

F.I.T.™
Look Better. Feel Better.

F15™

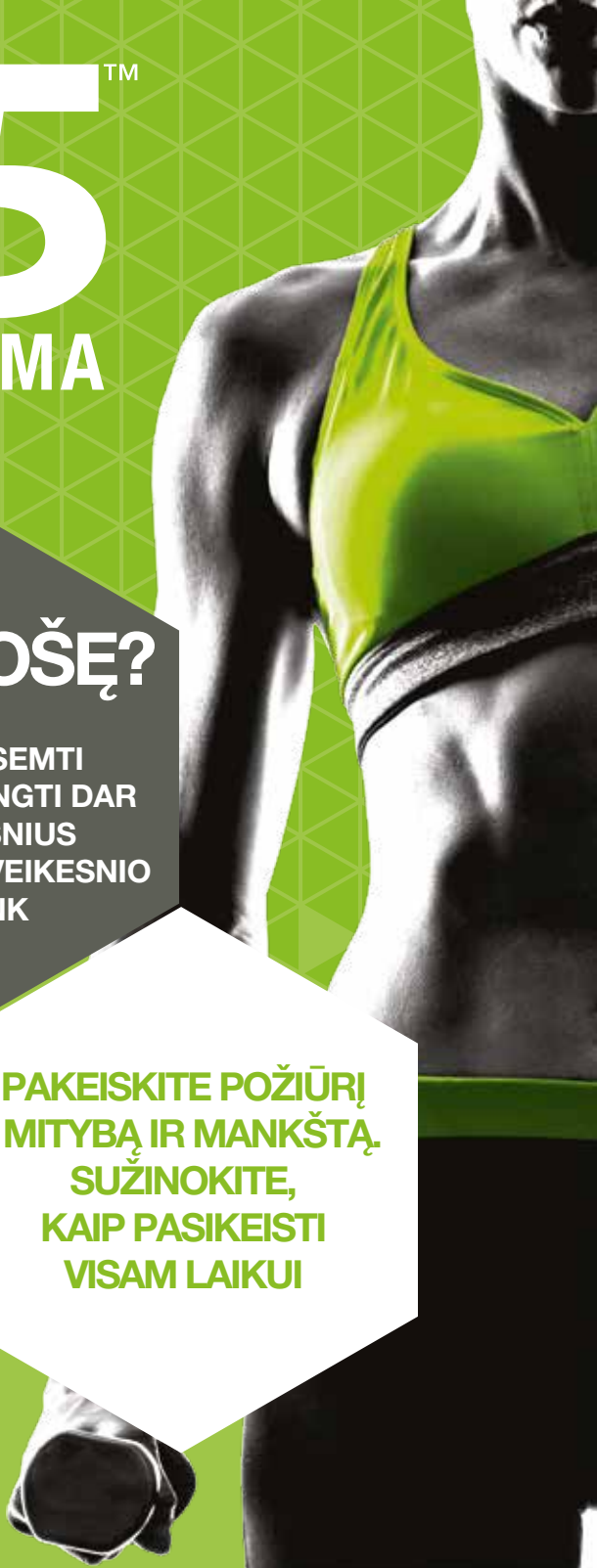
1 IR 2 PROGRAMOS

FOREVER®

©2020

F15™

1 PROGRAMA



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 priežiūros 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!



ALAVIJŲ SULTYS
padeda valyti virškinamąjį traktą ir gerinti maisto medžiagų pasisavinimą.



FOREVER FIBER®–
tai 5 g patentuoto vandenyje tirpių maistinių skaidulų mišinio, 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 24 g baltymų.

Rinkinį F15 sudaro:

- **Alavijų sultys** – **Du** 1 litro talpos buteliai
- **Forever Lite Ultra®** – **1 pakuotė** (15 porcijų)
- **Forever Garcinia Plus®** – **90** kapsulių
- **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 kalorijas 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 DRUSKINĖ

Druska sulaiko skysčius, todėl galite jaustis apsunkę 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 apsunkę.

UŽSIBRĖŽKITE TIKSLUS

Užsibrėžkite realius tikslus, kuriuos norite pasiekti programos **F15** 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 NEPRARASITE 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 F15 1 PROGRAMĄ:

	KRŪTINĖ		KLUBAI
	DVIGALVIS RAUMUO		ŠLAUNYS
	LIEMUO		BLAUZDOS
			SVORIS

APIMTYS IR SVORIS PO F15 1 PROGRAMOS:

	KRŪTINĖ		KLUBAI
	DVIGALVIS RAUMUO		ŠLAUNYS
	LIEMUO		BLAUZDOS
			SVORIS

APIMTYS IR SVORIS PO F15 2 PROGRAMOS:

	KRŪTINĖ		KLUBAI
	DVIGALVIS RAUMUO		ŠLAUNYS
	LIEMUO		BLAUZDOS
			SVORIS

PAPILDŲ VARTOJIMO GRAFIKAS

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

Pusryčiai:	 **2 kapsulės** Forever Garcinia Plus®	Palaukite **30 min.** prieš geriant **Alavijų sultis**	 **120 ml** Alavijų sulčių
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		



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



1 samtelis Forever Lite Ultra®

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



1 tabletė Forever Therm®

F.I.T. PATARIMAS

Puikus būdas gerti Alavijų sultis – sumaišyti jas su ARGI+® (parduodamas atskirai). Kiekvienoje ARGI+® porcijoje yra 5 gramai L-arginino bei sinergiškai veikiančių vitaminų, kurie suteikia jėgų visai dienai.

Sumaišykite **120 ml** Alavijo sulčių, **1 samtelį** ARGI+® ir vandens pagal skonį, įdėkite ledo kubelių ir viską suplakite – šis gardus kokteilis aprūpins naudingomis medžiagomis iš alavijų ir suteiks energijos.

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

ATSISAKĘ KVIETINĖS DUONOS, SKRUDINTŲ BULVYČIŲ IR KITŲ PERDIRBTŲ ANGLIAVANDENIŲ (KURIE DAŽNAI BŪNA BALTOS ARBA 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 geruųjų 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, karijos, 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, SUPAKUOTUOSE 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.

F15 1 programos metu kokteilį gerkite pusryčiams. **F15 2** programos 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, **⅓ 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, **⅓ puodelio** natūralaus 2 proc. riebumo graikiško jogurto, **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, **⅓ puodelio** natūralaus 0 proc. riebumo graikiško jogurto, **½ puodelio** šaldytų mėlynių, **¼ puodelio** stambių avižinių dribsnių, **⅛ a. š.** cinamono, **¼ 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, **¼ puodelio** stambių avižinių dribsnių, **⅛ a. š.** cinamono, **¼ 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, **¼ 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, **¼ 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 **⅛ 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 **⅛ 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 žaliaja 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 PUIKŲ RECEPTĄ? PASIDALYKITE JUO SU MUMIS:
facebook.com/ForeverLithuaniaHQ

F15
1 PROGRAMOS TRENIRUOČIŲ PLANAS

METAS. PAJUDĖTI

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

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





STIPRINKITE ŠIRDĮ

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

Kardiopratimus 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 KARDIOPRATIMAI:

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

APŠILKITE

JŪSŲ KŪNAS – TAI MECHANIZMAS

Prieš pradedant 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** treniruotę.



- SUMO PRITŪPIMAI IR RANKŲ KĖLIMAS Į VIRŠŲ X8
- ŽINGSNIAI Į ŠONUS X16
- KELIŲ KĖLIMAS Į VIRŠŲ X16
- KOJŲ LENKIMAS ATGAL 16X
- KELIŲ KĖLIMAS SU ĮTŪPSTU X16
- ĮTŪPSTAI Į ŠONUS X16
- ŠUOLIUKAI Į ŠONUS X20

ATSIKVĖPKITE

Kiekvienos treniruotės pabaigoje keletą minučių skirkite tempimo pratimams. Atliekant tempimo pratimus sulėtėja pulsas ir kvėpavimas, o kraujospūdis grįžta prie įprastos ribos. Šie pratimai taip pat gerina lankstumą ir mažina traumų riziką. Tempimo pratimus atlikite nesustodami, kaip pratimų grupę, o ne atskirus pratimus.



- SUMO PRITŪPIMAI X8
- RANKŲ TEMPIMAI Į VIRŠŲ STOVINT X16
- ĮTŪPSTAI Į ŠONUS 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 MOSTAI Į ŠONUS X8
- PEČIŲ SUKIMAS X8

FILMUKUS SU APŠILIMO IR KITAIS PRATIMAIS RASITE APSILANKĘ FOREVERFIT15.COM

F15 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 pradedate sportuoti ar kurį laiką nesitreniravote, atidžiai atlikite pratimų ciklą vieną kartą ir pasistenkite gerai išmokti judesius. Kai išmoksite, per antrą ar trečią treniruotę visą ciklą pakartokite 2 kartus!



F15 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

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

F15 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 1 PROGRAMĄ!

NESUSTOKITE!

F15 2 PROGRAMA – 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™

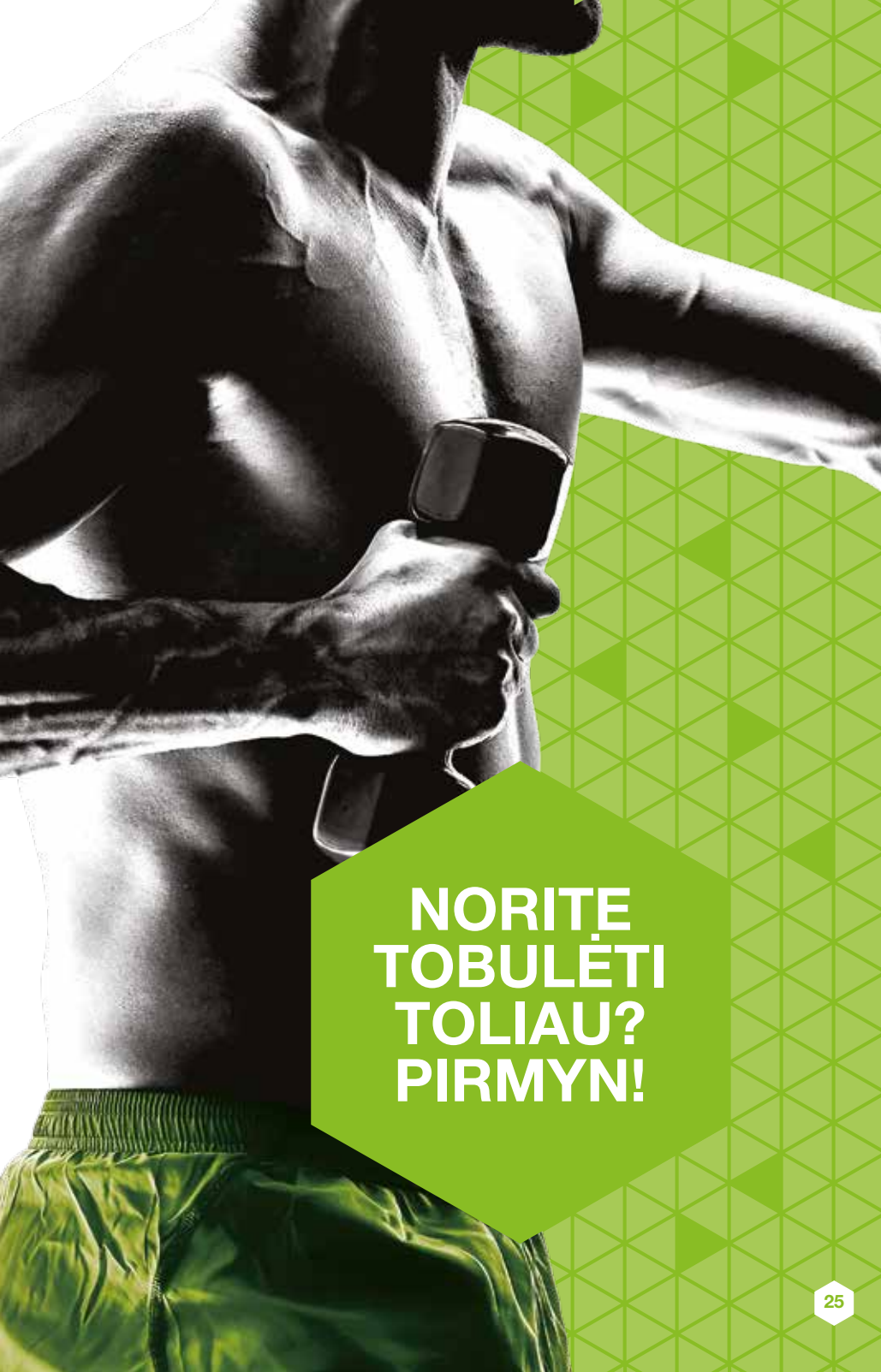
2 PROGRAMA

ŽENKITE KITĄ ŽINGSNĮ



1 programos **Forever F15** metu pradėjote mokytis sveikos gyvensenos įpročių ir sužinojote, kad sportas ir sveika mityba atlieka svarbų vaidmenį norint gerai atrodyti ir jaustis. 2 programos **Forever F15** 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 2 programos **Forever F15** metu, kad juos pasiektumėte.



NORITE TOBULĖTI TOLIAU? PIRMYN!

PAPILDŲ VARTOJIMO GRAFIKAS

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

Pusryčiai:	 **2 kapsulės** Forever Garcinia Plus®	Palaukite **30 min.** prieš geriant **Alavijų sultis**	 **120 ml** Alavijų sulčių
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 ALAVIJŲ SULTIS ARBA VALGYKITE KOKĮ NORS PATIEKALĄ!



1 tabletė
Forever
Therm®

300 kcal patiekalas
moterims
450 kcal patiekalas
vyrams



AR ŽINOJOTE, KAD VANDUO GALI PADĖTI ATSIKRATYTI NEREIKALINGŲ KILOGRAMŲ?

NUMALŠINKITE TROŠKULĮ

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. **F15 1** programos 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, NES 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 PUSRYČIUS



1 DIENA
F15 KETVIRTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

2 DIENA
KARDIOTRENIRUOTĖ BE ĮRANGOS

3 DIENA
POILSIS

4 DIENA
F15 PENKTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

5 DIENA
INTENSYVI INTERVALINĖ KARDIOTRENIRUOTĖ

6 DIENA
POILSIS

7 DIENA
F15 ŠEŠTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

8 DIENA
KARDIOTRENIRUOTĖ BE ĮRANGOS

9 DIENA
POILSIS

10 DIENA
F15 KETVIRTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

11 DIENA
INTENSYVI INTERVALINĖ KARDIOTRENIRUOTĖ

12 DIENA
POILSIS

13 DIENA
F15 PENKTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

14 DIENA
POILSIS

15 DIENA
F15 ŠEŠTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

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



F15 2 PROGRAMOS TRENIRUOČIŲ PLANAS

DAR LABIAU SUSTIPRĖKITE

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

APŠILKITE

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

PRIVERSKITE ŠIRDĮ PADIRBĖTI

Nors daug diskutuojama apie tai, kokia mankšta geriausia norint atsikratyti nereikalingų kilogramų, vienas elementas išlieka universalus – pratimai širdžiai. **F15 2** programos metu tempą suintensyvinsime 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 mojant 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

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

30 sek. vidutinis greitis + **20 sek.** didelis greitis + **10 sek.** didžiausias greitis + **2 min.** poilsis

1 ciklas x 5 = 12 min. kardio-treniruotė!

30 sekundžių atlikite kardiopratimus 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.

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

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 laiko dalį tiesiog paėjėkite.

F15 KETVIRTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

F15 2 programos metu remsimės pratimais, kuriuos išmokote **F15 1** programos 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**!



F15 PENKTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS

Per šią treniruotę prie pagrindinių judesių, kuriuos išmokote **F15 1** programos metu, pridedami intensyvūs 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!

F.I.T. PATARIMAS

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

15-45 sekundžių pratimui

+ 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 siaurai)	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

Pailsėkite **60 sekundžių**

Pakartokite **2-4 kartus**!

F15 ŠEŠTAS PRATIMŲ KOMPLEKSAS*

Šį pratimų kompleksą išmokote **F15 1** programos metu; į jį įtrauktas ir klubų sukimas bei keletas jogą 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**!

- **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**

ATSIKVĖPKITE

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

*Žr. trečio pratimų komplekso filmuką.



SVEIKINAME PABAIGUS F15 2 PROGRAMĄ!

JUMS PAVYKO!

KAS TOLIAU? LAVINKITE ĮGŪDŽIUS, IŠBANDYKITE NAUJUS RECEPTUS.

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 VIENĄ IŠ SAVO TIKSLŲ? PUIKIAI PADIRBĖTA!

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

Dar nepasiruošę eiti pirmyn? Kartokite programą, kol pasieksite maksimalų rezultatą arba būsite pasiruošę naujiems iššūkiams!

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

facebook.com/ForeverLithuaniaHQ

@foreverlietuva

PROGRAMOS F15 MITYBOS PLANAS

Kelionė gražesnio ir sveikesnio kūno link prasideda jūsų virtuvėje. Programos **F15** metu neviršykite toliau nurodyto kalorijų skaičiaus.



F15 1 PROGRAMA

+ Moterys 1400 kalorijų

+ Vyrai 1900 kalorijų

F15 2 PROGRAMA

+ Moterys 1500 kalorijų

+ Vyrai 2000 kalorijų

PUSRYČIAI

Programos **F15** metu šiuos patiekalus gaminkite norima tvarka.

Avižinių dribsnių košė su plakta kiaušiniene

Moterys	*Vyrai*
1 kiaušinis **½ puodelio** greitai paruošiamų avižinių dribsnių **½ puodelio** mėlynių, žiupsnelis cinamono	**2** kiaušiniai **½ puodelio** greitai paruošiamų avižinių dribsnių **½ puodelio** mėlynių **6** kapoti migdolai, žiupsnelis cinamono

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

Jogurto parfė

Moterys	*Vyrai*
⅔ puodelio natūralaus graikiško jogurto **½ samtelio** vanilinio Forever Lite Ultra® **¼ puodelio** traškių dribsnių **1 a. š.** ispaninio šalavijo sėklų **½ puodelio** uogų	**1 puodelis** natūralaus graikiško jogurto **1 samtelis** vanilinio Forever Lite Ultra® **¼ puodelio** traškių dribsnių **1 a. š.** ispaninio šalavijo sėklų **1 puodelis** uogų

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

Sumuštinis su kalakutiena ir kiaušiniais

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

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

Bolivinių balandų košė

Moterys	*Vyrai*
1 samtelis vanilinio Forever Lite Ultra® **½ puodelio** virtų bolivinių balandų **1 a. š.** kokosų aliejaus, linų sėmenų, ispaninio šalavijo sėklų arba kanapių sėklų **1 v. š.** džiovintų vaisių ARBA **½ puodelio** vaisių **⅛ a. š.** vanilės ekstrakto **180 ml** nesaldinto migdolų pieno žiupsnelis cinamono	**1 samtelis** vanilinio Forever Lite Ultra® **¾ puodelio** virtų bolivinių balandų **2 a. š.** kokosų aliejaus, linų sėmenų, ispaninio šalavijo sėklų arba kanapių sėklų **3 v. š.** džiovintų vaisių ARBA **¾ puodelio** vaisių **⅛a. š.** vanilės ekstrakto **240 ml** nesaldinto migdolų pieno 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.



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.

Avižiniai dribsniai su obuoliais ir cinamonu

Moterys	*Vyrai*
120 ml nesaldinto migdolų pieno	**180 ml** nesaldinto migdolų pieno
½ puodelio stambių avižinių dribsnių	**⅔ 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	**⅓ puodelio** 2 proc. riebumo varškės
½ puodelio špinatų	**⅓ 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. Mėlynes 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!

Pikantiškas omletas vaflinėje

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 laiškiniai svogūnai	**2** pjaustyti laiškiniai svogūnai
2 v. š. šviežio pomidorų padažo	**4 v. š.** šviežio pomidorų padažo
prieskoninės druskos pagal skonį	prieskoninės druskos pagal skonį

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

ŽINOTE PUIKŲ RECEPTĄ? PASIDALYKITE JUO SU MUMIS:

facebook.com/ForeverLithuaniaHQ

UŽKANDŽIAI

Gerai 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*
⅔ puodelio neprinokusių sojų pupelių	**1⅓ puodelio** neprinokusių sojų pupelių
1 puodelis vanilinio sojų pieno	**1 puodelis** vanilinio sojų pieno
jūros druskos pagal skonį	jūros druskos pagal skonį

Sojų pupeles paruoškite mikrobangų krosnelėje arba išvirkite. Šiek 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. Aptepkite ją trintu avokadu. Kietai virtą kiaušinį galima supjaustyti kubeliais ir užberti ant viršaus arba valgyti užsikandant duona.

Batonėlis Forever PRO X²®, daržovės ir humusas

Moterys	*Vyrai*
1 baltymų batonėlis Forever PRO X²® (parduodamas atskirai)	**1** baltymų batonėlis Forever PRO X²® (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** 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 stiebais 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
⅓ puodelio tarkuoto čederio	**⅓ 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 virtų kiaušinių.

+ Vyrai 550 kalorijų

Vištiena su meksikietišku padažu

Moterys	*Vyrai*
2 puodeliai špinatų	**2 puodeliai** špinatų
1-2 puodeliai rromaninių salotų ar kitų žalių lapinių daržovių	**2 puodeliai** romaninių salotų ar kitų žalių lapinių daržovių
⅓ 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 laiškiniai svogūnai	**2** supjaustyti laiškiniai 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. meksikietiškų prieskonių	**⅓ a. š.** meksikietiškų 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 meksikietiškų 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 puodelis morkų
	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.

TĘSINYS IŠ 41 PSL.

+ Moterys 450 kalorijų

Tunas su sezamais ir ryžiais

Moterys	*Vyrai*
120 g geltonpelekio tuno	**140 g** geltonpelekio 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, česnaku, 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 pupeles, cukinijas ir pašlakstykite salotų padažu su sezamais ir imbieru.

Čili troškinys

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	**⅓ 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)	**½ puodelio** margųjų pupelių (nusunktų)
¼ puodelio šviežio pomidorų padažo	**⅓ puodelio** šviežio pomidorų padažo
30 g kubeliais pjaustyto avokado ARBA ⅛	¼ kubeliais pjaustyto avokado
puodelio tarkuoto sūrio	**1 v. š.** tarkuoto sūrio

Apkepkite maltą kalakutieną su smulkintu svogūnu. Įberkite aitriosios paprikos miltelių, sudėkite pomidorus, juodąsias pupeles, margąsias pupeles 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
⅛ a. š. kumino	**⅛ 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 žarijų arba orkaitėje kepkite 4 – 6 min. Pagaminkite graikišką padažą: graikišką jogurtą sumaišykite su česnakų miltelias, 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 (gliaudytų)	**16** pistacijų (gliaudytų)
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. Bulvė iškepusi, jei įbesta šakutė lengvai įsminga. 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
¾ v. š. citrinos sulčių	**¾ 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, neriebų majonezą ir česnaką. Lengvai pasūdykite vištienos krūtinėlę ir kepkite ant grotelių po 4 – 6 min. ant kiekvienos pusės. Kai vištiena atvės, supjaustykite ją kąsnio dydžio gabalėliais. Kartu sumaišykite romanines 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 itališkų prieskonių	**1 puodelis** garuose paruoštų žiedinių kopūstų 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“ padažo. 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 aliejaus 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 paįvairinti 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)	**1⅓ puodelio** (virtų) arba **⅔ puodelio** (nevirtų)
	Skaldytos avižos (be gliuteno, jei nėra pėdsakų)	**⅔ puodelio** (virtų) arba **⅓ puodelio** (nevirtų)	**1 puodelis** (virtų) arba **½ puodelio** (nevirtų)
KRUOPOS	Bolivinės balandos (be gliuteno)	**⅔ puodelio**	**1 puodelis** (virtų)
	Ryžiai (laukiniai arba rudieji)	**⅔ puodelio**	**1 puodelis** (virtų)
	Kvietiniai dribsniai	**1** (pakelis) arba **¾ puodelio** (virtų)	**2** (pakeliai) arba **1½ puodelio** (virtų)
	Miežinės kruopos	**⅔ 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	**⅔ puodelio** (virtų)	**1 puodelis** (virtų)
	Makaronai (bolivinių balandų, ryžių miltų) (be gliuteno)	**⅔ puodelio** (virtų)	**1 puodelis** (virtų)
ANKŠTINĖS DARŽOVĖS	Juodosios pupelės, avinžirniai, margosios pupelės	**⅔ 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**
	Žieminiai moliūgai (įvairių rūšių)	**1¼ 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 pjūklapilvis beriksas, 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**	**1⅓ puodelio**
	2 proc. riebumo varškė	**⅔ puodelio**	**⅞ puodelio**
	1 proc. riebumo pienas	**300 ml**	**360 ml**
	Išrūgų baltymai	**1 samtelis**	**1½ samtelio**
VEGETARIŠKI	Lęšiai	**½ puodelio** (virtų)	**¾ puodelio** (virtų)
	Juodosios pupelės	**⅔ 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	⅛ puodelio	⅛ 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 burbuolės	**1** (visa)	**1** (visa)
	Briuseliniai kopūstai	**12** galvučių	**12** galvučių
NERIBOJAMOS DARŽOVĖS	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	⅓ 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.™ C9 FI5 V5

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