

CARE4Diabetes

Kuchenne inspiracje



Dofinansowane przez
Unię Europejską

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



WARSZAWSKI
UNIwersytet
MEDYCZNY

CHIA PUDDING Z BORÓWKAMI

SKŁADNIKI

- Nasiona chia - 20 g (4 łyżeczki)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 garści)
- Skyr naturalny - 200 g

1. Wymieszaj chia ze skyrem. Odstaw na minimum 5 godzin.
2. Dodaj owoce.



Wskazówki

Najlepiej przygotować rano lub poprzedniego dnia wieczorem



KANAPKA Z PASTĄ Z SERKA I AWOKADO

SKŁADNIKI

- Chleb orzechowy - 90 g (3 kromki)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki
- Pieprz czarny mielony - szczypta
- Awokado - 20 g
- Dowolna zielona sałata - 20 g (1 garść)
- Pomidorki koktajlowe - 100 g (1 garść)
- Serek wiejski (naturalny) - 200 g (1 opakowanie)

Z awokado i serka zrobić pastę, doprawić do smaku ziołami. Kromki chleba orzechowego posmarować pastą i położyć sałatę oraz pokrojoną paprykę i pomidorki. Całość posypać pieprzem.



Wskazówka

Jeśli masz problem z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy. Przed kanapkami zjedz przygotowane warzywa, aby zapewnić sobie większą sytość i bardziej stabilną glikemię.



OMLET Z WARZYSWAMI

SKŁADNIKI

- Jajko kurze całe - 1 sztuka
- Białko jajka kurzego - 3 sztuki
- Papryka zielona - 1/2 sztuki
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki
- Pietruszka, liście - 16 g
- Tofu naturalne - 20 g
- Rzodkiewka - 40 g
- Sól himalajska - szczypta
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - szczypta
- Pieprz czarny mielony - szczypta

Białko ubić na sztywną masę. Powoli dodać żółtko i szczyptę soli. Usmażyć delikatnie omlet. Posypać go pokrojonymi drobno warzywami, tofu, ulubionymi przyprawami i ziołami (bez soli), złożyć na pół. Z reszty warzyw zrobić sałatkę i zjeść razem.



CZEKOLADOWY PUDDING

SKŁADNIKI

- Białko jaja kurzego - (2 sztuki)
- Czekolada gorzka minimum 90% kakao - 24 g (4 kostki)

1. Rozpuść czekoladę w kąpieli wodnej.
2. Całe jaja należy umyć i oczyścić wacikiem nasączonym octem.
Do szklanki nalewamy wrzątku (pół szklanki wystarczy). Każde oczyszczone wcześniej jajko zanurzamy we wrzątku tak, by nie uszkodzić skorupki – w tym celu jajko zanurzamy za pomocą łyżki. Jajko wyciągamy z wody po 10 sekundach. Jajka gotowe do przyrządzenia deseru.
3. Ubij białka na sztywną pianę.
4. Wymieszaj szpatułką lub łyżką pianę z roztopioną, ostudzoną czekoladą. Schłodzić w lodówce (ok 5h).



Wskazówki

1. Posiłek najlepiej spożyj jako deser po posiłku, w którym znajdzie się porcja mięsa/ryby/jajek lub strączków oraz warzyw, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość białka, a tym samym dłuższą sytość i stabilną glikemię.
2. Do wyparzania używamy jaj w temperaturze pokojowej. Używając jaj z lodówki istnieje ryzyko pęknięcia skorupki po zanurzeniu jaj we wrzątku.
3. Najlepiej zrobić to rano lub dnia poprzedniego.



PSTRĄG PIECZONY

SKŁADNIKI (2 PORCJE)

- Tymianek - 2 g (1/2 łyżeczki)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 łyżka)
- Pstrąg strumieniowy, świeży - 250 g (2.5 x Kawalek)
- Pieprz czarny mielony - szczypta
- Rozmaryn - 2 g (1/2 łyżeczki)

1. Dopraw filet sokiem z cytryny, tymiankiem, pieprzem i rozmarynem.
2. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 180 stopni.

SURÓWKA Z KAPUSTY KISZONEJ

SKŁADNIKI

- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki
- Pietruszka, liście - 24 g (4 łyżeczki)
- Marchew - 60 g
- Kapusta kwaszona - 165 g (1.5 szklanki)

1. Poszatkuj kapustę.
2. Zetrzyj marchew.
3. Pokrój pietruszkę na drobno.
4. Wymieszaj z przyprawami (bez dodatku soli) i olejem.



CUKINIA Z MOZARELLĄ

SKŁADNIKI

- Ser, mozzarella (bez tłuszczu) - 40 g
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki
- Cukinia pokrojona w plastry - 120 g
- Pomidor - 160 g
- Bazylia (suszona) - szczypta

1. Piekarnik rozgrzej do 180°C.
2. Na cukinię pokrojoną w grubsze plastry ułóż pokrojoną w plastry mozzarellę, pomidora i wsadź do piekarnika.
3. Zapiekaj przez około 8-10 minut.
4. Podawaj posypane bazylią i polane olejem.



Wskazówka

Danie to możesz spożyć jako warzywny dodatek do grillowanego lub gotowanego na parze mięsa lub ryby, dzięki czemu dostarczysz sobie optymalne ilości białka, a więc zapewnisz sobie większy poziom sytości oraz stabilną glikemię



SAŁATKA Z TWAROGIEM I WARZYSWAMI

SKŁADNIKI

- Olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)
- Ser twarogowy półtłusty - 100 g (1/2 opakowania)
- Chleb orzechowy - 60 g (2 kromki)
- Pieprz czarny mielony - szczypta
- Cebula czerwona - 20 g
- Pomidor - 120 g (1 sztuka)
- Rzodkiewka - 45 g (3 sztuki)
- Sałata - 15 g (3 liście)
- Ogórek zielony (długi) - 90 g (1/2 sztuki)
- Skyr naturalny - 40 g (2 łyżki)

Pokroić w kostkę lub zetrzeć na tarce połowę ogórka i cebuli, dodać twaróg i jogurt. Wymieszać. Doprawić szczyptą mielonego, czarnego pieprzu. Dodatkowo przyrządzić sałatkę z pozostałych warzyw i oleju. Sałatkę zjadać z chlebem orzechowym, posmarowanym powstałym sosem jogurtowym.



Wskazówka

Jeśli masz problemy z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy



SAŁATKA GRECKA W SŁOIKU

SKŁADNIKI

- Oliwki czarne - 15 g (1 łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 120 g (6 sztuk)
- Sałata lodowa - 60 g (3 liście)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)
- Sok cytrynowy - 6 g (1 łyżka)
- Oregano (suszone) - 3 g (1 łyżeczka)
- Chleb orzechowy - 60 g (2 kromki)
- Ser, kozi (miękki) - 75 g (1/2 opakowania)
- Ogórek zielony (długi) - 180 g (1 sztuka)
- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g

Wymieszaj olej z sokiem z cytryny, papryką słodką i oregano. Wlej na spód słoiczka. Dno słoika wyłóż porwaną sałatą, następnie dodaj pokrojone pomidorki, ser, ogórka i oliwki. Przed spożyciem potrząśnij słoiczkiem, by wymieszać składniki z tłuszczowym sosem. Zjadaj z chlebem orzechowym



Wskazówka

Jeśli masz problemy z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy



SAŁATA Z BURAKIEM I KOZIM SEREM

SKŁADNIKI

- Ser, kozi (miękki) - 20 g
- Buraki, gotowane w wodzie - 120 g (1 sztuka)
- Rukola - 40 g (2 garści)
- Awokado - 28 g
- Chleb orzechowy - 60 g (2 kromki)
- Suszone pomidory - 7 g (1 sztuka)
- Sezam, nasiona - 5 g (1/2 łyżki)
- Pomidor - 120 g (1 sztuka)
- Rzodkiewka - 45 g (3 sztuki)

Buraka obrać i wstawić do parowaru (pokrojonego w plastry) na 25 min (ugotować). Można kupić gotowego (ugotowanego). Rukolę wymieszać z pokrojonym pomidorem, rzodkiewką i awokado oraz pomidorami suszonymi. Buraka po wystygnięciu pokroić i dodać do sałatki. Ziarna sezamu uprażyć na suchej patelni. Sałatkę posypać ziarnami i serem kozim. Doprawić szczyptą pieprzu i ulubionymi przyprawami (bez dodatku soli). Zjadać z pieczywem.



Wskazówka

Jeśli masz problemy z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy.

Aby zapewnić sobie większą sytość do sałatki możesz dodać 100g duszonego z ziołami na wodzie indyka/kurczaka bądź 100g gotowanej na parze ryby, np. dorsza, pstrąga



RYBA GOTOWANA NA PARZE

SKŁADNIKI

- Papryka słodka (mielona, wędzona) - 2 g
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 100 g (1 kawałek)
- Brokuły - 100 g (1/5 sztuki)
- Rukola/roszponka - 20g (1 garść)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 łyżeczki)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 łyżki)
- Pieprz czarny mielony - 3 g
- Olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 45 g (3 łyżki)

1. Dopraw rybę ulubionymi przyprawami (bez dodatku soli) i olejem.
2. Ugotuj rybę na parze razem z brokułem.
3. Podawać z ugotowaną kaszą. Danie posypać natką pietruszki i koperkiem.



POMIDORY PO SYCYLIJSKU

SKŁADNIKI

- Pomidor czerwony - 170 g (1 cały)
- Ser mozzarella - 125 g (1 kulka)
- Rukola - 20 g (1 garść)
- Fasola gotowana - 60 g (3 łyżki)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1/2 łyżki)
- Ocet balsamiczny - 3 g (1 łyżeczka)

Pomidory pokroić w plastry i ułożyć na talerzu. Przyprawić świeżo zmielonym pieprzem i polać oliwą i octem balsamicznym. Wszystko posypać listkami bazylii.



SAŁATKA Z AWOKADO, JARMUŻEM I CZERWONĄ KAPUSTĄ

SKŁADNIKI

- Kapusta czerwona - 200 g (2 szklanki)
- Jarmuż - 20 g (1 garść)
- Awokado - 70 g (1/2 sztuki)
- Orzech włoski - 10 g
- Sól 1 g
- Olej z orzechów włoskich - 10 g (1 łyżka)
- Sok z cytryny - 6 g (2 łyżeczki)

Pomidory pokroić w plastry i ułożyć na talerzu. Przyprawić świeżo zmielonym pieprzem i połączyć oliwą i octem balsamicznym. Wszystko posypać listkami bazylii.



Wskazówka

Przepis możesz wykorzystać jako dodatek do grillowanego mięsa bądź ryby, aby zapewnić sobie optymalną ilość białka, a tym samym wyższy poziom sytości i bardziej stabilną glikemię



TWAROŻEK Z SUSZONYMI POMIDORAMI I BAZYLIĄ

SKŁADNIKI

- Twaróg półtłusty - 100 g (1/2 kostki)
- Pomidor suszony - 40 g
- Bazylia - 12 g
- Skyr naturalny - 60 g (3 łyżki)
- Chleb orzechowy - 120 g (3 kromki)
- Rzodkiewka - 45 g (3 sztuki)
- Sałata masłowa - 15 g (3 liść)
- Szcypiorek - 10 g (2 łyżki)

Suszone pomidory pokroić w kostkę, listki bazylii posiekać. Ser twarogowy rozgnieść widelcem i wymieszać z jogurtem naturalnym. dodać pokrojone pomidory i bazylię, doprawić do smaku pieprzem. dokładnie wymieszać.

Na chleb położyć liście sałaty, posmarować twarożkiem. Rzodkiewkę pokroić w plasterki, szczypiorek posiekać ułożyć na kanapach.



Wskazówka

Jeśli masz problemy z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy.

Przed kanapkami zjedz dowolne warzywo, np. kilka pomidorków koktajlowych, sałatkę z rukoli i ogórka czy surową marchew. Spożycie warzyw przed posiłkiem zapewni Ci bardziej stabilną glikemię i większe uczucie sytości.



OMLET Z GROSZKIEM I SEREM FETA

SKŁADNIKI

- Jajko - 180 g (3 sztuki)
- Groszek zielony - 45 g (3 łyżki)
- Olej rzepakowy - 10 g (1 łyżka)
- Natka pietruszki - 40 g (1 garść)
- Pomidorki koktajlowe - 200 g (10 sztuk)
- Pieprz czarny - 2 g (1 łyżeczka)
- Ser feta - 20 g (2 plastry)
- Rukola - 20 g (1 garść)

Groszek odważyć do miseczki, odstawić. Fetę pokroić na drobne kawałki.

Jajko roztrzepać dokładnie ze szczyptą pieprzu. Na patelni rozgrzać olej. Wylać na patelnię masę jajeczną. Przykryć pokrywką. Jak omlet się częściowo zetnie (od spodu usmażony na wierzchu jeszcze surowy) posypać go pietruszką. Następnie dodać groszek i ser feta. Przykryć pokrywką. Zostawić na 5 minut na bardzo małym ogniu. Pomidorki pokroić na połówki. Omlet podawać z pomidorkami i rukolą.



Wskazówki

Pomidorki wyłożyć dopiero na talerz, nie dodawać do masy jajecznej.



KANAPKA Z PASTĄ Z TUŃCZYKA Z OGÓRKIEM KISZONYM I PAPRYKĄ

SKŁADNIKI

- Jajko - 60 g (1 sztuka)
- Tuńczyk w sosie własnym - 60 g (1/2 puszki)
- Ogórek kiszony - 60 g (1 sztuka)
- Papryka czerwona słodka - 70 g (1/2 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1/2 łyżki)
- Musztarda - 10 g (1 łyżeczka)
- Koper - 8 g (2 łyżeczki)
- Pomidor czerwony - 80 g (1/2 sztuki)
- Chleb orzechowy - 120 g (3 kromki)

Tuńczyka odsączyć z zalewy. Jajko ugotować na twardo, obrać i pokroić w drobną kostkę. Ogórka i paprykę pokroić, posiekać koperek, Wszystkie składniki połączyć i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem. Musztardę połączyć z oliwą z oliwek, dodać do całości i ponownie wymieszać. Gotową pastę podawać z pieczywem pełnoziarnistym.



Wskazówka

Jeśli masz problemy z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy.

Przed kanapkami zjedz dowolne warzywo, np. kilka pomidorków koktajlowych, sałatkę z rukoli i ogórka czy surową marchew. Spożycie warzyw przed posiłkiem zapewni Ci bardziej stabilną glikemię i większe uczucie sytości.



FASZEROWANA PAPRYKA MIĘSEM MIELONYM I POMIDORAMI

SKŁADNIKI (2 PORCJE)

- Suszony tymianek - 1 g (1/2 łyżeczki)
- Suszony rozmaryn - 1 g (1/2 łyżeczki)
- Suszone oregano - 1 g (1/2 łyżeczki)
- Suszony majeranek - 0.5 g (1/4 łyżeczki)
- Papryka w proszku - 4 g (2 łyżeczki)
- Sól potasowa - 2 g (1/2 łyżeczki)
- Jajko - 120 g (2 sztuki)
- Papryka czerwona słodka - 460 g (2 sztuki)
- Mięso mielone z indyka - 150 g
- Pomidory w puszcze puree - 400 g (1 puszka)
- Rukola - 20 g (1 garść)
- Pomidorki koktajlowe - 200 g (10 sztuk)

Mięso mielone podsmażyć na niewielkiej ilości tłuszczu. Doprawić tymiankiem, bazylią, oregano i majerankiem oraz czerwona papryką. Wbić jajka, dodać pomidory z puszki odcedzone z soku. Masę wymieszać. Faszerować papryki i wstawić do parowaru lub piekarnika na 40 min. Piec w temperaturze 180 stopni C. Na liście rukoli dodać przekrojone na pół pomidorki koktajlowe, podawać jako dodatek do faszerowanej papryki. Z podanego przepisu zjeść jedną porcję (jedną paprykę faszerowaną). Drugą paprykę można spożyć następnego dnia na obiad. W ten sposób zaoszczędzimy czas w kuchni.



SAŁATKA Z JAJKIEM I SUSZONYMI POMIDORAMI

SKŁADNIKI

- Rukola - 20 g (1 garść)
- Szczypiorek - 5 g (1 łyżka)
- Rzodkiewka - 30 g (2 sztuki)
- Jajko - 120 g (2 sztuki)
- Sok z cytryny - 9 g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1/2 łyżki)
- Soczewica kielki - 10 g (1 łyżka)
- Suszone pomidory w oleju po odsączeniu - 20 g
- Sól potasowa - 2 g (1/2 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 2 g (1 łyżeczka)

Rukolę połączyć z posiekanym szczypiorkiem i wyłożyć do szerokiej salaterki. Dodać pokrojone na plasterki rzodkiewki oraz jajka ugotowane na twardo i pokrojone na połówki. Dodać pokrojone na paseczki suszone pomidory (suche pomidory z woreczka należy wcześniej namoczyć we wrzątku przez ok. pół godziny). Wymieszać wszystkie składniki sosu (oliwę, sok z cytryny, sól potasowa, pieprz) i polać po sałatce. Posypać kielkami soczewicy lub innymi.



PASTA JAJECZNA Z OLIVKAMI I KAPARAMI

SKŁADNIKI

- Jajko - 60 g (1 sztuka)
- Twaróg półtłusty - 25 g (1 łyżka)
- Oliwki zielone marynowane - 4 sztuki
- Chleb orzechowy - 120 g (3 kromki)
- Szczypiorek - 10 g (2 łyżki)
- Skyr naturalny - 40 g (2 łyżki)
- Kapary w zalewie - 5 g (1/2 łyżki)
- Sól potasowa - 2 g (1/2 łyżeczki)
- Papryka czerwona słodka - 30 g (3 plastry)

Jajko ugotować na twardo, obrać i drobno posiekać. Ser twarogowy rozdrobnić widelcem, dodać jajko i jogurt naturalny, dokładnie wymieszać. Oliwki i kapary pokroić, posiekać szczypiorek i wszystko dodać do pasty. Doprawić solą potasową i pieprzem. Całość dokładnie wymieszać. Gotową pastę podawać z pieczywem.



Wskazówka

Jeśli masz problemy z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy.

Przed kanapkami zjedz dowolne warzywo, np. kilka pomidorków koktajlowych, sałatkę z rukoli i ogórka czy surową marchew. Spożycie warzyw przed posiłkiem zapewni Ci bardziej stabilną glikemię i większe uczucie sytości.



JOGURT Z MALINAMI, MIGDAŁAMI I MIĘTĄ

SKŁADNIKI

- Maliny - 60 g (1 garść)
- Mięta (świeża) - 1 g (1 łyżka)
- Migdały w płatkach - 5 g (1/2 łyżki)
- Skyr naturalny (1,5% tł.) - 200 g

1. Do jogurtu dodaj maliny.
2. Posyp pokruszonymi migdałami.
3. Udekoruj listkami mięty.



CUKINIA NADZIEWANA BIAŁYM SEREM Z CZOSNKIEM I KOPERKIEM

SKŁADNIKI

- Cukinia - 300 g (1 sztuka)
- Czosnek - 10 g (2 ząbki)
- Koper ogrodowy - 16 g (2 łyżki)
- Pietruszka, liście - 12 g (2 łyżeczki)
- Ser twarogowy chudy - 40 g
- Skyr naturalny (1,5% tł.) - 20 g (1 łyżka)

1. Biały ser rozdrobnij widelcem i wymieszaj z jogurtem, posiekanym czosnkiem i koperkiem.
2. Cukinię przekrój w poprzek na połowę i wytnij dwa szerokie paski.
3. Cukinię posmaruj serem i zroluj paski cukinii.
4. Udekoruj natką pietruszki.



Wskazówki

do przygotowanej cukinii w celu zwiększenia ilości białka w diecie i zapewnienia sobie wyższego poziomu sytości możesz dojeść opakowanie serka wiejskiego, grillowaną lub gotowaną na parze rybę czy mięso drobiowe



KANAPKI Z JAJKIEM, AWOKADO, POMIDORKAMI I KIEŁKAMI RZODKIEWKI

SKŁADNIKI

- Awokado - 70 g (1/2 sztuki)
- Chleb orzechowy - 60 g (2 kromki)
- Dynia, pestki, łuskane - 10 g (1 łyżka)
- Jaja kurze całe - 56 g (1 sztuka)
- Kiełki rzodkiewki - 8 g (1 łyżka)
- Pomidory koktajlowe - 40 g (2 sztuki)

1. Ugotuj jajko.
2. Na chleb dodaj pokrojone awokado, jajko, pomidorki koktajlowe i kiełki.
3. Posyp pestkami dyni.



Wskazówka

Jeśli masz problemy z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy.

Przed kanapkami zjedz dowolne warzywo, np. kilka pomidorków koktajlowych, sałatkę z rukoli i ogórka czy surową marchew. Spożycie warzyw przed posiłkiem zapewni Ci bardziej stabilną glikemię i większe uczucie sytości.



SURÓWKA Z BURAKÓW, Z SEREM BIAŁYM I BAZYLIĄ

SKŁADNIKI

- Bazylia (suszona) - 1 g (1/5 łyżeczki)
- Bazylia (świeża) - 4 g (4 listki)
- Burak - 200 g (2 sztuki)
- Czosnek - 5 g (1 ząbek)
- Oregano (suszone) - 1 g (1/3 łyżeczki)
- Ser twarogowy chudy - 40 g
- Olej lniany - 5 g (1 łyżeczka)

1. Ugotuj buraki i pokrój w plasterki.
2. Do buraków dodaj pokrojony w kostkę ser biały.
3. Olej lniany wymieszaj z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, bazylią, oregano i dodaj do surówki.
4. Surówkę z buraków i sera udekoruj świeżą bazylią.



Wskazówki

Przepis możesz wykorzystać jako dodatek do grillowanego mięsa bądź ryby, aby zapewnić sobie optymalną ilość białka, a tym samym wyższy poziom sytości i bardziej stabilną glikemię.



SAŁATKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

SKŁADNIKI

- Bazylia (suszona) - 1 g (1/5 łyżeczki)
- Chleb orzechowy - 60 g (2 kromki)
- Ogórek - 80 g (2 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1/2 łyżki)
- Oliwki czarne - 30 g (2 łyżki)
- Oregano (suszone) - 1 g (1/3 łyżeczki)
- Papryka czerwona - 70 g (1/2 sztuki)
- Pomidor - 120 g (1 sztuka)
- Sałata - 20 g (4 liście)
- Cebula czerwona - 50 g (1/2 sztuki)

1. Warzywa umyj i osusz.
2. Porwij sałatę, pokrój w półplasterki pomidora, ogórka, paprykę, cebulę.
3. Oliwę z oliwek wymieszaj z bazylią i oregano.
4. W misce umieść wszystkie pokrojone warzywa, oliwki i wymieszaj z dressingiem.
5. Sałatkę podawaj z chlebem.



Wskazówki

Przepis możesz wykorzystać jako dodatek do grillowanego mięsa bądź ryby, aby zapewnić sobie optymalną ilość białka, a tym samym wyższy poziom sytości i bardziej stabilną glikemię.



PIECZONY DORSZ Z BROKUŁEM I SURÓWKĄ Z PORA

SKŁADNIKI

- Brokuły - 100 g
- Cytryna - 40 g (1/2 sztuki)
- Dorsz, świeży, filety bez skóry - 180 g
- Koper ogrodowy - 8 g (1 łyżka)
- Orzechy włoskie - 15 g (1 łyżka)
- Tymianek - 1 g
- Rozmaryn - 1 g
- Kozieradka (nasiona) - 1 g

1. Dorsza umyj, dopraw i skrop sokiem z cytryny.
2. Piecz w piekarniku w żaroodpornym naczyniu około 25 minut w 180 stopniach C.
3. Ugotuj brokuły na parze. Po ugotowaniu wyłóż na talerz i posyp pokruszonymi orzechami.
4. Podawaj dorsza z brokułami i surówką z pora.

SURÓWKA Z PORA

SKŁADNIKI

- Marchew - 90 g (2 sztuki)
- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 5 g (1/2 łyżki)
- Pietruszka, liście - 6 g (1 łyżeczka)
- Por - 70 g (1/2 sztuki)

1. Pora pokrój.
2. Marchew zetrzyj na grubych oczkach.
3. Dodaj łyżeczkę oleju rzepakowego do surówki i wymieszaj wszystkie składniki.
4. Posyp pietruszką.



TRUSKAWKI Z MIĘTOWYM KEFIREM I MIGDAŁAMI

SKŁADNIKI

- Truskawki - 70 g (1garść)
- Mięta (świeża) - 2 g (2 łyżki)
- Migdały w płatkach - 10 g (1 łyżka)
- Kefir - 200 g

1. Truskawki ułóż w pucharku.
2. Kefir wymieszaj z drobno posiekanymi listkami mięty.
3. Truskawki polej mętowym kefirem, posyp pokruszonymi migdałami i udekoruj listkami mięty.



Wskazówki

Posiłek najlepiej spożyj jako deser po posiłku, w którym znajdzie się porcja mięsa/ryby/jajek lub strączków oraz warzyw, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość białka, a tym samym dłuższą sytość i stabilną glikemię.



SAŁATKA ZE SZPINAKIEM I MOZARELLĄ

SKŁADNIKI

- Szpinak - 25 g (1 garść)
- Ser, mozzarella - 50 g
- Musztarda - 10 g (1 łyżeczka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1/2 łyżki)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 15 g (1 sztuka)
- Oliwki czarne - 15 g (1 łyżka)
- Pomidor - 120 g (1 sztuka)
- Słonecznik, nasiona, łuskane - 5 g (1/2 łyżki)

Salatka szpinakowa z mozzarellą - Ser mozzarella pokrój w drobną kostkę, dodaj posiekane warzywa. Wymieszaj. Oliwę połącz z musztardą miodową i wodą. Można dowolnie doprawić np. bazylią. Warzywa z mozzarellą polej przygotowanym sosem.



Wskazówki

Przepis możesz wykorzystać jako dodatek do grillowanego mięsa bądź ryby, aby zapewnić sobie optymalną ilość białka, a tym samym wyższy poziom sytości i bardziej stabilną glikemię.



KANAPKI Z TWAROŻKIEM I AWOKADO

SKŁADNIKI

- Chleb orzechowy - 60 g (2 kromki)
- Ser twarogowy chudy - 40 g
- Awokado - 50 g
- Koper (w pęczkach) - 5 g
- Papryka czerwona - 70 g (1/2 sztuki)

Kanapki z awokado i twarożkiem - posmaruj kanapki twarożkiem i posyp koperkiem, dodaj pokrojone w plastry awokado, dodaj paprykę



Wskazówka

Jeśli masz problemy z redukcją masy ciała, zamiast chleba orzechowego wybierz chleb twarogowy bądź żytni razowy.

Przed kanapkami zjedz dowolne warzywo, np. kilka pomidorków koktajlowych, sałatkę z rukoli i ogórka czy surową marchew. Spożycie warzyw przed posiłkiem zapewni Ci bardziej stabilną glikemię i większe uczucie sytości.



SAŁATKA Z ROSZPONKĄ, POMIDORAMI I MOZARELLĄ

SKŁADNIKI

- Roszponka - 20 g (1 garść)
- Pomidor - 120 g (1 sztuka)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1/2 łyżki)
- Ser, mozzarella - 60 g
- Rzodkiewka - 15 g (1 sztuka)
- Papryka czerwona - 70 g (1/2 sztuki)

Salatka z mozzarellą i rzodkiewką - Składniki posiekaj w drobną kostkę, polej oliwą. Dopraw świeżo zmielonym pieprzem.



Wskazówki

Przepis możesz wykorzystać jako dodatek do grillowanego mięsa bądź ryby, aby zapewnić sobie optymalną ilość białka, a tym samym wyższy poziom sytości i bardziej stabilną glikemię.



KANAPKI Z ŁOSOSIEM I TWAROŻKIEM

SKŁADNIKI

- Chleb żytni razowy - 60 g (2 kromki)
- Cebula czerwona - 100 g (1 sztuka)
- Roszponka - 20 g (1 garść)
- Pomidor - 120 g (1 sztuka)
- Łosoś, wędzony - 20 g
- Oliwki czarne - 10 g
- Ser twarogowy chudy - 40 g
- Koper (w pęczkach) - 5 g
- Jajko gotowane - 1 sztuka

Salatka z łososiem i twarożkiem - Połącz posiekane warzywa, dodaj drobno pokrojonego łososa, pokrusz plaster twarogu, posyp koperkiem. Podawaj z pieczywem.



Wskazówki

Przed kanapkami zjedz dowolne warzywo, np. kilka pomidorków koktajlowych, sałatkę z rukoli i ogórka czy surową marchew. Spożycie warzyw przed posiłkiem zapewni Ci bardziej stabilną glikemię i większe uczucie sytości.



OMLET Z SUSZONYMI POMIDORAMI I SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

- Szpinak - 50 g (2 garści)
- Oliwki czarne - 15 g (1 łyżka)
- Bazylia (świeża) - 4 g (4 listeki)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) - 30 g (2 sztuki)
- Jaja kurze całe - 112 g (2 sztuki)
- Oliwa z oliwek - 5 g (1/2 łyżki)

Omlet z suszonymi pomidorami i szpinakiem - Ubij białka i dodaj żółtko. Dopraw pieprzem. Na patelni podsmaż dodatki i wylej masę jajeczną. Smaż chwilę po przykryciu.



Wskazówki

Do omletu dodaj ulubione warzywa, możesz np. zrobić w osobnej miseczce lub obok na talerzu sałatkę z rukoli i pomidorów - spożycie warzyw przed posiłkiem zapewni Ci więcej sytości i bardziej stabilną glikemię.



