

# **7 DIENŲ ŽALIŲJŲ KOKTEILIŲ IR SALOTŲ MITYBOS PLANAS**



**Detoksikacija, virškinimo gerinimas ir  
augalinė energija**



## Kas yra detoksikacija ir kodėl ji reikalinga?

**Detoksikacija** – tai natūralus organizmo procesas, kurio metu kepenys, inkstai, žarnynas, limfinė sistema ir oda šalina susikaupusius toksinus bei medžiagų apykaitos atliekas. Tai būtinas organizmo apsaugos ir regeneracijos mechanizmas, padedantis palaikyti optimalią fizinę ir psichinę savijautą. Tačiau ši sistema gali sutrikti, kai organizmas yra veikiamas:

- perdirbto maisto,
- perteklinio cukraus ir kofeino,
- vaistų, alkoholio, rūkymo,
- oro taršos ir streso.

Kai šių veiksnių susikaupia per daug, kūnas pradeda siųsti signalus, kad jam reikia pagalbos.

### Kūno signalai, kad reikalinga detoksikacija:

1. Nuolatinis **nuovargis**, energijos trūkumas, net po poilsio.
2. **Virškinimo sutrikimai** – pilvo pūtimas, sunkumas, užkietėjimas.
3. **Odai prastėjanti išvaizda** – aknė, bėrimai, papilkėjusi oda.
4. **Nemalonus kūno ar burnos kvapas**, net laikantis higienos.
5. **Miego kokybės suprastėjimas**, sunku atsibusti žvaliai.
6. **Padidėjęs saldumynų ar kofeino poreikis**.
7. **Skausmai** (pvz., galvos, raumenų), be aiškos priežasties.
8. **Sunku susikaupti**, jaučiamas protinis „miglotumas“.
9. **Silpnas imunitetas**, dažni peršalimai.
10. **Padidėjęs stresas**, nerimas, emocinis disbalansas.





# VITADEM

*From nature. For your body. With love.*



**Tai ne papildas, tai naujas ritualas –  
Organic Green Boost!**





## „Organic Green Boost“ – natūralus impulsas detoksikacijai

„Organic Green Boost“ – tai išskirtinis **13 ekologiškų augalinių ingredientų** mišinys, sukurtas taip, kad maksimaliai palaikytų kūno natūralų valymosi procesą.

Jo sudėtyje – supermaistai, žinomi dėl savo **valančių, tonizuojančių ir atkuriamųjų savybių**:

- **Moringa, Chlorella, Spirulina** – detoksikuoja, padeda šalinti sunkiuosius metalus.
- **Kviečių ir miežių žolė, Kale, Brokoliai, Špinatai** – šarmina organizmą, stiprina žarnyno veiklą.
- **Matcha, Imbieras, Ceilono cinamonas** – pasižymi antioksidaciniu poveikiu, skatina kraujotaką.
- **Camu Camu, Baobabas** – itin gausūs vitamino C – palaiko imunitetą ir kolageno sintezę.



Šį mišinį lengva įmaišyti į žaliuosius kokteilius – vos 1 šaukštelis per dieną praturtina gėrimą aktyviais junginiais, kurie **ne tik padeda organizmui valytis, bet ir suteikia energijos bei žvalumo.**

**Trumpai: kuo naudinga detoksikacija su „Organic Green Boost“**

- Palaiko kepenų ir žarnyno funkciją
- Stiprina imunitetą ir mažina uždegiminius procesus
- Padeda palaikyti natūralų svorį ir sumažinti potraukį saldumynams
- Pagerina odos būklę, nuotaiką ir energiją
- Suteikia visaverčių mikroelementų ir fitonutrientų





## Kaip gali padėti žalieji kokteiliai?

Vienas veiksmingiausių būdų padėti organizmui detoksikuotis – **įtraukti į mitybą žaliuosius kokteilius**, kuriuose gausu:

- chlorofilo (veikia kaip natūralus kraujo valiklis),
- skaidulų (padeda žarnynui pašalinti atliekas),
- antioksidantų (apsaugo ląsteles nuo pažeidimų),
- vitaminų ir mineralų (palaiko fermentinius detoksikacijos procesus).

Žalieji kokteiliai yra lengvai virškinami, greitai įsisavinami ir puikiai tinka kaip dienos pradžia ar pavakariams – ypač detoksikacijos metu.





# VITADEM

*From nature. For your body. With love.*



## Kas yra žalieji kokteiliai?

Žalieji kokteiliai – tai ne tik skanūs gėrimai, bet ir puikus būdas pagerinti sveikatą bei gerovę. Sudaryti iš šviežių žalumynų, vaisių ir kitų augalinių ingredientų, šie kokteiliai garsėja savo detoksikuojančiomis savybėmis ir gebėjimu pagerinti virškinimą. Žalieji kokteiliai ne tik malonūs skoniui, bet ir **turtingi maistinėmis medžiagomis**. Dažnai juose rasite ingredientų, tokių kaip špinatai, kale, petražolės, agurkai ir įvairūs vaisiai. Šie ingredientai **gausūs vitaminų, mineralų, antioksidantų ir skaidulų**, kurie padeda organizmui kovoti su toksinais ir gerina virškinimą. Pavyzdžiui, špinatai yra puikus vitamino K šaltinis, svarbus kaulų sveikatai, o avokadai suteikia sveikų riebalų, kurie padeda įsisavinti riebaluose tirpius vitaminus.

Praktiniai pavyzdžiai, kaip žalieji kokteiliai gali būti integruoti į kasdienę mitybą, yra nesuskaičiuojami. Galite **pradėti rytą su skaniu žaliuoju kokteiliu**, kurio pagrindas yra špinatai, bananai ir migdolų pienas. Tokiu būdu **gausite energijos**, reikalingos dienos pradžiai, ir tuo pačiu metu **aprūpinsite savo organizmą svarbiais mikroelementais**. Be to, žaliųjų kokteilių gaminimas yra greitas ir paprastas procesas, reikalaujantis minimaliai laiko ir pastangų, todėl tai **puikus pasirinkimas užimtiems žmonėms**.

Žalieji kokteiliai taip pat suteikia galimybę eksperimentuoti su skirtingais skoniais ir tekstūromis. Pridėjus šiek tiek imbiero ar citrinos sulčių, galite suteikti gėrimui gaivumo, o pridėdant chia sėklų ar linų sėmenų, padidinsite skaidulų kiekį. Tai leidžia ne tik mėgautis skoniu, bet ir **prisidėti prie sveikesnės mitybos**. Moksliniai tyrimai rodo, kad **reguliariai vartojant žaliuosius kokteilius, galima sumažinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, tokiomis kaip širdies ligos ir diabetas**.



## Pagrindiniai ingredientai ir jų nauda

Žalieji kokteiliai yra ne tik skanus gėrimas, bet ir puikus būdas **pagerinti mitybą** bei padėti organizmui **detoksikuotis**. Dabar, kai jau žinome, kas yra žalieji kokteiliai, metas atidžiau pažvelgti į jų sudedamąsias dalis. Kiekvienas ingredientas, kurį naudojame, pasižymi unikaliomis savybėmis ir teigiamu poveikiu mūsų sveikatai.

Pirmasis ir bene svarbiausias ingredientas – **lapinės daržovės**. Tokios kaip **špinatai, kale ir romėniškos salotos** yra gausios vitaminų A, C, K, folio rūgšties, taip pat mineralų, tokių kaip geležis ir kalcis. Tyrimai rodo, kad lapinės daržovės **gali padėti sumažinti kraujo spaudimą ir pagerinti širdies sveikatą** (Boeing et al., 2012, Nutrients). Be to, jos yra **puikus skaidulų šaltinis**, kuris **gerina virškinimą ir palaiko sotumo jausmą**.

Kitas svarbus ingredientas – **vaisiai**. **Bananai, obuoliai, uogos ir citrusiniai vaisiai** ne tik suteikia natūralaus saldumo, bet ir yra puikus **vitamino C, antioksidantų bei skaidulų šaltinis**. Pasak 2023 metų tyrimo, vaisių vartojimas **gali sumažinti širdies ligų riziką ir pagerinti bendrą sveikatą** (Boeing et al., 2023, Journal of Nutrition). **Uogos**, ypač mėlynės, garsėja savo **antioksidacinėmis savybėmis**, kurios **padedą kovoti su uždegimais ir oksidaciniu stresu**.

Ne mažiau svarbus ingredientas – **supermaistas**, toks kaip chia sėklos, linų sėmenys ar spirulina. **Chia sėklos** yra puikus omega-3 riebalų rūgščių šaltinis, kuris padeda palaikyti širdies sveikatą ir mažina uždegimus (Cohen et al., 2023, Nutrients). **Linų sėmenys**, be to, kad yra turtingi skaidulomis, taip pat gali padėti reguliuoti hormonų lygį ir pagerinti virškinimą. **Spirulina**, yra žinoma dėl savo didelio baltymų kiekio ir gausybės vitaminų bei mineralų, kurie stiprina imunitetą.





Kitas ingredientas, kurio negalima pamiršti, yra įvairūs **riešutai ir sėklos**. **Migdolai, graikiniai riešutai ir saulėgrąžų sėklos** yra puikus sveikųjų riebalų, baltymų ir vitaminų E šaltinis. Tyrimai rodo, kad riešutų vartojimas gali padėti sumažinti cholesterolio lygį ir pagerinti širdies sveikatą (Sabate et al., 2023, American Journal of Clinical Nutrition). Riešutai taip pat yra puikus energijos šaltinis, padedantis išlaikyti energiją visą dieną.

Galiausiai, nepamirškime apie **skysčius**, kurie yra būtini ruošiant žaliuosius kokteilius. Vanduo, kokosų vanduo ar net žolelių arbatos yra puikus pasirinkimas. **Skysčiai ne tik padeda sumaišyti ingredientus, bet ir prisideda prie hidratacijos**, kuri yra svarbi visiems organizmo procesams. Dehidratacija gali sukelti nuovargį, galvos skausmus ir netgi virškinimo problemas (Popkin et al., 2023, Nutrition Reviews).

Visi šie ingredientai kartu sudaro puikų derinį, kuris ne tik pagerina skonį, bet ir teikia daugybę naudos mūsų organizmui. **Svarbu rinktis šviežius ir kokybiškus produktus, kad gautume maksimalią naudą.** Toliau aptarsime, kaip pasirinkti kokybiškus ingredientus, kad jūsų žalieji kokteiliai būtų ne tik skanūs, bet ir sveiki. Taigi, pasiruoškite sužinoti, kaip užtikrinti, kad jūsų pasirinkti produktai būtų geriausi jūsų sveikatai!



# VITADEM

*From nature. For your body. With love.*







# VITADEM

*From nature. For your body. With love.*

## Kaip pasirinkti kokybiškus produktus

Pasirinkti kokybiškus produktus yra esminis žaliųjų kokteilių gamybos etapas, nes ingredientų kokybė tiesiogiai veikia ne tik skonį, bet ir maistinę vertę. Čia aptarsime, kaip teisingai pasirinkti ingredientus, kad jie būtų ne tik skanūs, bet ir naudingi jūsų sveikatai.

**Žalieji kokteiliai** yra puikus būdas aprūpinti organizmą vitaminais, mineralais ir antioksidantais, todėl svarbu, kad ingredientai būtų švieži ir natūralūs. Pirmiausia, atkreipkite dėmesį į šviežumą. Renkantis vaisius ir daržoves, visada stebėkite jų išvaizdą. **Švieži produktai** turėtų būti tvirti, ryškių spalvų ir be matomų pažeidimų. Be to, šviežumas **užtikrina geresnį skonį**, kas ypač svarbu kalbant apie žaliuosius kokteilius.

Kitas svarbus aspektas yra produktų kilmė. **Renkantis ekologiškus produktus**, sumažinsite pesticidų ir cheminių medžiagų poveikį organizmui. 2023 metų tyrimas, atliktas "Environmental Health Perspectives", parodė, kad ekologiški produktai turi didesnę antioksidantų kiekį ir mažesnę kenksmingų medžiagų lygį (Smith et al., 2023). Tai ypač svarbu, kai kalbame apie ingredientus, kurie bus naudojami žaliuosiuose kokteiliuose, nes jie dažnai vartojami žali.





Kaip pat rekomenduojama pirkti sezoninius produktus. **Sezoniniai vaisiai ir daržovės** ne tik yra šviežesni, bet ir dažnai pigesni. Be to, jie **pasišymi geresniu skoniu ir maistine verte**. Pavyzdžiui, vasarą galite mėgautis šviežiais uogomis, o žiemą – šakninėmis daržovėmis, kurios puikiai tinka kokteiliams. Sezoninių produktų vartojimas taip pat prisideda prie tvarumo, nes sumažina transportavimo metu išmetamų anglies dioksido emisijų.

Kalbant apie konkrečius ingredientus, verta atkreipti dėmesį į **lapines daržoves, tokias kaip špinatai, kale ar rukola**. Šios daržovės yra itin maistingos ir turtingos vitaminais **A, C, K bei folio rūgštimi**. 2023 metų tyrimas, paskelbtas "Nutrients" žurnale, parodė, kad lapinės daržovės **gali padėti sumažinti uždegimą ir pagerinti virškinimą** (Johnson et al., 2023). Įtraukdami jas į savo žaliuosius kokteilius, ne tik pagerinsite jų skonį, bet ir prisidėsite prie savo sveikatos.

**Vaisiai, tokie kaip bananai, obuoliai ar avokadai**, taip pat yra puikus pasirinkimas. Jie suteikia natūralaus saldumo ir kremiškumo, o taip pat yra **puikus skaidulų šaltinis**. Svarbu rinktis prinokusius vaisius, nes jie yra saldesni ir turtingesni maistinėmis medžiagomis. Atminkite, kad perdirbti produktai, pavyzdžiui, vaisių sultys ar saldikliai, gali sumažinti maistinę vertę, todėl geriausia rinktis natūralius, nesaldintus variantus.

Dar vienas aspektas, kurį verta apsvarstyti, yra **ingredientų derinimas**. Renkantis ingredientus, stenkitės sukurti balansą tarp skonių ir tekstūrų. Pavyzdžiui, rūgštūs vaisiai, tokie kaip citrinos ar apelsinai, puikiai dera su saldžiais ingredientais, o kreminiai produktai, tokie kaip **bananai ar avokadas, suteikia malonų skonį ir tekstūrą**. Taip pat verta eksperimentuoti su prieskoniais, tokiais kaip **imbieras ar cinamonas**, kurie gali papildyti jūsų kokteilius naujais skoniais ir **nauda sveikatai**.

Apibendrinant, pasirinkimas kokybiškų produktų yra esminis žaliųjų kokteilių sudarymo etapas. Renkantis šviežius, ekologiškus ir sezoninius ingredientus, galite užtikrinti, kad jūsų kokteiliai bus ne tik skanūs, bet ir naudingi jūsų sveikatai.



## Kuo naudinga organizmui detoksikacija žaliu maistu?

**Žalias maistas** – tai neapdoroti, termiškai neapkepti, gyvi augaliniai produktai, kuriuose išlieka visos natūralios fermentų, vitaminų ir antioksidantų savybės. **Tokia mityba skatina natūralų organizmo valymąsi, gerina ląstelių atsinaujinimą, stiprina virškinimą ir mažina uždegiminius procesus.**

Valant organizmą žaliaisiais kokteiliais ir salotomis, kūnas gauna itin daug skaidulų, chlorofilo, fitonutrientų bei fermentų, kurie **padedą**:

- greičiau pašalinti toksinus,
- stiprinti virškinimo sistemą,
- atstatyti mikroflorą,
- aprūpinti ląsteles deguonimi ir mineralais,
- sumažinti vidinę įtampą ir uždegimą.

## Ką verta įtraukti?

**Supermaisto papildai - VITADEM Organic Green Boost** – sustiprina efektą, padidina antioksidantų ir mikroelementų kiekį.

**Žalieji kokteiliai** – greitas būdas gauti daug maistinių medžiagų vienu metu.

**Žalios salotos** – pagrindas detoksikacinei vakarienei.

## Pagrindiniai privalumai organizmui:

### • Geresnis virškinimas

– Natūralios skaidulos gerina žarnyno peristaltiką, padeda reguliariai pašalinti atliekomis.

### • Skaistesnė ir švaresnė oda

– Pašalinus toksinus, pagerėja odos būklė: mažiau bėrimų, poros švaresnės, veidas skaistesnis.

### • Daugiau energijos ir mažiau nuovargio

– Kūnas gauna „gyvą“ energiją tiesiai iš augalinės kilmės maisto, neapkraunant virškinimo.



**VITADEM**  
*From nature. For your body. With love.*

- **Stiprėja imunitetas**

- Didelis kiekis antioksidantų, vitamino C, chlorofilo ir fermentų padeda stiprinti apsaugines organizmo funkcijas

- **Mažėja uždegiminiai procesai**

- Žalias maistas (ypač tamsiai žali lapiniai) padeda mažinti sisteminį uždegimą, kuris dažnai susijęs su lėtiniu nuovargiu ar ligomis.

- **Gerėja dėmesio koncentracija ir nuotaika**

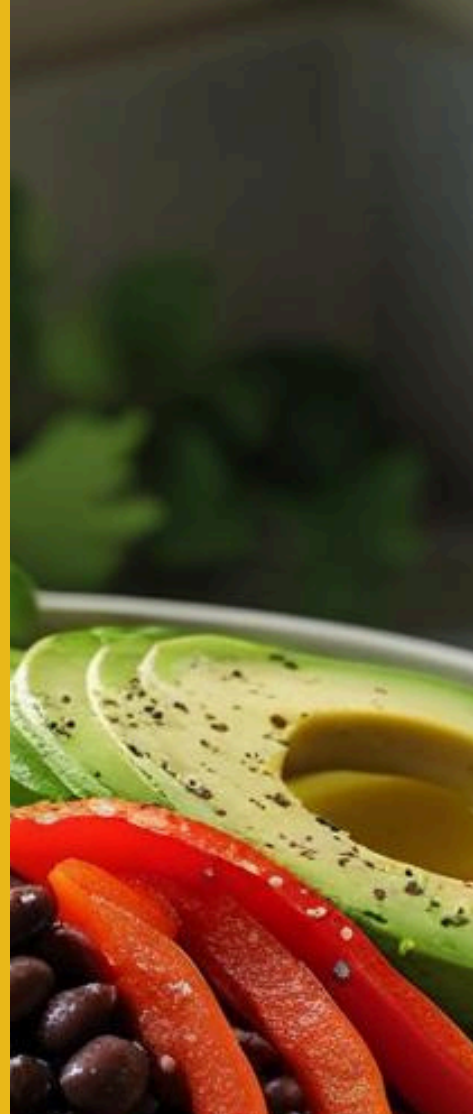
- Dėl subalansuoto cukraus kiekio kraujyje ir sumažėjusio virškinimo krūvio pagerėja smegenų veikla.

- **Palaikomas natūralus svoris**

- Žalias maistas turi daug maistinių medžiagų, bet mažai kalorijų – tai padeda išlaikyti ar mažinti svorį be griežtų dietų.

- **Stiprėja šarminė organizmo būseną**

- Dauguma žalių augalinių produktų yra šarminantys, padedantys mažinti organizmo rūgštingumą.



**VITADEM**

*From nature. For your body. With love.*





## ATKREIPTI DĖMESĮ - SVARBI INFORMACIJA

- Jei turite **alergiją** tam tikriems vaisiams ar daržovėms, būtinai jų venkite arba pakeiskite kitais, jums tinkamais produktais.
- Prieš pradedant detoksikaciją, svarbu **pasitarti su gydytoju**, ypač **jei turite rimtų sveikatos sutrikimų**.
- Galimi organizmo valymosi metu **pasireiškiantys normalūs pojūčiai**: laikinas silpnumas, nuovargis, galvos skausmas, dažnesnis širdies plakimas, pykinimas ar virškinimo diskomfortas.
- Nevartokite detoksikacinės programos metu jokių vaistų, nebent tai yra suderinta su gydytoju.
- Visiškai **venkite** rūkymo, alkoholio ir kitų svaiginančių medžiagų, nes jos trikdo valymosi procesus.
- **Nėščioms ar žindančioms moterims** nerekomenduojama visiškai laikytis detoksikacijos programos – tokiu atveju geriau rinktis švelnesnes, organizmą palaikančias alternatyvas.



# PIRKINIŲ SĄRAŠAS SAVAITEI

| Produktas                          | Kiekis savaitei                    | Pastabos / pakaitalai                                   |
|------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Špinatai (baby)                    | ~ 630 g (≈ 21 sauja)               | Galite dalį keisti mangoldu ar lap. burokėliais         |
| Kale (lapiniai kopūstai)           | ~ 180 g (6 saujos)                 | Tinka savojinis kopūstas ar kiti kopūstai               |
| Rukola, romaninės ir kitos salotos | ~ 660 g (22 saujos bendro mišinio) | Įskaičiuota ir salatų kokteiliams                       |
| Petražolės                         | ~ 30 g (1 sauja)                   |                                                         |
| Saliero stiebai                    | 7 vnt.                             |                                                         |
| Agurkai (vidutiniai)               | 7 vnt.                             |                                                         |
| Pomidorai (nedideli)               | 2 vnt.                             |                                                         |
| Raudonieji paprika                 | 2 vnt.                             |                                                         |
| Brokolis                           | 1 vnt.                             |                                                         |
| Avokadai (prinokę vidutiniai)      | 7 vnt.                             |                                                         |
| Bananai (maži, vidutiniai)         | 5 vnt.                             |                                                         |
| Obuoliai (maži / vid.)             | 7 vnt.                             |                                                         |
| Kriaušės                           | 2 vnt.                             |                                                         |
| Kiwi                               | 4 vnt.                             |                                                         |
| Apelsinas                          | 1 vnt.                             |                                                         |
| Citrinos                           | ~ 5 vnt.                           | sultyse – ~10 š. visai savaitei                         |
| Vynuogės                           | ~ 50 g (10 vnt.)                   | Tinka j.vuogos (braškės, vyšnios, serbentai, šilauogės) |
| Mišrios uogos (šv./šald.)          | 160 g                              |                                                         |
| Šviežias imbieras                  | ~ 20 g                             |                                                         |
| Virti / konservuoti avinžirniai    | ~ 370 g (2 skard.)                 | ar ~ 185 g sausų                                        |
| Virtos juodosios pupelės           | ~ 90 g                             | ½ skard.                                                |
| Virtos baltosios pupelės           | 100 g                              |                                                         |
| Virti žalieji lęšiai               | ~ 100 g                            | ~40 g sausų                                             |
| Bolivinė balanda (quinoa, sausa)   | 50 g                               |                                                         |
| Chia sėklos                        | ~ 55 g                             |                                                         |
| Maltos linų sėmenys                | ~ 45 g                             |                                                         |
| Moliūgų sėklos                     | ~ 50 g                             |                                                         |
| Saulėgrąžų sėklos                  | ~ 20 g                             |                                                         |
| Kanapių sėklos (branduoliai)       | ~ 40 g                             |                                                         |
| Razinos                            | ~ 20 g                             |                                                         |
| Alyvuogių aliejus                  | ~ 12 v. š. (120 ml)                |                                                         |

## DIENOS RĖŽIMAS LAIKANTIS MITYBOS PLANO

7:30 – stiklinė šilto vandens (galima su citrina);

8:00 – pusryčiai;

12:00 – pietūs;

16:00 – pavakariai;

18:30 – vakarienė.

Visą dieną gerti negazuotą vandenį ir/arba nesaldinta arbata.



# VITADEM

From nature. For your body. With love.





### Rytinis kokteilis: „Pavasario energija”

- 2 saujos špinatų
- 1/2 banano
- 1 mažas obuolys
- 1 saliero stiebas
- 1 a.š. maltų linų sėmenų
- 1 a.š. citrinos sulčių
- **10 g. VITADEM Organic green boost želio mišinio**
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Dienos kokteilis: „Žalioji galia”

- 2 saujos kale lapų (pagrindai nupjauti)
- 1 saliero stiebas
- 1 kivis
- 1/2 avokado
- 1 v.š. chia sėklų
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Užkandis pavakariams: „Žalioji imuniteto dozė”

- 1 sauja salotų ir špinatų
- 1/2 obuolio
- 1/2 citrinos sulčių
- 1 agurkas mažas
- 1 v.š. kanapių baltymų miltelių
- 200 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Vakarinės salotos: „Spalvų puokštė”

- 2 saujos mišrių salotų (rukola, špinatai, salotos)
- 1 nedidelis pomidoras
- 1 agurkas (vidutinis)
- 1/2 raudonos paprikos
- 100 g. virtų / konservuotų avinžirnių
- 1 v.š. moliūgų sėklų
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- 1 a.š. citrinos sulčių
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: visas daržoves supjaustyti, sumaišyti su avinžirniais, užpilti aliejumi, citrinos sultimis, pagardinti sėklomis ir prieskoniais.

# 1 diena



# VITADEM

*From nature. For your body. With love.*

*From nature. For your body. With love.*



### Rytinis kokteilis: „Gaivus startas”

- 2 saliero stiebai
- ¼ avokado
- ¼ citrinos
- 1 kivis
- 1 a.š. maltų linų sėmenų
- **10 g. VITADEM Organic green boost žaliuojo mišinio**
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Dienos kokteilis: „Sodraus žalumo stiprybė”

- 2 saujos špinatų
- 1 žalias obuolys
- 1/2 avokado
- 1 v.š. smulkintų linų sėmenų
- 1/2 citrinos sulčių
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Užkandis pavakariams salotos: „Baltymų dubenėlis”

- 1/2 puodelio virtų juodųjų pupelių
- 2 saujos salotų mišinio
- 1 nedidelis avokadas
- 1/2 raudonos paprikos
- 1 v.š. saulėgrąžų sėklų
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: visus ingredientus supjaustyti, sumaišyti, pagardinti aliejumi, pipirais ir druska.



### Vakarinis kokteilis: „Gaiva”

- 2 saujos salotų lapų
- 1/2 agurko
- 1 vidutinė kriaušė
- 1 a.š. maltų chia sėklų
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).

## 2 diena





### Rytinis kokteilis: „Imuniteto stiprintojas“

- 2 saujos kale
- 1 mažas obuolys
- 1/2 citrinos sulčių
- 1 a.š. imbiero šaknies
- **10 g. VITADEM Organic green boost žaliuojo mišinio**
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Dienos kokteilis: „Energija“

- 2 saujos špinatų
- 1/2 obuolio
- 1 saliero stiebas
- 1/2 avokado
- 1 v.š. kanapių sėklų
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Užkandis pavakariams salotos: „Klasikinės žaliųjų baltymų salotos“

- 2 saujos špinatų
- 1 mažas agurkas
- 1/2 puodelio virtų avinžirnių
- 1 v.š. linų sėmenų
- 1/2 raudono svogūno
- 1 v.š. citrinos sulčių
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: viską supjaustyti, sumaišyti, apšlakstyti citrinų sultimis. Pagardinti pipirais ir druska.



### Vakarinės salotos: „Žaliosios salotos“

- 2 saujos salotų (romėniškos ir rukola)
- 50 gr (sausos svoris) bolivinės balandos (išvirti);
- 1/2 avokado
- 1/2 agurko
- 1 v.š. moliūgų sėklų
- 1 a.š. alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: ingredientus supjaustyti, išmaišyti, apšlakstyti aliejumi. Pagardinti pipirais ir druska.

## 3 diena

### Rytinis kokteilis: „Žaliasis rytas“

- 2 saujos špinatų
- 1 mažas bananas
- 1/2 žalio obuolio
- 1 v.š. chia sėklų
- **10 g. VITADEM Organic green boost žaliojo mišinio**
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).

### Dienos kokteilis: „Žalia svajonė“

- 2 saujos kale
- 1/2 banano
- 1/2 apelsinas
- 1 a.š. chia sėklų
- 1 a.š. maltų linų sėmenų
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).

### Užkandis pavakariams salotos: „Žaliųjų skaidulų fiesta“

- 2 saujos salotų lapų ir rukolos
- 1/2 agurko
- 1/2 puodelio virtų žaliųjų lęšių
- 1 v.š. moliūgų sėklų
- 1 v.š. kanapių baltymų
- 1 v.š. citrinos sulčių
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: viską supjaustyti, sumaišyti, apšlakstyti aliejumi ir citrina. Pagardinti pipirais ir druska.

### Vakarinės salotos: „Brokolių salotų dubenėlis“

- ½ brokolio žiedyno
- 50 g avinžirnių (konservuoti arba virti)
- 1 v.š. razinų
- 1 a.š. saulėgrąžų sėklų
- 1 v.š. citrinos sulčių
- 1 a.š. alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: viską sudėti, apšlakstyti citrina ir aliejumi, pabarstyti razinas, saulėgrąžų sėklas. Pagardinti pipirais ir druska.



*With love.  
For your body.  
From nature.*



### Rytinis kokteilis: „Uogų gaiva“

- 1 sauja salotų lapų
- 1/2 banano
- 80 g. uogų (tinka įvairios šviežios ir šaldytos)
- 1 v.š. citrinos sulčių
- 1 v.š. chia sėklų
- **10 g. VITADEM Organic green boost žaliųjų mišinio**
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteiliinėje (blenderyje).

### Dienos kokteilis: „Uogų galia“

- 2 saujos špinatų
- 80 g. uogų (tinka įvairios šviežios ir šaldytos)
- 1 mažas bananas
- 1 v.š. maltų linų sėmenų
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteiliinėje (blenderyje).

### Užkandis pavakariams salotos: „Baltymų ir žalumynų dubenėlis“

- 100 g. virtų/konservuotų avinžirnių
- 1 nedidelis agurkas
- 2 saujos rukolos ir špinatų
- 1 v.š. kanapių sėklų branduolių
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: ingredientus sumaišyti, užpilti aliejumi. Pagardinti pipirais ir druska.

### Vakarinės salotos: „Brokolių salotų dubenėlis“

- ½ brokolio žiedyno
- 50 g avinžirnių (konservuoti arba virti)
- 1 v.š. razinų
- 1 a.š. saulėgražų sėklų
- 1 v.š. citrinos sulčių
- 1 a.š. alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: viską sudėti, apšlakstyti citrina ir aliejumi, pabarstyti razinas, saulėgražų sėklas. Pagardinti pipirais ir druska.



### Rytinis kokteilis: „Žaliasis kokteilis“

- 1 saliero stiebas
- 1 mažas obuolys
- 1/2 banano
- 1 kivis
- gabalėlis šviežio imbiero
- **10 g. VITADEM Organic green boost želiojo mišinio**
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).

### Dienos kokteilis: „Žalumynų bomba“

- 2 saujos špinatų
- 1/2 avokado
- 10 vnt. vynuogių
- 1 a.š. chia sėklų
- 1 a.š. kanapių baltymų
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).

### Užkandis pavakariams kokteilis: „Energija“

- 2 saujos špinatų
- 1/2 obuolio
- 1 saliero stiebas
- 1/2 avokado
- 1 v.š. kanapių sėklų
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).

### Vakarinės salotos: „Žaliųjų supermaistas“

- 2 saujos špinatų ir romaninių salotų
- 50 g. virtų/konservuotų avinžirnių
- 1 agurkas
- 1 v.š. moliūgų sėklų
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: viską sumaišyti, apšlakstyti aliejumi.

Pagardinti pipirais ir druska.







### Rytinis kokteilis: „Žalioji pradžia”

- 2 saujos špinatų
- 1 mažas bananas
- 1 kivi
- 1 a.š. maltų linų sėmenų
- **10 g. VITADEM Organic green boost želio mišinio**
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Dienos kokteilis: „Petražolių vitaminų sprogymas”

- 1 saujos petražolių
- 1 sauja salotų lapų
- 1/2 avokado
- 1 vidutinis obuolys
- 1 v.š. chia sėklų
- 250 ml vandens

Viską suplakame kokteilinėje (blenderyje).



### Užkandis pavakariams salotos: „Pupelių ir žalumynų fiesta”

- 100 g. virtų baltųjų pupelių
- 2 saujos špinatų ir rukolos
- 1/2 agurko
- 1 v.š. moliūgų sėklų
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- 1 a.š. citrinos sulčių
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: ingredientus sumaišyti, užpilti aliejumi ir citrina. Pagardinti pipirais ir druska



### Vakarinės salotos: „Lengva šventė”

- 2 saujos salotų mišinio
- 1 nedidelis pomidoras
- 1/2 avokado
- 1 v.š. kanapių sėklų
- 1 v.š. alyvuogių aliejaus
- 1 a.š. citrinos sulčių
- Žiupsnelis juodųjų pipirų ir druskos

Paruošimas: viską supjaustyti, sumaišyti, užpilti aliejumi ir citrina. Pagardinti pipirais ir druska.

# 7 diena



**TAI YRA AUTORINIS DARBAS. BET KOKS KOPIJAVIMAS, PLATINIMAS AR PERPARDAVINĖJIMAS YRA BAUDŽIAMAS ADMINISTRACINE TVARKA.**

## **LIETUVOS RESPUBLIKOS ADMINISTRACINIŲ NUSIŽENGIMŲ KODEKSAS**

### **122 straipsnis. Autorių teisių ir gretutinių teisių pažeidimas**

1. Neteisėtas autorių teisių ar gretutinių teisių objekto arba jų dalies viešas atlikimas, atgaminimas, viešas paskelbimas, įskaitant padarymą viešai prieinamo kompiuterių tinklais (internete), kitoks panaudojimas bet kokiais būdais ir priemonėmis nekomerciniais tikslais užtraukia baudą nuo dviejų šimtų aštuoniasdešimt iki šešių šimtų eurų.

2. Šio straipsnio 1 dalyje numatytas administracinis nusižengimas, padarytas pakartotinai, užtraukia baudą nuo šešių šimtų iki aštuonių šimtų penkiasdešimt eurų.

3. Neteisėtas autorių teisių ar gretutinių teisių objekto arba jų dalies viešas atlikimas, atgaminimas, viešas paskelbimas, įskaitant padarymą viešai prieinamo kompiuterių tinklais (internete), kitoks panaudojimas bet kokiais būdais ir priemonėmis komerciniais tikslais, taip pat autorių teisių ar gretutinių teisių objekto neteisėtų kopijų platinimas, gabenimas ar laikymas komerciniais tikslais užtraukia baudą nuo trijų šimtų iki trijų tūkstančių penkių šimtų eurų.

4. Šio straipsnio 3 dalyje numatytas administracinis nusižengimas, padarytas pakartotinai, užtraukia baudą nuo septynių šimtų iki keturių tūkstančių penkių šimtų eurų.

5. Už šio straipsnio 1 dalyje numatytus administracinius nusižengimus privaloma skirti autorių teisių ar gretutinių teisių objekto neteisėtų kopijų konfiskavimą. Už šio straipsnio 2, 3, 4 dalyse numatytus administracinius nusižengimus privaloma skirti autorių teisių ar gretutinių teisių objekto neteisėtų kopijų ir jų gamybos priemonių ar įrangos konfiskavimą.

6. Autorių teisių ar gretutinių teisių objekto neteisėtų kopijų gamybos priemonės ar įranga – techninė įranga, medžiagos ir kitos priemonės, kurios išimtinai ar dažniausiai naudojamos autorių teisių ar gretutinių teisių objekto neteisėtoms kopijoms atgaminti ir (ar) platinti arba kurių paskirtis ir naudojimo tiesioginis tikslas – atgaminti ir (ar) platinti neteisėtas autorių teisių ar gretutinių teisių objekto kopijas.