PROGRAMOS F15 PRADEDANTIEMS 1
METU KASDIEN VARTOKITE PAGAL ŠĮ GRAFIKĄ.

Pusryčiai:



2 kapsulės
„Forever
Garcinia Plus“®



Palaukite
30 min.

prieš gerdami
„Aloe Vera“ nektarą



120 ml
„Aloe Vera“
nektaro
su mažiausiai
240 ml vandens



1 samtelis
„Forever Lite
Ultra“®

sumaišyto su 300 ml
vandens, migdolų
pieno, neriebaus
sojų pieno arba
kokosų pieno



1 tabletė
„Forever
Therm“®

Užkandis:



1 pakelis
„Forever Fiber“®
sumaišyto su
240 – 300 ml vandens
ar kito gėrimo

Papildą „Forever Fiber“®
vartokite atskirai nuo kitų
kasdienių papildų. Maistinės
skaidulos gali surišti kai kurias
maistines medžiagas ir turėti
įtakos jų pasisavinimui organizme.

200 kcal užkandis
moterims
300 kcal užkandis
vyrams

Pietūs:



2 kapsulės
„Forever
Garcinia Plus“®



1 tabletė
„Forever
Therm“®

450 kcal patiekalas
moterims
550 kcal patiekalas
vyrams

Vakarienė:



2 kapsulės
„Forever
Garcinia Plus“®

450 kcal patiekalas
moterims
550 kcal patiekalas
vyrams

Vakare:



Mažiausiai
240 ml
vandens

F.I.T. PATARIMAS

Puikus būdas gerti „Aloe Vera“ nektarą
– sumaišyti jį su „ARGI+“®
(parduodamas atskirai).
Kiekvienoje „ARGI+“® porcijoje yra
5 gramai L-arginino bei sinergiškai
veikiančių vitaminų, kurie
suteikia jėgų visai dienai.

Sumaišykite
120 ml „Aloe Vera“ nektaro,
1 samtelį „ARGI+“® ir vandens
pagal skonį, įdėkite ledo
kubelių ir viską suplakite –
šis gardus kokteilis aprūpins
naudingomis medžiagomis iš
alavijų ir suteiks energijos.

KAD NAUDA BŪTŲ MAKSIMALI, IŠGĖRĘ FOREVER GARCINIA PLUS®
PALAUKITE 30 MIN. IR TIK TADA GERKITE ALOE VERA NEKTARĄ ARBA
VALGYKITE KOKĮ NORS PATIEKALĄ!

NORINT SULIEKNĖTI SVARBU KEISTI NE TIK KŪNĄ, BET IR MĄSTYMĄ

Neišmokus naujų įgūdžių prarasti kilogramai gali sugrįžti, jei grįšite prie senųjų įpročių, dėl kurių ir priaugote svorio. Geriausia vieta pradėti – virtuvė.

Žinios apie tinkamą mitybą bei baltymų, angliavandenių ir riebalų svarbą gali gerokai palengvinti kelionę gražesnio ir sveikesnio kūno link!

BALTYMŲ GALIA

Baltymai itin svarbūs mūsų sveikatai ir gerai savijautai ir yra svarbi sudedamoji raumenų, smegenų, nervų ląstelių, plaukų, odos ir nagų dalis. Jie taip pat atlieka svarbų vaidmenį lieknėjant.

AR ŽINOJOTE, KAD:

+ Daug baltymų turintys maisto produktai malšina apetitą gerindami hormonų, kurie sukelia apetitą ir signalizuoja apie sotumo jausmą, funkciją?

Baltymai padės užkirsti kelią persivalgymui!

+ Sportuodami ir valgydami daug baltymų turintį maistą lengviau priaugsite raumenų masės?

Lieknėjant baltymai padės išsaugoti raumenis, kad nesulėtėtų medžiagų apykaita!

+ Daug baltymų turintys maisto produktai gerina medžiagų apykaitą, todėl šie produktai efektyviau skaidomi ir lengviau virsta energija?

Baltymai turi didžiausią terminį poveikį – 25 – 30 proc., tuo tarpu angliavandenių ir riebalų terminis poveikis yra apie 5 – 15 proc.

+ Valgant pakankamai baltymų lengviau išlikti liekniems?

Išlikti liekniems lengviau, jei turite daug raumeninio audinio. Raumeninis audinys (arba raumenys) yra aktyvus ir degina kalorijas ir tada, kai ilsimės.

F.I.T. PATARIMAS

ATSIŠAKĘ KVIETINĖS DUONOS, SKRUDINTŲ BULVYČIŲ IR KITŲ PERDIRBTŲ ANGLIAVANDENIŲ (KURIE DAŽNAI BŪNA BALTOS ARBĄ ŠVIESIOS SPALVOS) IR PAKEITĘ JUOS SPALVINGAIS PRODUKTAIS, ŽINOSITE, KAD RENKATĖS SOTŲ, DAUG MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ TURINTĮ MAISTĄ!

ĮVEIKITE ANGLIAVANDENIŲ BAIMĘ

Dabar apie angliavandenius aptinkame daug prieštaringos informacijos, todėl galbūt kartais pagalvojate, kad reikėtų jų atsisakyti iš viso. Tačiau yra ir gerųjų angliavandenių, kurie gali ilgam suteikti sotumo jausmą, aprūpinti organizmą maistinėmis skaidulomis, palaikyti pastovų cukraus kiekį kraujyje ir ilgam suteikti energijos.

Kitoje spektro pusėje – angliavandeniai, praradę didžiąją dalį maistinių medžiagų ir skaidulų. Jie greitai virškinami, todėl cukraus kiekis kraujyje staigiai padidėja, ir netrukus jūs vėl pajuntate alkį ir energijos stygių.

Štai keletas puikių naudingų angliavandenių šaltinių:

- + Vaisiai
- + Daržovės
- + Juodosios pupelės
- + Avinžirniai
- + Lęšiai
- + Rudieji ryžiai
- + Laukiniai ryžiai
- + Avižinių dribsnių košė
- + Grikiai
- + Bulguras
- + Stambūs avižiniai dribsniai
- + Bolivinės balandos
- + Viso grūdo kviečiai
- + Viso grūdo miežiai

ATRASKITE SVEIKUS RIEBALUS

Kaip ir apie angliavandenius, apie riebalus ir jų vietą mityboje taip pat aptinkame prieštaringos informacijos. Per kelerius pastaruosius metus dauguma sveikatos specialistų priėjo prie bendros nuomonės, kad mononesočiosios ir polinesočiosios riebalų rūgštys organizmui naudingos.

Šios riebalų rūgštys gali padėti išsaugoti sveiką širdį ir gerą pažintinę funkciją bei sumažinti riziką susirgti kai kuriomis širdies ir kraujagyslių ligomis.

**REKOMENDUOJAME ĮTRAUKTI
Į MITYBĄ NEDIDELĮ KIEKĮ
ŠIŲ PRODUKTŲ:**

Mononesočiosios riebalų rūgštys

- + Avokadai
- + Alyvuogės
- + Riešutai (migdolai, žemės riešutai, makadamijos, lazdynų riešutai, kariojos, anakardžiai)
- + Natūralus žemės riešutų arba migdolų sviestas (toks, kurio sudėtyje yra tik riešutų ir druskos)

Polinesočiosios riebalų rūgštys

- + Graikiniai riešutai
- + Sėklos (saulėgrąžų, sezamų, moliūgų, linų sėmenys, ispaninių šalavijų sėklos)
- + Riebi žuvis (lašiša, skumbrė, tunas, silkė, upėtakis, sardinės)
- + Sojų pienas ir tofu

**NESVEIKI TRANSRIEBALAI –
VIENAS PAGRINDINIŲ
ANTSVORĮ LEMIANČIŲ
VEIKSNIŲ. JŲ DAŽNAI BŪNA
KEPINIUOSE,
ŠUPAKUOTUOSE
UŽKANDŽIUOSE IR
KEPTUOSE MAISTO
PRODUKTUOSE.**

F.I.T. PATARIMAS

Nors gerieji riebalai organizmui naudingi, juos vartoti reikėtų saikingai. Stenkitės apsiriboti 1 – 2 šių produktų porcijomis per dieną.

FOREVER LITE ULTRA® KOKTEILIŲ RECEPTAI

Pagal šiuos gardžius receptus pasigaminsite įvairių „Forever Lite Ultra“® kokteilių. Kokteiliuose gausu baltymų ir antioksidantų, kad ilgai jaustumėtės sotūs ir nepristigtumėte energijos.

Programos **F15 PRADEDANTIEMS** 1 metu kokteilį gerkite pusryčiams. Programos **F15 PRADEDANTIEMS 2** metu kokteilį gerkite po treniruotės arba kaip užkandį, kad nepristigtumėte energijos.

	+ MOTERYS 300 kalorijų	+ VYRAI 450 kalorijų
Vyšnių ir imbiero kokteilis	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldinto kokosų pieno, ½ puodelio natūralaus 2 proc. riebumo graikiško jogurto, ½ puodelio šaldytų vyšnių, ½ a. š. smulkinto imbiero, 1 a. š. medaus, 4 – 6 kubeliai ledo (274 kcal)	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldinto kokosų pieno, ¾ puodelio natūralaus 2 proc. riebumo graikiško jogurto, ¾ puodelio šaldytų vyšnių, ½ a. š. smulkinto imbiero, ½ v. š. medaus, 4 – 6 kubeliai ledo (447 kcal)
Persikai su migdolų pienu	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldinto migdolų pieno, 1 puodelis šaldytų nesaldintų persikų, ½ a. š. cinamono, 15 g kapotų graikinių riešutų, 4 – 6 kubeliai ledo (295 kcal)	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldinto migdolų pieno, 1 ½ puodelio šaldytų nesaldintų persikų, ½ a. š. cinamono, 20 g kapotų graikinių riešutų, 4 – 6 kubeliai ledo (452 kcal)
Žaliasis kokteilis	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 120 – 180 ml nesaldinto sojų pieno, 2 lapinio kopūsto lapai, ½ puodelio špinatų, 1 mažas šaldytas bananas, 2 datulės, ½ v. š. linų sėmenų (318 kcal)	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldinto sojų pieno, 3 lapinio kopūsto lapai, 1 puodelis špinatų, 1 didelis šaldytas bananas, 3 datulės, ¾ v. š. linų sėmenų (476 kcal)
Keksiukas su mėlynėmis	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml neriebaus pieno arba jo pakaitalo, ½ puodelio natūralaus 0 proc. riebumo graikiško jogurto, ½ puodelio šaldytų mėlynių, ½ puodelio stambių avižinių dribsnių, ½ a. š. cinamono, ½ a. š. vanilės ekstrakto, 1 v. š. traškių dribsnių (pabarstyti) (320 kcal)	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml neriebaus pieno arba jo pakaitalo, ½ puodelio natūralaus 0 proc. riebumo graikiško jogurto, ¾ puodelio šaldytų mėlynių, ½ puodelio stambių avižinių dribsnių, ½ a. š. cinamono, ½ a. š. vanilės ekstrakto, 1 v. š. traškių dribsnių (pabarstyti) (489 kcal)
Aviečių ir šokolado skanėstas	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldinto kokosų pieno, 1 puodelis šviežių arba šaldytų aviečių, ½ v. š. kakavos miltelių, 1 v. š. migdolų sviesto, 1 a. š. smulkintų kakavos pupelių pabarstyti (jei mėgstate), 4 – 6 kubeliai ledo (305 kcal)	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldinto kokosų pieno, 1 ½ puodelio šviežių arba šaldytų aviečių, 1 v. š. kakavos miltelių, 1 ½ v. š. migdolų sviesto, 1 a. š. smulkintų kakavos pupelių pabarstyti (jei mėgstate), 4 – 6 kubeliai ledo (470 kcal)
Braškinis pyragaitis	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 100 kcal porcija vanilinio graikiško jogurto, 1 puodelis braškių, ½ puodelio stambių avižinių dribsnių, ¼ a. š. vanilės ekstrakto, 4 – 6 kubeliai ledo (278 kcal)	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 200 kcal porcija vanilinio graikiško jogurto, 1 ½ puodelio braškių, ¾ puodelio stambių avižinių dribsnių, ¼ a. š. vanilės ekstrakto, 4 – 6 kubeliai ledo (440 kcal)
Obuolių pyragas	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 180 – 240 ml nesaldinto sojų pieno, 120 ml nesaldintos obuolių tyrės, 1 mažas obuolys, supjaustytas kubeliais, po ½ a. š. cinamono ir muskato riešuto, 2 mažos datulės, 1 a. š. ispaninio šalavijo sėklų, 4 – 6 kubeliai ledo (300 kcal)	1 samtelis „Forever Lite Ultra“®, 240 – 300 ml nesaldinto sojų pieno, 120 ml nesaldintos obuolių tyrės, 1 mažas obuolys, supjaustytas kubeliais, po ½ a. š. cinamono ir muskato riešuto, 3 mažos datulės, 2 a. š. ispaninio šalavijo sėklų, 4 – 6 kubeliai ledo (461 kcal)

F.I.T. PATARIMAS

Sukurkite savo kokteilį:

1 samtelį „Forever Lite Ultra“® sumaišykite su 240 – 300 ml neriebaus migdolų, kokosų, sojų arba ryžių pieno, ½ – 1 puodeliu vaisių arba daržovių, 1 v. š. sveikų riebalų, pavyzdžiui, ispaninio šalavijo sėklų, linų sėmenų, riešutų sviesto, avokado arba kokosų aliejaus, ir ledo kubeliais, vandeniu ar žaląja arbata ir suplakite.

Receptuose nurodytą ryžių pieną, nesaldintą migdolų pieną, nesaldintą kokosų pieną ar nesaldintą sojų pieną galite pakeisti kitokiu pienu. Patikrinkite, kad energinė 240 ml jūsų pasirinkto pieno vertė neviršytų 50 – 60 kcal.

**ŽINOTE PUKŲ RECEPTĄ?
PASIDALYKITE JUO SU MUMIS:**
facebook.com/ForeverLithuaniaHQ

F15 PRADEDANTIEMS 1 TRENIRUOČIŲ PLANAS

METAS. PAJUDETI

Ilgalaikį rezultatą pasieksite sveiką mitybą ir energijos teikiančius papildus derindami su mankšta, kuri gali padėti deginti kalorijas ir užsiauginti raumenų.

Į programą **F15 PRADEDANTIEMS** įtraukėme tris skirtingus pratimų su savo kūno svoriu kompleksus, kuriuos galite atlikti bet kur, ir kardiopratus, kuriuos galėsite atlikti savo tempu, kad įprastumėte prie fizinio krūvio! Jokio pasiruošimo, jokių sudėtingų treniruoklių, jokių pasiteisinimų.



STIPRINKITE SIRDĮ

Kardiopratus – tai bet kokia aktyvi fizinė veikla, kurios metu padažnėja pulsas ir pagreitinėja kraujo apytaka. Tokie pratimai gali paspartinti medžiagų apykaitą, padėti išsaugoti sveiką širdį bei greičiau atgauti jėgas po intensyvių treniruoklių.

Kardiopratus darykite **2 – 3 kartus** per savaitę. Kiekviena treniruotė turėtų trukti **30 – 60 min.**, geriausiai be pertraukų.

Tačiau jei neturite laiko, kardiotreniruotę galite padalinti į **15 min.** atkarpas. Pasirinkite tokį intensyvumą, kurį 10 balų skalėje (kur 10 balų vertinami labai sunkūs pratimai) galėtumėte įvertinti 5 – 7 balais.

REKOMENDUOJAMI KARDIOPRATUS:

- Ėjimas +
- Bėgimas ristele +
- Lipimas laiptais +
- Elipsinis treniruoklis +
- Irklavimas +
- Plaukimas +
- Joga +
- Važiavimas dviračiu +
- Žygis pėsčiomis +
- Aerobika +
- Šokiai +
- Kikboksas +

APŠILKITE

JŪSŲ KŪNAS – TAI MECHANIZMAS

Prieš pradėdant treniruotę svarbu apšilti. Apšilę sąnariai juda pilna amplitude, todėl treniruotė tampa kokybiškesnė ir sumažėja traumų rizika. Įsivaizduokite, kad tai generalinė repeticija prieš pagrindinį pasirodymą. Šiuos apšilimo pratimus atlikite prieš kiekvieną programos **F15 PRADEKANTIEMS** treniruotę.

SUMO
PRITŪPIMAI
IR RANKŲ
KELIMAS Į
VIRSŲ
X8

ŽINGSNIAI Į
SONUS
X16

KELIŲ
KĖLIMAS Į
VIRSŲ
X16

KOJŲ
LENKIMAS
ATGAL
16X

KELIŲ
KĖLIMAS SU
ĮTŪPSTU
X16

ĮTŪPSTAI Į
SONUS
X16

ŠUOLIUKAI Į
SONUS
X20

SUMO
PRITŪPIMAI
X8

RANKŲ
TEMPIMAI Į
VIRSŲ
STOVINT
X16

ĮTŪPSTAI Į
SONUS
X16

DEŠINĖS
KOJOS
KETURGALVIO
RAUMENS
TEMPIMAS
X16

KAIRĖS
KOJOS
PAKINKLINĖS
SAUSGYSLĖS
TEMPIMAS
X16

KAIRĖS
KOJOS
KETURGALVIO
RAUMENS
TEMPIMAS
X16

DEŠINĖS
KOJOS
PAKINKLINĖS
SAUSGYSLĖS
TEMPIMAS
X16

RANKŲ
MŪSTAI Į
SONUS
X8

PEČIŲ
SUKIMAS
X8



FILMUKUS SU APŠILIMO
IR KITAIS PRATIMAIS
RASITE APSILANKE
FOREVERFIT15.COM

F15 PRADEDANTIEMS PIRMAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

Šį pratimų kompleksą sudaro 10 pagrindinių judesių, kurie treniruoja apatinę ir viršutinę kūno dalis, liemenį, gerina pusiausvyrą ir lavina kai kuriuos atskirų galūnių judesius. Kiekvienas pratimas atliekamas **30 sekundžių**, pertrauka tarp pratimų – **5 sekundės**.

Atlikę visus 10 pratimų **60 sekundžių** pailsėkite ir pradėkite iš naujo – pratimų ciklą stenkitės pakartoti 2 – 3 kartus!

30
sekundžių
pratimui

PRADĖKITE
BET KURIA
KOJA

- + Įtūpstai į priekį
- + Kelių kėlimas į viršų
- + Kojų lenkimas atgal
- + Pritūpimai
- + „Paukštis – šuo“ (kairė)
- + „Paukštis – šuo“ (dešinė)
- + Atsispaudimai
- + „Supermenas“
- + Kelių kėlimas prie krūtinės
- + „Dviratis“

Pailsėkite
60
sekundžių

Pakartokite
2 – 3
kartus!

F.I.T. PATARIMAS

Jei dar tik pradėdote sportuoti ar kurį laiką nesitreniravote, atidžiai atlikite pratimų ciklą vieną kartą ir pasistenkite gerai išmokyti judesius. Kai išmokssite, per antrą ar trečią treniruotę visą ciklą pakartokite 2 kartus!

F15 PRADEDANTIEMS ANTRAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

Šį kompleksą sudaro 10 pratimų, kurie treniruoja viršutinę kūno dalį, apatinę kūno dalį ir liemenį. Daugelio pratimų metu atliekami sukamieji judesiai, kurie lavina liemens raumenis ir gerina pusiausvyrą.

Kiekvienas pratimas atliekamas **45 sekundes**, pertrauka tarp pratimų – **10 sekundžių**. Atlikę visus 10 pratimų **60 sekundžių** pailsėkite ir pradėkite iš naujo – pratimų ciklą stenkitės pakartoti 2 – 4 kartus!

45
sekundžių
pratimui

- + Pritūpimai ir rankų kėlimas į viršų
- + „Malkų kapojimas“ (iš kairės į dešinę)
- + „Malkų kapojimas“ (iš dešinės į kairę)
- + Įtūpstai į šonus
- + Pritūpimai į šonus
- + „Lenta“ su pasisukimu į kairę
- + Atsispaudimai (rankos siaurai)
- + „Lenta“ su pasisukimu į dešinę
- + Dubens kėlimas
- + Atsilenkimai

Pailsėkite
60
sekundžių

Pakartokite
2-4
kartus!

F.I.T. PATARIMAS

Iššūkiui padeda keistis! Praeitą kartą pratimus atlikote du kartus? Šįkart atlikite tris – sustiprėsite ir žengsite dar vieną žingsnį gražesnio ir sveikesnio kūno link.

F15 PRADEDANTIEMS TREČIAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

Šį kompleksą sudaro 10 pratimų, tarp kurių yra klubų sukimas ir jogą primenantys jėgos pratimai. Šie pratimai atliekami neskubant, sutelkiant dėmesį į pusiausvyrą ir liemens stabilizavimą.

Kiekvienas pratimas atliekamas **60 sekundžių**, pertrauka tarp pratimų – **10 sekundžių**. Atlikę visus 10 pratimų **60 sekundžių** pailsėkite ir pradėkite iš naujo – pratimų ciklą stenkitės pakartoti 3 kartus!

60
sekundžių
pratimui

- + Plijė pritūpimai
- + „Šuo – Lenta“
- + Ištiestos kojos kėlimas atgal (kairė)
- + Ištiestos kojos kėlimas atgal (dešinė)
- + Pasilenkimai į šonus (kairė)
- + Pasilenkimai į šonus (dešinė)
- + Įtūpstai ir rankų kėlimas į viršų (kairė)
- + Įtūpstai ir rankų kėlimas į viršų (dešinė)
- + „Laivelis“
- + Liemens sukimas gulint

Pailsėkite
60
sekundžių

Pakartokite
3 kartus!

F.I.T. PATARIMAS

Sutelkite dėmesį į treniruotės kokybę ir pajuskite, kaip juda jūsų kūnas. Šios treniruotės tikslas – ne kuo daugiau kartų pakartoti pratimus, o kuo kruopščiau atlikti judesius.

SVEIKINAME! JŪS BAIGĖTE F15 PRADEDANTIEMS 1!

NESUSTOKITE! F15 PRADEDANTIEMS 2 – KITAS ŽINGSNIS JŪSŲ KELIONĖJE GRAŽESNIO IR SVEIKESNIO KŪNO LINK.

Nepamirškite užsirašyti kūno svorio ir apimčių į lentelę **7 psl.**, kad matytumėte pažangą.

JAU PASIEKĖTE VIENĄ IŠ SAVO TIKSLŲ? PUIKIAI PADIRBĖTA!

Įvertinkite padarytą pažangą, pasidžiaukite kūno pokyčiais ir išsikelkite naują tikslą!

F15™

PRADEDANTIEMS 2

ŽENKITE KITĄ ŽINGSNĮ

Programos **Forever F15 PRADEDANTIEMS 1** metu pradėjote mokytis sveikos gyvensenos įpročių ir sužinojote, kad sportas ir sveika mityba atlieka svarbų vaidmenį norint gerai atrodyti ir jaustis. Programos **Forever F15 PRADEDANTIEMS 2** metu sužinosite ir išmoksite dar daugiau.

Jei to dar nepadarėte, **7 psl.** užrašykite savo kūno svorį ir apimtis ir nusifotografuokite, kad matytumėte padarytą pažangą. Peržiūrėkite savo tikslus ir pagalvokite, ką turite padaryti programos **Forever F15 PRADEDANTIEMS 2** metu, kad juos pasiektumėte.

**NORITE
TOBULĖTI
TOLIAU?
PIRMYN!**

PAPILDŲ VARTOJIMO GRAFIKAS

NORĖDAMI PASIEKTI GERIAUSIĄ REZULTATĄ,
PAPILDUS PROGRAMOS F15 PRADEDANTIEMS 2
METU KASDIEN VARTOKITE PAGAL ŠĮ GRAFIKĄ.

Pusryčiai:



2 kapsulės
„Forever
Garcinia Plus“®



Palaukite
30 min.

prieš gerdami
„Aloe Vera“ nektarą



120 ml
„Aloe Vera“
nektaro
su mažiausiai
240 ml vandens



1 tabletė
„Forever
Therm“®

300 kcal patiekalas
moterims
450 kcal patiekalas
vyrams

Užkandis:



1 pakelis
„Forever Fiber“®
sumaišyto su
240 – 300 ml vandens
ar kito gėrimo

Papildą „Forever Fiber“®
vartokite atskirai nuo kitų
kasdienių papildų. Maistinės
skaidulos gali surišti kai kurias
maistines medžiagas ir turėti
įtakos jų pasisavinimui organizme.

Pietūs:



2 kapsulės
„Forever
Garcinia Plus“®



1 tabletė
„Forever
Therm“®

450 kcal patiekalas
moterims
550 kcal patiekalas
vyrams

Vakarienė:



2 kapsulės
„Forever
Garcinia Plus“®

450 kcal patiekalas
moterims
550 kcal patiekalas
vyrams

Vakare:



Mažiausiai
240 ml
vandens

KAD NAUDA BŪTŲ MAKSIMALI, IŠGĖRĘ FOREVER GARCINIA PLUS®
PALAUKITE 30 MIN. IR TIK TADA GERKITE ALOE VERA NEKTARĄ ARBA
VALGYKITE KOKĮ NORS PATIEKALĄ!

**AR ŽINOJOTE,
KAD VANDUO GALI
PADĖTI ATSIKRATYTI
NEREIKALINGŲ KILOGRAMŲ?**

NUMALŠINKITE TROSULĮ

Geriant vandenį greitėja medžiagų apykaita. Tyrimai parodė, kad išgėrus pusę litro vandens medžiagų apykaita apie 90 min. pagreitėja 24 – 30 proc. Medžiagų apykaitą paspartinsite dar labiau, jei gersite šaltą vandenį. Organizmas, šildydamas vandenį iki kūno temperatūros, sudegina dar daugiau kalorijų.

Vanduo taip pat padeda numalšinti alkį. Išgėrę vandens 20 – 30 min. prieš valgį pasitenkinsite mažesne porcija, be to, greičiau pajusite sotumo jausmą ir nepersivalgysite. Kai tarp valgių pajuntate alkį, pamėginkite išgerti 240 ml vandens.

**VIS DAR JAUČIATE ALKĮ PO 15 – 20 MIN.?
PASIMĖGAUKITE SVEIKU,
GERAI SUBALANSUOTU UŽKANDŽIU**

F.I.T. PATARIMAS

Gali atrodyti, kad lieknėjant vandens vaidmuo ne toks ir svarbus, tačiau jis gali turėti didžiulės įtakos.

Programos **F15** metu nepamirškite kasdien išgerti 1,5 – 2 litrų vandens.

Visi esame girdėję posakį „Pusryčiai – svarbiausias dienos valgis“. Sveiki pusryčiai gali turėti įtakos savijautai visą dieną bei padėti pasiekti svorio reguliavimo tikslus. Programos **F15 PRADEDANTIEMS** 1 metu kalbėjome apie baltymų, angliavandenių ir sveikų riebalų svarbą. Mėgaukitės subalansuotais pusryčiais, kuriuose yra visų šių produktų, kad tinkamai pradėtumėte dieną ir nepersivalgytumėte ar nenorėtumėte užkandžiauti prabėgus vos porai valandų po pusryčių.

Miegant jūsų medžiagų apytaka sulėtėja. Pusryčiai gali iš ryto paspartinti medžiagų apykaitą ir paskatinti organizmo funkcijas. Jei pusryčių nevalgote, gali sumažėti cukraus kiekis kraujyje, o tuomet jausitės alkani ir pristigsite energijos. Dar blogiau – organizmas gali persijungti į „badavimo“ režimą ir dar labiau sulėtinti medžiagų apykaitą.

**KAI KURIE PUSRYČIŲ
NEVALGANTYS ŽMONĖS
JAUČIA, KAD JIEMS SUNKU
SUSIKAUPTI, IR YRA LINKĘ
VĖLIAU PERSIVALGYTI, NEŠ
JAUČIASI ITIN ALKANI**

Gali atrodyti, kad praleidę pusryčius lengviau sutaupysime kalorijų, tačiau iš tiesų tai gali baigtis žingsniais netinkama kryptimi. Jei jaučiatės per daug apsnūdę mankštintis, o vėliau persivalgote, esate daug blogesnėje padėtyje nei tada, kai suvalgote sveikus pusryčius, turite energijos mankštintis ir pietums suvalgote subalansuotą patiekalą.

PASIGAMINKITE SVEIKUS PUSRYCIUS

F15 PRADEDANTIEMS 2 TRENIRUOČIŲ PLANAŠ

1 DIENA

F15 PRADEDANTIEMS
KETVIRTAS PRATIMŲ
KOMPLEKSAS

2 DIENA

KARDIOTRENIUOTĖ
BE ĮRANGOS



3 DIENA

POILSIS



4 DIENA

F15 PRADEDANTIEMS
PENKTAS PRATIMŲ
KOMPLEKSAS

5 DIENA

INTENSYVI
INTERVALINĖ
KARDIOTRENIUOTĖ



6 DIENA

POILSIS



7 DIENA

F15 PRADEDANTIEMS
ŠEŠTAS PRATIMŲ
KOMPLEKSAS

8 DIENA

KARDIOTRENIUOTĖ
BE ĮRANGOS



9 DIENA

POILSIS



10 DIENA

F15 PRADEDANTIEMS
KETVIRTAS PRATIMŲ
KOMPLEKSAS

11 DIENA

INTENSYVI
INTERVALINĖ
KARDIOTRENIUOTĖ



12 DIENA

POILSIS



13 DIENA

F15 PRADEDANTIEMS
PENKTAS PRATIMŲ
KOMPLEKSAS

14 DIENA

POILSIS



15 DIENA

F15 PRADEDANTIEMS
ŠEŠTAS PRATIMŲ
KOMPLEKSAS

DAR LABIAU SUSTIPREKITE

Programos **F15 PRADEDANTIEMS 2**
treniruočių planas sudarytas remiantis trimis pratimų
su savo kūno svoriu kompleksais, kuriuos jau išmokote,
be to, į jį įtrauktos puikios naujos kardiotreninginės,
kurios privers jus gerai pajudėti!

ŠIUOS ITIN VEIKSMINGUS PRATIMUS
GALITE ATLIKTI BEVEIK BET KUR BE
JOKIOS SPECIALIOS ĮRANGOS

APŠILKITE

Programos **F15 PRADEDANTIEMS** 1 metu sužinojote, kaip svarbu apšilti, kad treniruotė būtų kokybiška ir sumažėtų traumų rizika. Tuos pačius apšilimo pratimus atlikite ir prieš kiekvieną programos **F15 PRADEDANTIEMS 2** treniruotę. Neprisimenate, kaip? Dar kartą peržiūrėkite pratimus **18 psl.** arba pažiūrėkite filmuką apsilankę **foreverfit15.com**

PRIVERSKITE ŠIRDĮ PADIRBETI

Nors daug diskutuojama apie tai, kokia mankšta geriausia norint atsikratyti nereikalingų kilogramų, vienas elementas išlieka universalus – pratimai širdžiai. Programos **F15 PRADEDANTIEMS 2** metu tempą suintensyviname ir atliksime daugiau kalorijas deginančių pratimų.

Šios treniruotės metu penki **1 minutės** trukmės pratimai kaitaliojami su **2 minučių** trukmės pastovaus tempo pratimais, kad paspartėtų širdies ritmas ir nenustotumėte judėti!

Pasirinkite pastovaus tempo pratimą, kurį kaitaliosite su intensyvesniais pratimais. Tai gali būti šuoliukai per virvutę, bėgimas ristele ar greitas ėjimas. Užbaigę visus pratimus **60 sekundžių** pailsėkite – ciklą stenkitės pakartoti 2 – 3 kartus.

+ Pastovaus tempo pratimas	2 minutės
+ Šuoliukai mojan rankomis	1 minutė
+ Pastovaus tempo pratimas	2 minutės
+ Bėgimas aukštai keliant kelius	1 minutė
+ Pastovaus tempo pratimas	2 minutės
+ Šuoliukai į šonus	1 minutė
+ Pastovaus tempo pratimas	2 minutės
+ „Alpinistas“	1 minutė
+ Pastovaus tempo pratimas	2 minutės
+ Šuoliukai pritūpus	1 minutė

Pakartokite
2 – 3
kartus!

KARDIO- TRENIRUOTĖ BE ĮRANGOS

INTENSYVI INTERVALINĖ KARDIO- TRENIRUOTĖ

leškote naujų iššūkių? Suskirstykite kardioreniruoatę į intervalus – tai veiksmingas būdas per trumpą laiką paspartinti medžiagų apykaitą. Treniruotė 30 – 20 – 10 – puikus būdas padidinti krūvį. Kad ir kokius kardiopratinus pasirinktumėte, atliekant juos intervalais treniruotė bus intensyvesnė ir naudingesnė.



30 sekundžių atlikite kardiopratinus jums priimtinu tempu. Tada tempą padidinkite ir stenkitės jį išlaikyti 20 sekundžių. Galiausiai paskutines 10 sekundžių stenkitės palaikyti aukščiausią įmanomą tempą. Pavyzdžiui, jei bėgiojate, 30 sekundžių bėkite vidutiniu tempu, 20 sekundžių bėkite greitai ir 10 sekundžių bėkite visu greičiu.

F.I.T. PATARIMAS

Jei jums sunku ciklą pakartoti penkis kartus iš eilės, 30 sekundžių atsikvėpkite atlikdami lengvesnius pratimus (pavyzdžiui, eikite, o ne bėkite). Jei ima svaigti galva, prisėskite. Likusią laiką dalį tiesiog paėjękite.

Pakartokite ciklą penkis kartus iš eilės, o tada atgaukite jėgas dvi minutes lėtai eidami arba bėgdami ristele. Viskas! Vos per 12 minučių užbaigėte veiksmingą kardioreniruoatę, priverčiusią jūsų širdį gerai padirbėti!

F15 PRADEDANTIEMS KETVIRTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

Programos **F15 PRADEDANTIEMS 2** metu remsimės pratimais, kuriuos išmokote programos **F15 PRADEDANTIEMS 1** metu, tik judesius šiek tiek pasunkinsime. Kiekvienas pratimas atliekamas **30 sekundžių**, pertrauka tarp pratimų – **5 sekundės**.

Užbaigę visus pratimus **60 sekundžių** pailsėkite ir pradėkite iš naujo – pratimų ciklą stenkitės pakartoti 2 – 3 kartus!

30

sekundžių
pratimai

- + Įtūpstai
- + Statiški įtūpstai (15 sek. kiekviena koja)
- + Kelių kėlimas į viršų
- + Kelių kėlimas ir įtūpstai atgal (15 sek. kiekviena koja)
- + Kelių lenkimas atgal
- + Pasilenkimai į priekį (15 sek. kiekviena koja)
- + Pritūpimai
- + Spyruokliuojantys pritūpimai
- + „Paukštis – šuo“ (kairė)
- + „Paukštis – šuo“ lenkiant koją ir ranką (kairė)
- + „Paukštis – šuo“ (dešinė)
- + Paukštis – šuo“ lenkiant koją ir ranką (dešinė)
- + Atsispaudimai
- + „Lenta“
- + „Supermenas“
- + „Lenta“ ant šono (15 sek. ant kiekvieno šono)
- + Atvirkšti atsilenkimai
- + Atsilenkimai sėdint
- + „Dviratis“
- + „Alpinistas“

F.I.T. PATARIMAS

Atkreipkite dėmesį į tai, kuo naujieji pratimai panašūs į tuos, kuriuos jau mokate. Kitose programos **F.I.T.** dalyse mes taip pat remsimės šiais judesiais ir papildysime juos naujais elementais.

Pailsėkite
60
sekundžių

Pakartokite
2-3 kartus!

F.I.T.

PATARIMAS

Iššūkiui padeda keistis! Praeitą kartą pratimus atlikote du kartus? Šįkart atlikite tris – sustiprėsite ir žengsite dar vieną žingsnį gražesnio ir sveikesnio kūno link.

Pailsėkite
60
sekundžių

Pakartokite
2-4
kartus!

F15 PRADEDANTIEMS PENKTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

Per šią treniruotę prie pagrindinių judesių, kuriuos išmokote programos **F15 PRADEDANTIEMS 1** metu, pridėdami intensyvių 15 sekundžių trukmės pratimai. Daugelio pratimų metu atliekami sukamieji judesiai, kurie privers dirbti liemens raumenis ir lavins pusiausvyrą.

Kiekvienas pratimas atliekamas **45 sekundes**, ir iš karto po to atliekamas **15 sekundžių** trukmės papildomas pratimas.

Pabaigę kiekvieną papildomą pratimą **10 sekundžių** pailsėkite ir pradėkite kitą pratimą. Užbaigę visus pratimus **60 sekundžių** pailsėkite ir pradėkite iš naujo – pratimų ciklą stenkitės pakartoti 2 – 4 kartus!

15-45
sekundžių
pratimai

- | | |
|--|--------------|
| + Pritūpimai | 45 sekundės |
| + Spyruokliuojantys pritūpimai | 15 sekundžių |
| + „Medkirtys“ (iš kairės į dešinę) | 45 sekundės |
| + „Čiuožėjas“ | 15 sekundžių |
| + „Medkirtys“ (iš dešinės į kairę) | 45 sekundės |
| + „Čiuožėjas“ | 15 sekundžių |
| + Įtūpstai į šonus | 45 sekundės |
| + Šuoliukai keliant rankas į viršų | 15 sekundžių |
| + Pritūpimai į šonus | 45 sekundės |
| + Greiti pritūpimai į šonus | 15 sekundžių |
| + „Lenta“ su pasisukimu ant šono (kairė) | 45 sekundės |
| + „Lenta“ ant šono | 15 sekundžių |
| + Atsispaudimai (rankos šiaurai) | 45 sekundės |
| + „Alpinistas“ su įtūpstais | 15 sekundžių |
| + „Lenta“ su pasisukimu į šoną (dešinė) | 45 sekundės |
| + „Lenta“ ant šono | 15 sekundžių |
| + Atsilenkimai | 45 sekundės |
| + „Laivelis“ | 15 sekundžių |

F15 PRADEDANTIEMS ŠEŠTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS*

Šį pratimų kompleksą išmokote programos **F15 PRADEDANTIEMS** 1 metu; į jį įtrauktas ir klubų sukimas bei keletas joga primenančių jėgos pratimų. Judesiai atliekami neskubant, sutelkiant dėmesį į pusiausvyrą ir liemens stabilizavimą.

Kiekvienas pratimas atliekamas **60 sekundžių**, pertrauka tarp pratimų – **10 sekundžių**. Atlikę visus 10 pratimų **60 sekundžių** pailsėkite ir pradėkite iš naujo – pratimų ciklą stenkitės pakartoti 3 kartus!

60

sekundžių
pratimui

Pakartokite
3 kartus!

- + Pliję pritūpimai
- + „Šuo – Lenta“
- + Ištiestos kojos kėlimas atgal (kairė)
- + Ištiestos kojos kėlimas atgal (dešinė)
- + Pasilenkimai į šonus (kairė)
- + Pasilenkimai į šonus (dešinė)
- + Įtūpstai ir rankų kėlimas į viršų (kairė)
- + Įtūpstai ir rankų kėlimas į viršų (dešinė)
- + „Laivelis“
- + Liemens sukimas gulint

ATSIKVVĖPKITE

Kiekvienos treniruotės pabaigoje keletą minučių skirkite tempimo pratimams. Jei pamiršote, kaip juos atlikti, atsiverskite **19 psl.** arba pažiūrėkite filmuką apsilankę **foreverfit15.com.**

SVEIKINAME
PABAIGUS
F15
PRADEDANTIEMS 2!

JUMS
PAVYKO!

KAS TOLIAU?
LAVINKITE ĮGUDZIUS, ĮGYTUS
PIRMOJE PROGRAMOS DALYJE,
IŠBANDYKITE NAUJUS RECEPTUS IR
DAUGIAU SUŽINOKITE APIE MANKŠTĄ SU
PROGRAMA F15 PAŽENGUSIEMS.

Nepamirškite užsirašyti kūno svorio ir apimčių **7 psl.**, kad matytumėte padarytą pažangą. Dabar pats metas dar kartą įvertinti tikslus ir įsitikinti, kad darote viską, kad juos pasiektumėte.

JAU PASIEKĖTE VIENA IŠ SAVO TIKSLŲ?
PUIKIAI PADIRBĖTA!

Įvertinkite daromą pažangą ir pasidžiaukite kūno pokyčiais, o tada išsikelkite naują, sudėtingesnę tikslą!

Dar nepasiruošę eiti pirmyn? Kartokite programą **F15 PRADEDANTIEMS**, kol pasieksite maksimalų rezultatą arba būsite pasiruošę naujiems iššūkiams, kad ir kas nutiktų pirmą!

Norėdami sužinoti daugiau ir įsigyti **F15 PAŽENGUSIEMS**, apsilankykite **foreverliving.lt**

Dalykitės su programa **F15** pasiektu puikiu rezultatu socialiniuose tinkluose naudodami saitą **#IamForeverFIT**. Nekantraujame sužinoti, kaip jums pavyko pasikeisti ir pasiekti savo tikslus.



facebook.com/
ForeverLithuaniaHQ



@foreverlietuva

PROGRAMOS FI5 PRADEDANTIEMS MITYBOS PLANAS

Kelionė gražesnio ir sveikesnio kūno link prasideda jūsų virtuvėje. Programos **FI5 PRADEDANTIEMS** metu neviršykite toliau nurodyto kalorijų skaičiaus.

FI5 PRADEDANTIEMS 1

+ Moterys 1400 kalorijų

+ Vyrai 1900 kalorijų

FI5 PRADEDANTIEMS 2

+ Moterys 1500 kalorijų

+ Vyrai 2000 kalorijų

PUSRYČIAI

Programos **FI5 PRADEDANTIEMS** metu šiuos patiekalus gaminkite norima tvarka.

Avižinių dribsnių košė su plakta kiaušiniene

Moterys	Vyrai
1 kiaušinis	2 kiaušiniai
½ puodelio greitai paruošiamų avižinių dribsnių	½ puodelio greitai paruošiamų avižinių dribsnių
½ puodelio mėlynių, žiupsnelis cinamono	½ puodelio mėlynių, žiupsnelis cinamono

Vandenyje išvirkite avižinių dribsnių košę, kaip nurodyta ant pakuotės. Užberkite mėlynių, migdolų (tik vyrams) ir pagardinkite cinamonu. Papurškite keptuvę kepimo aliejumi, iškepkite plaktą kiaušinieneį ir pagardinkite ją druska, pipirais ir šviežiu pomidorų padažu.

Sumuštinis su kalakutiena ir kiaušiniiais

Moterys	Vyrai
2 riekelės rūkytos kalakuto krūtinėlės	2 riekelės rūkytos kalakuto krūtinėlės
3 kiaušinių baltymai	1 kiaušinis
1 viso grūdo sumuštininių bandelė	2 kiaušinių baltymai
1 v. š. sūrio ARBA	1 viso grūdo sumuštininių bandelė
30 g avokado	1 v. š. sūrio ARBA
1 griežinėlis pomidoro saujelė špinatų	30 g avokado
120 ml apelsinų arba greipfrutų sulčių	1 griežinėlis pomidoro saujelė špinatų
	240 ml apelsinų arba greipfrutų sulčių

Apkepkite kalakuto krūtinėlę, išimkite iš keptuvės ir padėkite ant popierinio rankšluosčio, kad sugertų riebalų perteklius. Iškepkite kiaušinius taip, kaip labiausiai mėgstate. Paskrudinkite sumuštininių bandelę, vieną jos pusę apibarstykite sūriu. Ant viršaus dėkite kiaušinius, kalakutieną, pomidoro griežinėlių ir špinatus ir uždenkite kita bandelės puse. Gardžiukitės su sultimis.

Jogurto parfė

Moterys	Vyrai
¾ puodelio natūralaus graikiško jogurto	1 puodelis natūralaus graikiško jogurto
½ samtelio vanilinio „Forever Lite Ultra“®	1 samtelis vanilinio „Forever Lite Ultra“®
¼ puodelio traškių dribsnių	¼ puodelio traškių dribsnių
1 a. š. ispaninio šalavijo sėklų	1 a. š. ispaninio šalavijo sėklų
½ puodelio uogų	1 puodelis uogų

Graikišką jogurtą sumaišykite su „Forever Lite Ultra“®, ant viršaus užberkite uogas, ispaninio šalavijo sėklas ir dribsnius.

Bolivinių balandų košė

Moterys	Vyrai
1 samtelis vanilinio „Forever Lite Ultra“®	1 samtelis vanilinio „Forever Lite Ultra“®
½ puodelio virtų bolivinių balandų	¾ puodelio virtų bolivinių balandų
1 a. š. kokosų aliejaus, linų sėmenų, ispaninio šalavijo sėklų arba kanapių sėklų	2 a. š. kokosų aliejaus, linų sėmenų, ispaninio šalavijo sėklų arba kanapių sėklų
1 v. š. džiovintų vaisių ARBA ½ puodelio vaisių	3 v. š. džiovintų vaisių ARBA ¾ puodelio vaisių
½ a. š. vanilės ekstrakto	½ a. š. vanilės ekstrakto
180 ml nesaldinto migdolų pieno	240 ml nesaldinto migdolų pieno
žiupsnelis cinamono	žiupsnelis cinamono

Virtas bolivinių balandų kruopas sudėkite į dubenį ir įmaišykite kokosų aliejų arba sėklas, „Forever Lite Ultra“®, vanilės ekstraktą ir migdolų pieną. Pabarstykite vaisiais ir cinamonu.

Avižiniai dribsniai su obuoliais ir cinamonu

Moterys	Vyrai
120 ml nesaldinto migdolų pieno	180 ml nesaldinto migdolų pieno
½ puodelio stambių avižinių dribsnių	¾ puodelio stambių avižinių dribsnių
¼ puodelio natūralaus graikiško jogurto	½ puodelio natūralaus graikiško jogurto
1 v. š. žemės riešutų, migdolų arba anakardžių sviesto	1½ v. š. žemės riešutų, migdolų arba anakardžių sviesto
¼ puodelio obuolių tyrės	½ puodelio obuolių tyrės
žiupsnelis cinamono	žiupsnelis cinamono

Paruoškite iš vakaro ar net prieš 3 – 4 dienas. Avižinius dribsnius sumaišykite su nesaldintu migdolų pienu. Įmaišykite obuolių tyrę, natūralų graikišką jogurtą ir cinamoną. Uždenkite ir per naktį laikykite šaldytuve. Iš ryto avižinius dribsnius galite pašildyti mikrobangų krosnelėje arba skanauti šaltus.

Lengvi žalieji blynai

Moterys	Vyrai
1 kiaušinis	1 kiaušinis
¼ puodelio 22 proc. riebumo varškės	2 kiaušinių baltymai
¼ puodelio stambių avižinių dribsnių	½ puodelio 2 proc. riebumo varškės
½ puodelio špinatų	¼ puodelio stambių avižinių dribsnių
½ banano	½ puodelio špinatų
¼ puodelio mėlynių	½ banano
1 v. š. klevų sirupo	¼ puodelio mėlynių
	2 v. š. klevų sirupo

Įkaitinkite blynų keptuvę. Mėlynės ir klevų sirupą atidėkite į šalį. Likusius ingredientus plaktuvu suplakite iki vientisos masės. Pilkite į keptuvę ir apverskite, kai pakraščiuose pasirodys burbuliukai. Patiekite su mėlynėmis ir klevų sirupu. Skanaus!

F.I.T. PATARIMAS

Nevalgote pusryčių, nes iš ryto neturite laiko ką nors gaminti? Pasiruoškite ingredientus iš vakaro, kad iš ryto galėtumėte greitai paruošti pusryčius, pavyzdžiui, avižinius dribsnius su obuoliais ir cinamonu arba jogurto parfė, ir pasiimti juos su savimi.

Pikantiškas omletas vafelinėje

Moterys	Vyrai
1 kiaušinis	2 kiaušiniai
3 kiaušinių baltymai	4 kiaušinių baltymai
½ tarkuotos saldžiosios bulvės	¾ tarkuotos saldžiosios bulvės
2 v. š. mocarelos	2 v. š. mocarelos
¼ puodelio kubeliais pjaustytos raudonosios paprikos	¼ puodelio kubeliais pjaustytos raudonosios paprikos
2 pjaustyti laiškinių svogūnai	2 pjaustyti laiškinių svogūnai
2 v. š. šviežio pomidorų padažo	4 v. š. šviežio pomidorų padažo
prieskoninės druskos pagal skonį	prieskoninės druskos pagal skonį

Įkaitinkite vafelinę ir gausiai apipurškite kepimo aliejumi. Kiaušinius išplakite su prieskoniais druska. Įmaišykite tarkuotą saldžiąją bulvę ir daržoves. Pusę mišinio supilkite į vafelinę. Kepkite, kol iškeps kiaušiniai. Dar kartą papurškite vafelinę aliejumi ir iškepkite likusį plakinį. Ant kiekvieno vaflio uždėkite šviežio pomidorų padažo ir pabarstykite mocarela.

**ŽINOTE PUKŲ
RECEPTĄ?
PASIDALYKITE
JUO SU MUMIS:**

facebook.com/ForeverLithuaniaHQ

UŽKANDŽIAI

Gera subalansuotas užkandis gali suteikti sotumo jausmą, sumažinti potraukį saldumynams ir suteikti energijos visą dieną. Užkandį turėtų sudaryti mažiausiai du maisto produktai ir angliavandeniai turėtų būti derinami su baltymais ir (arba) sveikais riebalais, kad organizmas gautų įvairių medžiagų.

+ Moterys 200 kalorijų

Riešutų užkandis

Moterys	Vyrai
25 pistacijos	30 pistacijų
1 v. š. saulėgrąžų sėklų	2 v. š. saulėgrąžų sėklų
1 v. š. razinų	2 v. š. razinų
1 v. š. juodojo šokolado gabaliukų	1 v. š. juodojo šokolado gabaliukų

Visus ingredientus sumaišykite ir pasiimkite šį puikų užkandį su savimi!

Varškė su kriaušėmis

Moterys	Vyrai
½ puodelio 2 proc. riebumo varškės	¾ puodelio 2 proc. riebumo varškės
1 kriaušė, supjaustyta kubeliais	1 kriaušė, supjaustyta kubeliais
2 kapotos graikinių riešutų puselės	1 v. š. kapotų graikinių riešutų

Varškę sumaišykite su kriaušėmis ir pabarstykite riešutais.

Baltymų užkandis

Moterys	Vyrai
30 g vytintos kalakutienos	60 g vytintos kalakutienos
30 g mocarelos	60 g mocarelos
2 mandarinai	1 mandarinas

Neprinokusios sojų pupelės su vaniliniu sojų pienu

Moterys	Vyrai
¾ puodelio neprinokusių sojų pupelių	1½ puodelio neprinokusių sojų pupelių
1 puodelis vanilinio sojų pieno	1 puodelis vanilinio sojų pieno
jūros druskos pagal skonį	jūros druskos pagal skonį

Sojų pupelės paruoškite mikrobangų krosnelėje arba išvirkite. Siek tiek pagardinkite druska ir skanaukite užsigerdami vaniliniu sojų pienu.

+ Vyrai 350 kalorijų

Skrudinta duona su avokadu ir kiaušiniu

Moterys	Vyrai
1 riekelė viso grūdo duonos	1 riekelė viso grūdo duonos
¼ trinto avokado	¼ trinto avokado
1 kietai virtas kiaušinis	2 kietai virti kiaušiniai

Paskrudinkite viso grūdo duoną. Apteptkite ją trintu avokadu. Kietai virtą kiaušinį galima supjaustyti kubeliais ir užberti ant viršaus arba valgyti užskandant duoną.

Batonėlis „Forever PRO X2^{uo}“, daržovės ir humusas

Moterys	Vyrai
1 baltymų batonėlis „Forever PRO X2 ^{uo} “ (parduodamas atskirai)	1 baltymų batonėlis „Forever PRO X2 ^{uo} “ (parduodamas atskirai)
kubeliais pjaustytos morkos, saldžiosios paprikos, salierų stiebai, ropinės gumbapupės, agurkai ir brokoliai	kubeliais pjaustytos morkos, saldžiosios paprikos, salierų stiebai, ropinės gumbapupės, agurkai ir brokoliai
1 v. š. humuso	2 v. š. humuso
	240 ml neriebaus migdolų, kokosų, sojų arba ryžių pieno

Žemės riešutų sviesto rutuliukai

Moterys	Vyrai
½ puodelio žemės riešutų sviesto	½ puodelio žemės riešutų sviesto
¼ puodelio medaus	¼ puodelio medaus
1 samtelis vanilinio „Forever Lite Ultra“	1 samtelis vanilinio „Forever Lite Ultra“
¾ puodelio stambių avižinių dribsnių	¾ puodelio stambių avižinių dribsnių
½ a. š. vanilės ekstrakto	½ a. š. vanilės ekstrakto
¼ a. š. druskos	¼ a. š. druskos

Sumaišykite žemės riešutų sviestą, medų, vanilės ekstraktą ir druską. Įmaišykite baltymų miltelius, tada avižinius dribsnius ir suformuokite 14 rutuliukų. Laikykite šaldytuve arba šaldiklyje. Viena porcija moterims – 2 rutuliukai, vyrams – 3 rutuliukai.

PIETŪS IR VAKARIENĖ

Programos **F15 PRADEDANTIEMS** metu šiuos receptus derinkite su kitais taip, kad gautumėte pakankamai kalorijų ir nepristigtumėte energijos visą dieną!

+ Moterys 450 kalorijų

Tortilija su kalakutiena

Moterys	Vyrai
1 viso grūdo miltų tortilija	2 viso grūdo miltų tortilijos
1 v. š. humuso	2 v. š. humuso
½ - 1 puodelis špinatų	1 puodelis špinatų
120 g kalakutienos	140 g kalakutienos
30 g mocarelos	60 g mocarelos
kriaušė, obuolys, bananas	
ARBA 1 puodelis uogų	

Viso grūdo miltų tortiliją aptepkite valgomuoju šaukštu humuso, uždėkite kalakutienos, špinatų ir sūrio. Suvyniokite – ir skanaus!

Sumuštinis su tunu

Moterys	Vyrai
120 g paruošto tuno	140 g paruošto tuno
1 v. š. neriebaus majonezo	1 v. š. neriebaus majonezo
½ puodelio salierų stiebų, pjaustytų kubeliais	2 riekelės viso grūdo miltų duonos
1 riekelė viso grūdo miltų duonos	¼ puodelio lapinių salotų ar kitų žalių lapinių daržovių
¼ puodelio lapinių salotų ar kitų žalių lapinių daržovių	2 maži apelsinai
1 puodelis morkų	
1 v. š. humuso	
1 mažas apelsinas arba	
½ puodelio vynuogių	

Tuną sumaišykite su neriebiu majonezu ir kubeliais pjaustytais salierų stiebai ir uždėkite ant viso grūdo duonos. Ant viršaus uždėkite lapinių salotų ar kitų žalių lapinių daržovių. Moterys prie sumuštinio gali suvalgyti daržovių su humusu ir vaisių. Vyrai prie sumuštinio gali suvalgyti vaisių.

Pomidorų sriuba ir krekeriai su sūriu

Moterys	Vyrai
1½ puodelio pomidorų sriubos	2 puodeliai pomidorų sriubos
½ puodelio tarkuoto čederio	½ puodelio tarkuoto čederio
8 viso grūdo miltų krekeriai	8 viso grūdo miltų krekeriai
1 kietai virtas kiaušinis	2 kietai virti kiaušiniai

Paruoškite sriubą, kaip nurodyta ant pakuotės. Viso grūdo miltų krekerius pabarstykite sūriu ir pašildykite mikrobangų krosnelėje, kol ištirps sūris. Prie sriubos suvalgykite kietai virtą kiaušinių.

+ Vyrai 550 kalorijų

Vištiena su meksikietišku padažu

Moterys	Vyrai
2 puodeliai špinatų	2 puodeliai špinatų
1-2 puodeliai romaninių salotų ar kitų žalių lapinių daržovių	2 puodeliai romaninių salotų ar kitų žalių lapinių daržovių
½ puodelio pomidorų, supjaustytų kubeliais	½ puodelio pomidorų, supjaustytų kubeliais
½ cup juodųjų pupelių (nusunktų)	½ puodelio juodųjų pupelių (nusunktų)
120 g vištienos krūtinėlės, supjaustytos kubeliais	140 g vištienos krūtinėlės, supjaustytos kubeliais
½ saldžiosios paprikos, supjaustytos kubeliais	½ saldžiosios paprikos, supjaustytos kubeliais
2 supjaustyti laiškinių svogūnai	2 supjaustyti laiškinių svogūnai
3 v. š. šviežio pomidorų padažo	4 v. š. šviežio pomidorų padažo
3 v. š. natūralaus lieso graikiško jogurto	4 v. š. natūralaus lieso graikiško jogurto
¼ a. š. meksikietiško prieskonių	¼ a. š. meksikietiško prieskonių
30 g avokado ARBA	60 g avokado ARBA
1½ v. š. sūrio	2½ v. š. sūrio

Sumaišykite špinatus ir kitas žalias lapines daržoves, sudėkite pomidorus, saldžiąją papriką ir laiškinius svogūnus. Sudėkite juodąsias pupeles, ir ant viršaus užberkite vištieną. Pagaminkite nekaloringą padažą: šviežią pomidorų padažą sumaišykite su natūraliu liesu graikišku jogurtu, įberkite meksikietiško prieskonių ir išmaišykite. Įmaišykite padažą į salotas. Ant viršaus užberkite avokado arba sūrio.

Sumuštinis su žemės riešutų sviestu

Moterys	Vyrai
1 v. š. žemės riešutų arba migdolų sviesto	1 v. š. žemės riešutų arba migdolų sviesto
2 riekelės viso grūdo duonos	2 riekelės viso grūdo duonos
1 bananas	1 bananas
žiupsnelis cinamono	žiupsnelis cinamono
1 v. š. humuso	1 v. š. humuso
1 puodelis morkų	1 puodelis morkų
240 ml neriebaus migdolų, kokosų, sojų arba ryžių pieno	240 ml neriebaus migdolų, kokosų, sojų arba ryžių pieno

Riekelę viso grūdo duonos užtepkite žemės riešutų arba migdolų sviestu, uždėkite sutrintą arba riekelėmis supjaustytą bananą, pabarstykite cinamonu ir uždėkite antrą duonos riekelę. Vyrai dar gali suvalgyti morkų su humusu ir išgerti pieno.

+ Moterys 450 kalorijų

Tunas su sezamais ir ryžiais

Moterys	Vyrai
120 g geltonpeleikio tuno	140 g geltonpeleikio tuno
1 a. š. alyvuogių aliejaus	1 a. š. alyvuogių aliejaus
½ puodelio virtų laukinių ryžių	1 puodelis virtų laukinių ryžių
⅓ puodelio išaižytų neprinokusių sojų pupelių	⅓ puodelio išaižytų neprinokusių sojų pupelių
½ puodelio garuose paruoštų cukinijų	½ puodelio garuose paruoštų cukinijų
1 v. š. imbiero	1 v. š. imbiero
salotų padažo su sezamais, imbiero, česnako, druskos ir pipirų pagal skonį	salotų padažo su sezamais, imbiero, česnako, druskos ir pipirų pagal skonį

Tuną aptepkite alyvuogių aliejumi ir pagardinkite imbieru, česnakų, druska ir pipirais. Kiekvieną pusę 2 min. ar šiek tiek ilgiau apkepkite ant vidutinio stiprumo ugnies. Išimkite iš keptuvės ir uždėkite ant ryžių. Sudėkite sojų pupelės, cukinijas ir pašlakstykite salotų padažu su sezamais ir imbieru.

Čili troškiny

Moterys	Vyrai
120 g maltos kalakutienos	140 g maltos kalakutienos
1 a. š. aitriosios paprikos miltelių	1 a. š. aitriosios paprikos miltelių
¼ puodelio svogūnų, supjaustytų kubeliais	¼ puodelio svogūnų, supjaustytų kubeliais
¼ puodelio konservuotų pjaustytų pomidorų	½ puodelio konservuotų pjaustytų pomidorų
½ puodelio juodųjų pupelių (nusunktų)	½ puodelio juodųjų pupelių (nusunktų)
¼ puodelio margųjų pupelių (nusunktų)	¼ puodelio margųjų pupelių (nusunktų)
¼ puodelio šviežio pomidorų padažo	¼ puodelio šviežio pomidorų padažo
30 g kubeliais pjaustyto avokado ARBA ½ puodelio tarkuoto sūrio	¼ kubeliais pjaustyto avokado
	1 v. š. tarkuoto sūrio

Apkepkite maltą kalakutieną su smulkintu svogūnu. Įberkite aitriosios paprikos miltelių, sudėkite pomidorus, juodąsias pupelės, margąsias pupelės ir šviežią pomidorų padažą. Pavirinkite, kol įkais ir ingredientai susimaišys. Moterys ant viršaus gali uždėti avokado arba pabarstyti sūriu, vyrai – uždėti avokado ir pabarstyti sūriu.

+ Vyrai 550 kalorijų

Vištiena su kariu

Moterys	Vyrai
120 g vištienos krūtinėlės	170 g vištienos krūtinėlės
1 a. š. kokosų aliejaus	1 a. š. kokosų aliejaus
½ puodelio kuskuso	⅔ puodelio kuskuso
¼ puodelio avinžirnių (nusunktų)	⅓ puodelio avinžirnių (nusunktų)
1 v. š. razinų	1 v. š. razinų
1 v. š. kedrinių pinijų	1 v. š. kedrinių pinijų
1 puodelis pjaustytų špinatų	1 puodelis pjaustytų špinatų
½ puodelio vištienos sultinio	⅔ puodelio vištienos sultinio
¾ a. š. kario miltelių	¾ a. š. kario miltelių
⅓ a. š. kumino	⅓ a. š. kumino
¼ a. š. cinamono	¼ a. š. cinamono
druskos ir pipirų pagal skonį	druskos ir pipirų pagal skonį

Vištienos krūtinėlę ištepkite kokosų aliejumi ir pagardinkite ½ arbatinio šaukštelio kario miltelių, druska ir pipirais. Kepkite iki 180°C įkaitintoje orkaitėje 25 – 30 min. Užvirinkite vištienos sultinį ir suberkite kuskusą. Uždenkite ir palikite 1 min. Sudėkite špinatus, avinžirnius, kedrines pinijas ir razinas. Pagardinkite likusiu kariu, kuminu, cinamonu ir pipirais pagal skonį.

Kiauliena graikiškai

Moterys	Vyrai
120 g kiaulienos	170 g kiaulienos
¼ puodelio natūralaus graikiško jogurto	¼ puodelio natūralaus graikiško jogurto
1 a. š. alyvuogių aliejaus	1 a. š. alyvuogių aliejaus
1 viso grūdo kvietinė pita	1 viso grūdo kvietinė pita
1 a. š. fetos	1 a. š. fetos
¼ mažo svogūno, supjaustyto kubeliais	¼ mažo svogūno, supjaustyto kubeliais
½ agurko, supjaustyto griežinėliais	½ agurko, supjaustyto griežinėliais
1 v. š. citrinos sulčių	1 v. š. citrinos sulčių
½ a. š. medaus	½ a. š. medaus
po žiupsnelį česnakų miltelių, krapų, druskos, raudonėlių ir pipirų	po žiupsnelį česnakų miltelių, krapų, druskos, raudonėlių ir pipirų

Kartu suplakite citrinos sultis, alyvuogių aliejų, česnakų miltelius, raudonėlius, druską ir pipirus. Kiaulieną ir kubeliais supjaustytą svogūną sudėkite į maišelį ir marinuokite mažiausiai valandą – arba iki 24 valandų. Išimkite kiaulieną iš marinato ir kiekvieną pusę ant zarų arba orkaitėje kepkite 4 – 6 min. Pagaminkite graikišką padažą: graikišką jogurtą sumaišykite su česnakų milteliais, krapais, citrinos sultimis ir medumi. Kiaulieną patiekite ant šiltos pitos su graikišku padažu ir feta. Agurkus uždėkite ant pitos arba valgykite pamirkydami į likusį padažą.

Meduje marinuota vištiena su saldžiąja bulve

Moterys	Vyrai
120 g vištienos krūtinėlės	170 g vištienos krūtinėlės
½ v. š. medaus	½ v. š. medaus
½ v. š. garstyčių	½ v. š. garstyčių
1 vidutinio dydžio orkaitėje kepta saldžioji bulvė	1 didelė orkaitėje kepta saldžioji bulvė
žiupsnelis cinamono	žiupsnelis cinamono
2 puodeliai gražgarsčių	2 puodeliai gražgarsčių
1 v. š. granato sėklų	1 v. š. granato sėklų
16 pistacijų (giliaudytų)	16 pistacijų (giliaudytų)
½ puodelio aviečių	½ puodelio aviečių
1 v. š. aviečių acto	1 v. š. aviečių acto

Sumaišykite medų ir garstyčias ir gautu mišiniu aptepkite vištienos krūtinėlę. Kepkite iki 180°C įkaitintoje orkaitėje 25 min. Saldžiąją bulvę iškepkite orkaitėje. Bulvę iškepusi, jei įbasta šakutė lengvai įsima. Pabarstykite cinamonu. Sumaišykite gražgarstes, granatų sėklas, pistacijas ir avietes ir pagardinkite aviečių actu.

Suktinukas su vištiena ir Cezario salotomis

Moterys	Vyrai
120 g vištienos krūtinėlės	170 g vištienos krūtinėlės
1 paplotėlis su špinatais	1 paplotėlis su špinatais
½ v. š. alyvuogių aliejaus	½ v. š. alyvuogių aliejaus
½ v. š. neriebaus majonezo	½ v. š. neriebaus majonezo
1 v. š. parmezano	1 v. š. parmezano
¼ v. š. citrinos sulčių	¼ v. š. citrinos sulčių
¼ a. š. trinto česnako	¼ a. š. trinto česnako
romaninių salotų, druskos ir pipirų pagal skonį	romaninių salotų, druskos ir pipirų pagal skonį
1 obuolys	1 obuolys

Pagaminkite padažą salotoms: dubenėlyje sumaišykite citrinos sultis, alyvuogių aliejų, neriebią majonezą ir česnaką. Lengvai pasūdykite vištienos krūtinėlę ir kepkite ant grotelių po 4 – 6 min. ant kiekvienos pusės. Kai vištiena atvės, supjaustykite ją kąsniu dydžio gabalėliais. Kartu sumaišykite romanes salotas, salotų padažą, parmezaną ir vištieną. Mišinį dėkite ant paplotėlio su špinatais ir susukite. Prie suktinuko suvalgykite obuolį.

Vištiena su parmezanu

Moterys	Vyrai
120 g vištienos krūtinėlės	170 g vištienos krūtinėlės
1 a. š. alyvuogių aliejaus	1 a. š. alyvuogių aliejaus
1 puodelis virtų viso grūdo miltų makaronų	1¼ puodelio virtų viso grūdo miltų makaronų
4 v. š. padažo „Marinara“	5 v. š. padažo „Marinara“
1 v. š. parmezano	1 v. š. parmezano
1 puodelis garuose paruoštų žiedinių kopūstų	1 puodelis garuose paruoštų žiedinių kopūstų
itališkų prieskonių	itališkų prieskonių

Vištienos krūtinėlę pašlakstykite ½ arbatinio šaukštelio alyvuogių aliejaus. Pabarstykite itališkais prieskoniais, aptepkite 1 valgomuoju šaukštu padažo „Marinara“ ir užberkite 1 arbatinį šaukštelį parmezano. Kepkite iki 180°C įkaitintoje orkaitėje 25 – 30 min. Išvirkite viso grūdo miltų makaronus, pašlakstykite likusiu alyvuogių aliejumi ir pabarstykite parmezanu. Garuose paruoškite žiedinius kopūstus, pagardinkite juos druska ir pipirais pagal skonį ir valgykite prie vištienos ir makaronų.

Agurotis su padažu „Marinara“

Moterys	Vyrai
120 g maltos kalakutienos	140 g maltos kalakutienos
1½ puodelio aguročio	2 puodeliai aguročio
1 v. š. alyvuogių aliejaus	1 v. š. alyvuogių aliejaus
⅓ puodelio padažo „Marinara“	½ puodelio padažo „Marinara“
1 v. š. parmezano	2 v. š. parmezano
1 puodelis garuose paruoštų šparaginių pupelių	1 puodelis garuose paruoštų šparaginių pupelių
1 puodelis meliono	1 puodelis meliono

Orkaitę įkaitinkite iki 220°C. Pusę aguročio pašlakstykite alyvuogių aliejumi. Pjūviu į apačią dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą ir kepkite, kol suminkštės tiek, kad galėsite lengvai įbesti peilį. Išgremžkite iškepusio aguročio minkštimą ir puodeliu atmatuokite reikiamą porciją. Likusią dalį pasidėkite, kad galėtumėte sunaudoti vėliau. Apkepkite maltą kalakutieną ir įdėkite „Marinara“ padažą. Kai viskas sušils, sudėkite ant aguročio ir pabarstykite parmezanu. Valgykite su šparaginėmis pupelėmis, o desertui paskanaukite meliono.

Sočiosios salotos

Moterys	Vyrai
1 riekelė kalakutienos vyniotinio, supjaustyto kubeliais	2 riekelės kalakutienos vyniotinio, supjaustyto kubeliais
1 kietai virtas kiaušinis, supjaustytas kubeliais	1 kietai virtas kiaušinis, supjaustytas kubeliais
1 riekelė skrudintos viso grūdo duonos	1 riekelė skrudintos viso grūdo duonos
1 v. š. sūrio su mėlynaisiais pelėsiais	1 v. š. sūrio su mėlynaisiais pelėsiais
2 v. š. alyvuogių aliejaus ir balzaminio acto užpilo salotoms	2 v. š. alyvuogių aliejaus ir balzaminio acto užpilo salotoms
1 v. š. avokado	¼ avokado
⅓ pomidoro, supjaustyto kubeliais	⅓ pomidoro, supjaustyto kubeliais
2-3 cups romaninių salotų	2-3 cups romaninių salotų

Sudėkite salotas į dubenį. Sudėkite kietai virtą kiaušinį, kalakutieną, pomidorą, avokadą, sūrį su mėlynaisiais pelėsiais ir pagardinkite alyvuogių aliejumi ir balzaminio acto užpilu. Valgykite su skrudinta viso grūdo duona.

F.I.T. PATARIMAS

Galite pasigaminti ir vegetarišką čili troškinį: moterys maltą kalakutieną gali pakeisti

170 g tofu ir papildomai įdėti

¼ puodelio pupelių,

vyrai kalakutieną gali pakeisti

230 g ypač kieto tofu ir

papildomai įdėti

⅓ puodelio pupelių.

SUSIKURKITE TOBULĄ PATIEKALĄ

Norėdami greitai ir lengvai pajavairinti pietus ar vakarienę, pasirinkite po vieną produktą iš toliau nurodytų kategorijų. Naudodamiesi čia pateikta informacija gausite reikiamą baltymų, angliavandenių ir sveikų riebalų kiekį ir neviršysite paros kalorijų normos.

ANGLIAVANDENIAI

MOTERYS + 125 kalorijos		VYRAI + 200 kalorijų	
	RŪŠIS	VIENA PORCIJA	
		MOTERYS	VYRAI
AVIŽOS	Stambūs avižiniai dribsniai (be gliuteno, jei nėra pėdsakų)	1 puodelis (virtų) arba ½ puodelio (nevirtų)	1½ puodelio (virtų) arba ¾ puodelio (nevirtų)
	Skaldytos avižos (be gliuteno, jei nėra pėdsakų)	¾ puodelio (virtų) arba ½ puodelio (nevirtų)	1 puodelis (virtų) arba ½ puodelio (nevirtų)
KRUOPOS	Bolivinės balandos (be gliuteno)	¾ puodelio	1 puodelis (virtų)
	Ryžiai (laukiniai arba rudieji)	¾ puodelio	1 puodelis (virtų)
	Kvietiniai dribsniai	1 (pakelis) arba ¾ puodelio (virtų)	2 (pakeliai) arba 1½ puodelio (virtų)
	Miežinės kruopos	¾ puodelio (virtų)	1 puodelis (cooked)
	Ryžių dribsniai (be gliuteno)	1 puodelis (virtų)	1½ puodelio (virtų)
DUONOS GAMINIAI	Viso grūdo sumuštinių bandelė	1 bandelė	1½ bandelės
	Viso grūdo duona	1 riekelė	2 riekelės
	Viso grūdo tortilija	1 tortilija	2 tortilijos
	Kukurūzų miltų tortilija (be gliuteno)	2 mažos	4 mažos
	Sumuštinių bandelė	1 bandelė	1½ bandelės
MAKARONAI	Grikių miltų makaronai	1 puodelis (virtų)	2 puodeliai (virtų)
	Viso grūdo miltų makaronai	¾ puodelio (virtų)	1 puodelis (virtų)
	Makaronai (bolivinių balandų, ryžių miltų) (be gliuteno)	¾ puodelio (virtų)	1 puodelis (virtų)
ANKŠTINĖS DARŽOVĖS	Juodosios pupelės, avinžirniai, margosios pupelės	¾ puodelio (nusunktų, virtų)	1 puodelis (nusunktų, virtų)
KRAKMO-LINGOS DARŽOVĖS	Orkaitėje kepta raudonoji bulvė	2 mažos	2 mažos
	Orkaitėje kepta saldžioji bulvė	1 puodelis	1½ puodelio
	Žemieniai moliūgai (įvairių rūšių)	1½ puodelio (virtų arba keptų)	2 puodeliai (virtų arba keptų)

BALTYMAI

MOTERYS + 130 - 150 kalorijų		VYRAI + 170 - 200 kalorijų	
	RŪŠIS	VIENA PORCIJA	
		MOTERYS	VYRAI
ŽUVIS	Otas, tilapija, menkė, tunas, islandinis pjūklaplvis berikšas, kardžuvė	120 g	140 g
	Lašiša	90 g	120 g
KALAKUTIENA	Rūkyta kalakuto krūtinėlė	3 griežinėliai	5 griežinėliai
	Kalakutienos dešrelės	4 dešrelės	5 dešrelės
	Malta kalakutiena	120 g	140 g
	Rūkyta kalakutiena	120 g	170 g
VIŠTIENA	Vištienos krūtinėlė	120 g	140 g
	Malta vištiena	120 g	140 g
	Rūkyta vištiena	120 g	170 g
JAUTIENA	95 proc. liesa malta jautiena	120 g	140 g
	Malta bizoniena	120 g	140 g
	Jautienos kepsnys (rostbifas)	120 g	170 g
KIAUŠINIAI	Kiaušiniai	1 kiaušinis + 3 kiaušinių baltymai	2 kiaušiniai
	Kiaušinių pakaitalas	230 g	340 g
PIENO PRODUKTAI	Natūralus liesas graikiškas jogurtas arba su sumažintu cukraus kiekiu (mažiau nei 10 g)	1 puodelis	1½ puodelio
	2 proc. riebumo varškė	¾ puodelio	¾ puodelio
	1 proc. riebumo pienas	300 ml	360 ml
	Išrūgų baltymai	1 samtelis	1½ samtelio
VEGETARIŠKI	Lešiai	½ puodelio (virtų)	¾ puodelio (virtų)
	Juodosios pupelės	¾ puodelio (nusunktų, virtų)	¾ puodelio (nusunktų, virtų)
	„Forever Lite Ultra“®	1½ samtelio	1½ samtelio
	Tofu	230 g	280 g
	Neprinokusios sojų pupelės (aižytos)	¾ puodelio	1 puodelis
	Vegetariškas maltinukas	1 maltinukas	1½ maltinuko

VAISIAI IR DARŽOVĖS

MOTERYS + 60 - 75 kalorijos | **VYRAI + 60 - 75 kalorijos**

	RŪŠIS	VIENA PORCIJA	
		MOTERYS	VYRAI
VAISIAI (švieži arba šaldyti)	Obuoliai	1 vidutinio dydžio	1 vidutinio dydžio
	Abrikosai	4 maži	4 maži
	Bananai	1 mažas	1 mažas
	Uogos (visos)	1 puodelis	1 puodelis
	Raukšlėtasis melionas	1 puodelis	1 puodelis
	Greipfrutas	½ didelio	½ didelio
	Vynuogės	1 puodelis	1 puodelis
	Apelsinai	1 vidutinio dydžio arba 2 mandarinai	1 vidutinio dydžio arba 2 mandarinai
	Persikai	1 vidutinio dydžio	1 vidutinio dydžio
	Kriaušės	1 vidutinio dydžio	1 vidutinio dydžio
	Ananasai	1 puodelis	1 puodelis
	Pomidorai	1 puodelis	1 puodelis
VAISIAI (džiovinti)	Razinos	½ puodelio	½ puodelio
	Slyvos	4 didelės	4 didelės
DARŽOVĖS (šviežios arba šaldytos) Žalios arba ruoštos garuose	Artišokai	1 didelis (visas)	1 didelis (visas)
	Morkos	1 puodelis	1 puodelis
	Šparagai	18 ūglių	18 ūglių
	Kukurūzų burbulėš	1 (visa)	1 (visa)
NERIBOJAMOS DARŽOVĖS	Briuseliniai kopūstai	12 galvučių	12 galvučių
	Cukinijos		
	Saldžiosios paprikos		
	Brokoliai		
	Kopūstai		
	Salierai		
	Agurkai		
	Šparaginės pupelės		
	Lapiniai kopūstai		
	Lapinės salotos (visos rūšys)		
	Špinatai		
	Žiediniai kopūstai		

RIEBALAI

MOTERYS + 90 - 100 kalorijų | **VYRAI + 120 kalorijų**

	RŪŠIS	VIENA PORCIJA	
		MOTERYS	VYRAI
RIEŠUTAI	Riešutų sviestas (žemės riešutų, migdolų, anakardžių)	1 v. š.	1½ v. š.
	Migdolai (nesmulkinti ir nesūdyti)	12 migdolų (15 g)	18 migdolų (20 g)
	Graikiniai riešutai (puselės)	7 puselės (15 g)	10 puselių (20 g)
	Anakardžiai (nesmulkinti ir nesūdyti)	7 anakardžiai (15 g)	10 anakardžių (20 g)
	Pistacijos	20 branduolių	30 branduolių
VAISIAI	Avokadai	½ avokado arba 4 a. š.	4 v. š.
	Kokosų drožlės (nesaldintos)	¼ puodelio	3 v. š.
	Alyvuogės	9 nepjaustytos	10 nepjaustytų
SĖKLOS	Moliūgų sėklos	1½ v. š.	2 v. š.
	Saulėgrąžų sėklos	1½ v. š.	2 v. š.
	Ispaninio šalavijo sėklos	1½ v. š.	2 v. š.
	Linų sėmenys	1 v. š.	1½ v. š.
ALIEJUS	Alyvuogių aliejus	2 a. š.	1 v. š.
	Kokosų aliejus	2 a. š.	1 v. š.
	Saulėgrąžų aliejus	2 a. š.	1 v. š.
PIENO PRODUKTAI	Mocarela	30 g	30 g
	Neriebus sūris	30 g	45 g
	Įprasto riebumo sūris	15 g	20 g
	Tamsusis šokoladas (mažiausiai 70 proc. kakavos)	15 g	20 g



FOREVER®

F.I.T.™



Look Better. Feel Better.

Išskirtinis platintojas:

UAB „Forever Living Products Baltics“

Pylimo g. 30, LT-01135 Vilnius

tel. +370 5 261 0070, faks. +370 5 261 0306

www.foreverliving.lt