



POŻYWNIE.PL

Dietetyk: mgr Krzysztof Skorupa

Tel: 691451687

Pacjent: Wesołych Świąt!

Email: kontakt@pozywnie.pl

20.12.2021

Inspiracje

Inspiracje 14:00

Mintaj z ryżem i kapustą

Sól biała	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Kapusta kwaszona	1 szklanka	110g
Ryż basmati	0.5 woreczka	50g
Mintaj, świeży	1 porcja	100g

E: 363 kcal B: 21.5 g T: 11.2 g WO: 43.9 g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Rybę przyprawiamy, skrapiamy oliwą i przyrządzamy w parowarze.
2. Podajemy z ugotowanym ryżem i kiszoną kapustą.

Inspiracje 14:00

Czekoladowy sernik na zimno

Ser twarogowy chudy	0.5 opakowania	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	0.5 małego kubka	75g
Żelatyna	1 łyżka	10g
Miód pszczeli	1 łyżeczka	12g
Czekolada gorzka	1 kostka	5g
Kakao 16%, proszek	1 łyżeczka	5g

E: 267 kcal B: 32.7 g T: 4.8 g WO: 23 g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Twaróg zblenduj z jogurtem, kakao i miodem.
2. Dodaj pokruszoną czekoladę.
3. Żelatynę rozpuść w gorącej wodzie (ok. 2 łyżki), ostudź.
4. Rozpuszczoną żelatynę wymieszaj z masą twarogową.
5. Przelej do salaterki lub pucharka i schłódź w lodówce.

Inspiracje 14:00

Barszcz ukraiński

Pieprz czarny mielony	2 łyżeczki	10g
Sól biała	2 szczypty	2g
Liść laurowy	2 liście	2g
Mielona papryka chili	1 szczypta	1g
Ziele angielskie	2 sztuki	2g
Czosnek	1 ząbek	5g
Pietruszka, liście	1 łyżeczka	6g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g
Koncentrat pomidorowy, 30%	1 łyżka	20g
Pietruszka, korzeń	1 sztuka	80g
Por	1 kawałek	50g
Seler korzeniowy	1 plaster	60g
Marchew	2 sztuki	90g
Sok buraczany "Barszczyk czerwony"	0.5 szklanki	125g
Fasola biała, nasiona suche	10 łyżek	200g
Ziemniaki, średnio	4 małe sztuki	200g
Burak	3 sztuki	300g

E: 517 kcal B: 30.6 g T: 3 g WO: 118.6 g

Czas przygotowania: 60 minut

1. Moczmy fasolę przez noc w wodzie.
2. Gotujemy fasolę.
3. Obieramy i kroimy resztę warzyw. Zalewamy wodą (ok. 1 l - 1,5 l) i gotujemy aż warzywa będą miękkie. Przyprawiamy.
4. Dodajemy fasolę i resztę składników, i jeszcze przez chwilę gotujemy.
5. Na koniec posypujemy natką pietruszki.

Porcji: 2

Inspiracje 14:00

Grillowany łosoś z sezamem i ryżem, owoc

Łosoś, świeży	1 porcja	100g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g
Sezam, nasiona	1 łyżka	10g
Ryż basmati	5 łyżek	75g
Sól morską	2 szczypty	2g
Kiwi	1 sztuka	75g

E: 581 kcal B: 28.2 g T: 20.5 g WO: 69.5 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Skrop rybę sokiem z cytryny i posyp sezam.
2. Zgrilluj rybę na patelni. Podaj z ugotowanym ryżem.
3. Owoc zjedz jako dodatek do posiłku.

Inspiracje 14:00

Czekoladowe ciasto z fasoli

Fasola cięta, konserwowa, bez zalewy	2 porcje	100g
Banan	1 duża sztuka	220g
Masło orzechowe	1 łyżka	20g
Kakao 16%, proszek	2 łyżki	20g
Jaja kurze całe	1 sztuka	55g
Ksylitol	1 łyżeczka	5g
Słonecznik, nasiona	2 łyżki	20g

E: 317 kcal B: 11.9 g T: 14.6 g WO: 40.4 g

Czas przygotowania: 40 minut

1. Wszystkie składniki oprócz nasion zblenduj.
2. Masę nałóż do wyłożonej papierem formy.
3. Posyp nasionami wierzch masy.
4. Piecz 30 min w 200 st. Wystudź.

Porcji: 2

Inspiracje 14:00

Kasza jaglana z gruszką i orzechami

Kasza jaglana	5 łyżek	65g
Orzechy włoskie	1 garść	30g
Gruszka	1 sztuka	130g
Miód pszczeli	1 łyżeczka	12g

E: 527 kcal B: 12.4 g T: 20.2 g WO: 80.2 g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Kaszę przepłucz pod bieżącą wodą w celu usunięcia goryczki. Ugotuj.
2. Pokrój owoc.
3. Do ugotowanej kaszy (można wystudzić) dodaj resztę składników i wymieszaj.

Inspiracje 14:00

Barszcz czerwony z ziemniakami

Burak	4 sztuki	400g
Ziemniaki, średnio	1 duża sztuka	130g
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	2 porcje	200g
Marchew	2 sztuki	90g
Seler korzeniowy	1 plaster	60g
Jogurt grecki	3 łyżki	60g
Pietruszka, korzeń	1 sztuka	80g
Pietruszka, liście	1 łyżeczka	6g
Por	1 kawałek	50g
Sok cytrynowy	0 szklanki	5g
Czosnek	1 ząbek	5g
Ziele angielskie	2 sztuki	2g
Sól biała	2 szczypty	2g
Pieprz czarny mielony	2 szczypty	2g
Mielona papryka chili	1 szczypta	1g
Liść laurowy	2 liście	2g

E: 335 kcal B: 28.4 g T: 8.5 g WO: 47.5 g

Czas przygotowania: 60 minut

1. Z mięsa zdejmujemy skórę i wkładamy do garnka z zimną wodą. Dodajemy ziele angielskie, liść. Gotujemy.
 2. Zbieramy powstałe szumowiny, a gdy mięso jest prawie gotowe dodajemy warzywa: buraki, włoszczyznę i pokrojone w kostkę ziemniaki.
 3. Gotujemy do miękkości warzyw.
 4. Jogurt hartujemy wywarem, następnie dodajemy go do zupy.
- *1 porcja to połowa zupy i ugotowanego w niej mięsa. Drugą porcję może zjeść ktoś z domowników lub można zamienić za obiad w dniu następnym.

Porcji: 2

Inspiracje 14:00

Makowa owsianka z owocami

Mak niebieski	1 łyżeczka	10g
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	0.8 szklanki	200g
Orzechy włoskie	4 sztuki	16g
Maliny	1 szklanka	150g
Cynamon	1 łyżeczka	5g
Kardamon	1 szczypta	1g
Płatki owsiane	4 łyżki	40g

E: 450 kcal B: 18.3 g T: 20.3 g WO: 65.7 g

Czas przygotowania: 15 minut

1. Płatki owsiane ugotuj na mleku z dodatkiem przypraw i maku.
2. Do ugotowanej owsianki dodaj owoce, posyp dodatkami.

Pierogi z kapustą i pieczarkami

Mąka pszenna, typ 500	15 łyżek	180g
Kapusta kwaszona	1.5 szklanki	165g
Cebula	1 średnia sztuka	75g
Pieczarka uprawna, świeża	6 małych sztuk	120g
Olej rzepakowy uniwersalny	2 łyżki	20g
Sól morską	4 szczypty	4g
Pieprz czarny mielony	4 szczypty	4g

Czas przygotowania: 45 minut

1. Mąkę wysyp na stół, dodaj olej i ciepłą wodę (objętość o połowę mniejsza niż mąki). Wyrób ciasto, gdy będzie za twarde dodaj wody, gdy za kleiste - mąki.
2. Zagniecione ciasto odstaw na chwilę (możesz przykryć ścierką kuchenną).
3. Kapustę ugotuj. Pokrojoną cebulę i pieczarki podduś i wymieszaj z kapustą. Dopraw farsz.
4. Wałkuj ciasto, wytnij pierogi, nałóż farsz i szczelnie zamknij. Gotuj we wrzątku ok. 3 min od wypłynięcia.

Porcji: 2**Grillowany łosoś z sezamem i ryżem**

Łosoś, świeży	1 porcja	100g
Sok z cytryny	1 łyżka	6g
Sezam, nasiona	1 łyżka	10g
Ryż basmati	5 łyżek	75g
Sól morską	2 szczypty	2g

Czas przygotowania: 20 minut

1. Skrop rybę sokiem z cytryny i posyp sezam.
2. Zgrilluj rybę na patelni. Podaj z ugotowanym ryżem.

Fit sernik z musem malinowym

Żelatyna	2 łyżki	20g
Masło orzechowe	2 łyżeczki	20g
Ksylitol	6 łyżeczek	30g
Płatki owsiane	10 łyżek	100g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	9 łyżek	225g
Ser twarogowy chudy	1.5 opakowania	300g
Maliny, mrożone	0.5 opakowania	250g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Płatki owsiane mieszamy z masłem orzechowym i wyklejamy dno foremki.
2. Twaróg blendujemy razem z jogurtem. Następnie dodajemy erytrol/ksylitol.
3. 1/2 żelatyny rozpuszczamy w 40 ml wrzącej wody. Dodajemy ją do masy serowej i blendujemy.
4. Dajemy do formy i wstawiamy do lodówki na 1h.
5. Maliny rozmrażamy i blendujemy razem z rozpuszczoną 1/2 żelatyny i wylewamy na wierzch sernika.

Porcji: 8**Sandacz z batatami i surówką**

Ocet balsamiczny	1 łyżeczka	3g
Pietruszka, liście	1 łyżka	12g
Oliwa z oliwek	1 łyżka	10g
Cytryna	0.5 sztuki	40g
Jabłko	1 mała sztuka	150g
Marchew	2 sztuki	90g
Kapusta pekińska	2 liście	100g
Bataty	1 sztuka	200g
Sandacz, świeży	2 porcje	200g

Czas przygotowania: 35 minut

1. Rybę upiecz w piekarniku lub na patelni grillowej bez tłuszczu. Bataty ugotuj.
2. Potrzyj marchew i jabłko na tarce, kapustę i natkę posiekaj.
3. Wymieszaj wszystkie składniki surówki i skropl oliwą i octem.
4. Rybę skropl cytryną i podawaj z batatami i surówką

Kaczka gotowana z koperkiem, ryżem i bukietem warzyw, owoc

Kaczka, tuszka	1.5 porcje	150g
Bulion warzywny (domowy)	1 szklanka	250g
Koper ogrodowy	1 łyżka	8g
Ryż brązowy	0.5 woreczka	50g
Warzywa mrożone	1 talerz	200g
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka	5g
Gruszka	1 sztuka	130g

Czas przygotowania: 30 minut

1. Mięso umyć, osuszyć i natrzeć ziołami.
2. Włożyć do wrzącego bulionu i gotować około 20 min lub gotować na parze.
3. Kaczkę wyjąć z wody i posypać koprem.
4. Podawać z ryżem lub kaszą (ugotować według przepisu na opakowaniu).
5. Warzywa ugotować na parze, dodać oliwę z oliwek i wymieszać.
6. Owoc zjeść jako dodatek do posiłku.