

Saturs

Kā radās ideja šai grāmatai	11
Grāmatas moto – savu dzīves garšu radi tu pats!	13
Ēst gatavotājiem: noderīga informācija un šefpavāra ieteikumi	15
Vingrotājiem: noderīga informācija un fizioterapeita ieteikumi	19
RECEPTES	saturu sk. 6. un 7. lpp.
VINGROJUMI	saturu sk. 8. un 9. lpp.
Grāmatas radītāji	284

Receptes

UZKODAS · ZUPAS · SALĀTI

Avokado tartars ar mango un gorgonzolu . . .	23
Ceptas batātes ar rikotu, balzametika krēmu un vīgēm.	27
Ceptu biešu un kolrābju karpačo	31
Marinēti ķirbji ar rukolu un ciedru riekstiem . .	35
Ar ratatuju pildītas portobello sēnes	39
Zaļie sparģeļi ar grilētu avokado, turku zirņiem, tomātiem un burkānu biezeni	43
Arbūzu gaspačo	47
Spinātu un gurķu aukstā zupa ar grilētu lasi	51
Jūras ķemmīšu krēmzupa ar melnsakni un garnelēm	55
Ķirbju krēmzupa ar sēņu klimpām	59
Baraviku krēmzupa	63
Kalē kāpostu salāti ar ceptiem fenheļiem, greipfrūtiem un bietēm.	67
Garneļu salāti ar avokado, tomātiem, kukurūzu un čili	71
Pērļu kuskusa salāti ar saulē kaltētu tomātu pesto un ceptiem dārzeņiem	75
Dārzeņu čipsi ar siera mērci.	79
Kesadilja ar gvakamoli	83
Sēņu un garšaugu klaipiņš ar baraviku mērci	87

PAMATĒDIENI

Grilēts marinēts svaigais siers ar ērkšķogu ievārījumu un maizes standziņām	91
Garšaugos marinēts tofu ar grilētiem dārzeņiem	95

Cepts kamambērs ar pekanriekstiem un meža ogu mērci	99
Zaļie sparģeļi ar spinātiem, Holandes mērci un plaucētu olu	103
Veģetārie Bufalo spārniņi	107
Sierā cepti ziedkāposti	111
Cukīni pasta ar gailenēm.	115
Grilētu ķirbju risoto ar makadamiju riekstiem.	119
Ķirbju kroketes ar ābolu un sviesta biezeni.	123
Baklažānu steiks ar tomātiem un mocarellu	127
Batāšu gratinē	131
Pildīti kartupeļi ar zaļumiem un fetu	135
Veģetārais burgers	139
Mājās gatavota pasta ar jūras produktiem un cieto sieru.	143
Spinātu pankūkas ar mazzālītu lasi, lašu ikriem un zaļumiem.	147
Rabarberu lapā cepta mencas fileja ar brokoļu un spinātu biezeni un ceptiem dārzeņiem	151
Tuncis ar brokoļiem un terijaki mērci	155
Mazzālīta zandarta fileja ar tomātu salsu . . .	159
Zivs ar tomātu un kaperu mērci, sarkano kvinoju apelsīnu un fenheļu salātiem	163

DESERTI

Cepumi ar šokolādes gabaliņiem	167
Šokolādes, zemesriekstu sviesta un auzu batoniņš	171

Banānmaize	175
Vasarīgā ogu plātsmaize	179
Braunijs	183
Ābolu štrūdele	187
Sāļās karameles saldējums	191
Grilēts ananass ar kokosriekstu un laima saldējumu	195
Zemeņu zupa ar grieķu jogurta saldējumu ...	199
Zaļās tējas <i>panna cotta</i> ar grieķu medu	203
Vegānā avokado kūka	207
Šokolādes kūka ar zemesriekstu sviesta krēmu	211
Kūka "Pavlova"	215
Saldētā marcipāna kūka	219
Sarkanā velveta kūka	223

DAŽĀDAS RECEPTES

Desertiem

Dzērveņu ievārījums	226
Kārtainā mīkla	226
Ogu želejbiezenis	227
Šokolādes drumstalas	227
Vaniļas saldējums	227

No augļiem, dārzeņiem un riekstiem

Ābolu un sviesta biezenis	228
Brokoļu un spinātu biezenis	228
Burkānu biezenis	228
Burkānu un mango salāti	229
Dārzeņu buljons	229
Ērkšķogu ievārījums	229

Garšaugu sviests	230
Grauddēti rieksti un sēklas	230
Grilēti cukīni	230
Gurķu un cukīni spageti	230
Marinēti gurķi drīzai lietošanai	231
Ogu mērce	231
Zaļo zirnīšu biezenis ar piparmētrām ...	231
Ziedkāpostu biezenis	232

Mērces

Balzametiķa krēms	232
<i>BBQ</i> mērce	233
Baraviku mērce	233
Bazilika pesto	234
Holandes mērce	234
Majonēze	234
Medus un sinepju mērce	235
Salātu dresings	235
Siera mērce	235
Terijaki mērce	236
Tomātu un kaperu mērce	236
Vegānā majonēze	236
Zaļumu eļļa	237

Miltu izstrādājumi

Burgermaizīte ar kurkumu	237
Kviešu plācenis	238
Maizes standziņas	238
Pasta	239
Tempuras mīkla	239
Noslēgumā – tortes gabaliņš ikvienam.	291

Vingrojumi

VIENS UN DIVI, SĀKAM!

Pirms vingro, iesildi

kaklu	24, 25, 28
plecus	29, 32
elkoņus	33
apakšdelmus	36, 37
muguru	40
gurnus	41, 44, 45, 48
kājas	49, 52
visu ķermeni	53, 56, 57

Iesildies enerģiski

Rokijs	60
Buratīno	61
Airētājs bez laivas	64
Lēcēja	68
Vēdzirnavas	69
Olimpietis	72

ATTĪSTI SPĒKU UN VINGRUMU

Vingrojumi spēcīgam kaklam

Gulbis	76
Robotgalva	80

Vingrojumi stipriem pleciem

Ūdensmērītājs	81
Peldētājs	81
Lidotājs	84
Enģelis	85
Slieka	88
Kustīgā virsotne	89

Vingrojumi spēcīgām rokām

Roku spēka spēle	92
Zemes pievilkšanas spēks	93

Zemes pievilkšanas dubultspēks	96
Dimanta pievilkšanas spēks	97

Vingrojumi staltai mugurai

Pīle	100
Atskaties!	101
Mini supermenis	104
Supermenis	105
Mazais tiltiņš	108
Šuvējs	109

Vingrojumi stingrai korsetei

Kukaiņa rītarosme	112
Gurni nemelo	113
Čaklās kājas	116
Neatkarīgā kāja	117
Vērpējs	120
Putnsuns	121
Kāju deja	124
Roku deja	125

Vingrojumi tvirtām kājām un dibenam

Vingrā kāja	128
Vanšu tilts	129
Korķviļķis	132
Sānsolī	133
Baleta pietupiens	136
Pietupiens ar izaicinājumu	137
Solis augšup	140
Lidmašīna	141

VINGROJUMI VISAM ĶERMENIM

Virpulis	144
Ielu dejotājs	145
Hameleons	148
Skorpions	152

Varde	156	Elpošana vingrojot	242
Lāča gājiens	157	Vingrošanas ABC	244
Gorilla	160	Leksikons vingrotājiem	245
VINGROJUMI LĪDZSVARAM		Sākumstāvokļi	
Statuja	164	Stāvus	246
Satiksmes regulētājs	165	Sēdus	248
Pusmēness	168	Pietupiens	250
Auglīgais koks	169	Izkļupiens	251
VINGROJUMI VĒDERPRESEI		Četrpāpus	252
Guļošais skrējējs	172	Bērna poza	253
Tiecies augšup	173	“Kalns”	254
Metronoms	176	Balsts uz taisnām rokām	255
Celtnis	177	Balsts uz apakšdelmiem	256
Smaile	180	Balsts uz taisnām rokām izklupienā	257
Satikšanās	181	Guļus uz sāna	258
Čemodāns	184	Guļus uz sāna, balstā uz apakšdelma	259
Rullis	185	Guļus uz vēdera	260
VINGROJUMI IZTURĪBAI		Guļus uz muguras	261
Kalnā kāpēji un skrējēji	188	ATSLĀBINĀŠANĀS	
Atspere	189	Muguras muskuļu atslābināšana	262
Spriganais alvas zaldātiņš	192	Elpošanas vingrinājumi	265
PĒC VINGROŠANAS		Sensorā atslābināšanās	267
Ar pateicību		Progresīvā muskuļu relaksācija	269
kaklam	196, 197, 200	VINGROJUMU KOMBINĀCIJAS	
apakšdelmiem	201	Radi savu kombināciju!	270
pleciem	204, 205, 208	Sāc ar šo	270
mugurai	209, 212	Nākamais solis	272
gurniem	213, 216, 217	Izaicini sevi	274
kājām	220, 221, 224	Možam rītam	276
visam ķermenim	225	Pateicīgais mugurkauls	278
PAMATU PAMATI		Vingro virtuvē	280
Vingrojot vienmēr atceries	241	Lauras kombinācija	282