

Poradnia Żywniowa

Małgorzata Wąsiewicz



Wielkanocny

Poradnik Dietetyczny

www.poradniazywniowa.net.pl

Zalecenia żywieniowe

- Ogranicz ilość węglowodanów złożonych lub zupełnie je wyeliminuj (ryż, kasze, ziemniaki, makarony)
- Unikaj pieczywa, które zazwyczaj jesz na co dzień, jak np. chleb, bułki. Jako źródło węglowodanów: zastosuj pieczywo chrupkie
- Z mięs wybieraj mięsa chude : indyk, królik, kurczak, schab środkowy, wołowinę, ryby. Mięsa przygotowujemy w postaci pieczonej, gotowanej lub w galarecie, rolady. Pamiętaj mięso drobiowe ma prawie o połowę mniej kalorii niż wieprzowina. Do przygotowania mięs wykorzystaj przyprawy : rozmaryn, tymianek – które stymulują trawienie tłuszczu. Dobrym dodatkiem do mięs jest chrzan, chrzan ułatwia trawienie i przyspiesza spalanie tłuszczów.(sos chrzanowy przepis poniżej)
- Wybierając schab, pamiętajmy, iż tzw. środkowy jest znacznie chudszy od karkowego. Bezpieczne dla naszej linii będą także takie wędliny, jak: polędwica, chuda szynka wieprzowa oraz schab pieczony.
- Żurek na wywarze jarskim i naturalnym zakwasie, z jajkiem lub białą kiełbasą. Białą kiełbasę gotujemy w oddzielnym garnku, aby część tłuszczu , wydzielila się.
- Unikamy mięs tłustych: boczek, golonka, karkówka, tłuste wędliny, pasztety kupione w sklepie
- Jajka zjedz w postaci np. gotowanych lub faszerowanych
- Jako formę przekąsek zimnych zastosuj : faszerowane warzywa np. : pomidor, paprykę, cukinię, bakłażana
- Warzywa – powinny stanowić podstawę naszej diety , najlepiej w formie surowej w postaci surówek lub sałatek.
- Owoce – jeśli podczas Świąt spożywamy ciasta (najlepiej z dodatkiem owoców), owoce jako oddzielną przekąskę pomijamy.
- Stosuj różnorodne przyprawy- podkreć twój metabolizm, ułatwią trawienie ciężkich, tłustszych potraw, zapobiegają nieprzyjemnym objawom trawiennym jak odbijanie, ból brzucha, zaleganie pokarmu, wzdęcia. Do ryb dodaj np. rozmaryn, bazylię, natkę pietruszki, koperek, estragon , sok z cytryny . Do mięs dodaj estragon, rozmaryn, tymianek
- Woda – najlepszy sposób na przyspieszenie przemiany materii:
- Napój imbirowy – przyspieszający trawienie: kilka plasterków imbiru zalewamy wrzątkiem (1,5l). Pozostaw do wystygnięcia. Do naparu dodaj sok wyciśnięty z 1,5 cytryny. Dodaj listki świeżej mięty, ewentualnie kostki lodu. Można ewentualnie dosłodzić słodzikiem.
- Przed obfitym posiłkiem wypij szklankę ciepłej wody z cytryną lub łyżką octu jabłkowego. Odpowiednio kwaśne pH w żołądku polepszy trawienie tłustych, mięsnych, przez co usprawni wchłanianie cennych składników odżywczych, dodatkowo pobudzi wydzielanie żółci potrzebnej do trawienia tłuszczu, a my będziemy czuli się po posiłku normalnie, a nie ociężale. Uważaj natomiast na ocet jabłkowy jeśli masz stan zapalny błony śluzowej żołądka lub nadżerki czy wrzody.
- Jedz powoli, dokładnie przeżuwając każdy kęs.
- Po śniadaniu udaj się z bliskimi na rodzinny spacer – spalisz kalorie i przygotujesz się na wielkanocny obiad.
- Rzeżucha - potrzebuje ok. tygodnia do 10 dni, by wyrosnąć. Nasionka można posadzić w kiełkownicy lub na zwilżonej wacie czy ligninie. Jeśli wybieramy opcję drugą, naczynie z posadzoną rośliną najlepiej ustawić w nasłonecznionym miejscu mieszkania, np. na parapecie. Codziennie od dnia posadzenia należy podlewać nasiona (najlepiej przy pomocy zraszacza). Należy dbać by nie zakwitła, bo wtedy nabiera ostrego i gorzkiego smaku. rzeżucha jest doskonałym dodatkiem do kanapek, surówek i sałatek. Idealnie komponuje się z różnymi pastami: twarogową, jajeczną, rybną. Rzeżucha wspomaga trawienie.

Kaloryczność przykładowych wyrobach wędliniarskich (w 100 g)

- Boczek pieczony 548kcal
- Kabanosy wieprzowe 485kcal
- Salami luksusowa 475kcal
- Karkówka pieczona 400kcal
- Pasztet wieprzowy 379kcal
- Kabanosy drobiowe 378kcal
- Kiełbasa zwyczajna 300kcal
- Szynka pieczona 300kcal
- Pasztet drobiowy 255kcal
- Kiełbasa żywiecka 190 kcal
- Schab pieczony 170kcal
- Polędwica wieprzowa pieczona/wędzona 165kcal
- Polędwica z sarny pieczonej 149kcal
- Polędwica łososiowa 110kcal
- Pierś z kurczaka pieczona 110kcal
- Szynka wołowa 103kcal
- Polędwica sopocka 99kcal
- Szynka z indyka 85kcal

Dietetyczne zamieniki

Tradycyjne produkty	Ilość kalorii w 100g produktu	Dietetyczne zamienniki	Ilość kalorii w 100g produktu
Sok owocowy / napój gazowany	40-50kcal	Woda	0kcal
Cukier biały	390kcal	Ksylitol/Erytrytol/Stewia	240kcal/0kcal/0kcal
Majonez	680kcal	Jogurt grecki Majonez GoVege	120kcal 320kcal
Śmietana 18%tł.	186kcal	Jogurt naturalny 2tł.	60kcal
Jajko gotowane	140kcal	-	-
Jajko gotowane (80g) z majonezem(20g)	244kcal	Jajko gotowane (80g) z jogurtem greckim	124kcal
Biała kiełbasa wieprzowa	270kcal	Drobiowa kiełbasa	190kcal
Żurek ze śmietaną, z jajkiem i białą kiełbasą	120kcal	Żurek z ziemniakiem i jajkiem	50kcal
Salatka jarzynowa z majonezem	140kcal	Salatka jarzynowa z vege majonezem	65kcal
Pieczona karkówka	419kcal	Pieczony indyk	208kcal
Pieczony schab	291kcal	Pieczona polędwiczka wieprzowa	178kcal
Pasztet wieprzowy	361kcal	Pasztet drobiowy/ pasztet warzywny	201kcal/130kal

Przepisy

Przekąski na zimno

JAJKA

Galaretka z jajkami i zielonym groszkiem

Kaloryczność całość: 450kcal

- 4 jajka na twardo
- ½ litra bulionu (może być z warzywnej kostki)
- ½ woreczka mrożonego groszku
- 1 łyżka żelatyny, sok z cytryny, pieprz, sól, czubryca, pietruszka – nać

Przygotowanie: żelatynę rozpuścić w gorącym bulionie. Odstawić aby stężała, przyprawić do smaku. Groszek wrzucić do wrzątku na 5 minut, odcedzić, wsypać do foremki. Ugotowane jajka pokroić na ósemki, ustawić je ściśle obok siebie, zanurzając w zastygającej galarecie. Udekorować pietruszką, zalać resztą galarety, wstawić do lodówki. Kiedy zastygnie, podawać z sokiem z cytryny.

Jaja w łódeczkach z cykorii

Kaloryczność całość: 550kcal

- 4 jajka na twardo,
- 4 duże plastry łososia 50g,
- 2 cykorie,
- 8 zielonych oliwek,
- marynowana papryka, łyżka posiekanego szczypiorku, gałązki kopru,
- jogurt gęsty 4 łyżki
- estragon, tymianek, sól, pieprz.

Przygotowanie: jaja przekroić wzdłuż na połowy, listki cykorii posmarować jogurtem i przyprawić, na każdym położyć połówkę jajka, w żółtka wcisnąć po oliwce, plastry łososia przekroić na połowy i owinąć nimi połówki jaj w taki sposób, aby ich całkiem nie zakryć, jogurt wymieszać z przyprawami i ziołami. Na łososiu położyć po łyżce sosu i po małej gałązce sosu. Paprykę pokroić w drobną kostkę, wymieszać ze szczypiorkiem, posypać połówki jaj, udekorować pozostałymi listkami cykorii.

Jajka z farszem ziołowym

Kaloryczność całość 450kcal

- 4 jajka na twardo
- 2 łyżki sera śmietankowego 50g
- pęczek bazylii, natki pietruszki lub bazylii
- ¼ papryki czerwonej
- sól, biały pieprz, zioła

Jajka przekroić na połówki, wyjąć żółtka. Zielenina – drobno posiekać, żółtka zmiksować z serem i zieleniną. Pastę przyprawić pieprzem, solą, ziołami, wypełnić nią białka (również można użyć szprycę do mas tortowych). Ozdobić pokrojoną w paseczki papryką i zieleniną, jajka ułożyć na liściu sałaty.

Przepisy

Przekąski na zimno

Jajko z farszem pieczarkowym

Kaloryczność całość 100kcal

- jajko 1szt.
- pieczarki 40g -2szt.
- sól, pieprz
- serek śmietankowy 2 łyżeczki

Jajko gotujemy na twardo. Ugotowane żółtko rozdrabniamy w miseczce, dodajemy drobno pokrojone pieczarki, uduszone na patelni bez dodatku oleju (podlewamy wodą). Pieczarki mieszamy z żółtkiem, solą, pieprzem i serkiem. Przygotowaną masą faszerujemy jajko – dwie połówki. Jajko podajemy na sałacie, np. lodowej (jemy również sałatę)

Jajka faszerowane z tuńczykiem

Kaloryczność całość: 400kcal

- 3 jajka ugotowane na twardo
- puszka tuńczyka w sosie własnym
- mała czerwona cebula
- 2 łyżki majonezu wegańskiego (GoVege)
- sól, pieprz
- ewentualnie koperek

Żółtka jajek zmiksować z tuńczykiem i posiekaną cebulą, dodać jogurt, przyprawy i zieleninę. Faszerować białka jajek.

Faszerowane jajka z otrębami owsianymi

Kaloryczność: 1 połówka 89kcal

- 6 jaj
- 1 op. otrębów owsianych
- 1 pęczek szczypiorku
- 2 łyżki posiekanej rzeżuchy
- sól ziołowa
- pieprz

4 jajka ugotuj na twardo (około 7 minut) – zalej zimną wodą i odstaw do ostygnięcia.

Ostudzone jajka ostrożnie, ale energicznie przekrój wzdłuż ostrym nożem uważając by nie uszkodzić skorupki.

Za pomocą łyżeczki wyjmij delikatnie jajko, skorupki zachowaj.

Jajko i szczypiorek drobno posiekaj i przełóż do miski. Dodaj surowe jajka, 4-5 łyżek otrębów owsianych

i rzeżuchę. Dopraw do smaku solą ziołową i pieprzem. Odłożone skorupki jajek napełnij przygotowanym

farszem. Na talerzyk wysyp otręby owsiane i panieruj w nich jajka, by wierzch był cały przykryty otrębami.

Patelnię teflonową lub ceramiczną dobrze rozgrzej (można ją delikatnie posmarować oliwą przy pomocy

pędzelka) i kładź na niej jajka farszem do dołu. Smaż na średnim ogniu około 4-5 minut. Płatki muszą się

zrumienić, a jajko w środku musi być ścięte. Jajka podawaj na sałatce z kiełków. Jajka można przygotować

wcześniej, a później odgrzać je tylko przez kilka minut w piekarniku

Przepisy

Przekąski na zimno

Muffiny jajeczne z papryką

Kaloryczność 1 sztuki 70kcal

Składniki na 4 muffiny:

- szklanka liści szpinaku
- 1/4 cukinii
- 30 g sera koziego lub fety
- 1/3 czerwonej papryki
- 2 jajka
- 1/2 ząbka czosnku, startego
- sól i pieprz
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku (lub 2 łyżki rzeżuchy)

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Szpinak umyć i osuszyć, posiekać. Cukinię oraz ser kozi zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Paprykę pokroić w małą kosteczkę.

W misce roztrzepać jajka z dodatkiem czosnku, soli i pieprzu oraz szczypiorku. Dodać szpinak, cukinię, ser kozi oraz paprykę, wymieszać widelcem.

Cztery kokilki (lub cztery wgłębienia w formie do muffinów) natłuścić oliwą lub masłem, napełnić masą, piec przez 15 minut. Można też użyć silikonowych foremek bez natłuszczania.

PASZTETY

Pasztet z królika

Kaloryczność całość: (3200kcal, 100g Ok. 90kcal)

- 1,2 kg mięsa z królika
- 3 udziki z kurczaka (bez skóry i kości) 360g
- 0,3kg wątróbki drobiowej
- 4 jajka
- marchewka 300g
- pietruszka 150g
- por 300g
- 3 łyżeczki soli
- 2 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 6 listków laurowych, 8 ziarenek ziela angielskiego, 10ziarenek jałowca
- masło do posmarowania blaszki, mąka do podsypywania

Mięso z królika oraz kurczaka umyj i włóż garnka. Umyj i obierz warzywa. Dodaj do garnka z mięsem. Do garnka nalej wody, tak aby przykryła wszystkie produkty. Dodaj ziele, jałowca i liść laurowy. Całość gotuj około 1 godz. 15 minut. Po tym czasie dodaj do garnka umytą wątróbkę i gotuj całość jeszcze przez 30 minut.

Ugotowane mięso wystudź. Wszystkie składniki zmiel maszynce do mielenia. Do zmielonego mięsa z warzywami dodaj jajka, Ok. 0,5l-1 szklanki wywaru z ugotowanego mięsa, sól i gałkę muszkatołową. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Blaszke (keksówkę) posmaruj masłem, Posmarowaną tłuszczem blaszkę obsyp mąką, Do tak przygotowanej blaszki przełóż przygotowaną na pasztet masę i rozprowadź ją dokładnie w całej blaszce. Pasztet piecz w rozgrzanym do temperatury 180 stopni C piekarniku, przez około 1,5 godz.

Przepisy

Przekąski na zimno

Pasztet drobiowy

Kaloryczność całość (3100kcal, 100g –Ok. 97kcal)

- 1 cały kurczak (ok. 1,8kg)
- 20 dag wątróbki drobiowej
- 15 dag pieczarek
- 2 cebule
- 3 jajka
- 2 marchewki
- 1 łodyga selera naciowego
- 1 pietruszka
- kawałek selera (1/4 niedużego)
- posiekany pęczek natki pietruszki
- 1 liść laurowy, kilka kulek ziela angielskiego, sól, pieprz, gałka muszkatołowa
- 1/2 szkl. gęstego jogurtu
- opcjonalnie: 4 kotlety sojowe (nieugotowane)

Z kurczaka zdjąć skórę (oprócz skrzydełek) i wyciąć ewentualny tłuszcz. Ułożyć w dużym garnku. Marchewki, pietruszki, selerą obrać i pokroić niezbyt drobno, selerą także pociąć w dość długie kawałki. Dodać je do kurczaka, dołożyć ziele angielskie, liść laurowy i sól. Ugotować do miękkości. W osobnym garnku zalać wodą wątróbkę, posolić i gotować chwilę (2-3 minuty), tak, aby się tylko zaparzyła. Odcedzić mięso i jarzyny. Mięso dokładnie obrać z kości. Przemielić mięso, wątróbkę i jarzyny na gładką masę przez maszynkę do mięsa, w razie potrzeby 2 razy. Jeśli chcecie, aby pasztet był bardziej zwarty, do mielenia dodajecie suche kotlety sojowe (nie są jednak one konieczne). Cebule obrać i pokroić w kostkę. Pieczarki także obrać i pokroić w kostkę. Na przetartej olejem patelni najpierw zrumienić cebulę, dołożyć do mięsa, po czym poddusić do miękkości pieczarki i także dołożyć do mięsa. Dodać także pieprz, gałkę muszkatołową, wbić jajka, dołożyć posiekaną natkę i wlać jogurt. Dokładnie wyrobić ręką na gładką masę. Wyłożyć do formy (u mnie dość duża, 20x24cm, ale możecie użyć dwóch keksówek) i upiec w 180°C przez ok. 1 godzinę. Zostawić w gorącym piekarniku jeszcze ok. 30 minut, po czym wyjąć i wystudzić.

Przepisy

Przekąski na zimno

Pasztet gryczany z pieczonymi warzywami

Kaloryczność: całość 1600kcal

- 1/2 szklanki zielonej soczewicy
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- kawałek selera
- 250 g pieczarek
- 1 duża cebula
- przyprawy: po 1/3 łyżeczki cynamonu, kuminu, ostrej papryki, oregano i kolendry
- 100 g (1 woreczek) kaszy gryczanej
- 2 łyżki masła orzechowego (opcjonalnie)
- 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich (opcjonalnie)
- 1/2 łyżki oliwy extra vergine
- 2 łyżki oleju lnianego, rzepakowego lub oliwy
- 2 łyżki octu balsamicznego

Zieloną soczewicę zalać wodą i moczyć przez kilka godzin, następnie ugotować ze szczyptą soli do miękkości (ok. 30 minut). Ostudzić, odcedzić.

Marchewki, pietruszkę i selera obrać i pokroić na kawałki, położyć na dużą blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Dodać pieczarki pokrojone na ćwiartki i pokrojoną na kilka kawałków obraną cebulę. Warzywa doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą extra, wymieszać, rozłożyć po całej blaszce i piec przez ok. 45 minut w 200 stopniach C. Na 5 minut przed końcem dodać przyprawy. Wyjąć z piekarnika i ostudzić.

Kaszę gryczaną ugotować, odcedzić, ostudzić.

Odcedzoną soczewicę, kaszę gryczaną, upieczone warzywa zmielić w melakserze dodając olej, masło orzechowe (jeśli używamy), orzechy i ocet balsamiczny, wyłożyć do podłużnej formy keksowej wyścielonej papierem do pieczenia. Wyrównać powierzchnię i wstawić do piekarnika. Piec bez przykrycia przez ok. 45 - 50 minut w 180 stopniach C.



Przepisy

Przekąski na zimno

Pasztet z cukinii i ciecierzycy

- 400 g ciecierzycy (ja dodałam gotową z zalewy)
- szklanka suchej kaszy jaglanej
- 1 większa cukinia (600g)
- 3-4 duże cebule (300g)
- 3 ząbki czosnku
- suszone pomidory w oleju (ok 8 sztuk – 100g)
- 1-2 średnie marchewki (200g)
- 1 pietruszka (120g)
- kawałek selera (100g)
- pół szklanki bułki tartej (60g)
- pół szklanki otręb pszennych (17g)
- 1/3 szklanki siemienia lnianego (40g)
- olej do podsmażenia warzyw (40ml)
- przyprawy wedle uznania.(np. dodać łyżeczkę ostrej wędzonej papryki, łyżeczkę słodkiej papryki, sól, pieprz, tymianek, imbir

Zetrzeć cukinię na tarce, lekko posolić, odstawić na 10 minut żeby puściła sok. Ugotować kaszę jaglaną. Jeśli używamy ciecierzycy suchej, należy ją namoczyć na noc w wodzie, a na drugi dzień gotować do miękkości. Do dużej miski wsypać wystudzoną kaszę jaglaną i ciecierzycę. Zblendować. Na patelnię wlać olej i podsmażyć pokrojoną drobno cebulę. Dodać do niej starty czosnek. Zetrzeć na drobnej tarce marchewkę, pietruszkę i selera. Dodać warzywa do cebuli, chwilę podsmażyć. Z cukinii odcisnąć sok i dorzucić do reszty. Dodać przyprawy i chwilę jeszcze smażyć aż odparowały płyny. Przełożyć wszystko do miski z kaszą. Dodać pokrojone suszone pomidory, bułkę tartą, otręby i siemię lniane. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Blaszkę o wymiarach 26 cm posmarować olejem i wysypać tartą bułką. Przełożyć do niej pasztet. Piec ok 1 godziny w temp. 180C

MIĘSA

Pieczeń z indyka

Kaloryczność całości 1313kcal

- 1 pierś z indyka (a w zasadzie to pół podwójnej piersi) ważąca ok. 1 kg
- 100 g suszonych pomidorów
- 6 łyżeczek oliwy z oliwek
- wędzona papryka (ostra i łagodna) w proszku
- pęczek natki pietruszki
- 2 ząbki czosnku
- 2 gałązki rozmarynu

Nacinamy w najgrubszej części, by przeciąć ją na pół i zrobić kieszonkę. Całą pierś nacieramy oliwą i porządnie oprószamy pikantną i łagodną wędzoną papryką (tylko wewnątrz mięsa). Nacieramy posiekaną natką pietruszki i wkładamy pomidory w oliwie oraz ząbki czosnku. Skrapiamy oliwą. Zwijamy dość ściśle za pomocą sznurka. Wsadzamy do naczynia żaroodpornego, do którego wkładamy też gałązki rozmarynu. Wsadzamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni C z termoobiegiem na ok. 60-80minut

Przepisy

Przekąski na zimno

Miodowy indyk

Kaloryczność całości: 1700kcal

- 1 ½ kg piersi z indyka
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego
- marynata do mięs (np. Kamis), sól
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 pomarańcza, łyżka kaparów, 10 zielonych oliwek
- zielenina do posypania – dekoracja

Przygotowanie: marynatę wymieszać z miodem, oliwą i solą, natrzeć mięso, wstawić na noc do lodówki. Ułożyć w brytfannie, piec około 80 minut w 180 stopniach C.

Ostudzić, pokroić na plastry, przełożyć plastrami pomarańczy. Posypać kaparami, oliwkami i zieleniną.

Pierś z indyka nadziewana śliwkami i morelami

Kaloryczność: całość 1545kcal

- pierś z indyka (ok. 1,2 kg)
- suszone śliwki 50g
- suszone morele 50g
- czosnek 3 sztuki
- olej 25ml
- sól, pieprz ziołowy
- bio kostka warzywna np. Naturavena (Topaz), piramidki rosołowe (Lidl)

Pierś z indyka należy rozciąć wzdłuż w taki sposób, aby można było zawinąć w nią suszone owoce. Tak przygotowane mięso należy natrzeć marynatą przygotowaną z oleju, pieprzu ziołowego (można wybrać jakąś inną ulubioną przyprawę), soli i czosnku. Tak przygotowaną pierś powinno się wstawić do lodówki na kilka godzin, najlepiej na całą noc. Rozcięte mięso wypełniamy śliwkami oraz morelami i zwiijamy cienkim sznurkiem lub łączymy wykałaczkami. Lekko podsmażamy z każdej ze stron, po czym umieszczamy w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem. Pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 50-60 min, co 20 minut podlewając odrobinę ciepłą wodą z rozpuszczoną w środku kostką warzywną lub bulionem z piramidki

Dietetyczne roladki z indyka

Kaloryczność : całość 592kcal

- mięso z piersi indyka 400g
- cebula 150g
- szpinak 250g
- czosnek 3 ząbki
- sól, pieprz, przyprawa suszone pomidory z czosnkiem i bazylią Kamis
- masło 15g

Mięso pokrój w plastry i delikatnie rozbij. Na patelni rozpuść masło i dodaj posiekaną cebulę. Chwilę podsmaż i wrzuc przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj szpinak i duś parę minut. Mięso posyp solą, pieprzem. Na środek ułóż farsz ze szpinaku i zwiń w roladkę. Każdą roladkę posyp pieprzem. Zawień w folię spożywczą i końce zawiąż. Mięso wrzuc na wrzątek. Gotuj ok 15-20 minut.

Przepisy

Przekąski na zimno

Tatar wołowy

Kaloryczność: całość 534kcal

- 250g mielonego z polędwicy wołowej
- 1 żółtko
- 1 cebula Ok. 90g
- 1 kiszony ogórek Ok. 90g
- pieprz, sól
- 10g oleju

Mielone z polędwicy wołowej umieść w misce, wbij żółtko. Dodaj cebulę i ogórka, pokrojone w bardzo drobną kostkę. Wlej olej, dodaj przyprawy i wszystko bardzo dokładnie wymieszaj.

RYBY

Tatar śledziowy z pomidorami

Kaloryczność całości 1500kcal

- 4 filety śledziowe (400g)
- 2 ogórki konserwowe (120g)
- 8 pomidorków suszonych w oleju
- 2 cebule szalotki
- natka pietruszki
- 2 łyżki oleju
- ½ łyżeczki pieprzu
- 4 jajka przepiórcze

Śledzie zalej zimną wodą i mocz od 2 do 6 godzin. Wymoczone śledzie pokrój na kawałeczki. Suszone pomidory dokładnie odsącz z zalewy i pokrój w kostkę. Cebulę obierz i posiekaj. Ogórki konserwowe pokrój w niewielką kostkę. Przełóż do miski pokrojone składniki. Dodaj olej, natkę i pieprz. Wymieszaj. Wkładaj po porcji tatara do małych filiżanek, ugnieć i przełóż na talerzyk lub do miseczki, odwracając filiżankę do góry dnem. Na każdą porcję tatara wybij jajko przepiórcze. Podawaj udekorowane rukolą

Tatar z łososia

Kaloryczność: całość 346kcal

- łosoś wędzony 150g
- olej 2 łyżeczki 10ml
- por 50g
- koper 1 łyżeczka
- pieprz
- sok z cytryny 1 łyżeczka
- sos sojowy 10ml

Łososia drobno siekamy. Pora drobno siekamy. Wszystkie składniki mieszamy razem.

Przepisy

Przekąski na zimno

Roladki z łososia

Kaloryczność: całość 535kcal

- 1 tortilla pełnoziarnista
- serek śmietankowy 70g + chrzan 15g + koper 1 łyżeczki – wymieszać razem)
- łosoś wędzony 80g
- rukola garść
- ogórek, papryka pokrojona w paski

Tortillę smarujemy serkiem, układamy plastry łososia, warzywa, zwijamy w rulon. Kroimy na kawałki (5g)

Dania gorące

Żurek z jajkiem i białą kiełbasą z kurczaka

Kaloryczność: całość 1500kcal

Składniki:

- 0,5 litra zakwasu
- 2,5 litra wody
- 1 marchew 100 g
- 1 pietruszka 100 g
- kawałek selera 100 g
- biała część pora 100 g
- 250 kiełbasy z piersi kurczaka (np Morliny 93 % mięsa kurczaka)
- majeranek, liść laurowy, ziele angielskie
- 2 łyżeczki chrzanu ze słoiczka 10 g
- 4 ząbki czosnku

Dodatki:

- 4 jajka 220 g
- 4 duże ziemniaki 500 g

Warzywa umyj i obierz, zalej wszystko wodą w garnku. Dodaj pokrojoną w plastry kiełbasę i czosnek. Gotuj pół godziny. Wyjmij warzywa i wlej zakwas (najpierw szklankę, a potem dolewaj sprawdzając, czy nie jest za kwaśny). Dopraw majerankiem, chrzanem i pieprzem. Ugotuj również jajka oraz ziemniaki w osobnych garnkach.

Przepisy

Dania gorące

Forszmak

Kaloryczność: całość 1060kcal

- marchewka 150g
- pieczarka 250g
- cebula 150g
- ogórek kiszony 1 sztuka (Ok. 100g)
- przecier pomidorowy 400ml
- groszek zielony konserwowy 150g
- polędwica wołowa 500g
- bulion warzywny 1,5l
- olej 1 łyżka 15ml
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, majeranek, czosnek, listek laurowy, ziele angielskie

Mięso kroimy w paski. Przesmażamy na oleju. Następnie dodajemy przyprawy i wodą gorącą Gotujemy ok 45minut. Dodajemy posiekaną cebulę, pokrojone pieczarki oraz startą na tarce marchewkę. Gotujemy do miękkości Ok., 15-20 minut. Na końcu dodajemy przecier pomidorowy, pokrojonego w plasterki ogórka kiszzonego oraz groszek konserwowy. Jeśli zupa jest zbyt gęsta, dodajemy wodę.

Zapiekana kiełbaska drobiowa z warzywami

Kaloryczność: całość 1513kcal

- kiełbasa drobiowa 600g
- ziemniaki 600g
- papryka 200g
- cebula 150g
- czosnek 5 ząbków
- olej 15ml
- bulion warzywny 1/3 szklanki
- sól, pieprz, rozmaryn, majeranek, tymianek

Kiełbasę pokroić na kawałki ok 6cm, przekroić wzdłuż. Paprykę i cebulę pokroić w grubsze plastry, ziemniaki pokroić w ćwiartki, wszystko razem wymieszać z przyprawami, olejem. Włożyć do naczynia żaroodpornego, podlać bulionem, piec w 220C Ok. 40-50minut



Przepisy

Dania gorące

Zapiekany naleśnik z farszem mięsno-pieczarkowym

1 naleśnik 258kcal

Farsz:

- 500g ugotowanej w bulionie warzywnym łopatki wieprzowej
- 500g pieczarek
- cebula 200g
- olej 10ml
- sól, pieprz
- 2 jajka

Pieczarki i cebulę kroimy, przesmażamy. Studzimy. Mięso i warzywa mielimy, doprawiamy. Mieszymy, dodajemy jajka, mieszamy.

Ciasto naleśnikowe (na 16 sztuk):

- mąka orkiszowa lub pszenna 600g
- 1 jajko
- szczypta soli
- woda gazowana 400ml
- mleko 500ml
- olej do smażenia 60ml

Wszystko zmiksować razem. Smażymy naleśniki.

Naleśniki smarujemy farszem, zwijamy boki, następnie zwijamy w rulon. Zapiekamy przed podaniem w piekarniku, lub przesmażamy na suchej patelni

Schab z suszoną śliwką z warzywami 4 porcje

Kaloryczność 1 porcji : 517kcal

- 4 plastry schabu 360g
- ser żółty 4 plasterki 60g
- śliwka suszona 100g
- masło 20g
- olej 16ml
- cebula 200g
- marchew 200g
- bulion warzywny 2 szklanki

Dodatki na 1 porcję: ziemniak gotowany/pieczony 200g + ogórek kiszony

Schab rozbijamy na cienki plaster, oprószamy solą, pieprzem, papryką, ziołami prowansalskimi. Kładziemy masło, ser żółty i śliwki. , zwijamy w roladkę, obsmażamy. Wkładamy do naczynia żaroodpornego, dodajemy bulion, cebulę i marchew drobno pokrojoną, zamykamy naczynie, pieczemy w 190C ok 1 h. Podajemy z ziemniakiem i ogórkiem

Przepisy

Dania gorące

Polędwiczka w czarnym pieprzu z sosem pieczarkowym

Kaloryczność: porcji 270kcal

Składniki, 4 porcje:

- 1 polędwica wieprzowa o wadze 500 g
- sól morską i 2 łyżki grubo zmielonego czarnego pieprzu
- 1 łyżka oliwy lub oleju roślinnego

Sos z pieczarkami:

- 350 g pieczarek
- 1/2 szklanki gorącego domowego bulionu lub wody
- kilka kawałków suszonych grzybów
- 2 łyżeczki sosu worcester
- 1 mała cebula szalotka
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżka masła
- 1 łyżka musztardy dijon
- 1/4 szklanki (60 ml) śmietany 18%

Polędwicę ocieplić w temperaturze pokojowej. Przygotować składniki sosu pieczarkowego, większe pieczarki pokroić, mniejsze pozostawić w całości. Bulion lub wodę zagotować razem z suszonymi grzybami a następnie wymieszać z sosem worcester. Posiekać natkę pietruszki i cebulę.

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Polędwicę doprawić solą i dokładnie obłożyć pieprzem, posmarować 1 łyżką oliwy. Rozgrzać patelnię (np. taką, którą można wstawiać do piekarnika, jeśli takiej nie mamy, używamy zwykłej i jednocześnie nagrzewamy w piekarniku niedużą blaszkę do pieczenia).

Na patelni podgrzać drugą łyżkę oliwy, dokładnie z każdej strony obsmażyć polędwicę na złoty kolor. Włożyć do piekarnika (razem z patelnią lub przełożyć na blaszkę) i piec przez 15 minut. Wyjąć upieczoną polędwicę i odłożyć na talerz (nie kroić przed upływem 8 minut).

Na tej samej patelni przygotować sos z pieczarkami: postawić patelnię na ogniu, roztopić masło. Włożyć pieczarki razem z cebulą i smażyć na nieco większym ogniu mieszając co chwilę aż pieczarki będą lekko zrumienione. Dodać musztardę i wymieszać. Następnie wlać bulion z suszonymi grzybami i sosem worcester oraz śmietankę. Zagotować, ustawić ogień na umiarkowany i gotować sos przez około 4 minuty aż zgęstnieje. Na minutę przed końcem dodać natkę pietruszki.

Przepisy

Dania gorące

Ryba w sosie teriyaki z duszonymi warzywami

Kaloryczność: całość 968kcal z łososiem, z dorszem 570kcal

- łosoś bez skóry 350g lub polędwica z dorsza 350g– zamarynować w sosie teriyaki 2 łyżki, pieprzu, papryce, kurkumie, koperku(jeśli nie mamy sosu teriyaki użyjemy mieszanki: 1,5 łyżki sosu sojowego + miód 15g + sok z cytryny 1 łyżka), rybę smażymy na patelni grillowej
- papryka 100g
- marchew 140g
- por 200g
- olej do warzyw 10ml
- sól, pieprz, papryka słodka i ostra, curry, ksylitol do warzyw 1 łyżeczka
- pomidory z kartonika lub puszki 300g
- mąka ziemniaczana 1 łyżeczka 6g

Marchewkę ścieramy na tarce o grubych oczkach. Paprykę kroimy w cienkie paski, pora w pół księżycy, warzywa przesmażamy, dodajemy przyprawy, podlewamy wodą i dusimy ok 15 minut. Dodajemy pomidory, dusimy razem ok 10 minut. Dodajemy mąkę ziemniaczaną , mieszamy. Rybę podajemy na duszonych warzywach

SAŁATKI

Salatka jarzynowa

Kaloryczność (całość): 576kcal

marchew gotowana 240g
pietruszka gotowana 120g
ziemniak gotowany 120g
jabłko 70g
ogórek kiszony 120g
cebula szalotka 40g
grostek zielony konserwowy 70g
1 jajko gotowane
majonez wegański 40g (GoVege Majonez)
musztarda 15g

Warzywa (marchew, pietruszka, ziemniak) gotujemy w osolonej wodzie , tak aby były al dente. Jajko gotujemy na twardo. Ugotowane warzywa studzimy. Wszystkie produkty kroimy w kostkę, mieszamy z musztardą, majonezem , solą i pieprzem

Przepisy

Dania gorące

Warstwowa sałatka z jajkiem i kurczakiem

Kaloryczność (całość) : 767kcal

- 2 jajka ugotowane na twardo
- 100g wędzonej piersi z kurczaka
- szczypior 3 łyżki
- rzodkiewka starta 100g
- kapusta pekińska 100g
- kukurydza konserwowa 60g
- majonez wegański 2 łyżki 50g
- sól, pieprz
-

Kapustę szatkujemy, Układamy na dnie naczynia z kukurydzą , oprószamy solą, pieprzem, kładziemy pokrojoną pierś z kurczaka, smarujemy majonezem, następnie dodajemy rzodkiewkę, drobno posiekane jajka, oprószamy solą, pieprzem, smarujemy majonezem, na wierzchu sypiemy szczypiorkiem

Kolorowa sałatka ze szpinakiem, burakiem i jajkiem

Kaloryczność (całość) 682kcal

- 2 garście szpinaku 60g
- burak gotowany 150g
- orzechy włoskie 20g
- 2 jajka gotowane na twardo
- ser feta 40g
- Sos: olej 20ml + 1 łyżka octu jabłkowego 15ml + miód 2 łyżeczki 16g

Szpinak kładziemy na paterze, dodajemy pokrojonego buraka, jajka pokrojone w ćwiartki, oraz fetę. Całość polewamy sosem, oprószamy kolorowym pieprzem, oprószamy prażonymi orzechami

Sałatka z jajkiem i kukurydzą

Kaloryczność (całość) 655kcal

- 2 jajka ugotowane na twardo
- kukurydza konserwowa 80g
- ryż 50g suchego produktu
- por 100g
- ogórek konserwowy 120g
- cebula 50g
- sól, pieprz , świeży koper
- majonez wegański 2 łyżki

Jajka kroimy w drobną kostkę. Ogórka, pora kroimy drobno. Ryż gotujemy, studzimy. Wszystko łączymy razem, doprawiamy solą, pieprzem, koperkiem świeżym

Przepisy

Dodatki do dań

Majonez

1. Gotowy – Majonez wegański GoVege (Biedronka)

2. Domowy: 2.1 Majonez z serka wiejskiego

Kaloryczność (całość) 300kcal

- serek wiejski 200g
- 1 jajko ugotowane
- ½ łyżeczki octu jabłkowego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- sól, pieprz

Zblendować wszystko razem

2.2 Majonez z aquafaby

Kaloryczność (całość) 2280kcal

Składniki:

- 125 ml wody z ciecierzycy (najlepiej konserwowej)
- 250 ml oleju rzepakowego
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu
- 1/2 łyżeczki musztardy
- 1/2 łyżeczki syropu z agawy lub innego słodzika
- 1/2 łyżeczki soli
-

Wszystkie składniki poza olejem przekładam do wysokiego naczynia, miksuję na puszystą masę. Do masy stopniowo wlewam olej, cały czas miksując. Gotowy majonez przekładam do słoiczka i gotowe. Można przechowywać do 10 dni w lodówce

3. Sosy (do jaj/mięs)

3.1 Sos chrzanowy:

Kaloryczność (całość): 300kcal

- duże kwaskowate jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny,
- szklankę jogurtu naturalnego śródziemnomorskiego lub bałkańskiego (light)
- ubić ze szczyptą cukru, dodać 2 łyżki chrzanu, starte jabłko wymieszać przyprawić solą, pieprzem

3.2 Sos tatarski:

Kaloryczność (całość) : 450kcal

- 2 jajka ugotowane na twardo posiekać, 2 korniszony i 4 łyżki różnych pikli (grzybów, małych kolb kukurydzy, cebulek) drobno posiekać.
- po ½ pęczka koperku posiekać,
- szklankę jogurtu śródziemnomorskiego lub bałkańskiego (wersja light) lekko ubić trzepaczką, dodać jajka, zioła, przyprawę, pikle.

Przepisy

Dodatki do dań

3.3. Ćwikła:

Kaloryczność (całość): 300kcal

- 0,6kg buraków ćwikłowych - ważone przed obraniem
- korzeń chrzanu lub chrzan ze słoika – 100g
- sok z ½ cytryny lub 1łyżka octu winnego
- 2 – 2 i ½ łyżki słodzidła np. ksylitol/erytrytol
- szczypta soli

Buraki umyj i gotuj w garnku do miękkości około 60-80 minut. Buraków nie obieraj. Buraki po ugotowaniu powinny być zwarte i jędrne - nie gotuj ich za długo. Wystarczy tyle, by bez problemu wbić w nie widelec. Buraki można też upiec. Wówczas surowe buraczki zawiń w kawałek folii aluminiowej, spożywczej. Tak przygotowane buraki piecz około 60-90 minut. Małe sztuki do godziny, zaś te duże nawet do 1,5 godziny (środkowa półka z opcją grzania góra/dół i temperaturą 200 stopni.

Obrane buraki zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Dodaj chrzan, sok z cytryny, słodzik i sól i zamieszaj ćwikłę.

Desery

Ciasto czekoladowe z wiśnią

1porcja 100g 200kcal

Przepis:

- mąka owsiana 120g
- mąka pszenna 60g
- olej 40ml
- stewia lub inne słodzik 4 łyżki
- cukier waniliowy 2 łyżeczki
- szczypta soli
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sosy oczyszczonej
- 1 łyżka octu
- mleko 200ml
- wiśnie z mrożonki 150g
- kakao 3 łyżki 15ml
- 1 łyżeczka cynamonu

Mieszmamy oddzielnie składniki mokre i suche, następnie miksujemy je razem. Wylewamy ciasto na blachę o wymiarach ok 20cm na 18cm. Na górę ciasta wykładamy wiśnie. Pieczemy w 180C ok 40 minut

Przepisy

Desery

Tarta owsiana z truskawkami

Przepis na 10porcji, 1 porcja 195kcal

- mąka owsiana 150g
- płatki owsiane 100g
- 2 żółtka
- 100g masła
- szczypta soli
- 50g stewii do ciasta
- 10g stewii do truskawek
- truskawki 400g (mogą być z mrożonki)
- mąka ziemniaczana 10g

Z mąki, płatków, żółtka, masła , stewii (50g), szczypty soli wyrób ciasto. Formę od tarty wyłóż pergaminem. 3/4 ciasta wyłóż formę od tarty. Piecz 15 minut w 180C. Truskawki pokrój, wymieszaj z 10g stewii i mąką ziemniaczaną. Wyłóż na wierzch tarty, posyp 1.4 pokruszonego ciasta i piecz ok 40 minut.

Babka z białek

Kaloryczność całości: 3300kcal

- 7-8 białek
- 200g mąki tortowej
- 200g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 1 szklanka cukru brzożowego
- 200 g stopionego masła
- 3/4 szklanki ciepłego mleka 0,5%tł.
- 1 czubata łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 cukier waniliowy
- otarta skórka z cytryny
- sok z 1 cytryny

Z białek ubić sztywną pianę. Wsypać cukier, cukier waniliowy i ubijać dodatkowe 2-3 minuty. Wlać roztopione masło, mleko i powoli dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia. Dodać otartą skórkę cytrynową i sok. Po dokładnym połączeniu składników, przelać do foremki i wstawić do piekarnika nagrzanego do 170°C. Piec ok 45 minut.

Przepisy

Desery

Budyniowiec z bananem

Kaloryczność całości: 2192kcal

- płatki owsiane błyskawiczne 150g
- daktyl 130g + woda do ich namoczenia
- kakao 9g
- masło orzechowe 20g
- 2 budyniowe śmietankowe bez cukru po 40g
- mleko 0,5%tł. 740ml (2x po 370ml)
- kakao do budyniu 7g
- erytrytol 40g (2x po 20g)
- 2 banany (ok 240g po obraniu)
- żelatyna 16g (2x po 8g)

Daktyl moczymy w gorącej wodzie ok 15 minut. Odlewamy wodę (zostawiając jej niewielką ilość do zblendowania). Blendujemy na gładką masę. Do masy daktylowej dodajmy płatki, masło orzechowe, 9g kakao. Mieszymy. Spód okrągłej tortownicy wykładamy papierem do pieczenia, wykładamy masę na spód. Wkładamy do lodówki. Przygotowujemy masę budyniową czekoladową. 150ml (z 370ml) mleka mieszamy z budyniem i erytrytolem, kakao. Resztę mleka zagotowujemy, dodajemy żelatynę (8g) , rozmieszany budyń z mlekiem. Gotujemy chwilę masę, aż stężeje. 1 banana kroimy na plasterki. Plasterki układamy na warstwę owsianą. Wlewamy czekoladową masę budyniową. Wstawiamy do lodówki. Przygotowujemy masę budyniową śmietankową. 150ml (z 370ml) mleka mieszamy z budyniem i erytrytolem. Resztę mleka zagotowujemy, dodajemy żelatynę (8g) , rozmieszany budyń z mlekiem. Gotujemy chwilę masę, aż stężeje. Drugiego banana kroimy w plasterki, układamy na czekoladowej warstwie budyniowej, na niego wlewamy masę budyniową śmietankową. Wstawiamy do lodówki w celu stężenia. Przed podaniem posypujemy kakao.

Przepisy

Desery

Sernik dyniowy

Składniki na 12 porcji, 1 porcja 360kcal

Masa dyniowa:

- puree z dyni 350g
- ser twarogowy 3 krotnie mielony 1000g
- serek mascarpone 200g
- ksylitol 100g
- cukier 100g lub ksylitol lub miód
- cukier waniliowy 1 op.
- skórka z startej 1 pomarańczy
- 3 jajka
-

Wszystkie składniki miksujemy razem

Masa owsiana:

- masło 100g
- płatki owsiane 200g
- kakao 15g
- ksylitol 2 łyżki
-

Płatki delikatnie rozdrabniamy w blenderze. Masło rozpuszczamy. Dodajemy kakao i ksylitol. Studzimy masę.

Łączymy z płatkami.

Formę do sernika ok 23cm , wykładamy folią aluminiową lub papierem do pieczenia. Piekarnik nagrzewamy do 180C. Masę owsianą wykładamy dno formy do sernika. Na masę owsianą wykładamy masę serowo- dyniową.

Pieczemy w temp. 180C ok 1godziny 15 minut.

Sernik z kaszą manną i ananasem

Kaloryczność całości 1320kcal

- ananas z puszki 230g
- kasza manna 35g
- budyń śmietankowy bez cukru 35g
- 2 jajka
- ser twarogowy sernikowy 700g
- słodzik (u mnie erytrytol) 80g-100g
- kilka kropel aromatu pomarańczowego i waniliowego
- wiórki kokosowe 10g

Ser zmiksować z jajkiem, słodzikiem, aromatami, kaszą i budyń. Wlewamy do foremki. Dodajemy pokrojonego ananasa, delikatnie wciskając w masę. Posypujemy wiórkami kokosowymi. Pieczemy w 180C 60 minut. Studzimy.

Kaloryczność 1 z 6 porcji (212g) 220kcal, w tym białko 15g, tłuszcz 8g, węglowodany 24g, WW 2.3

Przepisy

Desery

Muffinki jabłkowe z orzechami włoskimi

Przepis na 14 sztuk, 1 sztuka 188kcal

- 350g startego na tarce o grubych oczkach jabłka
- 70g mąki owsianej
- 110g mąki pszennej
- 2 jajka
- 120g serka ricotta
- 40ml oleju
- orzechy włoskie 120g
- aromat waniliowy kilka kropel
- stewia 35g
- cukier 70g
- cynamon 1 łyżeczka
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- soda oczyszczona 1 łyżeczka
- sok z cytryny 2 łyżeczki
-

Wszystkie składniki (oprócz orzechów) miksujemy. Do masy dodajemy połowę pokruszonych lekko orzechów. Masę wlewamy do foremek od muffinek. Każdą muffinkę posypujemy rozdrobnionymi orzechami. Pieczemy w 180C ok 40 minut





Poradnia *Żywniowa*

Małgorzata Wąsiewicz

Ul. Świętojańska 94

07-202 Wyszaków

www.poradniazywniowa.net.pl

Tel. 665 504 270

