Genialu tai, kas paprasta ir taupu!

6 Eur
už pietus visai šeimai: misija įmanoma!

6 genialiai paprastos idėjos

Dietistės Indrės patarimai

12
pamėgtų receptų

Trusovų šeimos ir IKI draugystės istorija

ANT MEDINĖS LENTELĖS
vegetariškos ir veganiškos virtuvės idėjos

Jums atrinkti prekių ženklai

iki · clever · iki ŪKIS IŠSKIRTINAI LIETUVIŠKAS · Pagaminta iki · VIVESS · BILLA · ZooRoyal · today

Turinys

Kokybiški pusryčiai

Iš IKI prekės ženklu pažymėtų produktų

4

Mokyklinė priešpiečių dėžutė

6

Kai norisi saldaus

8

Vietinių daržovių ir vaisių nauda

10

12

Pietūs už 6 Eur visai šeimai: misija įmanoma!

Iš CLEVER produktų gamina vaikai

14

Apie vegetarišką ir veganišką mitybą

Pagal tinklaraščio ANT MEDINĖS LENTELĖS ir kulinarinių knygų autorę Kristiną Pišniukaitę-Šimkienę

16

Kepame su VIVESS!

18

Kai nėra laiko gaminti!

20

Šeimos tradicija – vakarieniauti kartu

22

Patiekalų iš maisto likučių receptai

24

26

Grožio priežiūra

Mūsų augintinis

28

PIRKĖJAI SAKO – PIRKĖJAI ŽINO:
IKI privatūs prekių ženklai – aukščiausios kokybės Lietuvoje

Dėkojame už įvertinimą!

Tinklaraštininkės **Kristinos Pišniukaitės-Šimkienės („Ant medinės lentelės“)** nuotraukų autorius: **Lina Jushke Photography**.

Draugystė su IKI

Mielieji IKI pirkėjai,

šį leidinį kūrėme kartu su Indrės ir Ryčio Trusovų šeima, kurios gyvenime parduotuvės IKI užima svarbią vietą. Tad kviečiame trumpai susipažinti su Indre ir Ryčiu bei kartu su jais keliauti per jų kasdienybę, kurioje maisto gaminimas ir apsipirkimas parduotuvėse IKI yra jų gyvenimo dalis.

Jūsų IKI

SUSIPAŽINKIME!

Esame keturių asmenų šeima – mama, tėtis ir du vaikai. Amandai – aštuoneri, Denui – dveji metai. Vyresnėlė lanko mokyklą, antrąją klasę, o mažasis – darželinukas. Visa šeima labiausiai mėgstame leisti laiką kartu, keliauti, gaminti maistą ir jį ragauti. Mažasis Denas yra ypač pamilęs virtuvę ir labai mėgsta maišyti blynus, kočioti tešlą ir kepti picą. Esame daug dirbantys ir nuolat besimokantys tėvai, tad laikas, praleistas kartu su visa šeima – mums pats geriausias. Net visiems kartu važiuoti pirkti maisto yra labai smagi pramoga.

INDRĖ TRUSOVĖ, DIETISTĖ IR KNYGŲ AUTORĖ

MŪSŲ PASIRINKIMAS – PARDUOTUVĖS IKI

Netoli mūsų namų Vilniuje yra didelė parduotuvė IKI ŽALI. Kai anksčiau gyvenome Klaipėdoje, šalia taip pat buvo parduotuvė IKI. Tad pirmiausia mūsų pasirinkimą ir draugystę su IKI lėmė patogi parduotuvių vieta. Nors dabar parduotuvė IKI yra kiek toliau nuo namų, vis tiek renkamės IKI. Nes čia didelis šviežių vaisių ir daržovių pasirinkimas, daug šviežios žuvies. O svarbiausia – IKI nuolat vilioja puikiomis kainomis.

Kokybiški pusryčiai

Pusryčiai yra labai svarbi dienos pradžios dalis. Praleidę pusryčius rizikuojame persivalgyti vakare ir po to tikrai nebūsime patenkinti savo savijauta.

Žinoma, nebūtina vos akis pramerkus bėgti valgyti – nuo atsikėlimo iki pusryčių gali praeiti valanda ar dvi. Tik labiausiai nerekomenduoju pradėti ryto nuo puodelio kavos.

Po nakties mums būtina gauti naujos energijos, todėl reikalingas kokybiškas ir pilnavertis maistas.

Pusryčių metu idealu gauti visų reikiamų medžiagų – baltymų, riebalų, angliavandenių. Visko gausite pusryčiams suvalgę, pavyzdžiui, pilno grūdo duonos riekę, apteptą trintais avokadais, pagardintais druska ir juodaisiais pipirais, su ant viršaus uždėtu keptu kiaušiniu: skanu, sveika ir sotu!

Juodoji arbata IKI
Žvaliai dienos pradžiai!

Kiaušiniai IKI
Geriausias baltymų šaltinis!

Fritata

30 min. | 4 porc.

Reikės:

- **6** **ant kraiko laikomų vištų kiaušinių IKI;**
- saujos **mažųjų špinatų IKI**;
- **100 g** fetos sūrio;
- **10 g** **vyšninių pomidorų IKI ŪKIS**;
- **10 g** **petražolių IKI**;
- **10 g** **krapų IKI**;
- poros žiupsnelių druskos;
- žiupsnelio pipirų;
- **1 v. š.** sviesto, skirto ištepti kepimo formą;
- jeigu norisi sočiau – gabalėlio **atlantinių lašišų filė IKI**.

Gaminimas:

1. kepimo formą ištepame sviestu;
2. išplakame kiaušinius;
3. supjaustome pomidorus, fetos sūrį. Smulkiai supjaustome petražoles ir krapus. Viską kartu su špinatais sudedame į kiaušinių plakinį ir išmaišome. Masę supilame į kepimo formą;
4. kepame 180 °C temperatūroje 20–30 minučių;
5. patiekiame su pjaustyta lašišų filė.

Genialiai paprasta!

Nesuvalgyti pusryčiai: ką daryti?

Jei po pusryčių lieka virtas kiaušinis, jį galima susmulkinti ir sumaišyti su trintais avokadais, šiek tiek graikiško jogurto, druskos ir pipirų – priešpiečiams bus puiki užtepėlė tepti ant pilno grūdo duonos.

Po pusryčių likusius blynus vaikai paprastai suvalgo kaip užkandį dienos metu.

IKI – lengvesniam gyvenimui kasdien!

Didžiausia IKI prekių šeima, sukurta bendradarbiaujant su patyrusiais bei savo vertę įrodžiusiais gamintojais. IKI ženklu pažymėti produktai yra aukštos kokybės ir kartu – už gerą kainą, o parduotuvės lentynoje juos išskiria ryškaus dizaino pakuotės.

Šeimos mėgstamiausi

Grikiai IKI
Skanu ir sveika! Naudojant kūrybiškai, iš grikių kaskart galime sukurti naujus derinius.

Medus IKI
50–100 g medaus per parą stiprina sveikatą. Saldus pasirinkimas vengiantiems cukraus.

Sūdyta atlantinių lašišų filė
Vienas geriausių ir gardžiausių Omega-3 riebalų rūgščių šaltinių.

DIETISTĖS INDRĖS PATARIMAI

Kaip išmokyti vaikus sveikai pusryčiauti

Svarbiausia visada būti pavyzdžiu vaikams. Jei tėveliai ryte tik išgeria puodelį kavos ar suvalgo šokoladuką, nereikėtų tikėtis stebuklo, kad vaikai rytais valgys sveiką ir subalansuotą maistą.

Mano patarimas – bent savaitgaliais pusryčiaukite kartu su vaikais, įtraukite juos į pusryčių ruošimą, leiskite jiems pasirinkti priedus. Pavyzdžiui, mūsų vaikai pusryčiams labiausiai mėgsta blynus. Tad ruošdama tešlą kvietinius miltus maišau su avižų miltais – taip vaikus palaipsniui pratinu prie sveikesnio pasirinkimo.

Mokyklinė priešpiečių dėžutė

Mūsų duktė neštis į mokyklą labiausiai mėgsta tortilijas su varškės užtepu, agurkais ir sūdytomis lašišomis.

Jei namuose kepu kotletukus ar vištienos juosteles, kitą dieną jas taip pat mielai įsideda į priešpiečių dėžutę. Ne mažiau mėgstami ir bananiniai keksiukai iš kiaušinių, sutrintų bananų, migdolų miltų, jogurto ir uogų. Žinoma, kaip lengvą užkandį būtinai įdedu razinų, obuolį ar bananą. Kartais – ir keletą vaisinių juostelių skanėstų ar porą guminukų.

Nes dauguma klasės draugų atsineša į mokyklą desertų. Jei į priešpiečių dėžutę nieko neįdėsime, vaikai mokykloje per pertrauką iš karto eis į valgyklą pirkti bandelių su šokoladu, tad visada geriau priešpiečių dėžutę pripildyti sveikesnių užkandžių iš namų.

Tortilijų suktinukai

20 min.

2 porc.

Kaip tortilijų suktinukų priedus galite sunaudoti įvairius daržovių, mėsos, žuvies likučius. Suktinukai idealiai tinka neštis į mokyklą ar darbą. Juos galima supjaustyti griežinėliais – bus puikus vieno kąsnio užkandis!

Reikės:

- 4 tortilijų;
- 60 g šviežio varškės užtepo;
- 1 agurko;
- **mažųjų špinatų IKI**;
- 60 g **sūdytų atlantinių lašišų filė IKI**.

Gaminimas:

1. tortilijas ištepame varškės užtepu;
2. dedame špinatų liniją;
3. dedame šiaudeliais supjaustytą agurką;
4. dėliojame lašišų filė;
5. susukame suktinuką;
6. prieš patiekdami bent porą valandų palaikome šaldytuve.

Šeimos mėgstamiausi

Mažieji špinatai IKI
Gausūs vitaminų ir mineralų. Puikiai tinka gaminti salotas, virti sriubos, kepti apkepus.

IKI ypač grynas alyvuogių aliejus EXTRA VIRGIN
Gardesnėms salotoms ir kitiems Jūsų gaminamiems patiekalams.

Genialiai paprasta!

Kokią priešpiečių dėžutę rinktis?

Patogiausios priešpiečių dėžutės – su daugiau skyrelių. Taip skirtingi užkandžiai nesusimaišys ir vaikams bus lengviau pasiimti tik tai, ko jie būtent tuo metu nori.

Šeimos mėgstamiausi

Kokosų gėrimas IKI
Puikus įprasto karvės pieno pakaitalas. Tinka arbatai, kavai, neriebioms sriuboms balinti, troškiniams ar kokteiliams paskaninti.

Šaldyti menkių filė kepsneliai IKI
Dėl švelnaus skonio menkių filė itin tinkama vaikams. Kepsneliai – greitas būdas pasisotinti.

Grūdėta varškė IKI
Puikiai tinka norintiems sumažinti kūno svorį – ji skani ir soti, turi mažai kalorijų, neleidžia organizme kauptis riebalams.

IŠLYDĖKITE VAIKUS Į MOKYKLĄ SU ŠYPSENA!

Išlydint vaikus į mokyklą, svarbu ne tik patikrinti mokyklinę kuprinę, pripildyti priešpiečių dėžutę užkandžių, apžiūrėti aprangą ir avalynę, bet ir palinkėti geros dienos bei sėkmės, išlydėti su šypsena ir gera nuotaika. Nuoširdus rūpestis ir įkvepiantis padrąsinimas suteikia vaikams teigiamų emocijų dienos pradžiai!

DIETISTĖS INDRĖS PATARIMAI

Priešpiečių dėžutės turinys

Iš anksto gerai apgalvokite, kokių užkandžių įdėsite vaikui neštis į mokyklą – taip labiau išvengsite didelio saldumynų valgymo mokykloje. Įdėkite sveikų, bet skanių ir saldžių užkandžių, leiskite vaikui papasakoti, ko jis norėtų, ir kartu pagaminkite užkandžius bei suruoškite priešpiečių dėžutę. Nepamirškite įdėti į kuprinę buteliuką vandens, nes joks kitas gėrimas jo nepakeis.

Kai norisi saldaus

Visose gyvenimo srityse kiekvieno mūsų geriausi draugai – saikas ir balansas.

Gražiausios gyvenimo akimirkos turi būti ir skanios!

Pagaminta iki

Įkvėpta subtiliosios prancūzų konditerijos. Pagaminta naudojant tik šviežią grietinę ar grietinėlę, tikrų vaisių bei uogų tyres, kokybiškus miltus, kiaušinius, cukrų, atsisakant dirbtinių saldiklių. Pagardinta rinktiniais prieskoniais, sirupais, želė bei sėklomis.

Todėl valgyti įprastų saldumynų, kuriuose yra pridėtinio cukraus, kiekvieną dieną tikrai nerekomenduoju. Geriau tokiais saldumynais pasilepinti kartą per savaitę, savaitgaliais, taip kuriant šeimos tradiciją kaip saldžią pramogą, kurios visiems norėsis laukti.

Nerekomenduoju kategoriškai visiškai uždrausti saldumynus, nes tada kils begalinis noras jų paragauti ir suvalgysite jų tikrai daugiau nei reikia. Įvedus tokius draudimus bus sunku kontroliuoti ir vaikus, kurie, pavyzdžiui, mokykloje prisipirks saldžių bandelių.

IKI gimtadienio tortas

Pernai IKI jubiliejinio gimtadienio proga sukūrėme ypatingą tortą, kurį pamėgo visi mūsų pirkėjai. Šis tortas puikiai papuoš Jūsų ypatingos šventės stalą ir leis mėgautis gardžiausiomis prancūziškomis desertų tradicijomis. Purus ir gaivus kremas suteikia tortui prancūziško šarmo ir rafinuotumo, o avietėmis pagardintas konditerio Thierry Lauvray gamintas įdaras su pieniško šokoladu bei karamele sužavės nepakartojamu skoniu. Dar vienas slaptas ir prašmatnus ingredientas – glazūra „Gianduja“, pagaminta iš lazdynų riešutų, puikiai deranti su aukščiausios kokybės juoduoju belgišku šokoladu. Viename iš torto sluoksnių slepiasi traški staigmena – išskirtinio skonio sviestinis traškutis, sukurtas sekant geriausiomis prancūziškosios konditerijos tradicijomis.

DIETISTĖS
INDRĖS
PATARIMAI

Saldumynais mėgaukitės saikingai

Prieš ragaudami saldumynų būtinai suvalgykite ko nors maistingo, o pasimėgavę desertu pajudėkite, nes judant kraujyje ne taip stipriai pakils cukraus kiekis.

KURŠĖNŲ vyniotinis su varške ir grietinėle

Lietuvių itin mėgstamas desertas, įkvėptas senųjų tradicijų!

Šeimos mėgstamiausi

MEDAUS pyragas

Tirpsta burnoje, tad per šventes jis visada džiugina.

Tartaletė su bananų tyre

Desertas sveikesnės mitybos gerbėjams, nes jo sudėtyje visiškai nėra pridėtinio cukraus.

Tartaletė su mėlynėmis

Trapus migdolinės tešlos krepšelis, pripildytas gaivaus ir šviežio plikyto kremo ir dosniai pagardintas mėlynėmis.

Varškės spurgos

Lietuviška konditerijos klasika, kurios norisi dar ir dar!

Vietinių daržovių ir vaisių nauda

Pirkti ir valgyti Lietuvoje užaugintus vaisius ir daržoves – dviguba nauda. Taip ne tik paremsime Lietuvos ūkininkus, bet ir valgysime mums labiau tinkamus, šviežesnius, mažiau chemijos ir ilgų kelionių paveiktus vaisius bei daržoves.

Mūsų pasirinkimas – lietuviška produkcija. Aš visada stengiuosi rinktis vaisius ir daržoves, užaugintas Lietuvoje. Taip galiu paremti Lietuvos ūkininkus ir žinau, kad lietuviškos daržovės bei vaisiai šviežesni, auginti su mažiau chemijos, trumpiau keliavę iki parduotuvės. Todėl atėjusi į IKI visada pirmiausia renkuosi vaisius ir daržoves, pažymėtas IKI ŪKIO prekių ženklu.

Troškinti kopūstai su dešrelėmis

70 MIN.

4 PORC.

Reikės:

- **500 g** raugintų kopūstų **IKI ŪKIS**;
- **7–10 vnt.** **Medžiotojų dešrelių IKI**;
- **0,5 kg** **bulvių IKI ŪKIS**;
- **1** obuolio;
- **100 g** spanguolių;
- puodelio vandens;
- žiupsnio druskos;
- **10 g** **krapų IKI**;
- šlakelio aliejaus.

Gaminimas:

1. į puodą įpilame šlakelį aliejaus, sudedame kopūstus, supjaustytą obuolį bei spanguoles, įpilame puodelį vandens ir troškiname apie 1 valandą;
2. nuskutame bulves ir verdame jas vandenyje su žiupsneliu druskos;
3. dešreles išverdame vadovaudamiesi instrukcija ant pakuotės arba kepame įkaitintoje orkaitėje, kol apskrus;
4. troškintus kopūstus su dešrelėmis pateikiame lėkštėje kartu su virtomis bulvėmis, apibarstytomis smulkintais krapais.

Rauginti kopūstai IKI ŪKIS

Ypač vertingi yra rauginti produktai, nes juose labai daug fermentų ir gerųjų bakterijų.

ŪKIS
IŠSKIRTINAI LIETUVIŠKAS

Šviežios gėrybės iš Lietuvos kaimo

Autentiškas skonis ir receptūra, šviežias kiekvieno sezono derlius ir lietuviškomis tradicijomis kvepiantys gaminiai – tai kruopščiai užauginti ir su meile paruošti produktai, iš Lietuvos ūkininkų rankų patenkantys tiesiai ant Jūsų stalo. IKI ŪKIS daržovėms taikome aukščiausios kokybės reikalavimus. Bendradarbiaujame su ūkininkais ir smulkiaisiais gamintojais iš visų Lietuvos regionų, todėl nuolat augančiame IKI ŪKIS asortimente rasite per 70 autentiško skonio produktų – nuo kaimiškų kiaušinių iki aromatingų arbatų, nuo raugintų ir marinuotų skanėstų iki visada šviežių miško, sodo bei daržo gėrybių.

BULVĖS IŠ ŠILUTĖS RAJONO

Per pastaruosius 30 metų Lietuvoje keitėsi kone viskas, tik ne lietuvių meilė bulvėms ir tradiciniams lietuviškiems patiekalams. Skaniausi cepelinai, minkštutėlis kugelis ar traškūs ką tik iškepti bulviniai blynai paperka net išrankiausius. Kelis dešimtmečius bulves auginantis ūkininkas Kęstutis Macijauskas iš Šilutės rajono, Pašyšių kaimo, juokauja, kad bulvė – kaip žmogus, mėgsta komfortą, todėl, kad ji augtų, reikalingos ir tam tikros oro sąlygos. K. Macijauskui bulvių auginimas –tai iš kartos į kartą perduodama šeimos veikla: „Tėvai gyveno kaime, augino bulves, tad nuo mažens žinojau, kaip jas auginti, prižiūrėti“. Pašnekovas pasidžiaugia, kad praktiškai visą ūkio gyvavimo istoriją, bendradarbiauja su patikimais partneriais, tad jo užaugintų bulvių paskanauti gali kiekvienas lietuvis – ar Vilniuje, ar kitame mieste gyvenantis.

„Kiek žinau, prekybos tinklas IKI pernai šventė 30 metų gimtadienį, tad ir mūsų ūkio amžius panašus, nes su jais bendradarbiaujame nuo pirmųjų dienų. Pirmiausia mūsų bulvės keliaudavo į Klaipėdą, o vėliau ir po visus kitus Lietuvos miestus. Patys bulves auginame, fasuojame ir tiekiame. Visada stengiamės užtikrinti aukščiausią kokybę, juk tai – mūsų vardas“, – sako K. Macijauskas.

Šeimos mėgstamiausi

Rauginti agurkai IKI ŪKIS
Juos dievina visa mūsų šeima. Su raugintais agurkais verdu sriubą, dedu į salotas, valgome juos prie įvairių patiekalų.

Morkos IKI ŪKIS
Trašku, skanu ir sveika.

DIETISTĖS INDRĖS PATARIMAI

Raugintų produktų nauda

Valgykite raugintus agurkus ir raugintus kopūstus kaip garnyrą prie patiekalų, virkite tiek raugintų agurkų, tiek raugintų kopūstų sriubą, dėkite raugintus agurkus į įvairias salotas.

MORKOS IR KOPŪSTAI IŠ KĖDAINIŲ RAJONO

Virgilijaus Kuprevičiaus „Tikro ūkio“ daržovės auginamos Kėdainių rajone, kuris garsėja derlingiausiais dirvožemiais vidurio Lietuvoje. Šiame ūkyje auginamos morkos ir kopūstai – puikus sveikatai naudingų medžiagų šaltinis. V. Kuprevičiaus ūkyje ankstyvieji kopūstai kruopščiai sodinami po specialia plėvele dar kovo mėnesį, o pirmasis derlius nuimamas birželį. Tokiu būdu vartotojai jau vasaros pradžioje gali džiaugtis šviežiai užderėjusiomis daržovėmis.

Pietūs už 6 Eur – misija įmanoma!

Pagaminti sočius, skanius ir pigius pietus visai šeimai – iššūkis. Bet atsakingai planuojant, gerai apgalvojant ir skaičiuojant jis tikrai įveikiamas.

Iš parduotuvėje IKI pasirinktų prekių ženklo CLEVER produktų, kurių kokybės santykis itin geras, pavyko pagaminti gardų vištienos ir grikių troškinį.

Pirkdami CLEVER produktus neviršijome 6 eurų sumos, pasisotinome ir džiaugėmės, kad skanu nebūtinai turi būti brangu. Mielai dalijamės šio troškinio receptu su Jumis. Skanaus!

clever

Maža kaina už kokybę!

Apsipirkimas su CLEVER gali būti išmintingas. Šis prekės ženklas skirtas pirkėjams, kurie vertina gerą kokybę ir nori sutaupyti.

DIETISTĖS INDRĖS PATARIMAI

Stiklinė vandens su citrinomis – gerai dienos pradžiai!

Vanduo su citrinomis pasižymi antioksidacinėmis savybėmis. Gali praturtinti organizmą elektrolitais. Be to, yra labai skanu.

Citrinos
Puikus vitamino C šaltinis.

Šeimos mėgstamiausi

Graikiniai riešutai CLEVER
Graikiniuose riešutuose daug vitaminų ir gerųjų riebalų, jie skanūs, maistingi ir sotūs. Valgau juos vienus arba gardinu salotas.

Tunų gabaliukai saulėgrąžų aliejuje CLEVER
Baltymų ir Omega-3 riebalų rūgščių šaltinis.

Švieži viščiukų ketvirčiai CLEVER
Puikus produktas, iš kurio galima pagaminti daugybę įvairių patiekalų.

Grikių ir vištienos apkepas už 6 Eur

~70 min.

4 porc.

Reikės:

- 3 **kiaušinių CLEVER**;
- 100 g **grikių kruopų CLEVER**;
- 1 didelės **morkos CLEVER**;
- 2 **vištienos ketvirčių CLEVER**;
- 10 g druskos, pipirų;
- saujelės petražolių.

Gaminimas:

1. apverdame vištienos ketvirčius, mėsą nuimame nuo kaulų ir susmulkiname;
2. išverdame grikius vadovaudamiesi virimo instrukcija, nurodyta ant pakuotės;
3. sutarkuojame morką ir apkepiname keptuvėje;
4. viską sumaišome su plaktais kiaušiniais ir kepame orkaitėje 30 min;
5. apkepą puošiame smulkintomis petražolėmis.

Grikiai CLEVER

Skanu ir sveika! Naudojant kūrybiškai, iš grikių kaskart galime sukurti naujus derinius.

Genialiai paprasta!

Gyvenk sumaniai!

Norint sutaupyti daugiau, gamintis namuose neužtenka – taip pat yra svarbu suplanuoti savo patiekalus. Savaitės maisto planas – itin geras būdas garantuoti patiekalų įvairovę. Nešvaistykite maisto. Kuo mažiau maisto išmesime – tuo daugiau sutaupysime ir tuo geresniame pasaulyje gyvensime.

Genialiai paprasta!

Naminis migdolų pienas

Jei planuojate su vaikais kepti sausainiukus su migdolų riešutais, pasigaminkite iš jų ir naminio migdolų pieno! Migdolus iš vakaro užpilkite vandeniu, iš ryto išbrinkusius riešutus perplaukite ir susmulkite bei suplakite plaktuvu kartu su vandeniu. Užtruksite tik 10 minučių ir mėgausitės gardžiu, maistingu bei sveiku gėrimu!

Iš CLEVER produktų gamina vaikai!

Mūsų abu vaikai labai mėgsta gaminti, kartais net susipeša, kuris kokį patiekalą gamins.

Šiuo metu jie ypač mėgsta kepti sausainiukus su razinomis ir migdolais. Žinoma, didelė dalis razinų suvalgoma dar ruošiant tešlą. Bet sausainiukai iškepa labai skanūs. Išbandykite ir Jūs Amandos ir Deno receptą!

Sausainiukai vaikams

20 min.

2 porc.

Reikės:

- **150 g avižinių dribsnių CLEVER;**
- **50 g razinų CLEVER;**
- **50 g migdolų riešutų CLEVER;**
- **1** banano;
- **1** kiaušinio.

Gaminimas:

1. šakute sutriname bananą;
2. išplakame kiaušinį;
3. susmulkiname riešutus;
4. sumaišome visus ingredientus;
5. drėgnomis rankomis formuojame sausainiukus;
6. kepame orkaitėje 10 minučių. Ištraukę iš orkaitės paliekame atvėsti ir sutvirtėti.

Šeimos mėgstamiausi

Migdolai CLEVER

Migdoluose taip pat daug vitaminų ir gerųjų riebalų, jie skanūs, maistingi ir sotūs. Migdolus naudoju gamindama granolą, kepdama sausainius.

Avižiniai dribsniai CLEVER

Gardus ir greitai paruošiamas baltymų, angliavandenių ir skaidulų šaltinis.

Saulėgrąžų aliejus CLEVER

Puikus pasirinkimas kepant mėgstamus patiekalus.

IKI ir MAISTO BANKO partnerystė

Prekybos tinklas IKI yra didžiausias MAISTO BANKO rėmėjas maistu ir perduoda šiai organizacijai besibaigiančio galiojimo produktus, paliekant laiko iki jų galiojimo pabaigos, kad būtų galima paskirsti jį tiems, kam labiausiai reikia.

Per visą bendradarbiavimo laikotarpį prekybos tinklo IKI paaukoto maisto suma siekia daugiau nei 50 mln. eurų. Remiant MAISTO BANKĄ svarbus yra ir prekybos tinklo IKI darbuotojų indėlis – būtent jie kiekvieną dieną padeda parduotuvėse surinkti, supakuoti ir perduoti visų kategorijų produktus. Vykstant MAISTO BANKO akcijoms parduotuvėse, prie paramos sėkmės aktyviai prisideda ir IKI pirkėjai, nes tik visų bendras indėlis gali padėti tiems, kuriems to reikia labiausiai.

Razinos CLEVER
Razinas labai mėgsta vaikai, jos – puikus saldainių pakaitalas.

GERA PRISIDĖTI PRIE GERŲ INICIATYVŲ!

IKI bendradarbiavimas su MAISTO BANKU – labai graži ir pagirtina iniciatyva. Jei tik parduotuvėje IKI matome, kad vyksta MAISTO BANKO rėmimo akcija, būtinai dalyvaujame. Nes mums labai priimtinos socialinės pagalbos idėja dalintis su mažiau pasiturinčiais ir tvarumo idėja nešvaistyti maisto produktų.

Apie vegetarišką ir veganišką mitybą

Pati mityboje siekiu įvairovės, todėl mėgstu išbandyti vegetariškus ir veganiškus patiekalus.

Tinklaraščio „Ant medinės lentelės“ ir kulinarinių knygų autorė Kristina Pišniukaitė-Šimkienė

Jei tai apgalvota ir tinkamai subalansuota – viskas puiku. Nors mūsų šeima nėra vegetarai ar veganai, tačiau mūsų mitybos racione tikrai daug daržovių, vaisių, kruopų, ankštinių daržovių. Kartą per savaitę stengiuosi padaryti veganiškos mitybos dieną. O mėsą ar žuvį valgome dažniausiai kartą per dieną.

Jei norite ne veganiškos versijos, patiekalą tobulai papildytų šiek tiek sūrio ant viršaus bei šaukštas graikiško jogurto.

Troškinį galima valgyti vieną, galima patiekti su norimais priedais – svogūnais, avokadais, jelapenais, kalendromis, žaliųjų citrinų sultimis. Jei norisi garnyro, puikiai tiks virti ryžiai. Jei norisi troškinį dar labiau pagardinti, patiekite papildomai su traškučiais NACHOS.

Konservuoti lęšiai CLEVER

Idealus pasirinkimas nevalgantiems mėsos, nes lęšiuose yra beveik 60 % daugiau baltymų nei mėsoje.

Greitas čili troškinys iš lęšių

15 min.

6 porc.

Augalinės kilmės lęšių čili troškinys – aromatingas, labai skanus, maistingas ir sotus.

Reikės:

- **2 v. š.** kepimo aliejaus arba kokosų aliejaus;
- **1** raudonojo svogūno;
- **1** raudonosios paprikos;
- **1** jelapeno arba čili pipiro;
- **4** skiltelių česnako;
- **1 v. š.** maltų aitriųjų paprikų;
- **1 v. š.** maltų rūkytų paprikų;
- **1 v. š.** malto kumino;
- **2 v. š.** pomidorų pastos;
- **1 v. š.** rudojo cukraus;
- **1** skardinės **konservuotų lęšių CLEVER**;
- **1** skardinės **konservuotų pupelių CLEVER**;
- **1** skardinės **konservuotų kukurūzų CLEVER**;
- **2** skardinių **konservuotų pomidorų savo sultyse CLEVER**;
- druskos, pipirų.

Gaminimas:

1. svogūną ir papriką supjaustome kubeliais, jelapeną ir česnaką susmulkiname;
2. keptuvėje įkaitiname aliejų, dedame paprikos ir svogūno kubelius. Maišydami kepame 5 minutes;
3. į keptuvę pridedame česnaką ir jelapeną, prieskonius (aitriąsias paprikas, rūkytas paprikas, kuminą) ir maišydami kaitiname viską 1 minutę;
4. į keptuvę pridedame pomidorų pastą, cukrų, viską išmaišome;
5. sudedame visus konservuotus produktus, beriame druskos, pipirų ir išmaišome;
6. pakaitiname troškinį 5 minutes.

Šeimos mėgstamiausi

Varškės sūris CLEVER
Stiprina kaulus. Gardus tiek vienas, tiek kaip įvairiausių patiekalų dalis.

Saulėje džiovinti pomidorai su kaparėliais aliejuje SAN FABIO
Italų virtuvės išradimas, puikiai pagardinantis ir mūsų gaminamus patiekalus.

Pagrindiniai vegetariškos ir veganiškos mitybos principai

Maitinantis vegetariškai ir veganiškai galioja tie patys subalansuotos mitybos principai – organizmas turi gauti visų būtinų medžiagų. Todėl vienas didesnių vegetariškos ir ypač veganiškos mitybos iššūkių – užtikrinti pakankamą suvartojamų baltymų kiekį. Visgi šiais laikais tai ne problema, nes baltymų gausus ir augalinis maistas: ankštiniai, sojų produktai, edamame pupelės, viso grūdo kruopos, sėklos, įvairūs riešutai ir iš jų gaminamas sviestas.

Kristina Pišniukaitė-Šimkienė

Cukinijų blyneliai

25 min.

3-4 porc.

Blyneliai gali būti be gliuteno (arba su), be kiaušinių (arba su), veganiški (arba ne) – rinktis jums!
O kartu dar ir tobula patiekimo idėja, kuri paprasčiausius blynelius paverčia stilingu, gražiu ir be proto skaniu patiekalu.

Reikės:

- **2** jaunų cukinijų;
- **2** skiltelių česnako;
- **1** kiaušinio (versijai be kiaušinių – 2 v. š. maltų linų sėmenų + 5 v. š. vandens);
- **5 v. š.** miltų (versijai be gliuteno – kukurūzų miltų);
- **1/2 a. š.** druskos;
- **1/4 a. š.** pipirų;
- **100 g** **varškės sūrio CLEVER**;
- **100 g** saulėje džiovintų pomidorų;
- **alyvuogių aliejaus CLEVER**.

Gaminimas:

1. stambia tarka sutarkuojame cukinijas ir per marlę nuspaudžiame kuo daugiau skysčio.
2. jei naudojame linų sėmenų „kiaušinį“, jį sumaišome su vandeniu;
3. varškės sūrį ir saulėje džiovintus pomidorus supjaustome smulkiais kubeliais;
4. į dubenį dedame tarkuotas cukinijas, tarkuotus česnakus, kiaušinį, miltus, druską, pipirus, varškės sūrį ir saulėje džiovintus pomidorus. Viską gerai išmaišome;
5. keptuvėje įkaitiname aliejų, dedame po didelį šaukštą paruoštos masės, palyginame į blyno formą;
6. kepame ant vidutinės ugnies po 4–5 minutes iš abiejų pusių, kol blyneliai apskrunda;
7. iškepusius blynelius dedame ant popierinių rankšluosčių – kad pasišalintų nereikalingi riebalai.

Kepame su VIVESS

VIVESS

Technologijų inovacijos Jūsų namams!

VIVESS prekės ženklas išsiskiria savo inovatyvumu ir atsakingu požiūriu – gamybos procesuose naudojamos technologijos atitinka aukščiausius standartus. Visi VIVESS gaminiai yra sertifikuoti kaip draugiški aplinkai, nes darna su aplinka yra esminė kompanijos filosofija.

Aguonų pyragas

45 min.

6 porc.

Pyragui reikės:

- **300 g** migdolų miltų;
- **250 g** aguonų mišinio kepiniams;
- **4** **IKI ant kraiko laikomų vištų kiaušinių**;
- **1** indelio **IKI saldinto sutirštinto pieno**.

Karamelei reikės:

- **200 g** grietinėlės (35 % riebumo);
- **100 g** cukraus pudros;
- saujelės spanguolių.

Pyrago gaminimas:

1. atskiriame trynius nuo baltymų;
2. trynius išplakame. Sudedame aguonas, miltus. Sumaišome;
3. supilame kondensuotą pieną. Sumaišome;
4. baltymus išplakame iki standumo ir įmaišome juos į masę;
5. maišome masę, kol ji taps tiršta ir sunkiai maišoma;
6. kepame orkaitėje (viršutinis ir apatinis kaitinimas) 190 °C temperatūroje 30 minučių.

Karamelės gaminimas:

1. grietinėlę gerai sumaišome su cukraus pudra;
2. supilame į nedidelį virimo puodą;
3. nuolat maišydami verdame vidutinėje temperatūroje, kol karamelė sutirštės ir taps šviesiai rudos spalvos.

Iškeptą pyragą subadome šakute ir užpilame karamele bei puošiame spanguolėmis.

Genialiai paprasta!

Indų iš skirtingų medžiagų ypatybės

Ketaus indų nevalykite šveitikliais – antraip maistas lips prie dugno. Indus teflono paviršiumi saugokite nuo pažeidimų: naudokite medinius arba specialiai tokiems indams skirtus įrankius, nepalikite tuščio puodo arba keptuvės ant įkaitintos viryklės. Nerūdijančio plieno indai su storu dugnu padeda užtikrinti tolygų kaitimą, neleidžia maistui greitai atšalti. Be to, jie nepakeičia maisto skonio ypatybių ir nekenkia sveikatai.

Virtuvėje visada pravers

VIVESS pyrago forma

VIVESS pyrago mentelė

VIVESS rankinė tarka

VIVESS keptuvė 24 cm

VIVESS termopuodelis

VIVESS kepimo forma su užsegimu

Kai nėra laiko gaminti!

Visuomet būsiu už pačių gamintą maistą, tačiau pati žinau, kad ne visada pavyksta gyventi pagal vadovėlį.

Tikrai būna dienų, kai nesi suplanavęs, kada ką valgysi, suserga šeima, susiduriama su kitais neplanuotais sunkumais. Tada paruošti IKI KULINARIJOS patiekalai yra puikus išsigelbėjimas. Taip pat ir vyrui, kai būnu išvykusi, PAGAMINTA IKI skyrius yra slaptas, geras pagalbininkas virtuvėje.

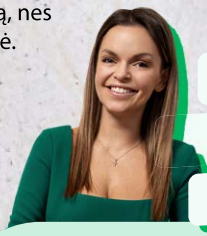
Greičiausias būdas pasisotinti!

Rinkitės nuo tradicinės virtuvės valgių iki populiariausių pasaulio šalių kulinarinių receptų. Vienodai aukšti kokybės standartai keliami visai PAGAMINTA IKI kulinarijai visose parduotuvėse IKI. Gamyboje atsisakyta narvuose laikomų vištų kiaušinių ir vištienos, augintos su antibiotikais.

Keptas KYJIVO kotletas su bolivinių balandų įdaru

Šviežių kopūstų salotos PAGAMINTA IKI
Puikus skaidulinių medžiagų šaltinis!

Sveikuolių salotos PAGAMINTA IKI
Puiki sudėtis ir išskirtinai geras skonis. Salotas labai patogu neštis į darbą, nes yra pridėta šakutė.



DIETISTĖS INDRĖS PATARIMAI

Ką valgo tėvai, dažniausiai valgo ir vaikai!

Nes tėvai – pavyzdys vaikams. Jei patys nevalgysite daržovių, jų nevalgys ir vaikai. Ištirta, kad kūdikių žarnynų mikroflora formuojasi dar mamos pilvelyje. Tad jei mama iki nėštumo nevalgė daržovių, tikėtina, kad ir vaikas greičiausiai nenorės jų valgyti. O ruošdami daržoves, pateikite jas vaikams įdomiai – taip jie jas valgys su didesniu entuziazmu.

KYJIVO KOTLETŲ ĮVAIROVĖ

Parduotuvėse IKI galite įsigyti ir paragauti net keturių rūšių populiarių KYJIVO kotletų. Klasikos mėgėjams – tradiciniai kepti KYJIVO kotletai, naujienų ragautojams – kepti KYJIVO kotletai su bolivinių balandų įdaru, labiausiai išalkusiems ir skubantiems – KYJIVO kotletai su bulvių koše, o ieškantiems išskirtinio skonio – kepti bajoriški KYJIVO kotletai.

Kepti KYJIVO kotletai

KYJIVO kotletas su bulvių koše

Kepti bajoriški KYJIVO kotletai

Šeimos tradicija – vakarieniauti kartu

Visada stengiamės bent kartą per dieną valgyti visi kartu. Dažniausiai kartu pavyksta tik vakarieniauti ir tai jau tapo mūsų šeimos tradicija.

Jei vakarieniaujame namuose, vakarienę įprastai ruošiu pati. Šeimyna labai mėgsta varškėtukus, fritatą, kotletukus su daržovėmis, įvairias sriubas.

Vytintas kumpis BILLA PROSCIUTTO CRUDO

Picoms, sumuštiniams, salotoms.

Pica vakarienei

~40 min.

Kaip manote, ar visada pica yra blogai? O jeigu pasakyčiau, kad maistingą picą galima nesudėtingai pasigaminti namuose?

Picos padui reikės:

- **1** kiaušinio;
- **150 g** varškės;
- **250 g** speltos miltų;
- **5 v. š.** CLEVER alyvuogių aliejaus;
- **5 v. š.** pieno;
- žiupsnio druskos;
- **1 a. š.** 1 a. š. kepimo miltelių.

Priedai (kiekis pagal skonį):

sūris;
trintų pomidorų tyrė BILLA;
vytintas kumpis BILLA PROSCIUTTO CRUDO;
rauginti agurkai maišelyje IKI ŪKIS;
garuose ruošti saldieji kukurūzai BILLA.

Gaminimas:

1. kiaušinį išplakame su pienu;
2. pilame pieną, aliejų, išplakame;
3. beriame varškę ir maišome, kol neliks didelių gumulėlių. Varškę galima ir pertrinti;
4. suberiame sausuosius ingredientus;
5. išminkome tešlą, kol ji nebekibs prie rankų. Jei reikia, beriame dar miltų;
6. padaliname tešlą į dvi dalis ir iškočiojame;
7. dedame norimus ingredientus;
8. kepame 180 °C temperatūroje apie 10 minučių.

BILLA

Jūsų gyvenimo džiaugsmui!

Išskirtinės kokybės produktai už šeimoms draugišką kainą, pažymėti prekės ženklu BILLA, kilusiu iš Austrijos. Mėgaukitės gyvenimu europietiškai!

DIETISTĖS INDRĖS PATARIMAI

3 val. iki miego rekomenduojama nebevalgyti ir nebeužkandžiauti

Tai būtina dėl gero miego, puikios skrandžio ir žarnyno veiklos.

Vakarienės metu stenkitės valgyti daugiau daržovių, idealiai tinka mėsos, žuvų ar kiaušinių patiekalai.

Bulvių ir makaronų patiekalus rekomenduočiau palikti pietums.

Idealu, jei vakarienės metu valgysite daržoves, ypač ankštines, nes jose daug skaidulų.

Garuose ruošti saldieji kukurūzai BILLA
Puikiai tinka gardžioms salotoms ir garnyrams!

Ekologiški konservuoti pomidorai BILLA BIO
Pomidorai iš saulėtos Italijos idealiai tinka ruošti padažus!

Šeimos mėgstamiausi

Ekologiškos pupelės pomidorų padaže BILLA BIO

Puikus augalinių baltymų šaltinis. Labai skanu ir sveika, nes juose daug skaidulų.

Aliaskos menkių filė BILLA

Daug baltymų, lengva paruošti. Mėgstu troškinti su daržovėmis, gaminti kotletukus arba kepti su parmezanu.

Kumpis BILLA BLACK FOREST

Idealiai dera su burata, naudoju kepdama picą.

Patiekalų iš maisto likučių receptai

Traškučiai iš bulvių lupenų

~30 min.

~2 porc.

Saulėgrąžų aliejus IKI

Tradicinės lietuviškos virtuvės produktas.

Reikės:

- **4** ar daugiau gerai nuplautų bulvių lupenų;
- **1** arbatinio šaukštelio alyvuogių aliejaus;
- **1 a. š.** maltų paprikų;
- **1 a. š.** česnakų prieskonių;
- **1/2 a. š.** druskos.

Gaminimas:

1. įkaitiname orkaitę iki 200 °C temperatūros ir kepimo skardą išklojame kepimo popieriumi;
2. supilame bulvių lupenas į kepimo skardą, apšlakstome alyvuogių aliejumi ir apibarstome pasirinktais prieskoniais;
3. kepame nuo 15 iki 20 minučių, kepimo metu pavartome, kol bulvių lupenos taps traškios ir apskrus.

Skanaus!

Kotletukai iš grikių košės

15 min.

2 porc.

Reikės:

- **100 g** grikių košės;
- **1** svogūno;
- **1** kiaušinio;
- **1 a. š.** šaukšto miltų ar krakmolo;
- **1 a. š.** aliejaus, druskos, pipirų; saujelės petražolių.

Gaminimas:

1. smulkiai supjaustome svogūną, apkepiname ir įmaišome į grikių košės masę;
2. pagal skonį masę pagardiname druska, pipirais ar kitokiais mėsos prieskoniais;
3. jei masė atrodo per sausa, įpilame truputį vandens; jeigu masė per biri, įdedame šiek tiek miltų arba krakmolo. Įmušame kiaušinį ir sumaišome iki vientisos masės;
4. drėgnomis rankomis suformuojame nedidelius grikių kotletukus ir kepame įkaitintoje keptuvėje su aliejumi (uždengę dangtį) iš abiejų pusių po 3–4 min. Papuošiame petražolėmis.

Maisto laikymo patarimai

Ridikėlius, salierų stiebus nuplaukite, sudėkite į stiklainiukus, užpilkite vandeniu ir laikykite šaldytuve.

Krapus, petražoles, svogūnų laiškus nuplaukite, palaukite, kol nudžius, susmulkinkite, sudėkite į maišelius ar indelius ir laikykite šaldiklyje.

Geriausi maisto laikymo indai – stikliniai. Jei renkatės plastikinius indus, jie turi būti pagaminti iš plastiko, kurio sudėtyje nėra bisfenolio, ir pažymėti ženklu BPA FREE. Tokie yra hermetiniai indai VIVESS.

Drėgnus salotų lapus suvyniokite į popierinį rankšluostį – taip jie ilgiau išliks švieži.

Paruoštus valgyti (skirtus pašildyti) produktus laikykite viršutinėje šaldytuvo lentynoje ir venkite sąlyčio su žalia mėsa, žuvimi ar kiaušiniais.

Prieš naudodami kiaušinius kruopščiai juos nuplaukite, nes būtent ant jų lukštų gyvena salmonelės.

Kruopas ir makaronus laikykite tamsiose spintelėse, toliau nuo bet kokios drėgmės.

Žalią mėsą ir žuvį būtinai laikykite apatinėje šaldytuvo lentynoje, kad jų skystis nenuvarvėtų ant kitų produktų.

Nesuvalgytą sriubą supilkite į stiklainiuką ir įdėkite į šaldiklį – prireikus tereikės ją pasišildyti.

Perpjautą avokadą laikykite maisto laikymo indelyje kartu su perpjautu svogūnu – taip jis ilgiau neparuduos.

Apsipirkimas

SAVAITĖS PIRKINIŲ PLANAS

Savaitgalį susirašykite būsimos savaitės maisto gaminimo planą, atsižvelgdami į namuose turimus produktus. Sudarykite trūkstamų produktų sąrašą ir apsipirkite būsimai savaitei dar sekmadienį arba pirmadienį. Sąrašą rašykite žiūrėdami į IKI akcijų pasiūlymus – taip sutaupysite.

Kiek įmanoma, ateinančios dienos patiekalų gamybai pasiruoškite iš vakaro: pavyzdžiui, pasigaminkite granolos ar išsikepkite bananinių keksiukų rytdienos pusryčiams, padalinkite porcijomis ingredientus būsimiems glotnučiams ir padėkite juos į šaldiklį – tokiu būdu taupysite brangų ryto laiką ir taupiai naudosite produktus.

Grožio priežiūra

today

Racionalus pasirinkimas kasdien!

Kosmetika TODAY – puikus kasdienės kūno priežiūros priemonių pasirinkimas nemėgstantiems išleisti per daug pinigų, tačiau ieškantiems geriausio kainos ir kokybės santykio.

Šeimos mėgstamiausi

Plaukų lakas TODAY

Mėgstu skubėti ir visur lėkti, tad kad nereikėtų rūpintis plaukais ir nuolat žvilgčioti į veidrodį, plaukų lakas formuojant šukuoseną man padeda pamiršti visus rūpesčius.

Rankų muilas TODAY

Manau, kad nereikia kalbėti apie tai, kaip svarbu laikytis rankų higienos. Taip pat svarbu rūpintis ne tik savo, bet ir savo vaikų rankytėmis!

Iš asmeninės grožio paslapčių skrynelės

Gražiausia moteris – besirūpinanti savo higiena, kvepianti. Visada būti švari, naudoti dezodorantą, niekada nenueiti miegoti su makiažu – mano kasdieniai įpročiai. Kuo dažniau stengiuosi saugoti odą ir nesidažyti, ypač šiltuoju metų laiku. Tačiau eidama į darbą, susitikimus ar pramogauti į kavinę ar teatrą visada pasidažau. Dėl mano darbų pobūdžio tikrai dažnai tenka būti su grimu, tad norisi odą kuo dažniau palepinti kaukėmis, masažais, geru maistu, papildais.

Dantų šepetėliai TODAY DENT

Minkšta guminė galvos danga apsaugo dantis ir dantenas nuo traumų. Ergonomiškos formos rankena neslysta rankoje.

Vazelinas TODAY

Lūpas prižiūrėti taip pat būtina! Vazelinas visada ir visur su manimi.

Skutimosi gelis moterims TODAY

Su alijošiais. Ramina ir saugo odą nuo sudirginimo. Po skutimosi Jūsų oda lieka elastinga ir švelni.

Rankų kremas TODAY

Skirtas sausai rankų odai. Taukmedžių svietas ir migdolų aliejus suteikia odai minkštumo ir neleidžia džiūti.

Ausų krapštukai TODAY

Pagaminti iš ekologiškos medvilnės. Skirti švelniai ausų priežiūrai.

Medvilniniai diskeliai TODAY

Minkšti, be pūkelių. Pagaminti iš 100 % medvilnės. Puikiai tinka Jūsų kasdienėms veido priežiūros procedūroms.

Dvifazis akių makiažo valiklis TODAY

Be parfumerijos. Jūsų kasdieniam vakaro ritualui nusivalant makiažą.

Kaip teisingai džiovinti plaukus

Džiovinti plaukus reikėtų toliau nuo plaukų šaknų, apie 10 cm atstumu. Taip plaukai ir galvos oda bus apsaugoti nuo pažeidimų ar nudegimų. Džiovinti reiktų į apačia nukreiptu džiovintuvu, taip neleisite pavieniams plaukams netvarkingai pūstis aukštyn. Nesistenkite plaukų visiškai išdžiovinti. Jei galvos oda bus šiek tiek drėgna, plaukai ilgiau bus aprūpinti drėgme ir atrodys sveikesni. Išdžiovinus plaukus džiovintuvu jie lieka šiek tiek karšti. Dėl šios priežasties gali keistis plauko struktūra, plaukai imti sausėti. Todėl reikėtų džiovinimo pabaigoje atvėsinti plaukus šalta oro srove arba leisti jiems natūraliai atvėsti.

Genialiai paprasta!

Mūsų augintinis

Turime jorkšyrų terjerų veislės šuniuką, vardu Bakis. Jis jau visai senučiukas, jam netrukus sueis 16 metų. Šuniuko daugiausia rūpinasi Rytis, o žaisti su juo labai mėgsta duktė Amanda.

Mažasis Denas kol kas labai bijo gyvūnų, tad su šuniuku nėra linkęs draugauti. Auginant šunį patogu, kad galime jį išleisti į lauką, nes turime savo kiemelį. Kai klausiama, kas svarbu gyvenant su augintiniais, atsakymas labai paprastas – svarbiausia juos mylėti ir jais rūpintis.

Kaip dietistė pridursiu, kad kaip ir žmonėms, taip ir naminiams gyvūnams svarbu yra subalansuota mityba ir judėjimas. Tad kokybiškas, natūralus ėdalas ir aktyvumas gryname ore tikrai prailgina mūsų augintinių kokybiško gyvenimo trukmę.

ZooRoyal

Žinome, ko reikia Jūsų augintiniams!

Didelis šunų bei kačių maisto produktų ir kitų gaminių asortimentas augintiniams, sukurtas kartu su veterinarijos gydytojais. Visi gaminiai atitinka aukščiausios kokybės standartus.

Kamuoliukas iš virvių ZOOROYAL
Aktyviam laisvalaikiui su Jūsų augintiniu.

Šunų užkandžių rinkinys ZOOROYAL SOFT MIX
Gardūs šunų užkandžiai su jautiena, ėriena ir vištiena.

Šeimos mėgstamiausi

Suaugusių šunų ėdalas skardinėje su vištų širdimis ZOOROYAL
Sudėtyje 70 % mėsos.
Be cukraus, be grūdų.

Suaugusių šunų ėdalas su jautiena ir morkomis ZOOROYAL
Su vitaminais A ir E.
Be dirbtinių kvapiklių.

Sultingos dešrelės ZOOROYAL
Sudėtyje – gausu šviežios vištienos. Be cukraus ir be grūdų – grynas skanumėlis Jūsų šuniui!

Žaidimo kamuoliukas su virve ZOOROYAL
Smagiems žaidimams su Jūsų augintiniu.

Guminis kramtalas dantų priežiūrai ZOOROYAL
Skirtas veiksmingai Jūsų šuns dantų priežiūrai.

Šunų užkandžiai-kramtukai ZOOROYAL
Pagaminti iš galvijų odos, su vištiena. Be cukraus ir be grūdų – Jūsų augintiniui tikrai patiks!

iki
BŪK GENIJUS, DARYK KAIP EUGENIJUS!
Sutaupykite pirkdami IKI ir Clever prekes
iki
clever
Daugiau informacijos iki.lt

iki E-PARDUOTUVĖ

Apsipirkimas vos keliais paspaudimais!

Renka ir veža Last Mile

- platus asortimentas – rasite viską, ko reikia
- užsakymo sekimas realiuoju laiku
- greitas ir patogus pristatymas
- alternatyvų pasirinkimas
- 100% pinigų grąžinimo garantija
- šeštadienio SUPER prekės vos už 0,01 €
- daug išskirtinių pasiūlymų ir nuolaidų, pritaikytų Jūsų poreikiams

DAR SVARSTOTE, AR VERTA IŠBANDYTI IKI E-PARDUOTUVĘ?

Mes greitai išsklaidysime abejones – čia apsipirksite žymiai greičiau, paprasčiau ir patogiau!

PIRKĖJAI SAKO – PIRKĖJAI ŽINO:
kokybiškiausias prekybos tinklas Lietuvoje!

Dėkojame už įvertinimą!

Iki pasimatymo IKI!

Ačiū, kad kartu su mūsų šeima keliavote po parduotuvių IKI prekių ženklų pasaulį. Tikimės, kad mūsų šeimos patirtys ir patarimai įkvėps Jus dar didesnei draugystei su IKI. Linkime skanių eksperimentų virtuvėje su IKI produktais. Ir būtinai į patiekalų gaminimą įtraukite visą šeimą – taip ne tik skaniai pavalgysite, bet ir turėsite puikią pramogą!

Indrė, Rytis, Amanda ir Denas Trusovai