

ODWAŻ SIĘ BYĆ ZDROWYM

Przepisy niskocholesterolowe oparte
na polskich warzywach i owocach

Autorstwa uczniów klasy 1b:
Olga Kośmidek, Jakub Jastrzębski,
Alicja Sroka, Olga Kotula, Weronika Pyrka, Anna Kurowska

TOP 10

Porady żywieniowe

~1~

Nigdy nie rezygnuj całkowicie z czekolady – jej działanie zmniejsza podatność na schizofrenię.

~2~

Udowodniono, że jedzenie dużego śniadania sprzyja gubieniu kilogramów. Nie może być jednak bogate w tłuszcze.

~3~

Jedzenie surowego szpinaku poprawia humor. Dzieje się to przez zawartość tryptofanu, który sam sobie oddziałuje na nasze samopoczucie.

~4~

Cytryna nie jest wcale największym źródłem witaminy C. Znacznie więcej jej mają chociażby natka pietruszki czy czerwona papryka.

~5~

Niedobór snu znacznie zwiększa uczucie głodu i chęć jedzenia. Osoby na diecie powinny się przede wszystkim dobrze wysypiać.

~6~

Mimo że chleb ciemny jest uważany za znacznie zdrowszy od białego, przeróbki przemysłowe którym oba rodzaje często są poddawane sprawiają, że nie bardzo różnią się jakościowo.

~7~

„Pij mleko, będziesz wielki” nie zbyt dużego odzwierciedlenia w rzeczywistości, ponieważ samo dostarczanie wapnia nie rozwiązuje problemu łamliwości kości.

~8~

Prawdą jest to, że nie powinno łączyć się ogórka z pomidorem. Pomidory zawierają dużo witaminy C, natomiast ogórki kwas askorbinowy, który „zabija” witaminę C.

~9~

Popijanie podczas jedzenia nie jest zbyt zdrowe. Popijając wypłukujemy nasz enzymy trawienne.

~10~

Owoce są zdrowe lecz nie powinno się jeść je bez ograniczeń, dlatego, że niektóre zawierają sporo kalorii i cukry proste.



**Przeżyj
10 dni
w nowym
lepszym
stylu!**

Dzień 1

Śniadanie:

Kanapki z pastą serowo – rzodkiewkową

Składniki:

- 20 dkg twarogu chudego białego
- 1 łyżka śmietany 12% lub naturalnego jogurtu
- 1 łyżeczka majonezu
- 5-6 rzodkiewek
- 2 ząbki czosnku
- Szcypiorek
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Rzodkiewkę, szczypiorek drobno pokrój
- Czosnek zetrzyj na drobno
- Twaróg rozgnieć widelcem, dodaj śmietanę (lub jogurt) i majonez, dodaj do tego pokrojoną rzodkiewkę, szczypiorek i czosnek
- Dopraw solą i pieprzem
- Delikatnie wymieszaj
- Możesz udekorować cząstkami rzodkiewki i pokrojonym szczypiorkiem



II śniadanie:

Placuszki z kaszy manny z jagodami

Składniki na 20 placuszków (4 porcje):

- 1 szklanka kaszy manny
- 6 suszonych moreli (niesiarkowanych - tych ciemnych)
- 1 szklanka wody lub dowolnego mleka
- pół łyżeczki proszku do pieczenia
- pół łyżeczki sody oczyszczonej
- 1 łyżka oleju lub masła
- 5 łyżek jagód

Sposób przygotowania:

- Morele zalej wrzątkiem i odstaw na 30 minut. Po tym czasie odlej wodę, a morele zmiksuj na gładko (takim słodkim puree można słodzić również owsianki, jaglanki czy koktajle).
- Wymieszaj wszystkie składniki.
- Ciasto odstaw na jakieś 30 minut do lodówki (może być dłużej, nawet pół dnia ;)).
- Smaż na patelni bez dodatku tłuszczu (jeśli przywierają pomyśl nad zmianą patelni!). Wylewaj 1 czubatą łyżkę na jeden placuszek i delikatnie obracaj uważając żeby się nie rozwały.



Obiad:

Pieczona pierś z ziołową kaszą i grillowanymi warzywami

Składniki na jedną porcję:

Pieczona pierś z kurczaka:

- Pierś z kurczaka - 1/2 małej sztuki (ok. 100g)
- Olej rzepakowy - łyżeczka
- Pieprz, ostra i słodka papryka, curry, zioła prowansalskie, tymianek, sól i inne przyprawy, które wpadną w ręce

Ziołowa kasza:

- Dowolna kasza, u mnie orkiszowa - ok. 50g
- Suszone pomidory - 3 sztuki
- Pół pęczka posiekanego koperku
- Pół pęczka posiekanej natki pietruszki
- Odrobina soli lub 2 kostki rosołowe

Grillowane warzywa z miodowym winegretem:

- Papryka - co najmniej pół sztuki
- Obrana dynia - ok. 150g
- Marchewka - spora sztuka
- Miodowy winegret - 2 łyżki

Miodowy winegret (proporcje można zmieniać wedle własnego gustu):

- Oliwa extra virgin - 6 łyżek
- Sok z cytryny - 1 - 2 łyżki
- Musztarda - łyżka
- Czosnek - ząbek
- Miód - łyżka
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Pierś z kurczaka natrzyj przyprawami (za wyjątkiem soli) i olejem (i odstaw na ok. 30 minut do lodówki. Po tym czasie oprósz ją dodatkowo niewielką ilością soli. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C przez ok. 35 minut. Upieczoną posiekaj w plasterki.

- Kaszę ugotuj w delikatnie osolonej wodzie lub wodzie z rozpuszczonymi domowymi kostkami rosółowymi. Ugotowaną wymieszaj z posiekanymi pomidorami suszonymi i ziołami.
- Warzywa posiekaj na mniejsze kawałki i ugrilluj na delikatnie natłuszczonej patelni do grillowania lub grillu elektrycznym. Gotowe warzywa skrop sosem winegret.



Podwieczorek:

Serniczek wiśniowy

Składniki na 5 małych porcji lub 3 większe:

- 250g twarogu półtłustego
- ok. 250g mrożonych wiśni
- 1 banan
- łyżka miodu lub syropu daktylowego

Sposób przygotowania:

- Z odmrożonych wiśni odlej sok.
- Zmiksuj składniki na gładki krem.
- Rozłóż serniczki do naczynek i skrop je odrobiną soku wiśniowego.



Kolacja:

Leczo z soczewicą i pieczarkami

Składniki:

- Cebula - 2 sztuki
- Pieczarki - ok. 8 sztuk
- Papryka - 3 sztuki
- Cukinia - duża sztuka lub dwie mniejsze
- Soczewica czerwona - 10 łyżek
- Pomidory świeże - ok. 10 sztuk lub dwie puszki pomidorów z puszki
- Koncentrat pomidorowy w razie potrzeby (do smaku)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki
- Natka pietruszki
- Sól, pieprz, ostra i słodka papryka, chilli

Sposób przygotowania:

- W dużym garnku rozgrzej olej, wrzuć posiekaną drobno cebulę i smaż aż zmięknie.
- Następnie dodaj posiekane w grubą kostkę pieczarki, paprykę i cukinię.
- Duś wszystko przez ok. 10 minut.
- Następnie dodaj opłukaną na sitku soczewicę i zalej wszystko posiekanymi pomidorami (sparzonymi i obranymi ze skórki) lub pomidorami z puszki.
- Duś aż soczewica będzie miękka (przez ok. 10 minut).
- W razie potrzeby dodaj niewielką ilość koncentratu pomidorowego.
- Dopraw do smaku i dodaj natkę pietruszki.
- Jedz z pieczywem pełnoziarnistym.

Dzień 2

Śniadanie:

Muesli jabłkowe

Składniki na dwie porcje:

- Płatki owsiane górskie - 4 łyżki
- Pestki dyni - łyżka
- Pestki słonecznika - łyżka
- Śliwki suszone - 8 sztuk
- Sok jabłkowy - 1/2 szklanki
- Orzechy włoskie (posiekane) - łyżka
- Migdały (posiekane) - łyżka
- Jabłko - jedno duże lub dwa małe
- Jogurt naturalny - 4 łyżki

Sposób przygotowania:

- Do miski wsypujemy płatki owsiane, pestki dyni, nasiona słonecznika i posiekane śliwki suszone - wlewamy do nich sok jabłkowy i odstawiamy na noc do lodówki.
- Przed zjedzeniem dorzucamy posiekane orzechy i migdały oraz jabłko starte na grubych oczkach - mieszamy.
- Muesli nakładamy do miseczki i polewamy jogurtem naturalnym.

II śniadanie:

Kanapki z różowym hummusem z buraków

Składniki:

- Ciecierzycza (ugotowana) - szklanka
- Nasiona sezamu - 4 łyżki
- Olej rzepakowy lub oliwa ev - 3 łyżki
- Czosnek - duży ząbek
- Sok z połowy średniej cytryny
- Burak - średnia sztuka
- Woda - 2 łyżki (opcjonalnie, do uzyskania odpowiedniej konsystencji)
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Buraka obierz ze skórki, posiekaj w plastry - skrop je odrobiną oleju rzepakowego. Upiecz w piekarniku w temp. 200 stopni C przez ok. 30 minut (w połowie pieczenia obróć na drugą stronę).
- Nasiona sezamu podpraż na suchej patelni (mają tylko delikatnie się zarumienić).
- Ostudzony sezam zmiksuj blenderem na proszek, następnie dodaj oliwę/olej - ponownie zmiksuj.
- Do pasty dodaj ciecierzycę, upieczonego buraka i pozostałe składniki - zmiksuj na jednorodną, puszystą masę (wodę dolewaj w razie potrzeby podczas miksowania).
- Na koniec dopraw do smaku solą i pieprzem.

Obiad:

Udka z kurczaka z pieczonymi ziemniakami w sosie koperkowo-czosnkowym

Składniki:

- 4 udka z kurczaka
- 1 kg młodych ziemniaków
- 1 jogurt naturalny
- Koperek
- 4-5 ząbków czosnku

Oliwa, sól, pieprz, vegeta

- Papryka słodka
- 3 marchewki + jedna pomarańcza
- Kapusta pekińska

Sposób przygotowania:

Kurczak

- Udka z kurczaka umyj, osuszy i natrzyj solą, vegetą i słodką papryką
- Zostaw przygotowane udka na około 1/2 godziny
- Ziemniaki nieobrane wyszoruj pod zimną wodą i ugotuj w łupinach (około 20 min)
- Dobrze p[osól wodę (2-3 duże łyżki)
- Udka ułóż w brytfance i podlej odrobiną wody
- Naczynie przykryj lub nałóż folię aluminiową
- Piecz około 1 godz. 15 min. w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni
- Ugotowane i ostudzone ziemniaki przekrój, ułóż na blaszce i skrop je oliwą
- Dołóż je do piekarnika do piekących się udek na około 1/2 godziny.

Surówka marchewkowa

- Zetrzyj marchew i dodaj do niej startą pomarańczę, troszkę posól

Surówka z kapusty pekińskiej

- Kapustę pekińską poszatkuj i dodaj do niej startą jedną marchewkę, sól, pieprz
- Polej sosem z jogurtu i łyżeczki majonezu

Podwieczorek:

Mus truskawkowo-jogurtowy

Składniki:

- 1 jogurt naturalny
- 20 dkg truskawek
- 1 łyżeczka cukru-pudru

Sposób przygotowania:

- Truskawki zmiksuj z cukrem-pudrem
- Nałóż je na dno salaterki
- Na środek dołóż jogurtem
- Możesz udekorować całymi kawałkami truskawek



Kolacja:

Zapiekane pomidory z grzankami

Składniki na 3 porcje:

- Pomidory - 6 sztuk
- Ser mozzarella (małe kuleczki) - 6 sztuk
- Świeża bazylia - 6 liści + do dekoracji
- Oliwa - 3 łyżki
- Czosnek - 2 ząbki
- Pieprz
- Chleb pełnoziarnisty - 6 kromek

Sposób przygotowania:

- Do oliwy przeciśnij czosnek.
- Pomidory przekrój na pół i wydrąż soczysty miąższ.
- Dno naczynia do zapiekania posmaruj łyżeczką czosnkowej oliwy.
- Pomidory włóż do naczynia. Do każdej połówki pomidorka włóż po listku bazylii i połówce kulki mozzarelli, skrop pozostałą ilością oliwy.
- Wstaw do piekarnika i piecz w temp. 180 stopni C przez ok. 20 minut (aż ser się roztopi).
- W tym czasie przygotuj grzanki w tosterze lun na patelni do grillowania.
- Gotowe pomidory oprósł świeżo zmielonym pieprzem.

Dzień 3

Śniadanie:

Jajka sadzone z duszonymi warzywami

Składniki:

- 2-3 jaja
- 0,5 cebuli
- 0,5 cukinii
- 1 marchewka
- sól himalajska opcjonalnie
- pieprz
- zioła prowansalskie
- 1 łyżeczka tłuszczu.

Sposób przygotowania:

- Podduś warzywa zaczynając od cebuli
- Dodaj startą cukinię i marchewkę.
- Przypraw do smaku.
- Na koniec wbij jaja i smaż do momentu, aż zetnie się białko.

II śniadanie:

Kanapki z pastą z zielonego groszku

Składniki:

- 2 kromki chleba
- 100g zielonego groszku
- 1 ogórek kiszony
- 2 łyżki oleju lnianego/oliwy z oliwek
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Groszek ugotuj na wodzie, zmiksuj z olejem lnianym i dopraw do smaku solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami.
- Posmaruj pastą chleb, połów pokrojonego ogórka.

Obiad:

Pierś z kaczki z buraczkami

Składniki:

- 1 mała pierś z kaczki (ok.150g)
- 100g buraczków
- szczypta soli i pieprzu

Sposób przygotowania:

- Mięso ogrzej w temperaturze pokojowej.
- Pierś z kaczki ponacinaj “w kratkę” od strony ze skórą, nie uszkodzając mięsa.
- Dopraw świeżo zmielonym pieprzem i solą morską.
- Połóż na zimnej patelni z grubym dnem skórką do dołu i podgrzewaj na umiarkowanym ogniu stopniowo wytapiając skórkę. W sumie potrwa to ok 12-14 minut.
- Następnie przewróć mięso skórką do góry i podsmaż ok 2 minuty.
- Podawaj z buraczkami.

Podwieczorek:

Galaretka z owocami

Składniki:

- Opakowanie galaretki truskawkowej
- Opakowanie galaretki pomarańczowej
- 100g truskawek
- 50g borówek amerykańskich
- 50g malin
- 50g brzoskwiń

Sposób przygotowania:

- Rozpuść galaretki w wodzie wg przepisu na opakowaniu.
- Pokrój owoce na kawałki i nałóż do pucharków.
- Ostudzoną i tężejącą galaretką zalej pucharki i włóż do lodówki do całkowitego stężenia.



Kolacja:

Frytki warzywne

Składniki:

- Ok 400g warzyw: 4 marchewki, 3 pietruszki
- 1 łyżeczka oleju kokosowego
- zioła prowansalskie
- sól

Sposób przygotowania:

- Warzywa obierz, pokrój w paseczki i przełóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
- Polej roztopionym olejem i posyp przyprawami.
- Następnie przełóż do piekarnika i piecz ok 30 min w temp. 180 stopni.
- Jedz na ciepło lub zimno.



Dzień 4

Śniadanie:

Galaretka drobiowa

Składniki:

- Ok 60g piersi z wiejskiego kurczaka lub indyka
- 1 marchewka
- 1 pietruszka
- 0.5 pęczka natki pietruszki
- 1.5 szklanki wywaru/rosolu
- 1 łyżeczka żelatyny

Sposób przygotowania:

- Mięso włóż do garnka razem z warzywami. Zalej wywarem i gotuj ok 15-20 min. Wyjmij mięso i odcedź wywar. Dodaj żelatynę do gorącego wywaru.
- Mięso i warzywa pokrój wg uznania. Ułóż w naczyniu, np w miseczce. Dodaj posiekaną natkę pietruszki. Zalej tężejącym wywarem i odstaw do lodówki do ostygnięcia.
- Podawaj na zimno lub w temperaturze pokojowej z sokiem z cytryny lub octem jabłkowym do smaku.

II śniadanie:

Owsianka z musem z gruszki

Składniki:

- 50g płatków owsianych
- 1 szklanka mleka roślinnego
- 1 gruszka
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oleju kokosowego

Sposób przygotowania:

- Płatki ugotuj na mleku. Jeśli nie odchodzi ci ich naturalny smak, możesz dodać łyżkę ksylitolu lub miodu.
- Gruszkę podduś na oleju kokosowym, dodaj sok z cytryny i zblenduj na mus.
- Podawaj razem z płatkami.

Obiad:

Wątróbka królicza z selerami

Składniki:

- 150g wątróbki króliczej
- 1 mały korzeń selera
- 2 łydgi selera naciowego
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oleju kokosowego lub masła klarowanego
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

- Wątróbkę oczyść z błonek i pokrój na kawałki o dowolnej wielkości.
- Korzeń selera obierz, z naci usuń łyka, wszystko razem pokrój w kostkę.
- Na patelni rozgrzej tłuszcz, wrzuć posiekany czosnek i dosmaż, aż się zeszkli. Dodaj selery, zmniejsz ogień i duś, aż korzeń zmięknie.
- Pod koniec dodaj wątróbkę i zostaw na ogniu jeszcze 3-5 minut, delikatnie mieszając.
- Przed podaniem dopraw.

Podwieczorek:

Truskawkowy koktajl z kaszą jaglaną

Składniki:

- 40g kaszy jaglanej namoczonej
- 30 g migdałów namoczonych w 0,3l przegotowanej wody
- 250g truskawek
- łyżka miodu (opcjonalnie)
- listek mięty do dekoracji

Sposób przygotowania:

- Namoczoną kaszę wypłucz kilkakrotnie i ugotuj w wodzie.
- Migdały zmiksuj razem z wodą na gładko, odcedź na sicie, aby zostało samo mleko.
- Kaszę zmiksuj z mlekiem i truskawkami na gładko, dodaj miód do smaku.
- Udekoruj miętą.



Kolacja:

Zupa krem z marchewki

Składniki:

- 250g marchwi
- łyżeczka kurkumy
- 0.5 cebuli
- kawałek świeżego imbiru
- 0.5 litra bulionu mięsnego
- szczypta gruboziarnistej soli
- 1-2 liście laurowe
- świeżo zmielony pieprz
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 1 łyżka oliwy w oliwek
- pestki dyni/słonecznika, natka pietruszki

Sposób przygotowania:

- Obraną i pokrojoną marchew rozłóż na blaszce, posyp kurkumą, solą i skrop oliwą z oliwek. Umieść w rozgrzanym piekarniku w 200 stopniach C i piecz przez ok 10-12 min.
- W żeliwnym garnku podsmaż na oleju kokosowym pokrojoną cebulkę wraz z plasterkami obranego imbiru.
- Dodaj pieczoną marchew zalej bulionem. Gotuj na małym ogniu ok 15 min, aż marchew będzie krucha.
- Zmiksuj na gładki krem.
- Dopraw wedle własnego uznania.
- Podawaj z pestakami i natką pietruszki



Dzień 5

Śniadanie:

Kanapki z wiosennym twarożkiem

Składniki:

- Kostka chudego sera
- Dwie łyżki śmietany 12%
- 1 ogórek
- Parę rzodkiewek
- Szczypta koperku
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Chudy rozdrobnij z dużymi łyżkami śmietany
- Dodaj pokrojony ogórek, rzodkiewki i koperek, a następnie posól i popierz do smaku
- Podawaj z chlebem pełnoziarnistym

II śniadanie:

Pieczone ziemniaki z twarożkiem

Składniki:

- 2 duże ziemniaki
- Imbir, tymianek, sól, pieprz
- Oliwa
- Reszta twarożku ze śniadania

Sposób przygotowania:

- Ziemniaki obierz i gotuj na pół miękko
- Natnij ziemniaki wzdłuż do połowy i przypraw imbirem, tymiankiem, solą i pieprzem oraz skrop oliwą
- Wsadź całość do piekarnika ogrzanego do 200 stopni na 15 minut
- Po wyjęciu, do przygotowanego wcześniej przecięcia włóż resztę twarożku ze śniadania

Obiad:

Puree z pietruszki i marchewki z indykiem

Składniki:

- 2 pietruszki
- 3 marchewki
- Oliwa
- Sól, imbir, majeranek
- 2 filety z indyka
- Słodka papryka, olej rzepakowy, rozmaryn
- Sałata
- Sos vinegret (pół cebuli pokrojone w drobną kostkę, dwie łyżki oleju, łyżka musztardy Dijon, łyżka octu jabłkowego, pół łyżki wody i parę kropel Maggi)

Sposób przygotowania:

Krem z cukinii:

- Cukinie pokrój i podsmaż
- Dodaj do nich kostkę sera topionego, ugotowanego ziemniaka, oliwy, tymianku, cząbrku, oregano, 2 ząbki czosnku, 350 ml bulionu i miksuj na gładko
- Jeśli wyjdzie za gęsta, dolej trochę wody
- Podawaj z grzankami

Puree z pietruszki i marchewki z indykiem:

- Obierz i ugotuj pietruszki i marchewki
- Tłucz je z dodatkiem oliwy, soli, imbiru, majeranku na gładkie puree
- Filety natrzyj słodką papryką, olejem, imbirem oraz rozmarynem, wsadź do rękawa i piecz w 180 stopniach przez około 45 minut
- Przygotuj do tego sałatę z sosem vinegret

Podwieczorek:

Małe tarty owocowe

Składniki:

- Kruche ciasto (150 g mąki, 1000 g masła, 50 g cukru rozrób i wstaw do lodówki)
- Dowolne owoce sezonowe (truskawki, kiwi, banany itd.)

Sposób przygotowania:

- Małe foremki wyłoż kruchym ciastem
- Piecz w 180 stopniach
- Owoce pokrój w grubszą kostkę, posyp cukrem i odstaw na 15 minut
- Następnie podgrzej je do wrzenia
- Przełóż owoce do foremek i włóż do lodówki
- Poczekaj do stężenia produktów

Kolacja:

Krem z cukinii

Składniki:

- Dwie cukinie
- Kostka sera topionego
- 1 ziemniak
- Oliwa
- Tymianek, cząber, oregano, dwa ząbki czosnku
- 350 ml bulionu warzywnego

Sposób przygotowania:

- Cukinie pokrój i podsmaż
- Dodaj do nich kostkę sera topionego, ugotowanego ziemniaka, oliwy, tymianku, cząbrku, oregano, 2 ząbki czosnku, 350 ml bulionu i miksuj na gładko
- Jeśli wyjdzie za gęsta, dolej trochę wody
- Podawaj z grzankami



Dzień 6

Śniadanie:

Jogurt karmelizowany ze śliwkami

Składniki:

- 4 duże śliwki
- Cukier
- Imbir, cynamon
- Jogurt naturalny
- Płatki owsiane

Sposób przygotowania:

- Śliwki pokrój w ćwiartki, zasyp cukrem i podgrzej
- Poczekaj aż cukier się rozpuści i zacznie wrzeć z sokiem ze śliwek
- Wyłącz, dodaj imbir i odstaw do ochłodzenia
- Podaj z jogurtem naturalnym i płatkami owsianymi

II śniadanie:

Bagietka z warzywami i fetą

Składniki:

- 1 bagietka
- Oliwa, czosnek
- Pomidory z puszki
- Cukinia
- Papryka
- Kminek, tymianek, sól, pieprz
- 1 kostka sera feta
- Świeży szczypiorek

Sposób przygotowania:

- Bagietkę przekrój na pół, z górnej części usuń miąższ, polej ją oliwą i natrzyj czosnkiem, następnie grilluj
- Do rondelka wrzuć pokrojone pomidory z puszki, cukinię pokrojoną kostkę, paprykę
- Dopraw tymiankiem, kminkiem, solą, pieprzem, czosnkiem i oliwą
- Gdy warzywa zmiękną dodaj ser feta pokrojony w kostkę i świeży szczypiorek
- Przełóż to na bagietkę i przykryj drugą częścią

Obiad:

Pieczone polędwiczki z kurczaka w porach i młode ziemniaczki

Składniki:

- Parę młodych ziemniaków
- 1 por
- Czosnek, tymianek
- 100 ml śmietanki
- Troszkę gałki muszkatołowej
- Sałata
- Sos francuski (łyżka musztardy francuskiej, łyżka oleju, pół cebuli, pół łyżeczki octu winnego i pół łyżeczki wody)

Sposób przygotowania:

- Młode ziemniaki umyj i ugotuj
- Pora pokrój w półtalarki i podsmaż na patelni z dodatkiem czosnku i tymianku
- Gdy zmięknie zlej 100 ml śmietanki i dopraw gałką muszkatołową
- Wyłóż brytfankę papierem do pieczenia, ułóż na niej polędwiczki, przykryj je warstwą porów i wstaw do piekarnika o temperaturze 180 stopni na 30 minut
- Podaj z sałatą w sosie francuskim

Podwieczorek:

Domowe lody orzechowo- bananowe

Składniki:

- Dwa banany
- Dwie duże garści orzechów włoskich
- Cynamon
- Imbir w proszku

Sposób przygotowania:

- Banany i orzechy zmiksuj na gładką masę
- Dosyp pół łyżeczki cynamonu i pół łyżeczki imbiru
- Włóż na 45 minut do zamrażarki, co jakiś czas mieszaj, aby zachować gładką konsystencję

Kolacja:

Sałatka z kurczakiem, szpinakiem i owocami

Składniki:

- Ok. 50g piersi z kurczaka
- Dwie duże garści świeżych liści szpinaku
- Kilka pomidorków koktajlowych
- Po kilka truskawek i borówek
- Łyżeczka oliwy z oliwek
- Cząber

Sposób przygotowania:

- Kurczaka obtocz w świeżym cząbrze, soli, pieprzu i usmaż na oliwie
- Pokrój w kostkę razem z kilkoma truskawkami i borówkami
- Pokrój pomidorki
- Połóż składniki na szpinaku i pokrop oliwą



Dzień 7

Śniadanie:

Omlet z pomidorkami

Składniki:

- 3 jajka
- 15 dag pomidorków koktajlowych
- Sól, pieprz, listki bazylii

Sposób przygotowania:

- Jajka roztrzepać z mlekiem, doprawić solą i pieprzem.
- Smażyć na rozgrzanej patelni posmarowanej tłuszczem.
- Zmniejszyć ogień, przykryć i dusić 2 min, aż się zetnie.
- Umyte pomidorki przekroić, ułożyć na połowie omleta i przykryć.
- Po 3 min oprószyć pieprzem, złożyć na pół, zsunąć na talerz i udekorować bazylią.

II Śniadanie:

Pieczywo razowe z pastą twarózkową

Składniki:

- Twaróg chudy
- Szczypta szczypiorku
- Rzodkiewka
- Jogurt naturalny

Sposób przygotowania:

- Twaróg wymieszać ze szczypiorkiem, rzodkiewką i jogurtem lekko posolić.



Obiad:

Krem z cukinii i ziemniaków

Składniki:

- 1 mała cukinia
- 2 ziemniaki
- 1 szalotka
- 1 ząbek czosnku
- ½ pęczka koperku
- 1 litr bulionu
- 100 g serka śmietankowego
- 2 łyżki oliwy
- Sól, pieprz czarny i cayenne, curry, mielona papryka

Sposób przygotowania:

- Szalotkę i czosnek obrać, drobno skroić.
- Obrane ziemniaki i cukinię pokroić w kostkę.
- Warzywa polać oliwą i upiec w naczyniu żaroodpornym ok. 30 min w 200 stopniach.
- Upieczone warzywa włożyć do gotującego bulionu warzywnego i gotować jeszcze 5-10 min.
- Dodać serek, koperek i zmiksować na gładki krem. Doprawić do smaku przyprawami i posypać koperkiem.



Potrawka z kurczaka

Składniki:

- 1 mały filet z kurczaka
- ½ pora
- 1 ząbek czosnku
- 2 plastry selera
- 1 papryka czerwona
- ½ cukinii
- Natka pietruszki
- 1 łyżka przecieru pomidorowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- Sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Filet pokroić w kostkę, smażyć na rozgrzanej patelni z oliwą ok. 7 min.
- Dodać posiekany drobno ząbek czosnku, krążki pora, pokrojony w kostkę seler.
- Podlać 1 szklanką wrzącej wody, dusić ok. 10 min.
- Dodać pokrojoną paprykę i cukinię oraz sos sojowy i koncentrat pomidorowy.
- Ponownie dusić, warzywa powinny być chrupkie. Doprawić do smaku, podawać z ryżem.



Podwieczorek

Koktajl truskawkowo-borówkowy

Składniki:

- 1/2 szklanki truskawek
- 1/2 szklanki borówek amerykańskich
- 150 g jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżeczka nasion chia

Sposób przygotowania:

- Składniki zmiksować, przelać do szklanki.



Kolacja:

Tuńczyk z kaszą i kukurydzą

Składniki:

- ½ puszki tuńczyka w sosie własnym
- 2 łyżki kaszy gryczanej
- 2 łyżki kukurydzy

Sposób przygotowania:

- Wszystkie składniki wymieszać, doprawić solą pieprzem, posypać rzeżuchą.



Dzień 8

Śniadanie:

Musli z jogurtem

Składniki:

- 150-200 g jogurtu naturalnego
- 3 łyżki musli
- Utarte jabłko
- Suszone owoce
- Pestki dynii, słonecznika, orzechy włoskie

Sposób przygotowania:

- Składniki wymieszać



II Śniadanie:

Sałatka z mozzarellą i truskawkami

Składniki:

- ½ główki sałaty
- 10 dag mozzarelli
- 15 dag truskawek
- Łyżeczka soku z cytryny
- Czerwony pieprz, bazylia

Sposób przygotowania:

- Umytą sałatę porwać na kawałki, dodać pokrojoną mozzarellę oraz połówki truskawek.
- Całość skropić sokiem z cytryny, posypać pieprzem i udekorować listkami bazylii.



Obiad:

Zupa marchewkowa z kaszą jaglaną i jarmużem

Składniki:

- 4 marchewki
- ½ cebuli
- ½ pietruszki
- Kawałek selera
- 2 ząbki czosnku
- ½ litra bulionu
- Kilka liści jarmużu
- Pieprz, sól
- 50 g kaszy jaglanej

Sposób przygotowania:

- Warzywa obrać, drobno pokroić, zalać bulionem i gotować do miękkości.
- Zmiksować.
- Ugotowaną kaszę jaglaną dodać do zupy.
- Jarmuż gotować 2 min, drobno pokroić i dodać do całości.
- Doprawić pieprzem i solą.

Zapiekanka z morskczuka

Składniki:

- 3 filety z morskczuka
- ½ cebulii
- 50 g pieczarek
- 1 łyżka soku z cytryny
- ¼ szklanki śmietany
- ¼ szklanki startego żółtego sera
- 1 łyżka oleju
- Sól, pieprz
- Zielona pietruszka

Sposób przygotowania:

- Filety skropić sokiem z cytryny, oprószyć przyprawami i usmażyć.
- Na osobnej patelni cebulę i pokrojone pieczarki usmażyć na złoty kolor.
- W naczyniu żaroodpornym wysmarowanym olejem rozłożyć filety, na nie nałożyć pieczarki z cebulą.
- Śmietanę doprawić solą, pieprzem i zalać rybę.
- Posypać startym serem.
- Piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopni aż ser się zrumieni.
- Przed podaniem posypać natką zielonej pietruszki.

Podwieczorek:

Kisiel truskawkowy

Składniki:

- 25 dag truskawek
- 1 łyżka mąki ziemniaczanej
- 250 ml wody
- 1 limonka
- ¼ szklanki cukru

Sposób przygotowania:

- Część wody odlać, wsypać do niej mąkę, wymieszać.
- Pozostałą wodę zagotować, dodać cukier, wlać zawiesinę, chwilę gotować.
- Do gorącego kisielu dodać zmiksowane truskawki i sok z limonki, zamieszać.

Kolacja:

Leczo jarskie

Składniki:

- 1 marchew
- 2 plastry selera
- 1 mała cukinia
- 1 papryka czerwona
- 1 drobno posiekany ząbek czosnku
- 1 puszka pomidorów
- Natka pietruszki, bazylia
- Sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra

Sposób przygotowania:

- Składniki pokroić w kostkę, pomidory zmiksować, razem gotować.
- Dodać przyprawy, natkę pietruszki i bazylię.



Dzień 9

Śniadanie

Omlet z płatkami gryczanymi

Składniki:

- 1 szklanka płatków gryczanych
- 2 jajka
- przyprawy
- dodatkowo: pomidorki koktajlowe lub rzodkiewki

Sposób przygotowania:

- Do szklanki z płatkami gryczanymi należy wlać wodę i poczekać jak zmiękną, następnie przecedzić je przez sito.
- Białka jaj ubić na sztywną pianę, a żółtka wymieszać z olejem. Połączyć mieszaninę z białkami i dodać płatki gryczane.
- Można doprawić solą morską lub innymi przyprawami.
- Na rozgrzaną patelnię wlać masę i obrócić na drugą stronę dopiero jak się zetnie.
- Dodatkowo można dodać małe pomidorki koktajlowe czy rzodkiewki.

II śniadanie:

Pieczona marchewka z batatami

Składniki:

- 2 marchewki
- 1 batat
- zioła prowansalskie, czerwona papryka

Na papierze do pieczenia wyłożyć obrane i pokrojone w paski kawałki marchewki i batata.

Przyprawić ziołami prowansalskimi i czerwoną papryką. Włożyć do piekarnika na 200 stopni i piec przez około 25 minut.

Obiad:

Papryka nadziewana komosą ryżową, pieczarkami i kukurydzą

Składniki:

- 2 papryki
- 50g komosy ryżowej
- dużych pieczarek
- mała puszka kukurydzy
- sól, pieprz, papryka czerwona

Sposób przygotowania:

- Komosę należy przyrządzić zgodnie z zaleceniami na opakowaniu.
- Odstawić ją do ostudzenia i w tym czasie pokroić pieczarki oraz usunąć z papryki pestki i białe błonki.
- Komosę wymieszać z kukurydzą, pieczarkami i dodać przyprawy.
- Do papryk przełożyć farsz i piec w piekarniku w 170 stopniach do momentu kiedy papryka zacznie być miękka i będzie się marszczyć.

Podwieczorek

pudding z nasion chia z owocami

Składniki:

- mleko migdałowe
- nasiona chia
- kefir
- truskawki, czereśnie i inne owoce

Sposób przygotowania:

- Nasiona chia zalać mlekiem migdałowym i odstawić na min.
- 2h do lodówki. Zmiksować truskawki z kefirem, z czereśni wydrążyć pestki.
- Przed podaniem dodać wszystkie składniki razem.

Kolacja:

Tortilla z warzywami i kurczakiem

Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 160 ml gorącej wody
- 2 łyżki oleju
- sól
- pierś z kurczaka
- sałata, pomidor, ogórek

Sposób przygotowania:

- Mieszmamy suche składniki razem, zalewamy wodą i dodajemy olej.
- Ciasto mieszamy łyżką, a później ugniatamy przez ok. 5 minut.
- Masę podzielić na 8 porcji i ukształtować z nich okrągłe kształty.
- Smażyć będziemy na suchej, teflonowej patelni przez około 30 sekund z każdej strony.
- Kurczaka pokroić w paski i przyprawić według uznania.
- Podsmarzyć na patelni i odstawić. Warzywa umyć i pokroić w kostki. Można podawać z różnymi sosami.



Dzień 10

Śniadanie:

Owsianka z letnimi owocami

Składniki:

- mleko migdałowe
- płatki owsiane
- owoce według uznania

Sposób przygotowania:

- Wieczór wcześniej płatki owsiane zalać mlekiem migdałowym i dodać trochę wody.
- Rano zagotować płatki doprowadzając je do wrzenia.
- Owoce umyć i pokroić w kawałki.
- Poczekać by owsianka przestygła i dodać owoce.

II śniadanie:

Ciasteczka owsiane z orzechami i suszonymi owocami

Składniki:

- 3 banany
- szklanka płatków owsianych
- orzechy, suszone owoce
- dodatkowe: masło orzechowe lub dżem

Sposób przygotowania:

- 3 banany zgnieść widelcem i wymieszać ze szklanką płatków owsianych.
- Do masy dodać zmiążdżone orzechy i owoce.
- Wszystko jeszcze raz wymieszać i uformować z nich kolisty kształt.
- Na papierze do pieczenia ułożyć ciasteczka i dać do piekarnika nastawionego na 170 stopni na 15 minut.
- Ciasteczka można podawać z masłem orzechowym lub dżemem.

Obiad:

Młode ziemniaczki z łososiem w sosie bazyliowym i fasolka szparagową

Składniki:

- młode ziemniaki
- filet z łososia
- sok z cytryny
- oliwa z oliwek
- fasolka szparagowa
- doniczka bazylii
- 100 ml śmietanki kremowej 30%
- 1/3 ząbka czosnku
- 100 ml gęstej śmietany 18%
- cukier

Sposób przygotowania:

- Młode ziemniaczki umyć i obrać, filet z łososia opłukać i doprawić solą i oliwą.
- Wsadzić ziemniaki do piekarnika na 200 stopni i piec przez 15 minut, następnie obrócić i 10 minut przed końcem pieczenia dodać łososia.
- Fasolkę myjemy, wrzucamy do osolonej, wrzącej wody i gotujemy około 7 minut.
- Aby przygotować sos należy umyć listki bazylii, dać je do rondelka, zalać śmietanką kremową i zagotować na małym ogniu.
- Odstawić na bok, dodać czosnek i zmiksować wszystko razem.
- Dodać pół łyżeczki soku z cytryny, doprawić przyprawami i wymieszać z gęstą śmietaną.

Podwieczorek:

Koktajl z truskawek, winogron i płatków owsianych

Składniki:

- truskawki
- kefir
- winogrona
- łyżka płatków owsianych i nasion chia

Sposób przygotowania:

- Umyć truskawki i winogrona, z ostatnich wyciągnąć pestki.
- Dodać trochę mleka migdałowego oraz płatków owsianych i nasion chia i zmiksować wszystko razem.

Kolacja:

Ryż z kurczakiem i warzywami na ostro

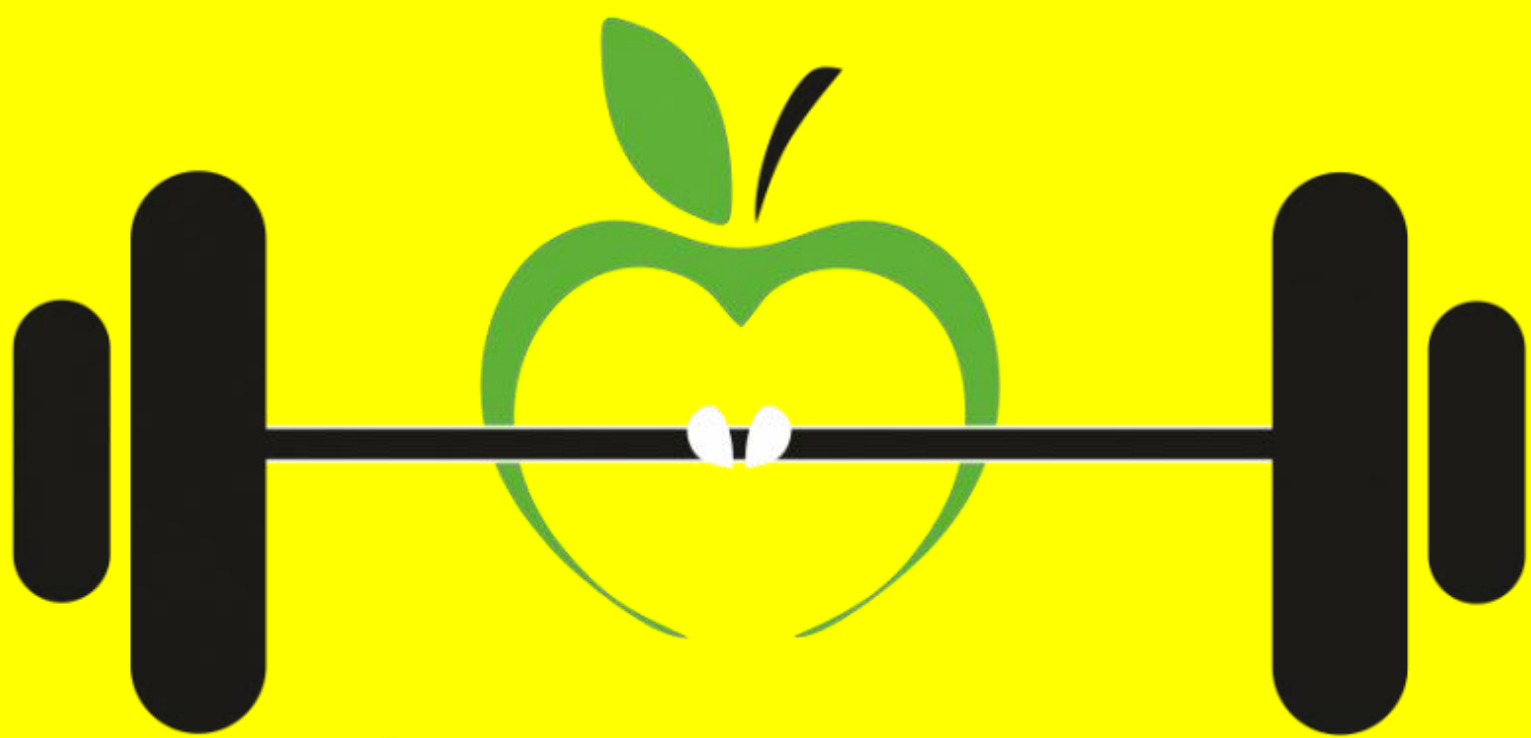
Składniki:

- pierś z kurczaka
- porcja ryżu
- puszka kukurydzy
- papryka
- pomidor
- limonka
- łyżeczka oregano, pół łyżeczki ostrej papryki, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

- Filet z kurczaka pokroić na paski i przyprawić solą i pieprzem.
- Podsmażyć na patelni z 1 łyżką oliwy przez 3-4 minuty.
- Ugotować ryż według zaleceń producenta i ostudzić.
- Pokroić paprykę i odcedzić kukurydzę.
- Następnie wymieszać warzywa z ryżem, dodać przyprawy do kurczaka i smażyć przez kolejne 3 minuty.
- Na talerzu podawać razem z pokrojonym pomidorem i pokropić sokiem z limonki.





Be fit n'strong

Właściwości składników odżywczych

356

MITCHELL L. GAYNOR

Zdrowy sen	Zdrowe włosy	Zdrowa skóra	Zdrowa prostata	Zdrowy układ moczowy	Zdrowa wątroba
aloes curry flądra grejfrut jogurt sałata rzymska seler trawa pszeniczna szparagi zupa miso	dynia jajka jarmuż jogurt grecki kabaczek krewetki kurczak fosoś orzechy włoskie soczewica truskawki	groszek fosoś morele orzechy brazylijskie orzechy włoskie szpinak śliwki woda (8 szklanek dziennie) zielona herbata	borówki amerykańskie brukselka liście bazylii liście kolendry liście mniszka lekarskiego olej lniany miso rozmaryn rukiew wodna tymianek tofu	brzoskwinie czarne maliny czosnek jogurt grecki oregano seler trawa pszeniczna tymianek zielona pietruszka zurawina	borówki amerykańskie grejfruty jarmuż kurkuma fosoś nasiona dyni oliwa z oliwek orzechy brazylijskie soczewica trawa pszeniczna

Źródła wapnia	Źródła kwasów omega-3	Leczenie infekcji górnych dróg oddechowych	Zapobieganie wrażliwości pokarmowej i chemicznej	Walka ze zmęczeniem
jarmuż jogurt grecki fosoś migdały płatki owsiane sardynki sezam soja suszone figi tofu	bazylija dorsz fosoś tupacz olej lniany olej z kielbów pszenicy oregano orzechy włoskie rukiew wodna rukola	czosnek imbir kamfora jadalna kurkuma migdały	banany brązowy ryż czosnek dynia jabłka jogurt grecki pieczywo z pełnych ziaren porośniętych pory słodkie ziemniaki surowe szparagi	arbuzy ciemna czekolada czerwona papryka imbir jogurt grecki nerkowce pestki dyni płatki owsiane górskie sok z trawy pszenicznej zielona herbata

ZAŁĄCZNIK 1

SKŁADNIKI ODŻYWCZE I ICH WŁAŚCIWOŚCI ZDROWOTNE – PODSUMOWANIE

Kontrola wagi	Choroby serca	Nowotwory	Cukrzyca	Starzenie
aloes curry flądra grejfrut jogurt sałata rzymska seler szparagi trawa pszeniczna zupa miso	borówki amerykańskie brązowy ryż czerwona kapusta jabłka jarmuż kormosa kurczak migdały nasiona słonecznika oliwa z oliwek orzechy brazylijskie orzechy włoskie pekany pestki dyni płatki owsiane pomidory rukiew wodna ryby morskie sezam siemię lniane soczewica szalotki śliwki węgierki warzywa krzyżowe żółta lub czerwona cebula zurawina	borówki amerykańskie buraki curry czosnek gotowane pomidory imbir marchewka oliwa z oliwek orzechy włoskie rozmaryn warzywa krzyżowe	aloes brokuly cebula curry czarna fasola liście laurowe mamiok nerkowce oliwa z oliwek orzechy włoskie płatki owsiane górskie pomidory produkty pełnoziarniste ryby morskie sezam soja sok winogronowy i jagodowy szpinak warzywa krzyżowe	cukinia dynia jarmuż kapusta bok choy kapusta włoska kukurydza mango mamiok marchewka oliwa z oliwek pomidory produkty pełnoziarniste sałata sałata rzymska słodkie ziemniaki szpinak warzywa krzyżowe zielona herbata