



Szybkie i smaczne posiłki z gabinetu dietetyka

EFEKT DIETETYKA KLINICZNA





Zapraszamy!
Kamila Zieman



Ten e-book jest dla każdego, kto chce włączyć nowe, zdrowe posiłki w żywieniu siebie i swoich bliskich. Zaproponowane przez nas posiłki mogą jeść wszyscy- kobiety, mężczyźni i dzieci- bez ograniczeń!

Zamarzyło nam się stworzenie uniwersalnego spisu prostych posiłków, które nie wymagają rewolucji w kuchni. Dla każdego, kto chce żywić się zdrowo, smacznie i sycąco.

Postawiliśmy na łatwe przepisy ze składników dostępnych w każdym sklepie i większości kuchni. Dokładnie tak, jak robimy to w gabinecie- by maksymalnie ułatwić Wam gotowanie.

Każdy przepis jest wzbogacony o obliczoną wartość kaloryczną oraz zawartość składników odżywczych, dzięki czemu można samemu skomponować dietę o odpowiadającej kaloryczności. Przyjęte propozycje dań przeznaczone są dla kobiety spożywającej dziennie ok. 1500- 1700 kcal.

W przypadku dorosłych mężczyzn pragnących obniżyć masę ciała zadanie jest równie proste- wystarczy spożywać półtorej "kobiecej" porcji.

Jeśli redukcja masy nie jest celem- porcje można zwiększyć.

Sposób korzystania z e-booka daje duże pole do popisu i pełną dowolność- można wprowadzać pojedyncze przepisy lub cały swój jadłospis oprzeć o nasze propozycje.

W przepisach pojawiają się niekiedy zamienniki cukru: ksylitol, erytrol, cukier kokosowy, syrop klonowy i miód. Należy pamiętać, że wszystkie te zamienniki (oprócz erytroli)

są kaloryczne- zwiększając ich ilość w posiłku zwiększacie jego wartość kaloryczną!

Na przykład jedna łyżka miodu to 112 dodatkowych kilokalorii.

Większość owoców posiada podobne wartości kaloryczne, dlatego też można je dowolnie wymieniać. Wyjątkiem są sytuacje, gdy konkretny owoc jest istotnym składnikiem przepisu, jak na przykład banan w cieście czekoladowym z fasoli. Zalecamy wybieranie najbardziej lubianych, sezonowych owoców.





Rozdział I

ŚNIADANIA



1. SZYBKI OMLET Z MALINAMI:

- 2 jaja
- 1 łyżka mąki jaglanej 10 g
- 1 łyżka oleju do smażenia 8 g
- ½ szklanki malin (mogą być mrożone) 60 g
- 2 łyżki wiórków kokosowych 2x8 g

Jaja roztrzepać i wymieszać z mąką. Omlet smażyć w dwóch stron na natłuszczonej patelni. Posypać owocami i wiórkami. Omlet można również przygotować w formie placuszków, jak na zdjęciu.



Ilość sugerowanych porcji: 1
1 porcja= 380 kcal
Białko= 15 g,
Tłuszcze= 28 g,
Węglowodany= 19 g (18 g)

2. ZAPIEKANE KIEŁBASKI Z SAŁATKĄ :

- 3 dobrej jakości cienkie kiełbaski, ok. 125 g (np. frankfurterki albo białe kiełbaski)
- niecała ½ szklanki passaty pomidorowej 100 ml
- sałatka: szklanka rukoli 10 g + garść pomidorków koktajlowych 100 g + 1 łyżka oliwy z oliwek 8 g
- przyprawy: bazylia, pieprz, oregano

Kiełbaski ułożyć w naczyniu żaroodpornym połączyć passatą, przyprawić i zapiekać 10-15 min w temp. 200°C. Podawać z sałatką.



Ilość sugerowanych porcji: 1
1 porcja= 410 kcal
Białko= 19 g,
Tłuszcze= 34 g,
Węglowodany= 9 g (6 g)



3. PLACUSZKI Z TWAROGOWE Z BORÓWKAMI:

- 150 g półtłustego twarogu
- 2 jaja
- 4 łyżki mąki jaglanej 4x10 g
- 1 łyżeczka ksylitolu/erytrolu 5 g
- 2 łyżki oleju do smażenia 2x8 g
- szklanka borówek 160 g

Twaróg wymieszać z jajkami, mąką i ksylitolem (jeśli placuszki mają być puszyste należy ubić białko). Z powstałej masy piec placuszki na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Na koniec posypać owocami.



Ilość sugerowanych porcji: 2
1 porcja= 356 kcal
Białko= 23 g,
Tłuszcze= 18 g,
Węglowodany= 30 g (27 g)

4. JAGLANKA NA MLEKU KOKOSOWYM:

- 5 łyżek ugotowanej kaszy jaglanej 150 g=50 g przed ugotowaniem
- ½ gruszki 65 g
- 3-4 łyżki mleka kokosowego 50 ml
- 1 łyżka orzechów laskowych 16 g

Kaszę jaglaną ugotować wg instrukcji na opakowaniu. Gotową kaszę zalać ciepłym lub zimnym mlekiem kokosowym, dodać pokrojoną gruszkę i posypać orzechami.



Ilość sugerowanych porcji: 1
1 porcja= 421 kcal
Białko= 9 g,
Tłuszcze= 22 g,
Węglowodany= 49 g (44 g)



5. KANAPKI Z PASTĄ JAJECZNĄ :

- 2 kromki chleba żytniego 2x35 g
 - pasta: 2 ugotowane jajka, 2 łyżki szczypiorku, 1 łyżeczka musztardy 10 g, sól, pieprz
 - 2 ogórki kiszone 2x60 g
- Jajka ugotować na twardo i połączyć z pozostałymi składnikami na pastę.
Gotową pastą posmarować pieczywo, na wierzch poukładać plastry ogórka kiszonego.

Ilość sugerowanych porcji: 1

1 porcja= 335 kcal

Białko= 19 g, Tłuszcze= 12 g, Węglowodany= 41 g (34 g)

6. SZAKSZUKA:



Ilość sugerowanych porcji: 2

1 porcja= 263 kcal

Białko= 15 g,

Tłuszcze= 18 g,

Węglowodany= 12 g (9 g)

- ok. 1 i ½ szklanki passaty pomidorowej 400 ml
- 1/2 cebuli 75 g
- ząbek czosnku 6 g
- 2 łyżki oleju do smażenia 16 g
- 4 jaja

- sól, pieprz, szczypiorek, chilli (opcjonalnie)

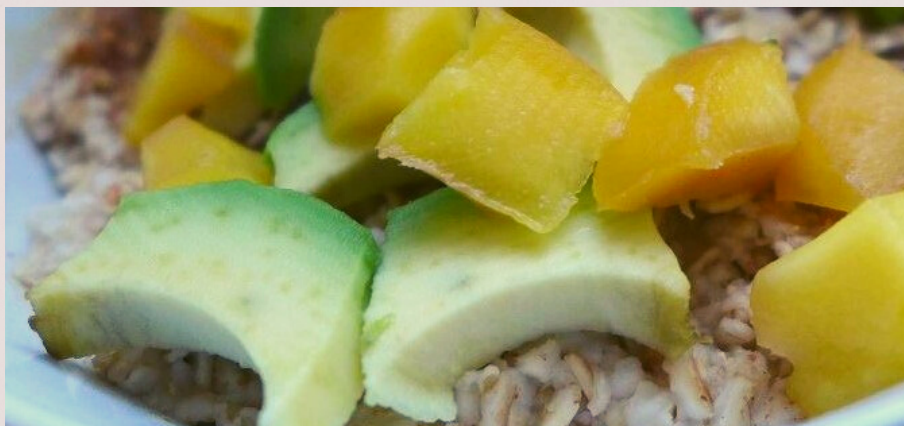
Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni zeszklić cebulkę. Następnie dodać czosnek. Podsmażać chwilę, dodać passatę. Dusić do momentu aż odparuje nadmiar wody, następnie wbić jaja i przykryć pokrywką. Pod koniec doprawić do smaku i posypać szczypiorkiem.



7. OWSIANKA Z AWOKADO :

- 4 łyżki płatków owsianych górskich 4x10 g
- 1 łyżka siemienia lnianego 10 g
- 1/2 awokado 70 g
- 1 brzoskwinia 140 g (można wymienić na nektarynkę lub mango)
- 1 łyżka sezamu 13 g

Płatki owsiane i siemię lniane zalać wodą i gotować kilka minut na małym ogniu (do zgęstnienia). W tym czasie pokroić awokado i brzoskwinie. Gotową owsiankę połączyć z awokado i owocami, posypać sezamem.



Ilość sugerowanych porcji: 1
1 porcja= 477 kcal
Białko= 12 g,
Tłuszcz= 26 g,
Węglowodany= 54 g (42 g)

8. KOKOSOWA OWSIANKA:

- 1 opakowanie jogurtu kokosowego bez dodatku cukru 160 g (Planton – Lidl)
- 3 łyżki płatków owsianych górskich 3x10 g
- garść borówek 50 g
- 1 łyżeczka sezamu 5 g
- 1 łyżeczka siemienia lnianego 5 g

Jogurt kokosowy wymieszać z siemieniem i sezamem. Posypać płatkami owsianymi i owocami.



Ilość sugerowanych porcji: 1
1 porcja= 338 kcal
Białko= 46 g,
Tłuszcz= 15 g,
Węglowodany= 46 g (41 g)



9. PASZTET Z SOCZEWICY I KASZY JAGLANEJ:

- 1 szklanka zielonej soczewicy (nasiona suche) 200 g
 - niecała ½ szklanki kaszy jaglanej (przed ugotowaniem) 100 g
 - 1 marchewka 105 g
 - niecała ½ szklanki oleju 100 ml
 - przyprawy: 2 – 3 łyżki sosu sojowego, 2 liście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, 2 goździki, 3 łyżeczki majeranku, 1 łyżeczki cząbrku, 1 łyżeczki lubczyku, szczypta gałki muszkatołowej, sól i czarny pieprz
- Na patelni rozgrzać olej i dodać pokrojoną cebulę razem z liściem laurowym, zielem angielskim oraz goździkami. Smażyć na niedużym ogniu do czasu, aż cebula się zeszkli (wyjąć przyprawy i wyrzucić) Cebulę dodać do ugotowanej soczewicy razem z kaszą jaglaną, olejem, sosem sojowym, szczyptą soli i resztą przypraw. Zmiksować na gładką masę, doprawić do smaku i dodać startą marchewkę. Masę przełożyć do foremki, wyłożonej papierem do pieczenia, wyrównać i piec przez 40 – 45 minut w 180°C. Następnie wystudzić przez całą noc w foremce. Jeśli po upływie czasu pasztet nie ma złotego wierzchu należy dopiekać go kolejne 10 –15 minut.

Ilość sugerowanych porcji: 4

1 porcja= 494 kcal

Białko= 16 g, Tłuszcz= 27 g, Węglowodany= 49 g (43 g)

10. OMLET Z MAKI Z CIECIERZYCY:



Ilość sugerowanych porcji: 1

1 porcja= 265 kcal

Białko= 11 g,

Tłuszcz= 11 g,

Węglowodany= 29 g (24 g)

- 1/2 szklanki mąki z ciecierzycy 50 g
 - 1/2 szklanki wody gazowanej 125 ml
 - 1 łyżka oleju do smażenia 8 g, przyprawy: 1/2 łyżeczki wędzonej papryki, szczypta kurkumy, pieprz
- Wszystkie składniki wymieszać. Ciasto wlać na rozgrzaną i natłuszczoną patelnię smażyć 4-5 minut, aż brzegi całkowicie się zetną. Następnie przerzucić na drugą stronę i smażyć jeszcze około 1 minutę.

Omlet jest doskonałą bazą do śniadań wytrawnych i na słodko.

To doskonała alternatywa dla wegan oraz osób, które nie mogą jeść jajek.





Rozdział II

PRZEKAŚKI



1. CIASTO CZEKOLADOWE:

- 2 jaja
- 1 puszka czerwonej fasoli 400 g (240 g po odsączeniu)
- 1 mały dojrzały banan 80 g
- 1,5 łyżki gorzkiego kakao 15 g
- 4 czubate łyżki miodu/ksylitolu/erytroli 4x10 g
- 1,5 łyżki oleju kokosowego lub masła 38 g
- ¼ łyżeczki proszku do pieczenia, ½ łyżeczki sody oczyszczonej

Fasolę opłukać i odstawić od odsączenia. Wszystkie składniki dokładnie zblendować, w przypadku bardzo gęstej masy można dodać kilka łyżek wody. Masę przelać do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia. Piec 50-60 min w temp. 180°C.

Ilość sugerowanych porcji: 6

1 porcja= 154 kcal

Białko= 6 g, Tłuszcze= 8 g, Węglowodany= 21 g (18 g)

2. KOKOSANKI:



Ilość sugerowanych porcji: 4

1 porcja= 246 kcal

Białko= 17 g,

Tłuszcze= 11 g,

Węglowodany= 17 g (11 g)

- 1 szklanka wiórków kokosowych 100 g
- 2 łyżki rozpuszczonego oleju kokosowego 2x8 g
- 2 białka
- 4 łyżki cukru kokosowego 4x10 g LUB 2 łyżki miodu 2x35 g

Wiórki wymieszać z rozpuszczonym olejem. Wystudzić. Ubić białka na sztywno, dodać cukier/miód, wszystko wymieszać ze sobą. Łyżką nakładać na papier do pieczenia. Piec w 180°C przez 15 min na złoty kolor.



3. KISIEL MALINOWY NA SIEMIENIU LNIANYM:

- 1,5 szklanki mrożonych malin 180 g
- szklanka wody 250 ml
- 3 łyżki siemienia lnianego 3x10 g
- 2 łyżki ksylitolu LUB erytroli 2x10 g
- 3 łyżki gęstego mleka kokosowego (opcjonalnie) 45 ml

Siemię zalać wodą i gotować na małym ogniu około 15 min - tak, żeby uzyskać gęstą konsystencję. W oddzielnym garnku umieścić owoce z ksylitolem/erytrolem i gotować do rozpadnięcia owoców. Gdy siemię lniane utworzy gęstą zawiesinę dodać owoce i wszystko razem gotować jeszcze 2-3 min.

Ilość sugerowanych porcji: 1

1 porcja= 326 kcal

Białko=9 g, Tłuszcze= 23 g, Węglowodany= 52 g (31 g)

4. BEZGLUTENOWA SZARLOTKA:



Ilość sugerowanych porcji: 6

1 porcja= 452 kcal

Białko= 6 g,

Tłuszcze= 28 g,

Węglowodany= 56 g (46 g)

Ciasto:

- 1/2 szklanki mąki ryżowej 80 g
- 1/2 szklanki mąki gryczanej 70 g
- 6 łyżek mąki kokosowej 6x12 g
- 6 łyżek masła LUB oleju kokosowego 6x25 g
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 łyżki erytroli 4x10g
- 1/4 szklanki wody 60-65ml

Nadzienie:

- 6 jabłek 6x180 g
- 1 łyżeczka oleju kokosowego 10 g
- 3 łyżki cynamonu

Dodatki:

- 3 łyżki płatków migdałów 3x10 g

Ciasto: Składniki łączymy i zagniatamy, wodę dodajemy stopniowo- ciasto ma być zwarte, może się lekko kruszyć. 3/4 ciasta przekładamy do wyłożonej papierem do pieczenia tortownicy i rozprowadzamy po dnie i brzegach. Spód nakłuwamy widelcem w kilku miejscach i pieczemy 5-10 min w 170°C.

Nadzienie- jabłka obieramy i drobno kroimy lub ścieramy na tarce. Doprawiamy cynamonem i dusimy około 15 min.

Całość: Przygotowane jabłka układamy na podpieczonym spodzie, posypujemy pozostałą 1/4 ciasta jak kruszonką i płatkami migdałów. Pieczemy 30-40min, 170°C.



5. CIASTKA OWSIANO - BANANOWE:

- 4 banany 4x115 g
- 1 szklanka płatków owsianych górskich 130 g
- 1 łyżeczka cynamonu

Rozgrzać piekarnik do 180°C. Banany rozgnieść dokładnie widelcem i wymieszać z płatkami owsianymi. Następnie dodać cynamon. Gotową masę nałożyć łyżką na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Tak przygotowane ciastka włożyć do piekarnika na około 15-20 minut, temp. 200°C.

Ilość sugerowanych porcji: 4

1 porcja= 234 kcal

Białko= 5 g, Tłuszcze= 3 g, Węglowodany= 50 g (45 g)

6. PLACUSZKI BANANOWE:



Ilość sugerowanych porcji: 2

1 porcja= 384 kcal

Białko= 15 g,

Tłuszcze= 14 g,

Węglowodany= 52 g (47 g)

- 2 banany 2x115 g
- 7 łyżek płatków owsianych górskich 7x10 g
- 3 jaja
- 1 łyżka oleju do smażenia 8 g

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować (w pierwszej kolejności płatki owsiane), aż do uzyskania gładkiej masy. Odstawić na ok. 5-10 min., po czym miksować jeszcze chwilę.

Smażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.



7. PUDDING CHIA:

- 1 puszka mleka kokosowego 400 ml
- 4 łyżki nasion chia 4x10 g
- 4 szklanki truskawek 4x150 g
- 2 łyżki syropu klonowego/miodu 2x35 g

Chia wymieszać z mlekiem kokosowym i syropem klonowym/miodem. Podzielić na mniejsze porcje i odstawić w chłodne miejsce na kilka godzin. Na wierzch dodać owoce- zblendowane lub w całości.



Ilość sugerowanych porcji: 4
1 porcja= 349 kcal
Białko= 5 g,
Tłuszcze= 25 g,
Węglowodany= 32 g (24 g)



8. BUDYŃ Z KASZY JAGLANEJ Z BORÓWKAMI:

- 1 niecała szklanka suchej kaszy jaglanej 200 g
- 1 puszka mleka kokosowego bez konserwantów 400 ml
- 2 banany 2x11 5g
- szklanka mrożonych lub świeżych borówek 160 g

Ugotowaną kaszę jaglaną zblendować z mlekiem kokosowym i bananem. Przełożyć do mniejszych pojemniczków i wstawić do lodówki. Przed podaniem posypać owocami.



Ilość sugerowanych porcji: 4
1 porcja= 447 kcal
Białko= 8 g,
Tłuszcze= 23 g,
Węglowodany= 57 g (53 g)

9. ŚLIWKI POD KRUSZONKĄ:

Kruszonka:

- szklanka mąki z ciecierzycy 100 g
- 5 łyżek płatków owsianych 5x10 g
- ¾ szklanki mąki orkiszowej 100 g
- 4 łyżki ksylitolu/erytrolu 4x10 g
- 10 łyżek oleju roślinnego 10x8 g
- łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli

Owoce: 3 szklanki śliwek 450 g

Śliwki pokroić na połówki i wyciągnąć pestki. Suche składniki wymieszać ze sobą, dodać olej i połączyć całość (mają być grudki). Do niedużej foremki wysypać na dno część kruszonki, na nią ułożyć śliwki i przysypać resztą kruszonki. Piec w 175°C przez około 45 minut.



Ilość sugerowanych porcji: 6
1 porcja= 305 kcal
Białko= 8 g,
Tłuszcze= 15 g
Węglowodany= 42 g (37 g)



10. LEŚNY MECH

- 1,5 szklanki mąki ryżowej 250 g
- 5 jajek
- 1/3 szklanki erytrolu/ ksylitolu/ cukru kokosowego 70 g
- 0,5 szklanki rozpuszczonego oleju kokosowego 110 g
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 400 g rozmrożonego szpinaku (odcisnąć)

Krem:

- 400 ml mleka kokosowego (bardzo zimnego)
- laska wanilii
- 1 łyżka erytrolu/ ksylitolu/ cukru kokosowego 10 g

Dodatki:

- szklanka truskawek/jeżyn/borówek (mogą być mrożone) 150-160 g

Jajka zmiksować z ksylitolem/ erytrole lub cukrem kokosowym. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, olej i znów zmiksować. Szpinak zmielić blenderem na papkę. Dodać do ciasta i wymieszać. Piec w 180°C przez 45-50 minut. Po upieczeniu ściąć wierzch (koniecznie poczekać aż ciasto wystygnie), po czym wycięty wierzch skruszyć. Schłodzone mleko kokosowego zmiksować na krem dodając w międzyczasie ziarna wanilii i ksylitol/erytrol. Krem wyłożyć na ciasto i wysypać okruchy wcześniej wyciętego wierzchu. Posypać owocami i wstawić do lodówki.



Ilość sugerowanych porcji: 8
1 porcja= 390 kcal
Białko= 8 g,
Tłuszcze= 28 g,
Węglowodany= 39 g (37 g)





Rozdział III

OBIADY



1.STROGONOW

- 600 g wołowiny

Marynata do mięsa: 1 łyżeczka soli, 1 łyżeczka pieprzu, 1-2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżka musztardy 25 g

- 1 cebula 150 g, 1 papryka 150 g, 4 ogórki kiszone 4x60 g, 200 g pieczarek

- 2 łyżki koncentratu pomidorowego 2x25 g

- 4 łyżki oleju do smażenia 4x 8g

- 2 szklanki wywaru z warzyw 500 ml LUB wody (z wywarem jest smaczniejszy)

- przyprawy: 3 kulki ziela angielskiego 4 kulki pieprzu, 2 liście laurowe, sól, pieprz, słodka papryka

Pokrojone mięso wymieszać ze składnikami marynaty. Całość przykryć folią i ostawić na kilka godzin do lodówki (najlepiej na całą noc). Tak przygotowane mięso obsmażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.

Następnie dodać pokrojone w kostkę pieczarki, cebulę oraz czosnek i wszystko razem dusić przez około 2 minuty. Po tym czasie zalać wywarem lub wodą, dodać ziele angielskie, pieprz w kulkach oraz liście laurowe i zagotować. Potrawę dusić na niewielkim ogniu pod przykryciem około 1 godzinę. Następnie dodać pokrojone w paseczki ogórki kiszone oraz paprykę i gotować około 30 minut do momentu (aż mięso całkowicie zmięknie). Pod koniec dodać koncentrat i ew. doprawić do smaku (w razie potrzeby dodać więcej wywaru lub wody).



Ilość sugerowanych porcji: 4

1 porcja= 321 kcal

Białko= 35 g,

Tłuszcze= 15 g,

Węglowodany= 14 g (10 g)



2. WEGAŃSKIE PLACUSZKI Z CUKINII:

- 1 średnia cukinia 150 g
- 3 łyżeczki ziaren słonecznika 3x5 g + 3 łyżeczki pestek dyni 3x5 g
- 2 łyżki mąki gryczanej 2x15 g
- 2 łyżeczki zmielonego siemienia lnianego 2x5 g
- 1 ząbek czosnku 6 g
- sól, pieprz, 1 łyżka oleju do smażenia 8 g

Cukinię umyć i zetrzeć na tarce na grubych oczkach razem z czosnkiem. Na suchej, rozgrzanej patelni podprażyć nasiona słonecznika i pestki dyni. Z cukinii odcisnąć nadmiar wody i wymieszać z ostudzonymi nasionami, mąką i siemieniem lnianym. Powstałą masę doprawić do smaku i dokładnie wymieszać. Po kilku minutach (aż siemię napęcznieje i zagęści masę) sprawdzić konsystencję i w miarę potrzeby dodać więcej mąki. Placuszki smażyć na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.



Ilość sugerowanych porcji: 2
1 porcja= 230 kcal
Białko= 8 g,
Tłuszcze= 14 g,
Węglowodany= 21 g (15 g)

3. JABŁKOWO-CHRZANOWA PIERŚ:

- 400 g piersi drobiowej
- 1 l soku jabłkowego (obojętnie jakiego)
- mały słoiczek chrzanu 200 g
- przyprawy: zioła prowansalskie, tymianek, cząber

Pierś obtoczyć w przyprawach. Sok podgrzać wraz z chrzanem, wrzucić pierś i gotować 30min.

Ilość sugerowanych porcji: 2

1 porcja= 166 kcal

Białko= 38 g, Tłuszcze= 1 g, Węglowodany= 0 g



4. SZYBKI GULASZ Z SOCZEWICĄ:

- 1 puszka czerwonej soczewicy 240 g (po odsączeniu) LUB ½ szklanki suchej czerwonej soczewicy 100 g
- ½ paczki mrożonej włoszczyzny krojonej w paski (lub świeża) 250 g
- 2 ziemniaki 200 g
- 1 ząbek czosnku 6 g
- 1 papryka 150 g
- 1 łyżeczka curry w proszku, sól, chili, kumin do smaku
- 2 łyżki soku z cytryny 2x15 g

Włoszczyznę i obrane ziemniaki zalać szklanką wrzącej wody i gotować na wolnym ogniu. Dodać soczewicę, paprykę pokrojoną w kostkę i zmiądzony czosnek, curry, sól, chili i kumin. Gotować ok. 15-20 min.



Ilość sugerowanych porcji: 2
1 porcja= 288 kcal
Białko= 16 g,
Tłuszcze= 1 g,
Węglowodany= 58 g (40 g)

5. FALAFELE:

- 1 puszka ciecierzycy 240 g (po odsączeniu)
- 1/2 cebuli 75 g, 1 ząbek czosnku 6 g
- ½ pęczka natki pietruszki
- 1/4 łyżeczki sody, 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 łyżeczki pieprzu i mielonego kuminu,
- 1/4 łyżeczki mielonej kolendry, kardamonu, cynamonu, imbiru
- 2 łyżki oleju do smażenia 2x8 g



Odcedzoną ciecierzycę oraz sól, cebulę, czosnek i sodę zmielić/zblendować. Miksować aż ciecierzycza zacznie się lepić. Pod koniec dodać listki natki pietruszki oraz przyprawy. Z masy formować nieduże kotleciki i odkładać na talerz. Smażyć na rozgrzanej patelni po około 3 minuty z każdej strony, w połowie smażenia przewrócić na drugą stronę.

Ilość sugerowanych porcji: 2, 1 porcja= 290 kcal
Białko= 12 g, Tłuszcze= 11 g, Węglowodany= 37 g (27 g)



6. INDYK DUSZONY Z MLEKIEM KOKOSOWYM I WARZYWAMI:

- 1 papryka podłużna 150 g
- marchew 105 g
- cukinia 300 g
- 400 g piersi drobiowej
- 100 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki soku z cytryny 2x15 g
- 1 łyżka oleju do smażenia 8 g
- przyprawy: sól, pieprz, curry, kurkuma

Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni poddusić pokrojone mięso. Dodać warzywa i zalać całość mlekiem kokosowym. Całość doprawić do smaku i dusić ok. 10-15minut.



Ilość sugerowanych porcji: 2
1 porcja= 400 kcal
Białko= 47 g,
Tłuszcze= 18 g,
Węglowodany= 17 g (12 g)

7. PIECZONE KOTLECICKI Z SOSEM KOPERKOWYM:

- 400 g mielonego mięsa drobiowego
- 1/2 cebuli 75 g
- ząbek czosnku 6 g
- 2 łyżki oleju 2x8 g
- przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, papryka wędzona
- Sos: 1 opakowanie jogurtu greckiego 200 g + 1/2 długiego ogórka 125 g+ koperek + sól, pieprz,



Pokrojoną cebulę i czosnek zeszklić na rozgrzanej i natłuszczonej patelni. Do mięsa dodać zawartość patelni. Całość doprawić i wymieszać. Z powstałej masy uformować mniejsze kotleciki i wstawić do piekarnika 180°C na około 15 minut (kotleciki można również ugrillować). Jogurt połączyć koperkiem, solą, pieprzem i startym na grubych oczkach ogórkiem.

Ilość sugerowanych porcji: 2 1 porcja= 390 kcal
Białko= 43 g, Tłuszcze= 20 g, Węglowodany= 11 g (9 g)



8. KOTLETY Z CUKINIĄ:

- 400 g mielonego mięsa drobiowego
- 1/2 cebuli 75 g, 1/2 cukinii 150 g, 1 jajko
- 2 łyżki oleju do smażenia 2x8 g
- przyprawy: sól, pieprz, gałka muskatołowa, tymianek

Cukinię obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Cebulę drobno posiekać. Mięso wymieszać z przygotowanymi warzywami, przyprawami i jajkiem. Z powstałej masy uformować kotlety i grillować na rozgrzanej i natłuszczonej patelni.



Ilość sugerowanych porcji: 2
1 porcja= 298 kcal
Białko= 43 g,
Tłuszcze= 12 g,
Węglowodany= 5 g (4 g)

9. KURCZAK MIODOWO-MUSZTARDOWY:

- 400 g piersi drobiowej
- 2 łyżki musztardy np. sarepskiej 2x25 g, 2 łyżki miodu 2x35 g, 2 łyżki oleju 2x8 g
- sól, pieprz

Mięso przełożyć do naczynia żaroodpornego i natrzeć marynatą musztardowo - miodową. Piec przez 40 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C (grzanie góra-dół). Po 20 minutach przewrócić kawałki mięsa na drugą stronę i posmarować dodatkową porcją sosu z dna naczynia.

Ilość sugerowanych porcji: 2
1 porcja= 391 kcal
Białko= 40 g, Tłuszcze= 11 g, Węglowodany= 33 g (33 g)



10. LECZO:

- cebula 150 g, 1 czerwona papryka 150 g, 1 zielona papryka 150 g, 1 cukinia 300 g
- 1 puszka pomidorów 400 g, 1 puszka czerwonej fasoli 240 g (po opłukaniu)
- 500 g dobrej jakości kiełbasy
- 2 łyżki oleju do smażenia 2x8 g
- 4 ząbki czosnku 4x6 g
- 3 łyżeczki słodkiej czerwonej papryki, 2 łyżeczki wędzonej czerwonej papryki
- sól, pieprz

W garnku z grubym dnem rozgrzać tłuszcz, następnie zeszklić pokrojona cebulę i przeciśnięty czosnek. Dodać słodką i wędzoną paprykę i wymieszać. Następnie wrzucić pokrojoną w talarki kiełbasę. Po 2-3 minutach dodać pokrojone warzywa i opłukaną fasolę. Całość dusić na średnim ogniu około 15-20 min. Na koniec doprawić do smaku.



Ilość sugerowanych porcji: 4
1 porcja= 485 kcal
Białko= 33 g,
Tłuszcze= 27 g
Węglowodany= 30 g (21 g)

11. PIERS DROBIOWA W KOKOSOWEJ PANIERCE:

- 400 g piersi drobiowej
- 1 jajko
- 2 łyżki wiórków kokosowych 2x8 g
- 2 łyżki mąki kokosowej 2x12 g
- 2 łyżki oleju do smażenia 2x8 g

Filet lekko rozbić i doprawić.

Zamoczyć w jajku i mące wymieszanej z wiórkami.
.Smażyć na rozgrzanej natłuszczonej patelni.

Ilość sugerowanych porcji: 2

1 porcja= 363 kcal

Białko= 44 g, Tłuszcze= 18 g, Węglowodany= 9 g (2 g)





Rozdział IV

KOLACJE



1. PASTA Z CZERWONEJ FASOLI I SUSZONYCH POMIDORÓW

- puszka czerwonej fasoli 240 g (po odsączeniu)
- 4 posiekane suszone pomidory z zalewy 4x3 g
- 3 łyżki szczypiorku (posiekanego)
- 3 łyżki podprażonych na suchej patelni nasion słonecznika 3x15 g
- 1 łyżka oliwy z oliwek 8 g

Fasolę, pomidory i szczypiorek zblendować z oliwą z oliwek. Dodać nasiona słonecznika, ponownie zblendować.

Ilość sugerowanych porcji: 4

1 porcja= 165kcal

Białko= 8g, Tłuszcze= 8g, Węglowodany= 17g (11g)

2. KREM Z CUKINII I MIĘTY:



Ilość sugerowanych porcji: 2

1 porcja= 191 kcal

Białko= 9 g,

Tłuszcze= 6 g,

Węglowodany= 31 g (20 g)

- 2 cukinie 2x300 g
- 1 ząbek czosnku 6 g
- 1 cebula 150 g
- 2 garści świeżej mięty 2x5 g
- 3 łyżki jogurtu naturalnego 3x25 g
- 1 łyżka oleju do smażenia 8 g
- bulion warzywny 1 l wykonany ze składników:
marchewka 100 g, korzeń pietruszki 50 g, pół selera 150 g,

W garnku rozgrzać 1 łyżkę oleju, wrzucić pokrojoną cebulę. Dusić 3 min i zalać bulionem. Dodać pokrojoną w półplasterki cukinię i gotować około 15-20 minut. Wrzucić posiekaną miętę, przeciśnięty przez praskę czosnek. Wszystko zblendować i doprawić.

liść laurowy, słodka papryka, pieprz, sól



3. KOTLETY BROKUŁOWE:

- 1 mały brokuł 400 g ,
- 1 por 300 g
- 1,5 szklanki nasion słonecznika 225 g
- 1,5 łyżki mąki lnianej lub zmielonego siemienia lnianego 15 g
- sera feta 200 g, 2 jajka
- 6 łyżek zmielonych migdałów 6x15 g
- 3 łyżki oliwy z oliwek 3x8 g, 4 łyżki oleju do smażenia 4x8 g
- pieprz, sól

Brokuł podzielić na różyczki. Grubo pokroić pora. Warzywa zblendować. Dodać słonecznik, jajka, oliwę, mąkę lnianą, migdały i ser feta. Doprawić solą , zblendować na farsz. Rozgrzać olej na patelni. Z farszu ulepić kotlety, smażyć na złoty kolor po obu stronach.



Ilość sugerowanych porcji: 6

1 porcja= 533 kcal

Białko= 22 g,

Tłuszcze= 44 g,

Węglowodany= 18 g (9 g)

4. SUSHI MISKA:

- 8 łyżek ugotowanego ryżu parboiled/brazowego 8x25 g
- 1 opakowanie wędzonego łososia 100 g
- 2 marchewki 200 g, 1 długi ogórek LUB 3 krótkie 250 g, papryka 150 g
- 2 łyżki sosu sojowego 2x18 g, 2 łyżki oleju sezamowego 2x8g

W misce ułożyć: ugotowany ryż, kawałki wędzonego łososia i warzywa pokrojone w cieniutkie paski. Sos sojowy wymieszać z olejem sezamowym. Całość polać sosem



Ilość sugerowanych porcji: 2

1 porcja= 356 kcal

Białko= 18 g,

Tłuszcze= 14 g,

Węglowodany= 45 g (36 g)



5. SAŁATKA Z BATATEM, GRANATEM I FETA:

- 4 szklanki rukoli LUB innej sałaty 4x10 g, 1 granat 220 g
- 1 upieczony średni batat ok. 250 g
- 1/2 opakowania fety 100 g
- 2 łyżki oliwy z oliwek

Batata obrać, pokroić na mniejsze kawałki, skropić oliwą i upiec (200-220°C ok. 25-30 min). Ostudzić, następnie wymieszać z pozostałymi składnikami.



Ilość sugerowanych porcji: 2
1 porcja= 334 kcal
Białko= 12 g,
Tłuszcze= 17 g,
Węglowodany= 36 g (30 g)

6. SAŁATKA Z KREWETEK

- krewetki: 30 szt (jeśli duże=tygrysie) 400 g
 - 1 opakowanie mixu sałat 150 g
 - 1 łyżka oleju kokosowego LUB masła
- sos: sok z 1 limonki, 1 łyżka tartego imbiru,
4 łyżki oliwy z oliwek, 1/2 łyżeczki
miodu, sól, pieprz

Krewetki dusić ok. 2 min na rozgrzanej patelni na 1 łyżce oleju kokosowego LUB masła.

Przygotować sos. Krewetki zalać sosem i wstawić do lodówki na ok. 15 min.

Podawać na sałacie.



Ilość sugerowanych porcji: 4
1 porcja= 207kcal
Białko= 14g, Tłuszcze= 14g, Węglowodany= 5g (4g)



7. FRYTKI Z BATATA:

- 1 średni batat 250 g
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- rozmaryn

Batata pokroić na mniejsze kawałki, polać 1 łyżką oliwy z oliwek i rozmarynem. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 220°C na około 30-40 min.



Ilość sugerowanych porcji: 1
1 porcja= 287 kcal
Białko= 4 g
Tłuszcze= 8 g,
Węglowodany= 50 g (43 g)

8. PIECZONE PLACKI ZIEMNIACZANE:

- 3 jajka
- ½ cebuli 75 g
- 3 średnie ziemniaki 3x100 g
- 1 łyżka mąki jaglanej 10 g
- szczypta soli, pieprzu

Ziemniaki zetrzeć na tarce na grubych lub cienkich oczkach (według uznania).

Cebulę drobno posiekać.

Ziemniaki odcisnąć z nadmiaru wody i połączyć z roztrzepanymi jajkami, roztrzepać mąką i przyprawami.

Gotową masę przełożyć na papier do pieczenia.

Piec 15-20 min w temp. 220°C, w połowie czasu przewrócić na drugą stronę.



Ilość sugerowanych porcji: 2
1 porcja= 251 kcal
Białko= 13 g, Tłuszcze= 8 g, Węglowodany= 33 g (29 g)



9. RULONIKI:

- pasta twarogowa:

1 kostka półtłustego twarogu 200 g + 1 opakowanie jogurtu naturalnego 200 g + 8

rzodkiewek 8x15 g + szczypiorek + 1 łyżka oliwy z oliwek 8 g + sól, pieprz

- 8 plastrów dobrej jakości wędliny 4x10 g

Rzodkiewki drobno pokroić połączyć z pozostałymi składnikami na pastę twarogową.

W wędlinę zawinąć pastę twarogową tworząc ruloniki.

Ilość sugerowanych porcji: 2

1 porcja= 277 kcal

Białko= 32 g, Tłuszcze= 11 g, Węglowodany= 13 g (11 g)

10. SAŁATKA Z BURAKIEM I KOZIM SEREM (2 PORCJE):



Ilość sugerowanych porcji: 2

1 porcja= 345 kcal

Białko= 18 g,

Tłuszcze= 26 g,

Węglowodany= 11 g (9 g)

- 4 szklanki dowolnej sałaty 4x10 g

- 2 ugotowane buraki 2x100 g

- 1/2 opakowania roladek z koziego sera 100 g

- 2 łyżki oliwy z oliwek

Warzywa pokroić i przełożyć do miski. Dodać ser kozi i oliwę z oliwek.





Rozdział V

PRZYKŁADY DIET





Przygotowałyśmy dla Was dwie przykładowe rozpiski diet - dla 1500 kcal oraz 2000 kcal.

Każda z diet podzielona jest na 3 kartki podpisane jako "2 dni"- oznacza to, że jadłospis powtarza się przez kolejne dwa dni w tygodniu- dzięki temu unikniecie wielogodzinnego gotowania i planowania posiłków, to duże ułatwienie dla zabieganych.

Niektóre pozycje z jadłospisu powtarzają się również w kolejnych dniach, co zapobiega marnowaniu żywności.

W naszym centrum dietetycznym stawiamy na wykorzystywanie produktów do końca, ponieważ szanujemy jedzenie i szanujemy Twoje pieniądze.

Posługując się wartościami odżywczymi zamieszczonymi przy każdym posiłku możesz swobodnie komponować swoje własne jadłospisy. Mamy nadzieję, że planowanie posiłków z naszą pomocą będzie dla Ciebie świetną zabawą!



Dieta 1500 kcal

1. Tydzień

2 dni

Śniadanie:

- szakszuka (1 porcja)

Drugie śniadanie:

- pudding

chia (1 porcja)+ posypać dwiema łyżkami migdałów LUB płatków migdałów

Obiad:

- pieczone kotleciki w sosie koperkowym (1 porcja)

- surówka z buraczków- średniego buraka (ok. 100 g) ugotować i zetrzeć na tarce na grubych oczkach

Kolacja:

- sushi miska (1 porcja)

Wartość energetyczna 1574

kcal

Węglowodany 26%

Białko 22%

Tłuszcze 52%



Dieta 1500 kcal

1.Tydzień

2 dni

Śniadanie:

- placuszki twarogowe (1 porcja)

Drugie śniadanie:

- pudding chia (1 porcja) + posypać dwoma łyżkami migdałów LUB płatków migdałów

Obiad:

- jabłkowo- chrzanowa pierś (1 porcja)
- szklanka surówki z kapusty kiszonej + 1 łyżka oliwy z oliwek

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów (1 porcja)
- szklanka pomidorków koktajlowych

Wartość energetyczna 1492

kcal

Węglowodany 31%

Białko 23%

Tłuszcze 46%



Dieta 1500 kcal

1.Tydzień

2 dni

Śniadanie:

- zapiekane kiełbaski z sałatką (1 porcja)

Drugie śniadanie:

- kisiel malinowy na siemieniu lnianym (1 porcja)

Obiad:

- falafele (1 porcja)

- mizeria: 100 g jogurtu naturalnego + 1 długi ogórek + koperek + sól

Kolacja:

- 2 kromki chleba żytniego 100% + pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów (1 porcja)

- garść dowolnej sałaty + 2 ogórki kiszane + 1 łyżka oliwy z oliwek

Wartość energetyczna 1517

kcal

Węglowodany 35%

Białko 15%

Tłuszcze 50%



Dieta 2000 kcal

1.Tydzień

2 dni

Śniadanie:

- szakszuka (1,5 porcji)

Drugie śniadanie:

- pudding chia (1 porcja) + posypać dwoma łyżkami migdałów LUB płatków migdałów

Obiad:

- pieczone kotleciki w sosie koperkowym (1,5 porcji)

- surówka z buraczków- średniego buraka (ok. 100 g) ugotować i zetrzeć na tarce na grubych oczkach

Kolacja:

- sushi miska (1,5 porcji)

Wartość energetyczna 2078

kcal

Węglowodany 26%

Białko 24%

Tłuszcze 50%



Dieta 2000 kcal

1.Tydzień

2 dni

Śniadanie:

- placuszki twarogowe (1,5 porcji)

Drugie śniadanie:

- pudding chia (1 porcja) + posypać dwoma łyżkami migdałów LUB płatków migdałów

Obiad:

- jabłkowo- chrzanowa pierś (1 porcja)
- szklanka surówki z kapusty kiszonej + 1 łyżka oliwy z oliwek
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego 100% + pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów (2 porcje)
- szklanka pomidorków koktajlowych

Wartość energetyczna 2022

kcal

Węglowodany 35%

Białko 22%

Tłuszcze 43%



Dieta 1500 kcal

1.Tydzień

2 dni

Śniadanie:

- zapiekane kiełbaski z sałatką (1 porcja)

Drugie śniadanie:

- kisiel malinowy na siemieniu lnianym (1 porcja)

Obiad:

- falafele (1,5 porcji)

- mizeria: 200 g jogurtu naturalnego + 2 długie ogórki + koperek + sól

Kolacja:

- 3 kromki chleba żytniego 100% + pasta z czerwonej fasoli i suszonych pomidorów (2 porcje)

- garść dowolnej sałaty + 2 ogórki kiszane + 1 łyżka oliwy z oliwek

Wartość energetyczna 1987 kcal

Węglowodany 38%

Białko 16%

Tłuszcze 46%

