

Diabeto IQ

receptai





PUSRYČIAI

GRANOLA	4
PIKANTIŠKAS VYNIOTINIS	5
LIETINIAI	6
ŠAKŠUKA	7
ĮDARYTI KIAUŠINIAI	8

PIETŪS

CUKINIŲ PLOKŠTAINIS	9
MOLIŪGŲ SRIUBA	10
BALTA MIŠRAINĖ	11
KESADILIJA	12
RYTIETIŠKOS SALOTOS	13
CUKINIŲ BLYNAI	14

VAKARIENĖ

PICA	15
PIEVAGRYBIŲ SRIUBA	16
SALOTOS „VASAROS SPALVOS“	17
VIŠTIENOS SUKTINUKAI	18
CHAČIAPURIS	19

UŽKANDŽIAI

SŪRIO TRAŠKUČIAI	20
KOKOSINIAI BATONĖLIAI	21
CUKINIŲ TRAŠKUČIAI	22
VARŠKĖS TRAŠKUČIAI	23
PYRAGĖLIAI SU GRYBŲ ĮDARU	24
RIEŠUTŲ SVIESTO SAUSAINIAI	25

DESSERTAI

VARŠKĖS SŪRELIAI	26
DESSERTAS „SODINUKAS“	27
DANGIŠKAS TORTAS	28
OBUOLIŲ PYRAGAS	29
LEDAI	30
TIRAMISU	31

Maistas – vienas svarbiausių veiksnių, turinčių įtaką mūsų sveikatai, energijos lygiui ir bendrai savijautai. Tinkami produktai gali padėti palaikyti normalų kūno svorį, stiprinti imuninę sistemą, gerinti nuotaiką ir suteikti energijos. Subalansuota mityba sergant cukriniu diabetu yra ypač svarbi, nes padeda palaikyti optimalų gliukozės kiekį kraujyje. Maisto gausoje, pasiūlymų platybėje svarbu nepasiklysti.

Mažai angliavandenių turinti mityba (± 50 – 100 g AG) vis dažniau minima kaip veiksmingas būdas padėti suvaldyti cukrinį diabetą ir stabilizuoti gliukozės kiekį kraujyje. Toks maistas orientuotas į natūralius, mažai perdirbtus produktus, kuriuose gausu baltymų, sveikųjų riebalų ir skaidulų, tačiau ribojamas greitai pasisavinamų angliavandenių kiekis. Daugelis pastebi, kad toks maitinimosi būdas suteikia ilgesnį sotumo jausmą ir padeda sumažinti potraukį saldumynams. Žmonėms su 1 tipo cukriniu diabetu tai gali padėti sumažinti gliukozės kiekio kraujyje šuolius, sureguliuoti kūno svorį, pagerinti gliuko hemoglobino rodiklius. Tačiau reiktų nepamiršti, kad laikantis šios mitybos principų, reikia atidžiau stebėti glikemiją, gali prireikti didesnės ilgo veikimo insulino dozės, būtina įvertinti hipoglikemijų riziką. Jauname amžiuje tokia mityba nerekomenduojama, nes gali sutrikdyti psichoemocinį vystymąsi, lytinį brendimą, protinę veiklą.

Asmenys su 2 tipo cukriniu diabetu gali taikyti mažai angliavandenių turinčią dietą, tai jiems padės sumažinti kūno svorį, pagerės glikemijų kontrolė, sumažės vaistų dozės, tačiau būtina šeimos gydytojo priežiūra, tyrimų planas 2 kartus per metus.

Keto mityba – tai daug riebalų, mažai baltymų ir angliavandenių turinti dieta (20 – 50 g AG per parą). Jos veikimo principas – ketozės aplinkos sudarymas organizme. Asmenys su 1 tipo cukriniu diabetu turi įvertinti šios dietos rizikas, nes galimos dažnos hipoglikemijos, gali susidaryti per didelis ketonų kiekis kraujyje ir šlapime, organizme gali imti stigti skysčių, elektrolitų ir pan. Su 1 tipo cukriniu diabetu reiktų labai atsargiai eksperimentuoti. Būtina savianalizė, brandus požiūris, atsakingumas. Laikantis keto mitybos principų, reiktų atidžiau stebėti glikemijas, nes gali reikėti mažesnių insulino dozių maistui, bet didesnės bazinio insulino dozės. Nėštumo metu ketogeninė dieta nerekomenduojama. Nėščioji per dieną turėtų gauti ne mažiau kaip 175 g angliavandenių, siekiant užtikrinti normalų vaisiaus smegenų vystymąsi.

Tikiuosi ši knygelė padės atrasti naujų receptų, skonių, kurie įkvėptų pasirinkti savo mitybos kelią, vedantį link geresnės diabeto kontrolės ir savijautos.

Slaugytoja diabetologė *Vaida Kubišienė*

Tiražas 2000 egz.

Leidybą iš dalies finansuoja



KLAIPĖDOS
MIESTO
SAVIVALDYBĖ



Redakcijos adresas ir kontaktai: Herkaus Manto g. 47, Klaipėda

☎ +370 605 03238 ✉ info@diabetoiq.org

Visos teisės saugomos. Kopijuoti ir platinti galima tik gavus raštišką redakcijos atstovo sutikimą.

GRANOLA



5 PORCIJOMS (APIE 180 G GRANOLOS) REIKĖS:

- 40 g įvairių arba vienos rūšies riešutų (migdolų, lazdynų, karijų, makadamijų)
- 10 g sezamo sėklų
- 20 g moliūgų sėklų
- 20 g saulėgrąžų branduolių
- 30 g kokoso drožlių
- 1 kiaušinio baltymo
- 2 v. š. lydyto sviesto
- 1 v. š. saldiklio
- 1 v. š. cinamono



1. Įkaitinkite orkaitę iki 150 °C.
2. Sėklas ir riešutus šiek tiek susmulkinkite elektriniu trintuvu.
3. Įmaišykite lydytą sviestą, saldiklį ir cinamoną.
4. Supilkite kiaušinio baltymą ir viską labai gerai išmaišykite.
5. Masę paskleiskite ant kepimo skardos, išklotos kepimo popieriumi.
6. Pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 15 minučių.
7. Ištraukite ir leiskite visiškai atvėsti, kad sutvirtėtų ir taptų traški.

VIENOS PORCIJOS (35 G) MAISTINGUMAS

Energinė vertė	166 kcal
Angliavandeniai	2 g
iš kurių:	
- skaidulų	1,2 g
Baltymai	6 g

Riebalai	15 g
iš kurių:	
- sočiųjų	5 g
- nesočiųjų	10 g

PIKANTIŠKAS VYNIOTINIS



9 PORCIJOMS REIKĖS:

- 215 g riebios varškės
- 4 kiaušinių
- druskos
- mėgstamų prieskonių
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 8 g balkšvojo gysločio luobelų
- 300 g tepamo varškės sūrelio su žalumynais
- 70 g griežinėliais pjaustyto kumpio
- 30 g marinuotų Chalapos paprikų



1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Biskvitui sutrinkite 180 g varškės su kiaušinių tryniais ir suberkite prieskonius.
3. Kiaušinio baltymus išplakite iki purumo ir švelniai įmaišykite į varškės masę.
4. Suberkite kepimo miltelius ir gysločio luobeles, švelniai pamaišykite ir palikite masę apie 10 minučių, kad luobelės išbrinktų.
5. Sukrėskite masę ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir suformuokite stačiakampį.
6. Šaukite į orkaitę ir kepkite apie 20 minučių (kol gražiai paruduos).
7. Kremui elektriniu trintuvu sutrinkite 35 g varškės su tepamu sūreliu.
8. Į kremą sudėkite smulkintas Chalapos paprikas ir suberkite mėgstamus prieskonius.
9. Kremą gerai išmaišykite ir dėkite į šaldytuvą.
10. Iškepus biskvitui, leiskite jam visiškai atvėsti.
11. Ant visiškai atvėsusio biskvito tolygiai užtepkite varškės kremo ir išdėliokite kumpio griežinėlius.
12. Gražiai susukite į vyniotinį ir sutvirtinkite maistine plėvele.
13. Dėkite į šaldytuvą ir laikykite mažiausiai 5 valandas.
14. Patiekdami supjaustykite maždaug 3 cm storio riekelėmis.

VIENOS RIEKELĖS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	130 kcal	Baltymų	10 g
Angliavandenių	3 g	Riebalų	8 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	1 g	- sočiųjų	4 g
- cukraus	1 g	- nesočiųjų	1 g

LIETINIAI



2 LIETINIAMS REIKĖS:

- 2 kiaušinių
- 20 g migdolų pieno arba vandens
- 40 g bambukų miltų
- lydyto sviesto kepimui
- pasirinkto įdaro (pvz., varškės)



1. Visus lietiniams skirtus ingredientus gerai išmaišykite, kad neliktų gumuliukų.
2. Įkaitinkite keptuvę su šiek tiek lydyto sviesto, pilkite samtelį tešlos, keptuvę pasukio-kite, kad tešla tolygiai pasiskirstytų per visą keptuvės plotą.
3. Lietinį apverskite tik tada, kai viena pusė tikrai pakankamai apkeps.
4. Antrai pusei neleiskite smarkiai apskrus-ti, kad blyną būtų galima lengvai susukti.
5. Ant lietinio dėkite pasirinkto įdaro ir su-sukę į vamzdelį apskrudinkite keptuvėje, kad įdaras sušiltų.

DVIEJŲ LIETINIŲ (BE ĮDARO) MAISTINGUMAS

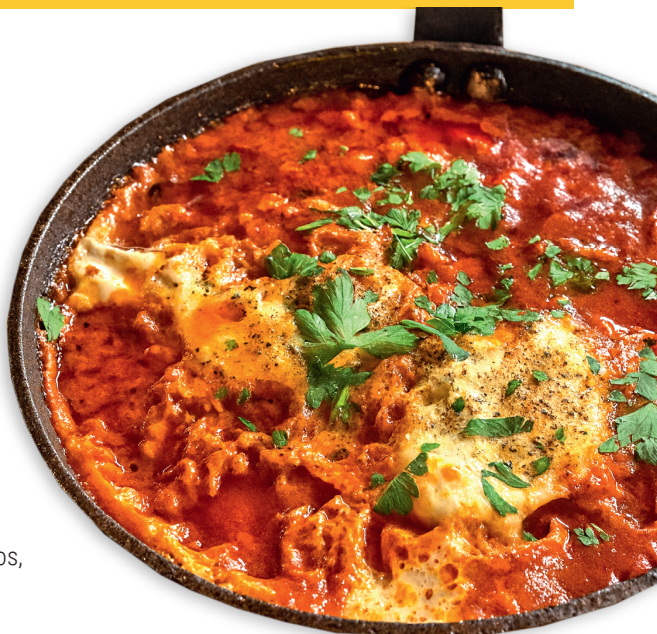
Energinė vertė	254 kcal	Baltymų	15 g
Angliavandenių	3 g	Riebalų	20 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	2 g	- sočiųjų	12 g
- cukraus	1 g	- nesočiųjų	6 g

ŠAKŠUKA



2 PORCIJOMS REIKĖS:

- 4 kiaušinių
- 4 pomidorų
- 1 paprikos
- 1 svogūno
- 2 česnako skiltelių
- 1 a. š. aitriosios paprikos miltelių
- 1 a. š. saldžiosios paprikos miltelių
- 1 a. š. malto kumino
- druskos
- pipirų
- aliejaus kepiniai
- šviežių žalumynų (bazilikų, kalendros, svogūno laiškų)



1. Svogūną supjaustykite kubeliais, česnaką sukupokite, papriką supjaustykite juostelėmis, pomidorus nuplikinkite verdančiu vandeniu, nulupkite odeles ir supjaustykite kubeliais.
2. Keptuvėje įkaitinkite aliejų, sudėkite svogūnus ir kepkite, kol taps gelsvi ir lengvai saldūs. Dėkite česnaką, papriką ir kepkite, kol suminkštės.
3. Sukrėskite pjaustytus pomidorus, suberkite prieskonius.
4. Troškinkite apie 10 minučių, kol masė sutirštės.
5. Padarykite 4 duobutes ir į kiekvieną įmuškite kiaušinį.
6. Uždenkite dangčiu, sumažinkite kaitrą ir kepkite 10–15 min., priklausomai nuo to, kokio minkštumo norite trynių.
7. Patiekdami užbarstykite šviežių žalumynų.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	316 kcal	Baltymų	15 g
Angliavandenių iš jų:	16 g	Riebalų iš kurių:	20 g
- skaidulų	3 g	- sočiųjų	5 g
- cukraus	10 g	- nesočiųjų	7 g

ĮDARYTI KIAUŠINIAI



6 PORCIJOMS REIKĖS:

- 6 kietai virtų kiaušinių
- 1 prinokusio avokado
- 1 v. š. smulkintos kalendros
- 1 v. š. smulkinto raudonojo svogūno
- ½ citrinos sulčių
- 2 trintų česnako skiltelių
- druskos ir pipirų pagal skonį



1. Kiaušinius išvirkite kietai, ataušinkite.
2. Perpjaukite pusiau ir atsargiai išimkite trynius.
3. Trynius sutrinkite dubenyje kartu su avokadu, kalendra, smulkiai pjaustytu raudonuoju svogūnu ir česnakų.
4. Supilkite citrinos sultis, berkite druskos ir pipirų, viską išmaišykite iki vienalytės masės.
5. Į kiaušinių baltymų pušeles šaukšteliu dėkite įdarą.
6. Papuoškite kalendra.

VIENOS PORCIJOS (2 PUSELIŲ) MAISTINGUMAS

Energinė vertė	125 kcal	Baltymų	6 g
Angliavandenių iš jų:	2,5 g	Riebalų iš kurių:	10 g
- skaidulų	1 g	- sočiųjų	2 g
- cukraus	0,5 g	- nesočiųjų	7 g



CUKINIJŲ PLOKŠTAINIS



3–4 PORCIJOMS REIKĖS:

- 2 didelių cukinijų
- 3 vidutinio dydžio kiaušinių
- 200 ml riebios grietinės
- 20 g kokosų miltų
- 300 g karštai rūkytos kiaušienos šoninės
- 1 svogūno
- 3 skiltelių česnako
- 200 g tarkuoto kietojo sūrio
- druskos ir pipirų pagal skonį



1. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C.
2. Nulupkite ir burokine tarka sutarkuokite cukinijas.
3. Berkite druskos pagal skonį, palaukite apie 10 min. ir nusunkite visą susikaupusį skystį.
4. Įmuškite kiaušinius, supilkite grietinėlę ir gerai išmaišykite.
5. Berkite pipirų ir kokosų miltus.
6. Pakepinkite šoninę, smulkiai pjaustytą svogūną ir česnaką.
7. Su svogūnais ir česnakais pakepintą šoninę su visais išsiskyrusiais riebalais sukrėskite į cukinijų masę ir gerai išmaišykite.
8. Pabaigoje dėkite tarkuotą sūrį ir dar kartą gerai permaišykite.
9. Supilkite visą masę į kepimo formą, šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 40–50 min.
10. Padidinkite temperatūrą iki 200 °C ir pakepkite dar apie 20 min.

VISO GAMINIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	2789 kcal	Baltymų	138 g
Angliavandenių iš jų:	30 g	Riebalų iš kurių:	235 g
- skaidulų	6 g	- sočiųjų	114 g
- cukraus	9 g	- nesočiųjų	3,8 g

MOLIŪGŲ SRIUBA


**5–6 VIDUTINĖMS
PORCIJOMS REIKĖS:**

- 1,5 l sultinio
- 200 g baltosios ropės
- pusės moliūgo
- 1 svogūno
- 3 skiltelių česnako
- 50 g pomidorų pastos
- 100 g voveraičių
- 50 g grietinėlės
- lydyto sviesto kepimui
- pakepintos rūkytos šoninės, krapių ir kietojo sūrio pagardinimui
- mėgstamų prieskonių



1. Kubeliais supjaustykite ropę ir moliūgą, svogūną ir česnako skilteles.
2. Užvirkite sultinį, į jį sudėkite supjaustytą ropę.
3. Keptuvėje ant lydyto sviesto pakepinkite moliūgą, svogūną, česnaką, apibarstykite prieskoniais.
4. Kitoje keptuvėje pakepinkite voveraites, kol taps auksinės spalvos.

5. Ropę beveik išvirus (maždaug po 20–25 min.), į puodą sudėkite moliūgus ir voveraites ir virkite ant nedidelės kaitros dar apie 10 minučių.
6. Baigiant virti įdėkite pomidorų pastos.
7. Pavirkite dar 5 min. ir supilkite grietinėlę.
8. Leiskite sriubai šiek tiek pravėsti ir sutrinkite elektriniu trintuvu.
9. Sriubą pilkite į lėkštę, pabarstykite pakepinta šonine, sūriu, krapais.

VIENOS PORCIJOS BE PAGARDŲ MAISTINGUMAS

Energinė vertė	120 kcal	Baltymų	3 g
Angliavandenių	12,3 g	Riebalų	8 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	4 g	- sočiųjų	4 g
- cukraus	3 g	- nesočiųjų	0,2 g

BALTA MIŠRAINĖ



2 PORCIJOMS REIKĖS:

- 1 baltos ropės
- 1 vidutinio dydžio morkos
- 2 raugintų agurkų
- 50 g daktariškos dešros
- šlakelio alyvuogių aliejaus
- 1 a. š. majonezo
- 1 a. š. natūralaus jogurto
- druskos ir pipirų pagal skonį



1. Supjaustykite ropę ir morką į kelias dalis, užpilkite vandeniu ir virkite, kol suminkštės.
2. Kubeliais supjaustykite raugintus agurkus ir daktarišką dešrą.
3. Išvirusias daržoves atvėsinkite, supjaustykite kubeliais ir sumaišykite su agurkais ir dešra.
4. Į supjaustytą mišrainę įpilkite šlakelį alyvuogių aliejaus, pagardinkite druska ir pipirais, gerai išmaišykite.
5. Atskirame dubenėlyje sumaišykite majonezą su jogurtu, supilkite į mišrainę, gerai išmaišykite.
6. Dėkite mišrainę į šaldytuvą ir palaikykite bent valandą.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	190 kcal
Angliavandenių iš jų:	9 g
- cukraus	3 g
Baltymų	5 g

Riebalų iš kurių:	13,5 g
- sočiųjų	3 g
- nesočiųjų	2 g

KESADILIJA



1 PAPLOTĖLIUI REIKĖS:

- 2 kiaušinių
- 0,5 stiklinės tarkuoto kietojo mocarelos sūrio
- 1 v. š. kokosų miltų
- 1 a. š. lydyto sviesto
- žiupsnelio druskos



JDARUI:

- 50 g karštai rūkytos kiaulienos šoninės
- 40 g kietojo sūrio
- saujelės šviežių špinatų
- 1 mažo pomidoro



1. Dubenyje sumaišykite kiaušinius, mocarelą, miltus ir druską.
2. Įkaitinkite keptuvę su šaukšteliu lydyto sviesto.
3. Pilkite masę į keptuvę ir gražiai paskirstykite šaukštu per visą keptuvės plotą.
4. Paplotėlį apkepkite iš abiejų pusių, atsargiai apverskite, kad nesuplyštų.
5. Įdarui smulkiai supjaustykite šoninę,
6. sutarkuokite sūrį, griežinėliais supjaustykite pomidorą.
7. Ant vienos pusės paplotėlio sudėkite įdarui skirtus ingredientus ir užlenkite kita puse.
8. Sumažinkite kaitrą, uždenkite dangčiu ir kepkite apie 7 min.
9. Atidengę dangtį pakepkite dar 2 minutes.
10. Patiekdami supjaustykite trikampėliais.

VISO PATIEKALO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	610 kcal	Baltymų	49 g
Angliavandenių	12 g	Riebalų	42 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	6 g	- sočiųjų	18 g
- cukraus	5 g	- nesočiųjų	2 g

RYTIETIŠKOS SALOTOS



2 PORCIJOMS REIKĖS:

- 2 trumpavaisių agurkų
- 2 nedidelių morkų
- 0,5 raudonosios paprikos
- saujos salotų lapų
- 250 g vištienos šlaunelių mėsos
- aliejaus kepiniai
- žiupsnio sezamo sėklų
- kokosų miltų vištienai apvolioti
- saujelės skrudintų sūdytų žemės riešutų
- 50 ml sojų padažo
- 3 a. š. saldiklio
- 0,5 čili pipiro
- 1 skiltelė česnako
- 30 ml baltojo vyno acto



1. Rankomis arba specialia tarka šiaudeliais supjaustykite morkas, agurkus ir paprikas.
2. Susmulkinkite salotų lapus ir sumaišykite su kitomis pjaustomis daržovėmis.
3. Vištieną supjaustykite nedideliais gabalėliais, apvoliokite kokosų miltuose ir kepkite ant aliejais, kol gražiai paruduos.
4. Padažui sumaišykite sojų padažą, saldiklį, vyno actą, įpjaustykite čili pipirą ir česnaką, gerai išmaišykite ir palikite pastovėti.
5. Didžiąją dalį padažo sumaišykite su salotomis, o likusiame apvoliokite iškeptą vištieną.
6. Į lėkštę dėkite salotas, ant jų – vištieną, viską apibarstykite sezamo sėklomis ir žemės riešutais.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	423 kcal	Baltymų	39 g
Angliavandenių	21 g	Riebalų	22 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	10 g	- sočiųjų	5 g
- cukraus	8 g	- nesočiųjų	6 g

CUKINIŲ BLYNAI



3 PORCIJOMS REIKĖS:

- 1 didelės cukinijos,
- 100 g kieto mocarelos sūrio,
- 30 g kietojo sūrio,
- 2 kiaušinių,
- 150 g varškės,
- 1,5 v. š. kvietinių arba kukurūzų miltų,
- žiupsnelio druskos ir pipirų,
- 2 česnako skiltelių,
- lydyto sviesto kepimui.



Pagardinimui:

- 100 g grietinės,
- 40 g rūkytos šoninės,
- svogūnų laiškų.



1. Cukinį sutarkuokite per stambią tarką ir palikite koštuve nuvarvėti, retkarčiais pagniauždami ranka.
2. Įmuškite kiaušinius, sukrėskite varškę, tarkuotą sūrį, sutraiškytą česnaką, suberkite druską, pipirus ir sumaišykite su nuvarvėjusiomis cukinijomis.
3. Palikite apie 10 min., atsiskyrus skysčiui, jį nupilkite.
4. Įkaitinkite keptuvę, šlapiomis rankomis ar šaukštu formuokite blynus ir kepkite po 3 min. iš abiejų pusių, tuomet sumažinkite kaitrą, uždenkite dangčiu ir kepkite dar apie 3 min.
5. Patiekite su grietine, pakepinta šonine ir svogūnų laiškais.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS:

Energinė vertė	466 kcal	Baltymų	30 g
Angliavandenių iš jų:	21 g	Riebalų iš kurių:	30 g
- skaidulų	4 g	- sočiųjų	15 g
- cukraus	2 g	- nesočiųjų	2 g

PICA



VIENAI PICAI REIKĖS:

Padui:

- 60 g minkštos mocarelos (arba kito mėgstamo sūrio)
- 1 kiaušinio
- 35 g migdolų miltų

Padažui ir priedams:

- 15 g majonezo
- 15 g pomidorų pastos
- 40 g kiaulienos kumpio
- 20 g pievagrybių
- 20 g mėgstamo sūrio
- žiupsnelio picos prieskonių



1. Įkaitinkite orkaitę iki 190 °C.
2. Sutarkuokite mocarelą, sumaišykite su migdolų miltais ir kiaušiniu.
3. Masę krėskite ant skardos, išklotos kepimo popieriumi, ir suformuokite picos pagrindą.
4. Šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 10 min., kol padas gražiai paruduos.
5. Iškeptą picos padą ištepkite pomidorų pasta, majonezu, pabarstykite prieskoniais, dėkite pjaustytą kumpį, susmulkintus pievagrybius ir sūrį.
6. Padidinkite orkaitės temperatūrą iki 220 °C, picą pašaukite į orkaitę ir kepkite dar 5–7 min., kad sūris išsilydytų ir šiek tiek apskrustų.

VISOS PICOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	740 kcal	Baltymų	38 g
Angliavandenių	7 g	Riebalų	52 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	4 g	- sočiųjų	26 g
- cukraus	3 g	- nesočiųjų	7 g

PIEVAGRYBIŲ SRIUBA



3 PORCIJOMS REIKĖS:

- 250 g pievagrybių
- 60 g sviesto
- 1 vidutinio svogūno
- 50 g lydyto sūrelio
- 100 g 30 % grietinės
- džiovinto baziliko ir čiobrelio
- 700 ml vištienos sultinio
- 40 g tarkuoto kietojo sūrio



1. Susmulkinkite svogūną ir pievagrybius.
2. Puode išlydykite sviestą, pakepinkite jame svogūną, apibarstykite džiovintais prieskoniais.
3. Sudėkite pievagrybius ir kepkite apie 5 minutes.
4. Įmaišykite lydytą sūrėlį ir palaukite, kol jis išsilydys.
5. Užpilkite vištienos sultiniu ir virkite apie 20 minučių.
6. Nukelkite nuo kaitros, truputį atvėsinkite ir sutrinkite elektriniu trintuvu iki kreminės konsistencijos.
7. Vėl užkaiskite, supilkite grietinėlę ir sudėkite tarkuotą sūrį.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	330 kcal	Baltymų	5 g
Angliavandenių	7 g	Riebalų	32 g
iš jų:		iš kurių:	
- maistinių skaidulų	1 g	- sočiųjų	18 g
- cukraus	3 g	- nesočiųjų	4 g

SALOTOS „VASAROS SPALVOS“



2 PORCIJOMS REIKĖS:

- 100 g salotų mišinio
- 0,5 saldžiosios paprikos
- 0,5 avokado
- 0,5 mango
- 0,25 mėlynojo svogūno
- 1 trumpavaisio agurko
- 10 vynuogių pomidorų
- 100 g keptos vištienos šlaunelių mėsos
- 4 v. š. alyvuogių aliejaus
- šlakelio obuolių acto
- druskos
- pipirų
- 50 g graikinių riešutų
- žiupsnelio parmezano ar kito tarkuoto kietojo sūrio



1. Į dubenį dėkite salotų mišinį, juostelėmis pjaustytą papriką, griežinėliais pjaustytą avokadą ir mangą, svogūną ir agurką, puselėmis pjaustytus pomidorus.
2. Norimo dydžio gabalėliais supjaustykite vištieną.
3. Tuomet užpilkite alyvuogių aliejaus, obuolių acto, pagardinkite druska ir pipirais.
4. Salotas apibarstykite smulkintais graikiniais riešutais ir tarkuotu sūriu.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	574 kcal	Baltymų	16,7 g
Angliavandenių	17 g	Riebalų	48,3 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	6,5 g	- sočiųjų	7 g
- cukraus	4,2 g	- nesočiųjų	13 g

VIŠTIENOS SUKTINUKAI



4 SUKTINUKAMS REIKĖS:

- 400 g vištienos filė
- 1 nedidelio baklažano (~250 g)
- 100 g čederio arba kito mėgstamo sūrio
- 100 g vytinto kumpio
- mėgstamų prieskonių (druskos, pipirų, česnako, paprikos miltelių, žolelių)
- šiek tiek sviesto kepimui



1. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C.
2. Peiliu arba skustuku plonomis juostelėmis supjaustykite baklažaną.
3. Keptuvėje ant sviesto iš abiejų pusių apkepinkite baklažano juosteles.
4. Vištienos filė supjaustykite griežinėliai ir lengvai pamuškite mėsai skirtu muštuku.
5. Sumaišykite prieskonius ir apvoliokite vištienos griežinėlius.
6. Klokite baklažano juostelę, ant jos – vištienos griežinėį, sūrio riekelę, vytinto kumpio ir susukite suktinuką, sutvirtindami dantų krapštuku.
7. Suktinukus sudėkite į stiklinį indą, pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 45–50 min., kol gražiai apskrus.

VIENO SUKTINUKO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	283 kcal	Baltymų	28 g
Angliavandenių	3,5 g	Riebalų	18 g
iš jų:		iš kurių:	
- maistinių skaidulų	1,2 g	- sočiųjų	8 g
- cukraus	1,2 g	- nesočiųjų	5 g

CHAČIAPURIS



REIKĖS:

- 200 g šlapesnės varškės
- 1 kiaušinio
- 3 v. š. migdolų miltų
- 1 v. š. kokosų miltų
- prieskonių (druskos, rūkytos paprikos miltelių, picos žolelių mišinio)
- 70 g kietojo sūrio

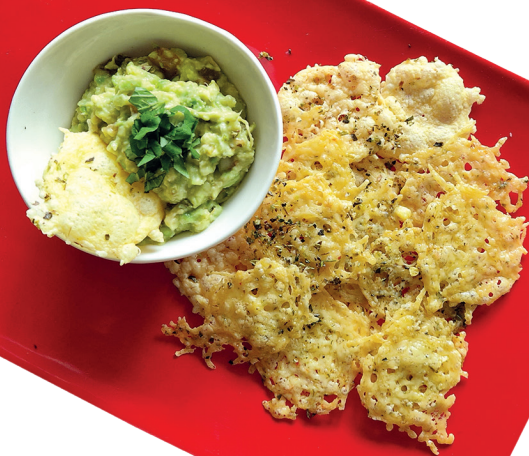


1. Orkaitę įkaitinkite iki 180 °C.
2. Varškę sutrinkite su kiaušiniu iki vientisos kreminės masės.
3. Sudėkite prieskonius, migdolų ir kokosų miltus, viską išmaišykite.
4. Ant sviestu pateptos arba kepimo popieriumi išklotos skardos sudėkite pusę tešlos.
5. Šlapiomis rankomis suformuokite chačiapurį.
6. Užberkite pusę tarkuoto sūrio.
7. Sukrėskite likusią tešlos dalį ir išlyginkite drėgnomis rankomis.
8. Pašaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 12 min.
9. Ištraukite iš orkaitės, apibarstykite likusiu sūriu ir picos prieskoniais.
10. Kepkite dar 12 min., kol viršus gražiai apskrus.

VISO PATIEKALO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	541 kcal	Baltymų	46 g
Angliavandenių iš jų:	9 g	Riebalų iš kurių:	34 g
- skaidulų	3 g	- sočiųjų	14 g
- cukraus	3 g	- nesočiųjų	4 g

SŪRIO TRAŠKUČIAI



TRAŠKUČIAMS REIKĖS:

- 100 g mėgstamo sūrio
- 1 skiltelės česnako
- kelių griežinėlių aitriosios paprikos
- žiupsnelio druskos
- žiupsnelio raudonėlio

Gaminkite traškučius

1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Smulkia tarka sutarkuokite sūrį.
3. Įmaišykite smulkiai supjaustytą česnaką, aitriąją papriką, druską ir raudonėlį.
4. Ant kepimo popieriumi išklotos skardos dėkite po šaukštą sūrio ir paspauskite, kad susiplotų.
5. Šaukite į orkaitę ir kepkite tol, kol sūris išsilydys.
6. Išjunkite orkaitę ir palikite traškučius padingti apie 20 minučių.



GVAKAMOLEI REIKĖS:

- 0,5 gerai prinokusio avokado
- 2 vyšnių pomidorų
- 1–2 griežinėlių svogūno
- žiupsnelio druskos
- juodųjų pipirų
- vienos skiltelės žaliosios citrinos sulčių

Gaminkite gvakamolę

1. Avokadą perpjaukite pusiau, išimkite kauliuką ir vieną puselę išskobkite šaukšteliu.
2. Dubenėlyje šakute sutrinkite avokadą, berkite druskos ir pipirų.
3. Pomidoriukus nuplikinkite verdančiu vandeniu, nulupkite odeles, supjaustykite kubeliais.
4. Susmulkinkite svogūną.
5. Sumaišykite trintą avokadą su svogūnais ir pomidoriukais.
6. Užlašinkite žaliosios citrinos sulčių.
7. Palaikykite šaldytuve apie valandą.

VISO UŽKANDŽIO MAISTINĖ VERTĖ

Energinė vertė	484 kcal
Angliavandenių	5,5 g
iš jų:	
- maistinių skaidulų	5,2 g
- cukraus	2 g
Baltymų	27 g
Riebalų	39 g
iš kurių:	
- sočiųjų	19 g
- nesočiųjų	14 g

KOKOSINIAI BATONĖLIAI



14 BATONĖLIŲ REIKĖS:

- 200 g kokosų drožlių
- 180 g tiršto kokosų pieno skardinėje
- 50 g kakavos sviesto
- 2 a. š. saldiklio



ŠOKOLADO PAPUOŠIMUI REIKĖS:

- 100 g juodojo šokolado
- 30 g kakavos sviesto



1. Ant nedidelės kaitros išlydykite kakavos sviestą.
2. Sumaišykite kokosų pieną su kokosų drožlėmis, ištirpdytu sviestu bei saldikliu.
3. Ant lentelės patieskite maistinės plėvelės, ant jos sudėkite gautą masę, suformuokite plokščią 1–2 cm storio stačiakampį, uždenkite maistine plėvele ir kiškite į šaldymo kamerą 20 minučių.
4. Ištraukę supjaustykite batonėliais.
5. Kiškite atgal į kamerą maždaug valandai.
6. Išlydykite kakavos sviestą ir šokoladą, gerai išmaišykite ir leiskite atvėsti iki kambario temperatūros.
7. Sušalusius batonėlius apipilkite šokolado mase, dėkite į šaldytuvą sustingti.
8. Laikykite šaldytuve bent 6 valandas.

VIENO BATONĖLIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	193 kcal	Baltymų	1,5 g
Angliavandenių	4 g	Riebalų	20 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	2 g	- sočiųjų	14 g
- cukraus	1 g	- nesočiųjų	3 g



CUKINIJŲ TRAŠKUČIAI



3 PORCIJOMS REIKĖS:

- 2 jaunų cukinijų (~300 g)
- 30 g migdolų arba kitų riešutų miltų
- 40 g smulkiai tarkuoto kietojo sūrio
- pagal skonį prieskonių (druskos, pipirų, česnako miltelių, džiovintos paprikos miltelių, barbekiu ir pan.)
- 4 v. š. pieno



1. Orkaitę įkaitinkite iki 220 °C.
2. Cukinijas supjaustykite 0,5 cm storio riekelėmis.
3. Kiekvieną riekelę merkite į pieną.
4. Apvoliokite miltuose ir sūrio bei prieskonių mišinyje.
5. Riekes išdėliokite ant kepimo popieriumi išklotos skardos.
6. Šaukite į orkaitę ir kepkite apie 20 minučių, kol gražiai apskrus.



VISO PATIEKALO (30–36 TRAŠKUČIŲ) MAISTINGUMAS

Energinė vertė	370 kcal
Angliavandenių iš jų:	27 g
- skaidulų	4 g
- cukraus	7 g

Baltymų	17 g
Riebalų iš kurių:	18 g
- sočiųjų	10 g
- nesočiųjų	3 g

VARŠKĖS TRAŠKUČIAI



200 G TRAŠKUČIŲ REIKĖS:

- 300 g pusriebės varškės
- 70 g kietojo arba čederio sūrio
- žiupsnelio persilado prieskonių
- kitų norimų prieskonių



1. Orkaitę įkaitinkite iki 160 °C (su vėjelio funkcija).
2. Varškę pertrinkite šakute ir sumaišykite su persilado prieskoniais.
3. Ant kepimo popieriumi išklotos skardos šaukštu dėkite varškės blynukus.
4. Ant varškės užbarstykite tarkuoto sūrio.
5. Pabarstykite norimais prieskoniais.
6. Pašaukite į orkaitę ir kepkite maždaug 25–30 min., kol paruduos.
7. Patiekite visiškai atvėsusius.



100 GRAMŲ PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	380 kcal	Riebalų	25 g
Angliavandenių	6 g	iš kurių:	
iš jų:		- sočiųjų	14 g
- cukraus	3 g	- nesočiųjų	7 g
Baltymų	32 g		

PYRAGĖLIAI SU GRYBŲ ĮDARU



12 PYRAGĖLIŲ REIKĖS:

- 150 g tarkuoto mocarelos sūrio
- 1 didelio kiaušinio
- 150 g žemės riešutų miltų
- 60 g kreminio sūrelio
- 200 g pievagrybių
- 0,5 svogūno
- 15 g lydyto sviesto
- 2 žiupsnelių druskos



1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Smulkiai supjaustykite svogūną ir grybus, pakepinkite įkaitintoje keptuvėje su lydytu sviestu, pabarstykite druska.
3. Garų vonelėje išlydykite mocarelos sūrį ir kreminį sūrėlį, įmuškite kiaušinį, suberkite žemės riešutų miltus, druską.
4. Pamaišykite masę garų vonelėje ir, nukėlę dubenį nuo jos, suminkykite tešlą rankomis.
5. Imkite dalį tešlos ir dėkite ją tarp dviejų kepimo popieriaus lakštų.
6. Kočiokite, kol tešla taps maždaug 1 cm storio.
7. Išpjaustykite apskritimus, į viduriuką dėkite grybų masę, rankomis formuokite pyragėlius ir dėkite į kepimo popieriumi išklotą skardą.
8. Šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite pyragėlius 15–25 min., kol gražiai paruduos.

1 PYRAGĖLIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	145 kcal	Baltymų	8 g
Angliavandenių	3 g	Riebalų	12 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	2 g	- sočiųjų	4 g
- cukraus	1 g	- nesočiųjų	8 g

RIEŠUTŲ SVIESTO SAUSAINIAI



13–15 SAUSAINIŲ REIKĖS:

- 230 g 100 % riešutų sviesto
- 1 kiaušinio
- 1 v. š. kokosų miltų
- 1–3 v. š. saldiklio



1. Orkaitę įkaitinkite iki 175 °C.
2. Sumaišykite visus ingredientus.
3. Šlapiomis rankomis formuokite plokščius, maždaug 7 cm skersmens apskritimus.
4. Dėkite ant kepimo popieriumi išklotos skardos.
5. Kiekvieną sausainį paspauskite šakute.
6. Šaukite į orkaitę ir kepkite 10–15 min.
7. Ištraukę iš orkaitės palikite sausainius skardoje visiškai atvėsti.

VIENO SAUSAINIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	110 kcal	Baltymų	5 g
Angliavandenių	2 g	Riebalų	9 g
iš jų:		iš kurių:	
- skaidulų	1 g	- sočiųjų	1,5 g
- cukraus	1 g	- nesočiųjų	3,5 g

VARŠKĖS SŪRELIAI



6 SŪRELIAMS REIKĖS:

- 290 g riebios varškės
- 100 g maskarponės sūrio
- 30 g riebios grietinės
- 45 g mėgstamo saldiklio
- 30 g aguonų
- 180 g juodojo šokolado
- 20 g kakavos sviesto



1. Varškę, maskarponės sūrį, grietinėle ir saldiklį su-trinkite elektriniu trintuvu.
2. Į masę suberkite aguonas ir gerai išmaišykite.
3. Paruoštą masę dėkite į šaldytuvą 30 minučių, kad šiek tiek sutvirtėtų.
4. Garų vonelėje ištirpdykite juodąjį šokoladą ir kakavos sviestą.
5. Į silikonines formas įpilkite šiek tiek šokolado ir pavartykite, kad šokoladas pasiskirstytų ant formelės sienelių.
6. Šokoladu išteptas formelės kiškite į šaldymo kam-erą ir palaikykite apie 2–3 minutes.
7. Ištraukę iš kameros dar kartą užpilkite šokolado sluoksni. Geriausiai formelę padengti 3 šokolado sluoksniais.

8. Sustingus trečiam šokolado sluoksniui, šaukštu dėkite varškės kremą, šiek tiek paspauskite, kad ne-likėtų oro tarpų.

9. Ant viršaus užliekite likusį šo-koladą ir paskirsty-kite taip, kad gražiai uždengtų varškės kremą.

10. Paruoštus sūrelius dėki-te į šaldytuvą ir laikykite ten mažiausiai 4 valandas.



1 SŪRELIO MAISTINGUMAS

Energinė vertė	409 kcal	Baltymų	14 g
Angliavandenių	10 g	Riebalų	34 g
iš jų:		iš kurių:	
- maistinių skaidulų	5 g	- sočiųjų	10 g
- cukraus	2 g	- nesočiųjų	2 g

DESERTAS „SODINUKAS“



TRUPINIAMS REIKĖS:

- 50 g sviesto
- 100 g kokosų miltų
- 1 a. š. saldiklio
- 1 v. š. kvietinių miltų
- 2 a. š. kakavos

3 VAZONĖLIAMS REIKĖS:

- 3 popierinių puodelių
- plytelės juodojo šokolado
- 0,5 stiklinės 30 %rieb. grietinėlės
- 150 g 9 %rieb. varškės
- 2 a. š. saldiklio
- šlakelio vanilės ekstrakto
- mėtos / rozmarino papuošimui



1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Sviestą ištirpinkite, sumaišykite su saldikliu, kakava ir kokosų bei kvietiniais miltais.
3. Iš gautos masės rankomis darykite mažus, monetos dydžio blynukus, išdėliokite ant kepimo popieriumi išklotos skardos ir kepkite, kol bus panašūs į sausainius.
4. Sausainius atvėsinkite ir susmulkinkite iki trupinių.
5. Popierinius puodelius iki pusės įkirpkite trijose vietose, kad tarp įkirpimų būtų panašaus pločio tarpeliai.
6. Šokoladą ištirpinkite garų vonelėje.
7. Į puodelius pilkite šokolado ir sukiodami arba mentele paskirstykite ant dugno ir sienelių.

8. Puodelius su šokoladu dėkite į šaldymo kamerą mažiausiai 30 minučių.
9. Kremui iki standumo išplakite grietinėlę su saldikliu ir vanile, tada palengva įmaišykite varškę ir dar šiek tiek paplakite, kol viskas taps vientisa mase.
10. Iš šaldiklio ištraukite puodelius, atsargiai nuimkite popierius.
11. Į šokolado puodelius šaukštu dėkite kremo, viršų apibarstykite sausainių trupiniais.
12. Ant viršaus įsmeikite mėtos, rozmarino ar kitos žalumos šakelę ir puodelius dėkite į šaldytuvą.
13. Paruoštą desertą kambario temperatūroje laikykite ne ilgiau kaip 20 min.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	510 kcal
Angliavandenių	30 g
iš jų:	
- skaidulų	12 g
- cukraus	12 g

Baltymų	19 g
Riebalų	37,5 g
iš kurių:	
- sočiųjų	24 g
- nesočiųjų	7 g

DANGIŠKAS TORTAS



**25 CM SKERSMENS
TORTUI REIKĖS:**

Biskvitams:

- 4 kiaušinių
- 3 v. š. saldiklio
- 200 g 100 % žemės riešutų sviesto
- 200 g 30 % riebi. grietinės
- 1 v. š. natūralios kakavos
- 0,5 a. š. kepimo miltelių

Kremui:

- 400 g maskarponės kremo
- 300 g 35 % riebumo grietinės
- 100 g saldiklio
- 1 citrinos



1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Dubenyje išplakite kiaušinius su saldikliu.
3. Į kiaušinių plakinį sudėkite žemės riešutų sviestą ir grietinę, suberkite kepimo miltelius, gerai išplakite elektriniu plaktuvu.
4. Gautą masę padalykite į dvi lygias dalis ir į vieną iš jų įmaišykite kakavą.
5. Šviesiąją masės dalį pilkite į sandarią torto formą, šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite maždaug 25–30 min.
6. Išėmę iš formos palikite atvėsti.
7. Į formą supilkite kakavinę masę, šaukite į orkaitę ir taip pat kepkite apie 25–30 minučių.
8. Išplakite grietinėlę su maskarponės kremu bei saldikliu iki vientisos masės. Neperplakite, nes masė gali išskysti.
9. Į išplaktą kremą atsargiai įmaišykite vienos išspaustos citrinos sultis.
10. Kremą dėkite į šaldytuvą, kad šiek tiek sutvirtėtų.
11. Biskvitus perpjaukite horizontaliai pusiau, kad turėtumėte 4 lakštus.
12. Ant biskvito lakšto užtepkite kremo sluoksnį, ant jo dėkite kitą lakštą ir kartokite, kol sutepsite visą kremą. Dalį kremo pasilikite aptepti kraštams.
13. Paruoštą tortą papuoškite savo nuožiūra.
14. Tortą dėkite į šaldytuvą ir laikykite bent 3 valandas, o geriausiai – per visą naktį.

**1 GABALĖLIO (1/9 TORTO) MAISTINGUMAS**

Energinė vertė	496 kcal	Baltymų	13 g
Angliavandenių	6 g	Riebalų	46 g
iš jų:		iš kurių:	
- maistinių skaidulų	2 g	- sočiųjų	24 g
- cukraus	4 g	- nesočiųjų	1 g

OBUOLIŲ PYRAGAS



**30 CM SKERSMENS PYRAGUI
(APIE 10 PORCIJŲ) REIKĖS:**

- 5 didelių obuolių
- 100 g riešutų miltų
- 50 g speltos miltų
- 200 g 9 %rieb. varškės
- 70 g 30 %rieb. grietinės
- 3 didelių kiaušinių
- 1 a. š. kepimo miltelių
- kubelio sviesto formai ištepti
- 2 v. š. cinamono
- 4 v. š. saldiklio
- 2 v. š. ksilitolio
- vanilės esencijos



1. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C.
2. Nulupkite ir griežinėliais supjaustykite obuolius.
3. Į sausą keptuvę suberkite ksilitolį ir kaitinkite tol, kol ims karamelizuotis.
4. Sudėkite į keptuvę obuolius ir gerai apvoliokite karamelėje.
5. Karamelizuotus obuolius sudėkite į gilų dubenį, ant jų berkite cinamono ir 2 šaukštus pasirinkto saldiklio bei labai gerai išmaišykite.
6. Kitame dubenyje sumaišykite visus

miltus su kepimo milteliais.

7. Trečiame dubenyje elektriniu trintuvu iki vientisos masės sutrinkite varškę su grietine, kiaušiniiais, 2 šaukštais saldiklio ir vanile.
8. Gautą masę gerai išmaišykite su miltų mišiniu.
9. Kepimo formą ištepkite gabalėliu sviesto ir sudėkite karamelizuotus obuolius.
10. Ant obuolių sukrėskite visą tešlą ir ją tolygiai paskirstykite.
11. Šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite apie 40 minučių.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	210 kcal
Angliavandenių iš jų:	16,5 g
- skaidulų	3 g
- cukraus	7 g

Baltymų	9 g
Riebalų	13 g
iš kurių:	
- sočiųjų	4 g
- nesočiųjų	0,4 g

LEDĀI



2 PORCIJOMS REIKĒS:

- 200 g maskarponēs sūrio
- 400 g šaldytų braškių ar kitų mėgstamų uogų
- 15 g mėgstamo saldiklio
- šlakelio vanilės esencijos



1. Visus ingredientus sutrinkite iki vientisos masės.
2. Masę bent pusvalandį palai-
kykite šaldiklyje.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	400 kcal	Riebalų	35 g
Angliavandenių	13 g	iš kurių:	
iš jų:		- sočiųjų	26 g
- natūralus cukrus	13 g	- nesočiųjų	1 g
Baltymų	5 g		

TIRAMISU

**3 PORCIJOMS REIKĖS:****Biskvitui:**

- 6 kiaušinių
- 80 g migdolų miltų
- 40 g saldiklio
- 1 a. š. kepimo miltelių
- 2 a. š. vanilės ekstrakto

Kremui:

- 500 g maskarponės
- 300 ml plakamosios grietinėlės (35 % riebumo)
- 4 a. š. saldiklio miltelių
- 2 a. š. kakavos (papuošimui)

Biskvitui sudrėkinti:

- 200 ml stiprios atvėsusios kavos (be tirščių).



1. Orkaitę įkaitinkite iki 160 °C.
2. Iki standžių putų išplakite kiaušinių baltymus.
3. Kitame inde išplakite trynius su saldikliu, įmaišykite vanilę, migdolų miltus ir kepimo miltelius.
4. Masę atsargiai sumaišykite su baltymais, paskleiskite ant kepimo popieriaus plonu sluoksniu, šaukite į įkaitintą orkaitę ir kepkite 12–15 min.
5. Atvėsusį biskvitą supjaustykite norimo dydžio juostelėmis.
6. Kremui išplakite grietinėlę, sumaišykite su maskarpone ir saldikliu.
7. Biskvito gabalėlius trumpai įmerkite į šaltą kavą ir jais išklorkite formos pagrindą.
8. Ant biskvito sluoksnio dėkite kremą, tuomet vėl kavoje mirkytą biskvitą ir t. t.
9. Paskutinį kremo sluoksnį apibarstykite kakava ir palikite šaldytuve bent 3–4 val., geriausiai per naktį.

VIENOS PORCIJOS MAISTINGUMAS

Energinė vertė	310 kcal
Angliavandenių	4 g
iš jų:	
- skaidulų	1 g
Baltymų	7 g

Riebalų	29 g
iš kurių:	
- sočiųjų	17 g
- nesočiųjų	12 g

PRISIJUNK PRIE DIDELĖS IR DRAUGIŠKOS DIABETO IQ BENDRUOMENĖS!



Naudingi
patarimai



Susitikimai



Specialistų
paskaitos



Teisinė
pagalba



Nemokamos
psichologo
konsultacijos



Slaugytojo
diabetologo
konsultacijos



Išmaniųjų diabeto
valdymo technologijų
mokymai



Emocinė
parama



Vasaros
stovyklos

*Kai esame kartu,
gyvenimas su diabetu
yra paprastesnis ir
lengvesnis!*

Daugiau informacijos: <https://dia-iq.lt/naryste/>

+370 616 47125 ✉ sigita@diabetoiq.org