Mitybos planą sudarė Andrius Pauliukevičius
www.andriuspauliukevicius.lt

PASTABOS

1. MAISTO KIEKIAI:

Nurodytas produktų svoris reiškia jų sausą svorį ir tai yra svoris prieš gaminimą.
Pvz., 50 g avižų reiškia 50 g sausų avižų.
Mėsos ir žuvies svoris taip pat nurodytas prieš gaminimą.
Tad norint žinoti tikslų produktų kiekį, reikia juos pasverti maisto svarstyklėmis.
Tai ypač svarbu, kalbant apie kruopas, kuomet tikslas yra mesti svorį, deginti riebalus, mažinti kūno apimtis.
Jei nurodyti maisto kiekiai atrodo per dideli, išlaikykite bent jau tą patį valgymų skaičių ir valgykite tuos pačius produktus, tik sumažinti porcijas iki Jums patogių.
Ilgainiui, greitėjant medžiagų apykaitai, bus galima suvalgyti daugiau maisto.
Tačiau nurodyto kiekio nereikia bijoti, kadangi tai nėra didelis kalorijų skaičius, o didesnis valgymų ir maisto kiekis susidaro dėl to, kad sveikas/mažiau apdorotas maistas bendrai turi mažiau kalorijų, dėl to, tam, kad gauti reikiamą jų skaičių, maisto reikia suvalgyti daugiau.

2. VALGYMŲ SKAIČIUS IR LAIKAS:

Fiziškai aktyviai moteriai optimalus valgymų skaičius būtų 5 valgymai per dieną.
Optimalu būtų valgyti kas 3 valandas.
Idealiu atveju pusryčius reiktų suvalgyti per pusvalandį nuo momento, kai pabundate. O po jų valgyti maždaug kas 3 valandas.
Pavyzdžiui: pusryčiai - 9:00, priešpiečiai - 12:00, pietūs - 15:00 ir t.t.
Nėra nieko baisaus, jei negalite valgyti tomis pačiomis valandomis. Tokiu atveju, jei pusryčiai, pavyzdžiui, 7:00, priešpiečiai - 10:00, pietūs - 13:00
Jei tarpai tarp valgymų yra ilgesni nei 4 valandos, kūnas ima lėtinti medžiagų apykaitą ir taupyti riebalus. Dėl to, norint mesti svorį ir reikalingi dažni valgymai.

3. PUSRYČIAI:

Pusryčius valgyti būtina. Pusryčiai yra svarbiausias dienos maitinimas ir jei jie praleidžiami, kūnas lėtina medžiagų apykaitą visai dienai.
Jei iki šiol pusryčių nevalgėte ir dabar sunku tai daryti, iki kol priprasite, valgykite nedidelę jų prociją. Kita alternatyva yra skystas maistas.
Skystą maistą lengviau nuryti ir virškinti, tad iki kol medžiagų apykaita įsibėgės, galite pirmam valgymui gerti vaisių-uogų-natūralaus jogurto-kefyro kokteilius.
Idealiu atveju pradėti valgyti reiktų praėjus 15-30, daugiausia - 60 minučių po pabudimo.
Pusryčiams gaminant omletą, į jį pridėjus pievagrybių, daržovių, jo kaloringumas padidėja labai nežymiai ir tai nesudaro realaus jaučiamo skirtumo.

4. PIETŪS:

Tai yra klaida, atsisakyti pietų, galvojant, kad jei jų nevalgysite, tą dieną gausite mažiau kalorijų ir tai pagreitins riebalų deginimą.
Teoriškai taip ir yra. Gyvenime, praleidus pietus, vakare pasireiškia labai stiprus alkio jausmas ir tada persivalgoma.
Geriau daugiau suvalgyti per pietus, nei per daug suvalgyti vakare.
Panašiai nutinka ir pietums vietoje normalaus solidaus patiekalo pasirinkus valgyti tik sriubą.
Tai irgi iššaukia stiprų alkio jausmą antroje dienos pusėje.
Galite valgyti daržovių sriubą be duonos ir be grietinės ir pridėti ją prie bet kurio dienos valgymo.
Tačiau ji neturi būti vietoje kurio nors valgymo, nes sriubos maistinė vertė nėra didelė.

5. VAKARIENĖ:

Vienas iš kertinių vakarienės principų yra nevalgyti angliavandenių: kruopų, grūdų, duonos gaminių ir vaisių. Galima valgyti daržoves ir galima valgyti uogas, tačiau ne vaisius. Ir vakarienei galima valgyti mėsą, žuvį, kiaušinius, varškę, varškės sūrį, natūralų/graikišką/islandišką jogurtus.
Taip pat nėra labai svarbu kada valgote vakarienę.
Jei tai yra maistas iš Jūsų vakarienės valgiaraščio, jame nėra energiją teikiančių angliavandenių, jis negali virsti kūno riebalais ir jį galima valgyti.
Baltymai, ląsteliena (daržovės) ir sveiki riebalai turi labai mažus šansus virsti kūno riebalais. Tad jei ir vėlai grįžtate po darbo, studijų, ar treniruotės, vis tiek galite ir turite valgyti.

6. DRUSKA IR KITI PRIESKONIAI:

Maisto gaminimui naudokite šiek tiek druskos, jei jos jau nėra Jūsų perkamuose ir valgomuose produktuose.
Sveikiausia būtų nesmulkinta Himalajų druska.
Aukštesnį kraujo spaudimą ir skysčių kaupimąsi lemia tik druskos perteklius.
Galima naudoti visus augalų pagrindu padarytus prieskonius. Netgi geriau vartoti nei nevartoti.
Sveikiausi prieskoniai yra: kajeno pipirai, juodieji pipirai, kalendros, ciberžolė, česnakas, imbieras ir cinamonas.
Nenaudokite nei balto, nei rudo cukraus. Vietoje jo naudokite medų arba steviją.

7. MAISTO GAMINIMAS:

Mėsą, žuvį ir daržoves galite garinti, virti arba kepti, jei tik mėsa nepridegina ma. Kepimui naudokite makademijų, rapsų, kokosų aliejus. Tačiau naudokite minimaliai, tik tiek, kiek reikia sutepti keptuvę.

8. DARŽOVĖS:

Salotos gali būti pagamintos iš visų šviežių daržovių: kopūstų, salotų lapų, agurkų, pomidorų, porų, svorgųnų, paprikų ir t.t.
Taip pat tinka visos šaldytos ir raugintos daržovės. Marinuotose yra medžiagų apykaitą lėtinančio acto ir cukraus, tad jomis nepiktnaudžiaukite.
Valgykite tas, kurių konservavimui nenaudota daug cukraus (ne daugiau nei 5 g per 100 g).

9. RIEBALAI:

Viena didžiausių ir dažniausių klaidų, metant svorį/deginant riebalus, yra pačių riebalų baimė. Tačiau riebalai yra būtini gerai hormoninei veiklai, odos, nagų, plaukų būklei, reguliariam mėnesinių ciklui. Pernelyg apribojus riebalų vartojimą, pasireiškia visi arba dalis šių sutrikimų.
Galite keisti riebalų šaltinius tarpusavyje, tačiau, net ir metant svorį/deginant riebalus, reikia suvalgyti nurodytus jų kiekius.
Sveiki riebalai turi labai mažus šansus virsti kūno riebalais (tai lengviausiai ir greičiausiai daro cukrus), tačiau jie išlaiko sotumo jausmą, energijos lygį ir mažina potraukius saldžiam ir greitam maistui.
Sveiki riebalai yra: riebi žuvis, aliejai, riešutai arba ekologiškas/organiškas (be pridėto cukraus) riešutų sviestas, avokadas ir sėklos.
Jei nemėgstate, ar negalite naudoti kurio nors iš jų, keiskite kitu.
Salotoms naudokite alyvuogių, moliūgų, graikinių arba migodo riešutų aliejų, arba avokado vaisių.

10. PATIEKALŲ KEITIMAS:

Galite keisti vienos dienos pusryčius su bet kurios kitos dienos pusryčiais, priešpiečius su priešpiečiais ir t.t.
Tačiau negalima vietoje vakarienės valgyti tai, kas paskaičiuota pusryčiams ar pietums.
Jei Jums patinka, galite ilgą laiką valgyti kurios nors dienos pusryčius, kitos dienos pietus ir t.t.

11. SKYSČIŲ VARTOJIMAS:

Geriausias būdas reguliuoti vandens vartojimą yra pagal šlapimo spalvą. Jei jis tamsus - geriate per mažai.
Jei visiškai skaidrus - per daug. Turi būti šviesi spalva, išskyrus atvejus, jei privalgėte burokėlių, arba vartojate vitaminą B.

12. KAVA:

Pati kava kalorijų neturi ir pati savaime nėra blogas gėrimas.
Galite išgerti iki 2-3-jų puodelių kavos per dieną. Tik per gausus bet kokių stimuliantų vartojimas išbalansuoja miegą ir antinksčių veiklą, o tai gali lemti riebalų kaupimąsi juosmens srityje. Riebalų deginimą taip pat labai apsunkina miego trūkumas.
Kai kuriais atvejais jis gali lemti ir riebalų kaupimąsi.

13. MAISTO PAPILDAI:

Svarbiausi maisto papildai geram organizmo funkcionavimui būtų vitaminų-mineralų kompleksas, vitaminas D ir žuvų taukai (omega riebiosios rūgštys)
Juos geriausia būtų vartoti ryte po pusryčių.
Baltyminiam kokteiliui labiausiai tiktų išrūgų baltymų izoliatas (angliškai, nes ant pakuočių rašoma anglų kalba, Whey protein isolate).
Arba išrūgų baltymai (Whey protein, arba Whey protein concentrate). Jei toleruojate pieno cukrų - laktozę, galite naudoti Whey protein, kuriame yra šiek tiek laktozės.
Jei laktozės netoleruojate, tada Jums tiks Whey protein isolate, iš kurio laktozė yra pašalinta, dėl to jis ir vadinamas izoliatu. Tačiau jis yra brangesnis nei Whey protein.
Gamintojas ir skonis yra Jūsų pasirinkimai, nes pasaulyje yra virš 500 maisto papildų kompanijų.
Daugiau apie baltyminius kokteilius galite rasti youtube paieškoje suvedus: "Andrius Pauliukevicius Visa tiesa apie baltyminius kokteilius".
Baltyminių kokteilių vartojimas nėra būtinas dalykas, jei reikiamą kalorijų ir baltymų skaičių galite gauti iš maisto.

TOLIAU APIE MAISTO PAPILDUS:

Kita vertus, jis yra tinkamas produktas tais atvejais, kuomet nėra galimybės valgyti įprastą maistą. Tokiu atveju geriau išgerti kokteilį, nei likti nevalgius.
Baltyminių kokteilių privalumas yra tas, kad jie jie turi mažiausiai kalorijų iš visų kokteilių. Baltyminius kokteilius vartokite su vandeniu.
Pienas lėtina medžiagų apykaitą, o sultyse yra per daug cukraus, tad jos jau smarkiai padidintų jo kaloringumą.
Dar viena alternatyva yra baltyminiai batonėliai, tačiau dauguma jų savo sudėtyje turi labai daug cukraus, tad svorio metimui nėra tinkami.
tad perkant baltyminius batonėlius, atidžiai pasižiūrėkite jų sudėtį.

14. RIEBALŲ DEGINTOJAI:

Riebalų degintojai, metant svorį/deginant riebalus yra visiškai nebūtini. Tai yra, mitybos pagalba sukūrus kalorijų deficitą, tai yra, iš maisto gaunant mažiau kalorijų, nei jų per dieną sudeginama, svoris krenta ir be riebalų degintojų. Jei nuspręsite naudoti riebalų degintojus, vienintelis neturintis šalutinių poveikių riebalų degintojas yra L-karnitinas. Youtube paieškoje: "Andrius Pauliukevicius L karnitinas". Tai gali būti bet kurios firmos L-karnitinas.
Kiti riebalų degintojai dažniausiai veikia kaip termogenikai. Tai yra, šiek tiek pakelia kūno temperatūrą ir tokiu būdu degina daugiau kalorijų,
tačiau gali sutrikdyti širdies veiklą, sukelti nemigą, pykinimą, silpnumą, galvos skausmą ar svaigimą ir t.t. Todėl jų vartoti nerekomenduoju.

15. SVORIO KRITIMAS:

Optimalus svorio kritimas būtų 1% kūno masės per savaitę. Tai yra, Jūsų atveju apie 500-800 g per savaitę.
Daugiau krenta tik pačiomis pirmomis savaitėmis, kuomet valosi žarnynas. Vėliau kritimas sulėtėja.
Pirmą savaitę dėl žarnyno valymosi, gali atsirasti ir galvos skausmas. Tai yra normalus dalykas, koks būna ir metus rūkyti, arba gerti kavą.
Tuo metu tereikia gerti daugiau vandens ir tai padeda lengviau tai išgyventi.
Jei kritimas yra per greitas, yra didelė rizika, kad su deginamais rieblais, sudegs ir dalis raumenų masės,
o tai ilgainiui sulėtina medžiagų apykaitą ir tai yra priežastis dėl ko žmonėms numestas svoris vėl atauga.
Tad saugus ir efektyvus svorio metimas yra ilgesnis ir lėtesnis. Bet tada yra daug didesnė tikimybė išlaikyti pasiektus rezultatus.
Jei kritimas yra per greitas, tada reikia arba mažinti fizinį aktyvumą, arba didinti suvartojamų kalorijų skaičių, arba abu.

16. VALGYMAS PRIEŠ IR PO TRENIRUOTĖS:

Jei ryte atliekate jėgos treniruotę (treniruojatės su svoriais, treniruokliais, TRX, netgi atliekate pratimus su savo kūno svoriu: pritūpimus, įtūpstus, atsipaudimus).
Neefektyvu tai daryti tuščių skrandžiu, tad prieš tai reikia pusryčiauti, arba bent gerti kokteilį.
Jei tai yra kardio treniruotė (ėjimas, bėgimas, dviratis, plaukimas), tai daryti ryta tuščiu skrandžiu yra efektyviausia.
Toks krūvis turi trukti 20-45 min., o iš karto po jo reikia gerti kokteilį, arba pusryčiauti, arba abu.
Nesvarbu kokia treniruotė, ar kokiu dienos metu būtų, po treniruotės valgyti reikia iš karto.

MITYBOS PLANAS

Pirmadienis				
	Kcal:	Baltymai	Angliav.	Riebalai:
Tik atsibudus				
200-300 ml vandens su puse išspaustos citrinos	6	0	1,5	0
Pusryčiai po 15-30 min.				
Bolivinė balanda (kinva - quinoa), arba kitos kruopos, 50 g	184	7	32	3
Šaukštelis ekologiško (be pridėto cukraus) riešutų sviesto (nut butter)	94	4	3	8
1 kiaušinis (virtas arba keptas)	72	6	0	5
Vitaminai - mineralai, žuvų taukai				
Užkandis				
1 vidutinio dydžio bananas (150 g)	142	1,8	34	0
Pietūs				
Jūros lydeka, menkė, arba kita balta žuvis (su prieskoniais), 150 g	142	27	0	3,3
Basmati ryžiai, 50 g	173	4	38	0,5
100 g šaldytų daržovių (morkos, moliūgai, špinatai ir t.t.)	28	3	5	0,5
Užkandis				
Graikiškas jogurtas "Pieno žvaigždės", 200 g	176	18	8,4	7,8
Šaukštelis su kaupu ekologiško (be pridėto cukraus) riešutų sviesto (peanut butter)	94	4	3	8
Vakarienė				
Jūros lydeka, menkė, arba kita balta žuvis (su prieskoniais), 150 g	142	27	0	3,3
Daržovės (100-200 g)	64	1	15	0
Valgomasis šaukštas alyvuogių, arba riešutų aliejaus, arba pusė nedidelio avokado į salotas	120	0	0	14
Šaukštelis obuolių arba balzamiko acto, arba citrinos sulčių į salotas	0	0	0	0
Miegas				
Viso:	**1437**	**102,8**	**139,9**	**53,4**

Antradienis				
	Kcal:	Baltymai	Angliav.	Riebalai:
Tik atsibudus				
200-300 ml vandens su puse išspaustos citrinos	6	0	1,5	0
Pusryčiai po 15-30 min.				
Avižos, 50 g	170	6	32	3
Šaukštelis ekologiško (be pridėto cukraus) riešutų sviesto (nut butter)	94	4	3	8
1 vidutinio dydžio obuolys	95	0	24	0
Vitaminai - mineralai, žuvų taukai				
Užkandis				
Kefyras 2,5% riebumo (250 g)	127	8	10	6,5
Pilno grūdo duona 1 riekutė (38 g)	89	0	15	1
Pietūs				
Pusė saldžios bulvės, 200 g arba 50 g basmati ryžių, grikių arba pilno grūdo makaronų	210	3,4	48	0,6
Daržovės (100-200 g)	64	1	15	0
Valgomasis šaukštas alyvuogių, arba riešutų aliejaus, arba pusė nedidelio avokado į salotas	120	0	0	14
Šaukštelis obuolių arba balzamiko acto, arba citrinos sulčių į salotas	0	0	0	0
Užkandis				
Valio PRO feel jogurtas (braškių, cinamono, karamelės skonio) 200 g indelis	122	18,4	8,2	1,4
Vakarienė				
Krevetės arba kitos jūros gėrybės, arba balta žuvis, 150 g	159	30	1	2,5
Daržovės (100-200 g)	64	1	15	0
Valgomasis šaukštas alyvuogių, arba riešutų aliejaus, arba pusė nedidelio avokado į salotas	120	0	0	14
Šaukštelis obuolių arba balzamiko acto, arba citrinos sulčių į salotas	0	0	0	0
Miegas				
Viso:	**1440**	**71,8**	**172,7**	**51**

Trečiadienis				
	Kcal:	Baltymai	Angliav.	Riebalai:
Tik atsibudus				
200-300 ml vandens su puse išspaustos citrinos	6	0	1,5	0
Pusryčiai po 15-30 min.				
Liesas graikiškas arba islandiškas jogurtas "Aistė", 200 g	124	18	4	4
Šaukštelis ekologiško (be pridėto cukraus) riešutų sviesto (peanut butter)	94	4	3	8
50-100 g šviežių arba šaldytų uogų, pvz.braškių, juodųjų serbentų	32	0	8	0
Vitaminai - mineralai, žuvų taukai				
Užkandis				
Pilno grūdo duona 1 riekutė (38 g)	89	0	15	1
Pusė vidutinio dydžio avokado arba arbatinis šaukštelis riešutų sviesto	110	1	4	10
Pietūs				
Lęšiai arba avinžirniai, 100 g	312	25,4	54,5	1,1
Daržovės (100-200 g)	64	1	15	0
Valgomasis šaukštas alyvuogių, arba riešutų aliejaus, arba pusė nedidelio avokado į salotas	120	0	0	14
Šaukštelis obuolių arba balzamiko acto, arba citrinos sulčių į salotas	0	0	0	0
Užkandis				
Indelis (185 g) tuno (135 g gryno tuno) savo sultyse	151	33	0	1
Daržovės (100-200 g)	64	1	15	0
Valgomasis šaukštas alyvuogių, arba riešutų aliejaus, arba pusė nedidelio avokado į salotas	120	0	0	14
Šaukštelis obuolių arba balzamiko acto, arba citrinos sulčių į salotas	0	0	0	0
Vakarienė				
Liesas graikiškas arba islandiškas jogurtas "Aistė", 200 g	124	18	4	4
50-100 g šviežių arba šaldytų uogų, pvz.braškių, juodųjų serbentų	32	0	8	0
Miegas				
Viso:	**1442**	**101,4**	**132**	**57,1**

Ketvirtadienis				
	Kcal:	Baltymai	Angliav.	Riebalai:
Tik atsibudus				
200-300 ml vandens su puse išspaustos citrinos	6	0	1,5	0
Pusryčiai po 15-30 min.				
1 kiaušinis (virtas arba keptas)	72	6	0	5
Pilno grūdo duona 1 riekutė (38 g)	89	0	15	1
Šaukštelis ekologiško (be pridėto cukraus) riešutų sviesto (nut butter)	94	4	3	8
Vitaminai - mineralai, žuvų taukai				
Užkandis				
1 vidutinio dydžio obuolys	95	0	24	0
Pietūs				
Lašiša/ upėtakis/ skumbrė/karpis ar kita riebi žuvus (su prieskoniais), 150 g	230	30	0	12
Basmati ryžiai, 50 g	181	7	36	1
100 g šaldytų daržovių (morkos, moliūgai, špinatai ir t.t.)	28	3	5	0,5
Užkandis				
Liesa (0,5% rieb.) varškė (180 g) 1 pakelis	153	32	4	1
100 g šviežių arba šaldytų uogų	32	0	8	0
Vakarienė				
Lašiša/ upėtakis/ skumbrė/karpis ar kita riebi žuvus (su prieskoniais), 150 g	230	30	0	12
Daržovės (100-200 g)	64	1	15	0
Valgomasis šaukštas alyvuogių, arba riešutų aliejaus, arba pusė nedidelio avokado į salotas	120	0	0	14
Šaukštelis obuolių arba balzamiko acto, arba citrinos sulčių į salotas	0	0	0	0
Miegas				
Viso:	**1394**	**113**	**111,5**	**54,5**

Penktadienis				
	Kcal:	Baltymai	Angliav.	Riebalai:
Tik atsibudus				
200-300 ml vandens su puse išspaustos citrinos	6	0	1,5	0
Pusryčiai po 15-30 min.				
Lašiša sūdyta, 120 g (sūdyta yra sveikiau nei rūkyta)	266	25,2	0	16
Pilno grūdo duona 1 riekutė (38 g)	89	0	15	1
Didelis pomidoras	27	1	5,8	0,4
Vitaminai - mineralai, žuvų taukai				
Užkandis				
1 vidutinio dydžio bananas (150 g)	142	1,8	34	0
Pietūs				
Tofu sūris, 100 g arba sojos kepsnelis, 100 g	303	23	53	1,2
Daržovės (100-200 g)	64	1	15	0
Valgomasis šaukštas alyvuogių, arba riešutų aliejaus, arba pusė nedidelio avokado į salotas	120	0	0	14
Šaukštelis obuolių arba balzamiko acto, arba citrinos sulčių į salotas	0	0	0	0
Užkandis				
Varškės sūris (13% rieb.) 100 g	228	25	2,6	13
1 arbatinis šaukštelis (10 g) medaus	32	0	8	0
Vakarienė				
2 virti arba kepti kiaušiniai, arba omletas iš jų	144	13	1	10
Miegas				
Viso:	**1421**	**90**	**135,9**	**55,6**

Šeštadienis				
	Kcal:	Baltymai	Angliav.	Riebalai:
Tik atsibudus				
200-300 ml vandens su puse išspaustos citrinos	6	0	1,5	0
Pusryčiai po 15-30 min.				
Juoda duona, 100 g	236	5,3	49	1
Pusė vidutinio dydžio avokado	110	1	3,5	10
Vitaminai - mineralai, žuvų taukai				
Užkandis				
1 vidutinio dydžio bananas (150 g)	142	1,8	34	0
Pusė vidutinio dydžio avokado, arba šaukštelis su kaupu organiško/ekologiško riešutų sviesto	110	1	3,5	10
Pietūs				
Lašiša/ upėtakis/ skumbrė/karpis ar kita riebi žuvus (su prieskoniais), 150 g	230	30	0	12
Basmati ryžiai, 50 g	173	4	38	0,5
100 g šaldytų daržovių (morkos, moliūgai, špinatai ir t.t.)	28	3	5	0,5
Užkandis				
Valio PRO feel varškė (bananų, ananasų, kakavos, sausainių skonio) 200 g indelis	128	21	9	1
Vakarienė				
Liesa (0,5% rieb.) varškė (180 g) 1 pakelis	153	32	4	1
Šaukštelis ekologiško (be pridėto cukraus) riešutų sviesto (nut butter)	94	4	3	8
100 g šviežių arba šaldytų uogų	32	0	8	0
Miegas				
Viso:	**1442**	**103,1**	**158,5**	**44**

Sekmadienis cheat day				
	Kcal:	**Baltymai**	**Angliav.**	**Riebalai:**
Tik atsibudus				
200-300 ml vandens su puse išspaustos citrinos	6	0	1,5	0
Pusryčiai po 15-30 min.				
Liesa (0,5% rieb.) varškė (180 g) 1 pakelis, arba 200 ml graikiško arba islandiško jogurto	153	32	4	1
Bet kas, ko tik norite su varške, arba jogurtu: uogienė, grietinė, džiovinti vaisiai, bandelė ir t.t.	x	x	x	x
Vitaminai - mineralai, žuvų taukai				
Užkandis				
Vaisiai, uogos, riešutai	x	x	x	x
Pietūs				
Bet koks patiekalas su žuvimi	x	x	x	x
Užkandis				
Vaisiai, uogos, riešutai	x	x	x	x
Vakarienė				
Bet koks patiekalas su žuvimi arba varške	x	x	x	x
Miegas				
Viso:	**159**	**32**	**5,5**	**1**