



Jedz

na zdrowie

od rana do wieczora

Spóżywa



Frittata z zielonymi warzywami i serem żółtym

Składniki na 1 porcję:

- 3 jajka
- 30 g sera żółtego
- 1/4 brokoła
- 4 łyżki zielonego groszku
- garść świeżych liści szpinaku
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 2 łyżeczki oliwy
- sól i pieprz



Sposób przygotowania:

- Piekarnik nagrzej do 220°C.
- Przygotuj patelnię, której można używać w piekarniku.
- Pokrój brokoła na różyczki. Przelej wrzątkiem. Umyj dokładnie szpinak.
- Na patelni rozgrzej oliwę, dorzuć brokoła i smaż mieszając, aż będą prawie miękkie. Pod koniec dodaj szpinak i groszek. Przełóż warzywa do miski, aby ostygły.
- W osobnej misce roztrzep jajka, dopraw solą i pieprzem, dodaj natkę.
- Wylej mieszaninę jajeczną na patelnię. Zostaw na 2-3 minuty na małym ogniu, aż jajka zaczną się lekko ścinać. Wstaw do piekarnika na 8-10 min.
- Posyp szczypiorkiem. Podawaj na ciepło z pomidorami.

Wartość odżywcza (1 porcja)

Energia: 552 kcal, białko: 34 g, tłuszcz: 47 g, węglowodany: 14 g



PRZEPISY

ŚNIADANIA



Grzanki z jajkiem sadzonym i awokado

Składniki na 1 porcję:

- 2 kromki chleba żytniego
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczka oliwy z oliwek
- 1/2 awokado
- garść rukoli
- ulubione kielki
- sok z cytryny, pieprz



Sposób przygotowania:

- Pokrój awokado na plastry i skrop sokiem z cytryny.
- Na patelni przygotuj jajka sadzone na oliwie.
- W tym czasie podpiecz chleb. Możesz to zrobić w tosterze, w piekarniku lub na suchej patelni grillowej.
- Ułóż awokado i jajka na tostach. Oprósz pieprzem.
- Podawaj od razu z rukolą i kielkami.

Wartość odżywcza / 1 porcja

Energia: 556 kcal, białko: 22 g, tłuszcz: 37 g, węglowodany: 43 g





Placuszki z kaszy jaglanej z brzoskwiniami

Składniki na 1 porcję:

- 1/5 szklanki suchej kaszy jaglanej
- 1 jajko
- 1 łyżka mąki ryżowej
- 1 łyżka oliwy lub oleju kokosowego
- 1 banan
- Świeża brzoskwinia
- miód lub syrop klonowy



Sposób przygotowania:

- Ugotuj kaszę jaglaną. Przepłucz ją najpierw zimną wodą, by pozbyć się charakterystycznej goryczki. W garnku zagotuj 2/3 szklanki wody i wsyp kaszę. Gotuj pod przykryciem, aż kasza wchłonie całą wodę. Garnek zdejmij z ognia i pozostaw kaszę pod przykryciem na kilka minut. Przetóż do miski i widelcem rozdziel ziarenka.
- Pokrój brzoskwinie w plasterki.
- Przetóż kaszę do wysokiego naczynia.
- Zblenduj na gładko z bananem, jajkiem i miodem lub syropem.
- Dodaj mąkę ryżową i wymieszaj łyżką.
- Na patelni rozgrzej oliwę lub olej kokosowy.
- Łyżką nakładaj porcje ciasta i smaż z obu stron na złoty kolor.
- Podawaj na ciepło z plasterkami brzoskwini.

Wartość odżywcza / 1 porcja

Energia: 541 kcal, białko: 14 g, tłuszcz: 19 g, węglowodany: 86 g





Łosoś z makaronem z cukinii

Składniki na 2 porcje:

- 250 g fileta z łososia bez skóry
- 1 cukinia
- 1 łyżka oliwy extra virgin
- 1 ząbek czosnku
- 5 kawałków suszonych pomidorów

Marynata:

- 2 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka ostrej papryki
- 1 łyżka octu ryżowego lub soku z limonki
- 2 łyżeczki syropu klonowego (lub 1 łyżeczka miodu lub cukru)
- sól i pieprz
- 1 łyżka czarnego sezamu (lub czarnuszki lub białego sezamu)
- płatki chili do dekoracji

Dodatkowo:

- 100 g (1/2 szklanki) komosy ryżowej lub ryżu

Przygotowanie:

- Łososia opłucz, osusz, sprawdź, czy nie ma ości. Wymieszaj ze składnikami marynaty, odłóż na ok. 1 godzinę do zamarynowania.
- W czasie gdy marynuje się łosoś, ugotuj komosę ryżową lub ryż według instrukcji na opakowaniu.
- Cukinię umyj, następnie zrób makaron specjalną obieraczką do julienne lub maszynką (spiralizerem), ewentualnie obierz zwykłą obieraczką do warzyw, tworząc szerokie, ale cienkie wstążki, jak makaron pappardelle.



PRZEPISY

OBIADY



- Na patelni podgrzej oliwę lub masło, dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i chwilę podsmaż. Włóż cukinię i mieszając delikatnie od czasu do czasu smaż, aż zmięknie, ale będzie jeszcze jędrna i sprężysta, przez ok. 3-4 minuty. Pod koniec dodaj posiekane suszone pomidory, a na sam koniec dopraw solą i pieprzem.
- Ułóż łososia na blaszce lub w naczyniu żaroodpornym i upiecz w piekarniku z włączoną funkcją grilla (średnia moc) lub nagrzanym do 250° przez ok. 7 minut.
- Zdejmij łososia z blaszki lub wyjmij z naczynia i na chwilę odłóż. Do naczynia włóż komosę lub ryż i wymieszaj ze smakami pozostałymi po pieczonym łososiu.
- Wyłóż na talerze, dodaj cukinię, na wierzchu połóż po kawałku łososia, posyp płatkami chili.



Wartość odżywcza / 1 porcja

Energia: 428 kcal, białko: 24 g, tłuszcz: 27 g, węglowodany: 34 g



PRZEPISY

OBIADY



Kotlety z kalafiora

Składniki na 3-4 porcje:

- 1 duży kalafior (ok. 1,7 kg)
- 4 łyżki bułki tartej + do obtoczenia
- 2 jajka
- 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz
- tłuszcz do smażenia
- 2 łyżki wiórków kokosowych



Przygotowanie:

- W dużym garnku zagotować wodę, posolić. Kiedy się zagotuje, włożyć kalafior i gotować przez ok. 15 minut. Odcedzić, pokroić, wystudzić.
- Rozdrobnić kalafior w malakserze lub blenderem. Można też rozgnieść praską do ziemniaków.
- Kalafiora włożyć do miski, dodać sól i pieprz, 4 łyżki bułki tartej, czosnek i szczypiorek. Wbić jajka. Dodać wiórki kokosowe. Dokładnie wymieszać.
- Formować kotlety i obtaczać je w bułce tartej.
- Na patelni rozgrzać tłuszcz. Smażyć kotlety na średnim ogniu przez ok. 5 minut z każdej strony, delikatnie przewracać.
- Podawać z ugotowanymi ziemniakami i ulubioną surówką.

Wartość odżywcza / 1 porcja

Energia: 235 kcal, białko: 17 g, tłuszcz: 8 g, węglowodany: 25 g





Pulpety drobiowe w sosie pomidorowym

Składniki na 4 porcje:

- 500 g mięsa z indyka i kurczaka
- 1 jajko
- 3 łyżki kaszy manny
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżeczka suszonej bazylii
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- sól, pieprz
- 3 puszki krojonych pomidorów
- 2 cebule
- 3 ząbki czosnku
- 2 łyżki oliwy
- sól, pieprz, zioła



Przygotowanie:

- Mięso zmiel w maszynce, wymieszaj z jajkiem, kaszą manną. Przypraw.
- Pokrój drobno cebulę, zeszklij na oliwie z czosnkiem.
- Formuj w rękach pulpety i kładź je na patelni ze smażącą się cebulą.
- Smaż na rumiano z każdej strony.
- Zalej pomidorami i duś przez ok. 20 minut. Dopraw sos do smaku.
- Podawaj z makaronem, kaszą lub ryżem i ulubioną surówką.

Wartość odżywcza / 1 porcja

Energia: 332 kcal, białko 24 g, tłuszcz: 19 g, Węglowodany: 9 g



PRZEPISY

KOLACJE



Cukinia zapiekana z mozzarellą i pomidorami

Składniki na 2 porcje:

- 2 małe cukinie
- 1 ząbek czosnku
- suszone oregano
- 1 pomidor
- 1 kulka mozzarelli 250g
- sól, pieprz, oliwa extra virgin
- świeża bazylia



Sposób przygotowania:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Cukinie przekrój wzdłuż na połówki, łyżeczką wydrąż nasiona.
- Posyp solą, pieprzem, posmaruj startym czosnkiem, oprósz oregano.
- Delikatnie podziurkuj widelcem miąższ, nie uszkodzając skórki.
- Ułóż w naczyniu żaroodpornym rozcięciem do góry.
- Piecz w piekarniku przez ok. 25 minut.
- W tym czasie pokrój na plastry pomidora i mozzarellę.
- Ułóż je na przemian na podpieczonej cukinii.
- Posyp solą morską, świeżo zmielonym pieprzem, suszonym oregano.
- Zapiekaj w piekarniku przez ok. 12 minut, aż ser się roztopi.
- Przed podaniem skrop oliwą i posyp świeżą bazylią.

Wartość odżywcza / 1 porcja

Energia: 436 kcal, białko: 24 g, tłuszcz: 14 g, węglowodany: 43 g



PRZEPISY

KOLACJE



Fasolka szparagowa z pomidorkami i serem feta

Składniki na 2 porcje:

- 100 g sera feta
- 300 g zielonej fasolki szparagowej
- 250 g pomidorków koktajlowych
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki oliwy extra virgin
- szklanka liści świeżej bazylii
- sól i pieprz



Sposób przygotowania:

- Zagotuj duży garnek osolonej wody.
- Fasolkę opłucz i przytnij końce.
- Wrzuć na wrzątek i gotuj ok. 7-9 minut, aż będzie miękka.
- Odcedź, włóż z powrotem do garnka.
- Dodaj pół łyżki oliwy, sól, pieprz i wymieszaj. Wyłóż na półmisek.
- Resztę oliwy wymieszaj ze startym czosnkiem, pomidorkami pokrojonymi na połówki, posiekaną bazylią oraz solą i pieprzem.
- Wyłóż na fasolkę.
- Posyp danie pokrojonym w kosteczkę serem feta i podawaj od razu.

Wartość odżywcza / 1 porcja

Energia: 285 kcal, białko: 27 g, tłuszcz: 13 g, węglowodany: 43 g





Brownie z ciecierzycy, bez cukru

Składniki na formę 25x20 cm:

- 3 szklanki ugotowanej ciecierzycy
- 4 jajka
- 2 banan
- 1/2 szklanki miodu
- sok wyciśnięty z 1 pomarańczy
- 5 łyżek kakao
- 3 łyżki oleju kokosowego lub masła
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 6 kostek gorzkiej czekolady
- maliny (świeże lub mrożone)



Sposób przygotowania:

- Rozgrzej piekarnik do 180°C.
- Wyłóż formę papierem do pieczenia.
- Wszystkie składniki (poza czekoladą) zblenduj na gładką masę.
- Masę wylej do formy.
- Posiekaj czekoladę i oprósz nią wierzch ciasta.
- Piecz przez ok. 45 minut. Wystudź.
- Podawaj ze świeżymi malinami lub musem z mrożonych malin.

Wartość odżywcza / porcja 100g

Energia: 228 kcal, białko: 10 g, tłuszcz: 10 g, węglowodany: 24 g

