



Zdrowie od kuchni

Przepisy naszych klubowiczów oraz porady żywieniowe

KLUB PZU POMOCNI





*Książka jest efektem konkursu **Klubu PZU Pomocni** „Zdrowie od kuchni”, w którym zadaniem klubowiczów było nadesłanie oryginalnych, zdrowych i apetycznych przepisów.*

PZU Pomocni to program dla wszystkich użytkowników **mojePZU**. Jego misją jest wszechstronna dbałość o jakość życia Polaków. Dzięki przynależności do Klubu możesz cieszyć się różnorodnymi korzyściami i rabatami.

Będąc w nim dowiesz się, jak żyć aktywnie i zdrowo oraz poprawisz umiejętność prowadzenia samochodu.

Czekają na Ciebie także liczne akcje i konkursy.

Szczegółowe informacje o ofercie Klubu znajdziesz na stronie **pomocni.pzu.pl**.

Jeśli jeszcze nie należysz do Klubu PZU Pomocni – zrób to teraz, zajmie to tylko chwilę:



Wejdź na stronę moje.pzu.pl i zarejestruj się lub zaloguj.



Kliknij ikonę prezentu w prawym górnym rogu i zarejestruj się do Klubu PZU Pomocni.



Zaakceptuj zgody i wybierz swoją korzyść na start.





W codziennym biegu i pędzie życia zapominamy o zdrowym odżywianiu. Jedzenie może być kluczem do długowieczności, ale również, szczególnie stosowane w nadmiarze, prowadzi do wielu chorób przewlekłych, np. cukrzycy. To stara prawda i prosta zależność, że dbałość o właściwe odżywianie jest istotna dla utrzymania dobrego stanu zdrowia.

Co więc należy robić, by odżywiać się zdrowo (to pytanie lubimy zadawać sobie szczególnie przed świętami)? Wystarczy zapamiętać i stosować kilka ogólnych zasad. Jest ich 10, możemy więc uznać je za swoisty dekalog zdrowego odżywiania.

1. 🥕 Regularność posiłków (4 – 5 posiłków co 4h).
Zdrowy człowiek powinien spożywać regularnie 4–5 posiłków dziennie, a przerwy między nimi powinny wynosić 3–4 godziny. Pozwala to na ograniczenie zabójczego dla naszych organizmów podjadania, a także ułatwia utrzymanie homeostazy węglowodanowej, czyli prawidłowego poziomu cukru i insuliny we krwi.

2. 🥕 Unikanie nadmiernej ilości tłuszczu i cholesterolu pochodzenia zwierzęcego.
Najczęściej powinien być spożywany tłuszcz roślinny (zwłaszcza olej rzepakowy lub oliwa z oliwek) i ryby. Nasz organizm nie umie wytwarzać korzystnych dla naszego zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, dlatego ratuje nas ich obecność w rybach morskich.

3. 🥕 Ograniczenie spożycia mięsa, szczególnie czerwonego. Należy wybierać chude gatunki mięsa, najlepiej pochodzenia drobiowego lub stosować jako zamiennik mięsa rośliny strączkowe.

4. 🥕 Spożywanie zdrowych węglowodanów.
Powinniśmy spożywać zdrowe węglowodany, czyli te o niskim indeksie glikemicznym (wyroby z mąki z pełnego przemiału, otręby, brązowy ryż i kasze). Są one bardzo dobrym źródłem błonnika, szczególnie ważnego dla prawidłowego funkcjonowania przewodu pokarmowego. Pamiętać też musimy o maksymalnym ograniczaniu spożycia węglowodanów prostych, czyli glukozy i fruktozy.

5. 🥕 Picie odpowiedniej ilości wody.
Należy pić co najmniej 1,5 - 2 l wody dziennie, ale trzeba pamiętać o tym, że powinno się dostarczać ją regularnie i w niezbyt dużych porcjach.

6. 🥕 Spożycie dużej ilości warzyw i owoców.
Należy je spożywać jak najczęściej i w jak największej ilości, pamiętając o właściwych proporcjach – powinny stanowić co najmniej połowę naszej diety w stosunku warzywa 3/4 i owoce 1/4. Są bardzo dobrym źródłem licznych witamin i składników mineralnych. Szczególnie warzywa, z uwagi na dużą zawartość błonnika pokarmowego rozpuszczalnego w wodzie i wody przy małej zawartości tłuszczu, powinny się znaleźć w trzech głównych posiłkach.

7. 🥕 Unikanie nadmiaru soli.
Zgodnie z zaleceniami WHO spożycie soli nie powinno przekraczać 5 – 6 g dziennie, co stanowi jedną płaską łyżeczkę. Taka ilość znajduje się w dostępnych i kupowanych codziennie produktach przemysłowych, nie musimy więc już dosalać potraw.

8. 🥕 Spożycie odpowiedniej ilości nabiału. Mleko i przetwory mleczne są dobrym źródłem wapnia, białka oraz witamin z grupy B1, B2, B6, B12, kwasu foliowego, witaminy A.

9. 🥕 Ograniczenie spożycia alkoholu.
Wszystko jest dla ludzi, jednak alkohol spożywany w nadmiarze nie służy zdrowiu.

10. 🥕 Aktywność fizyczna.
Bardzo ważna jest regularna aktywność fizyczna, co najmniej 30 minut dziennie lub 150 minut tygodniowo. W połączeniu z odpowiednią dietą ruch korzystnie wpływa na zdrowie i pozwala zapobiec wielu chorobom cywilizacyjnym.

Naczelna Izba Lekarska

Awo tuńczyk!

Sylwia Witoń

Składniki:

1 awokado
puszka tuńczyka w sosie własnym
3 pomidory
pestki słonecznika oraz dyni
sok z limonki
oliwa z oliwek
szczypiorek i pietruszka
przyprawy do smaku

Przygotowanie:

- Awokado skrój w kostkę, następnie skrop sokiem z limonki i przełóż do miski (awokado zachowa ładny kolor, a sama sałatka zyska nutkę kwaskowego smaku).
- Dorzuć odsączonego tuńczyka.
- Dołóż pokrojone w kosteczkę pomidory.
- Słonecznik i dynię upraż, a następnie połącz z pozostałymi składnikami.
- Dodaj posiekany szczypiorek, pietruszkę, łyżkę oliwy z oliwek oraz przyprawy do smaku.

Smaczne patatataj

Hanna Medyńska

Składniki:

1 batat (ok. 200 g)
40 g fety
20 g ziaren chia
150 ml napoju ryżowego (ewentualnie owsianego, migdałowego lub komosowego)
100 g ulubionych owoców leśnych (malin, jeżyn, borówek amerykańskich lub jagód)

Przygotowanie:

- Ugotuj batata na parze.
- Lekko ostudzonego zblenduj z serem feta na gładkie puree.
- Ziarna chia namocz w napoju ryżowym przez godzinę lub dwie, tak żeby spęcznieły i wytworzyły gęsty pudding.
- Przełóż puree batatowo-fetowe do miseczki, zalej puddingiem chia, posyp po wierzchu umytymi owocami.

Shake szpinakowy

Anna Panasiuk

Składniki:

3 garście świeżego szpinaku
1 garść roszponki
2 kiwi
sok z połowy cytryny
2 cm korzenia imbiru
3 łyżeczki mielonego młodego jęczmienia
2 łydgi selera naciowego
¼ awokado
½ szklanki wody mineralnej, najlepiej wysoko mineralizowanej

Przygotowanie:

- Włóż wszystkie składniki do blendera osobistego.
- Zmiel na gęsty płyn.
- Jeśli to potrzebne, dodaj więcej wody, aby łatwiej się piło.
- Wypij w ciągu 4-5 godzin.

„Sushi” bananowe

Wiesław Abtarnowicz

Składniki:

1 banan
5 łyżek kaszy jaglanej
50 g rodzynek
1 szklanka mleka
1 łyżeczka sezamu

Przygotowanie:

- Oplukaną kaszę jaglaną ugotuj w mleku, tak aby napęczniała.
- Rodzynki sparz wrzątkiem i zblenduj z ostudzoną kaszą.
- Banana obierz i obtocz w masie z kaszy jaglanej i rodzynek.
- Na koniec oprósz całość sezamem (jeśli nie lubisz sezamu, mogą być wiórki kokosowe).
- Tak przygotowanego banana pokrój na plasterki, jak sushi.





Spaghetti z cukinii z jajem

Janina Grzeszczyk

Składniki:

1 mała cukinia
2 jajka
1 pomidor
sól
pieprz
natka pietruszki lub zioła prowansalskie
2 łyżki oleju

Przygotowanie:

- Cukinię zetrzyj na tarce lub pokrój w długie cienkie paski.
- Rozgrzej olej na patelni, podsmaż cukinię, wbij jajka, dodaj przyprawy.
- Lekko zamieszaj, posyp ziołami.
- Podawaj z pomidorem.

Feta w królestwie zieleni

Magda Grajek

Składniki:

rukola/roszponka/mix sałat
1 gruszka
1 mango
pestki słonecznika
feta
sos z granatu
oliwa z oliwek

Przygotowanie:

- Sałaty, fetę i owoce ułóż warstwowo.
- Posyp po wierzchu uprażonymi na patelni pestkami słonecznika.
- Polej oliwą i sosem z granatu wg uznania.

Salatka szpinakowa

Renata Kot

Składniki:

liście szpinaku
2 jajka
1 puszka tuńczyka w sosie własnym
½ puszki czerwonej fasoli
2 pomidory
1 papryka
2 łyżki suszonych owoców żurawiny
1 łyżka pestek słonecznika
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Powyższe składniki ułóż warstwowo w szklanej salaterce.



Ciasteczka owsiane z bakaliami

Magdalena Grajzer

Składniki:

200 g płatków owsianych górskich
50 g płatków żytnich
50 g płatków jęczmiennych
 $\frac{3}{4}$ szklanki miodu lub masy daktylowej
3 jajka
łyżeczka proszku do pieczenia
250 g roztopionego masła
100 g bakalii/nasion (mieszaj, co chcesz i jak chcesz).

Przygotowanie:

- Składniki wymieszaj ręką (płatki owsiane uwolnią „klej”, który scali wszystko w całość).
- Na blasze wyłożonej pergaminem ułóż uformowane ręką płaskie placuszki (nie przejmuj się, jeśli nie będą idealnie równe – i tak będą pyszne!).
- Piecz około 20 minut w temperaturze 190 stopni.



Zupa krem

Bartłomiej Kaczor

Składniki:

1 marchew
1 mały korzeń pietruszki
1 mała cebula
200 g wcześniej ugotowanej białej fasoli
200 g brokułów
posiekany świeży koperek

Przygotowanie:

- Do garnka wrzuć wyżej wymienione składniki.
- Zalej ok. 1,5 litra wody i gotuj przez ok. pół godziny.
- Dopraw solą i pieprzem.
- Zblenduj.
- Podawaj w salaterkach, z dodatkiem chrupkiego pieczywa.

Zielony koktajl – bomba witaminowa i oczyszczająca

Patrycja (Zduńska Wola)

Składniki:

400 g kefiru
2 garście szpinaku (jarmużu lub botwiny) – może być mrożony
 $\frac{1}{2}$ banana
 $\frac{1}{2}$ mango
1 łyżka soku z cytryny
3-4 daktyle
granat lub mandarynka

Przygotowanie:

- Zmiksuj wszystkie składniki na zielony mus.
- Posyp obranym granatem lub mandarynką.
- W zależności od gęstości pij lub jedz łyżeczką.



Sałatka z jajkiem sadzonym

Karolina Plutka

Składniki:

- 1 jajko
- 1 ogórek
- 1 pomidor
- pierś z kurczaka
- mix sałat
- kietki rzodkiewki
- sos balsamiczny
- sól ziołowa
- opcjonalnie – kromka chleba pełnoziarnistego

Przygotowanie:

- Solidnie zmieszaj wszystkie składniki poza jajkiem sadzonym.

Sałatka z awokado

Paweł Kamiński

Składniki:

- 1 dojrzałe awokado
- rukola
- sałata
- 125 g białej mozzarelli pokrojonej w kawałki
- 10-15 pokrojonych pomidorków koktajlowych
- oliwa extra virgin
- sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Awokado umyj, przekrój, a następnie usuń pestkę, miąższ wyjmij łyżką i pokrój na kawałki.
- W salaterce ułóż rukolę i poszarpaną sałatę, dopraw solą, a na wierzchu ułóż kawałki awokado.
- Dodaj mozzarellę i pokrojone pomidorki koktajlowe.
- Sałatkę skrop oliwą extra virgin, dopraw do smaku solą i pieprzem.



Kremowy koktajl

Piotr Kubielski

Składniki:

- ½ puszki mleka kokosowego
- 1 banan
- 1 kiwi
- ¼ szklanki mrożonych malin
- ¼ szklanki mrożonych jagód
- garść orzechów nerkowca

Przygotowanie:

- Zblenduj wszystkie składniki razem.
- Przelej do szklanek i rozkoszuj się smakiem przepysznego koktajlu.

Łosoś w pomarańczach

Karolina Witkowska

Składniki:

- ok 350 g łososia
- 2 pomarańcze
- sok z cytryny
- pieprz, sól, tymianek

Przygotowanie:

- Łososia skrop sokiem z cytryny, przypraw wedle uznania.
- Wyłóż blachę papierem do pieczenia, łososia obtóż plastrami pomarańczy.
- Wstaw do piekarnika i piecz przez 25 min. w temperaturze 180 stopni.



Gracja z Grecji

Marzena Madej

Składniki:

- 1 papryka
- 1 ogórek
- 1 pomidor
- 1 główka sałaty (lodowej lub masłowej)
- 1 opakowanie sera feta
- 1 opakowanie słonecznika tuskanego
- 1 słoik oliwek
- 1 sos grecki
- oliwa z oliwek lub jogurt naturalny

Przygotowanie:

- Słonecznik upraż na patelni.
- Warzywa i fetę pokrój według uznania.
- Połącz składniki.
- Sos grecki zmieszaj z oliwą z oliwek lub jogurtem naturalnym.
- Wlej sos do sałatki i pomieszaj.

Komosa ryżowa ze śliwkami i orzechami

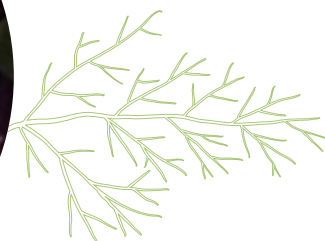
Anna Kowalczyk

Składniki (na 2 porcje):

- ½ szklanki suchej komosy ryżowej
- 3-4 średnie śliwki
- 2 łyżki posiekanych orzechów włoskich
- sok z cytryny
- łyżeczka miodu lub syropu z agawy
- cynamon

Przygotowanie:

- Śliwki umyj, usuń pestki, pokrój w kostkę.
- Komosę ugotuj, wymieszaj z miodem/syropem z agawy i niewielką ilością soku z cytryny.
- Dodaj do komosy śliwki, całość wymieszaj z orzechami i dopraw cynamonem.



Jarmuż i jagody

Kacper Bączek

Składniki:

- 20 dag jarmużu
- 1 szklanka jagód
- kilka łyżek oleju lnianego

Przygotowanie:

- Jarmuż posiekaj i zblanszuj na patelni (na innym oleju niż lniany!).
- Przełóż na talerz i polej olejem lnianym.
- Jagody przełóż do miseczki obok.

Sałatka z gotowanym burakiem

Agata Zborowska

Składniki:

- 4 gotowane buraki
- 100 g roszponki
- 3 sztuki 120 g serków pleśniowych (najlepiej typu Blue; można zastosować też ser kozi lub ser typu mozzarella)
- garść pestek słonecznika
- ocet balsamiczny
- łyżka oleju

Przygotowanie:

- Buraki i ser pokrój w kosteczkę.
- Dorzuć roszponkę.
- Dosyp garść pestek słonecznika do smaku i zmieszaj z 2 łyżkami octu balsamicznego oraz łyżką oleju.

Placuszki buraczano-marchewkowe z dipem koperkowym

Sylvia Wojciechowska

Składniki:

2 duże buraki
3 duże marchewki
mąka pełnoziarnista

Dip:

jogurt grecki
sok z cytryny
koperek
łyżeczka miodu

Przygotowanie:

- Buraki i marchewki zblenduj.
- Przetłóć je do miski i dodaj szklankę mąki pełnoziarnistej.
- Wszystko razem wymieszaj.
- Masę nałóż łyżką na beztłuszczową patelnię, tworząc małe placuszki.
- Smaż około 7 minut z każdej strony.
- Podawaj z dipem.

Dip:

- Jogurt grecki skrop sokiem z cytryny.
- Dodaj posiekany koperek i łyżeczkę miodu.
- Wymieszaj.



Wegańskie curry

Joanna Zawadzka

Składniki:

1 szklanka czerwonej soczewicy
1 cebula
3 pomidory
2 małe marchewki
2 pietruszki
½ bakłażana
kilka pieczarek
1 łyżka tandori masala
1 łyżka curry
½ łyżeczki soli
pieprz i ostra papryka do smaku

Przygotowanie:

- Pół cebuli zeszklij na łyżce oliwy i dodaj przyprawy do przesmażenia.
- Wrzuć soczewicę. Smaż ok. 2 min.
- Dodaj pomidory bez skóry, przykryj i duś ok. 20 min.
- Obierz resztę warzyw.
- Marchewki, pietruszkę, pół cebuli, pieczarki i bakłażana wyłóż na blachę do pieczenia, posól i wstaw do mocno nagrzanego piekarnika na 20 min.
- Wyłóż na talerz soczewicę w curry, a na to połóż pieczone warzywa.
- Podawaj z ryżem lub chlebkiem Naan.



Kasza gryczana niepalona ugotowana w sosie pomidorowym z warzywami

Karolina Korniluk

Składniki:

kasza gryczana niepalona
pestki słonecznika
3 ząbki czosnku
kilka suszonych pomidorów
oregano
100 ml passaty pomidorowej
garść oliwek
sałata
przyprawy

Przygotowanie:

- Ugotuj kaszę zgodnie z przepisem na opakowaniu.
- W tym czasie podpraż na suchej patelni pestki słonecznika i je odłóż.
- Podsmaż pokrojone trzy ząbki czosnku z kilkoma suszonymi pomidorami, dodaj przyprawy i oregano.
- Dolej passatę pomidorową.
- Dodaj ugotowaną kaszę.
- Przełóż do miski, dodaj pestki słonecznika, pokrojone oliwki i sałatę, wymieszaj.
- Gotowe w około 15-20 minut.

Burger z buraków

Katarzyna Tarasiuk

Składniki:

4 buraki
½ szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
1 cebula
2 łyżki sezamu
2 ząbki czosnku
natka pietruszki (według uznania)
łyżka oliwy
sól
pieprz

Przygotowanie:

- Buraki zetrzyj na tarce.
- Dodaj cebulę pokrojoną w kostkę, przeciśnięty czosnek, sezam, posiekaną pietruszkę, oliwę

oraz kaszę jaglaną.

- Dopraw solą i pieprzem.
- Uformuj kotlety i piecz w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20 minut.
- Podawaj z ryżem i grillowaną cukinią lub w bułce wieloziarnistej z ulubionymi dodatkami, np. rukolą i papryką.

Sałatka z gruszką, serem pleśniowym i orzechami

Paweł Strachel

Składniki:

mix sałat
garść orzechów włoskich
1 gruszka
70 g sera pleśniowego Roquefort

Sos miodowy:

2 łyżki miodu wielokwiatowego
7 łyżek oliwy z oliwek
sok z połowy cytryny
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Orzechy upraż na suchej patelni.
- Gruszkę umyj i obierz ze skóry.
- Sałatę ułóż na spodzie miski.
- Dodaj pokrojony w kostkę ser pleśniowy.
- Dodaj pokrojoną na cienkie plasterki gruszkę.
- Na koniec posyp orzechami i polej sosem.



Sałatka z kaszy gryczanej i wędzonego twarogu

Jacek Szadurski

Składniki:

- 1 woreczek kaszy gryczanej
- ½ opakowania wędzonego twarogu
- słoiczek suszonych pomidorów
- 2 łyżki pestek słonecznika
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz

Przygotowanie:

- Kaszę ugotuj i pozostaw do wystudzenia.
- Suszone pomidory pokrój w paseczki.
- Pestki upraż na suchej patelni.
- Do ostudzonej kaszy dodaj pokruszony twaróg, pokrojone pomidory, uprażone pestki oraz czosnek przeciśnięty przez praskę.
- Dodaj 3-4 łyżki oleju ze słoika po suszonych pomidorach, dopraw solą i pieprzem.



Zdrowa przekąska z kaszy kuskus

Agnieszka Polińska

Składniki:

- ½ szklanki kaszy kuskus
- ½ szklanki wrzątku
- 100 g tuńczyka lub łososia
- kilka oliwek

Przygotowanie:

- Kaszę kuskus zalej wrzątkiem na 3 minuty.
- Dodaj kilka oliwek, suszone pomidory, kilka kawałków łososia lub tuńczyka.



Powerballe z suszonego mango

Adam Lisiecki

Składniki:

- 100 g suszonego mango
- 200 g orzechów nerkowca
- 1 limonka
- 50 g wiórków kokosowych
- olej kokosowy
- 1 łyżeczka olejku waniliowego
- szczypta soli

Przygotowanie:

- Namocz mango na ok. 20 min., tak by zrobiło się miękkie, pokrój je, a następnie wrzuć do blendera. Do tego dodaj pokrojone w kostkę orzechy, sok z limonki (i ew. startą skórkę z limonki) oraz pozostałe składniki.
- Po zblendowaniu uformuj kuleczki i obtocz je w wiórkach kokosowych.
- Zamiast mango możesz użyć kakao.

Sałatka z pieczonych buraków

Anna Los

Składniki:

400 g upieczonych buraków
2 czerwone cebule
1 awokado
1 łyżka octu
2 łyżki miodu
2 łyżki posiekanej pietruszki
100 g liści botwinki lub rukoli
150 g zielonego groszku
3 łyżki oliwy
100 g wędzonego twarogu
sól
pieprz

Przygotowanie:

- Buraki obierz i pokrój w cząstki, cebule pokrój w piórka, miąższ awokado podziel na cząstki.
- Skrop buraki octem i miodem.
- Dodaj cebulę, natkę pietruszki i liście botwinki lub rukoli. Dopraw.
- Wszystko delikatnie zmieszaj, posyp sparzonym groszkiem, dodaj awokado.
- Skrop oliwą i posyp wędzonym twarogiem.



Zdrowa sałatka warzywna

Janina Strachel

Składniki:

250 g brokuła (mniej więcej ½ główki)
400 g kalafiora (mniej więcej ½ główki).
1 zielony ogórek
150 g pomidorków koktajlowych
2 jajka
1 jogurt naturalny mały
1 ząbek czosnku

Przygotowanie:

- Kalafior i brokuł ugotuj al dente.
- Jajka ugotuj na twardo.
- Ogórka nie obieraj, pokrój go w kostkę.
- Pomidory przekrój na połówki.
- Do jogurtu dodaj wyciśnięty czosnek.
- Posól i popieprz do smaku.
- Kawałki kalafiora, brokuła, ogórka oraz pomidory i pokrojone w ósemki jajka układaj warstwowo w misce i stopniowo polewaj sosem.
- Po ułożeniu wszystkich warstw odstaw sałatkę do lodówki na ok. 30 minut.



Rybna zapiekanka z jabłkiem

Danuta Górecka

Składniki:

2 filety z dorsza
2 kwaśne jabłka
1 duży por
1 marchewka
1 cukinia
sok z cytryny
2 łyżki oliwy
rozmaryn (świeży lub suszony)
sól, pieprz, majeranek

Przygotowanie:

- Rybę przypraw solą i pieprzem, skrop cytryną.
- Jabłka pokrój w plastry, połowę pora w talarki, dopraw pieprzem i majerankiem, następnie włóż do wysmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego. Na nich ułóż rybę i dodaj gałązkę rozmarynu (lub szczyptę suszonego).
- Zapiekaj w piekarniku w 180 stopniach przez 20

minut.

- Pozostałe warzywa pokrój w paski, skrop oliwą, posyp solą i pieprzem. Duś 2-3 minuty na patelni.
- Rybę podawaj z warzywnym spaghetti.

Sałatka z rukoli z mandarynką

Justyna Markowska

Składniki:

rukola
2-3 mandarynki
1 gruszka
¼ szklanki orzechów włoskich
ser feta
5 pomidorków koktajlowych
1/10 szklanki pestek słonecznika
ocet balsamiczny

Przygotowanie:

- Rukolę umyj, mandarynki obierz i podziel na części, orzechy rozdrobnij.
- Pomidorki przekrój na połówki, ser pokrój w kostkę, gruszkę obierz i pokrój w kosteczkę, a słonecznik upraż delikatnie.
- Całość wymieszaj i polej octem balsamicznym.

- Razem zagniatą aż masa nabierze konsystencji plasteliny.
- Zrób niewielkie kulki i smaż na oleju przez 2-3 minuty.
- Talerz ozdób kielkami i orzechami, do smaku dodaj ocet balsamiczny z Modeny.

Dodatkiem do dania są podpłomyki:

Składniki:

100 ml wody
300 g mąki
1 łyżka otrębów
olej
sól

Przygotowanie:

- Połącz składniki, ugnieć i podziel na cztery kulki.
- Uwałkuj na placki.
- Piecz przez 3-5 min. w temperaturze 240 stopni.

Ciecierzycza z podpłomykami

Joanna Misiewicz

Składniki:

300 g ciecierzycy
1 cebula
1 ząbek czosnku
½ łyżki kolendry
½ łyżki cynamonu
kielki rzodkiewki
orzechy włoskie
szczypta kardamonu
sól
ocet balsamiczny z Modeny

Przygotowanie:

- Ciecierzycę zmiel razem z cebulą, czosnkiem i cynamonem.
- Dodaj kardamon, sól i pieprz do smaku.



Love bananove

Monika Wyrwa

Składniki:

4 dojrzałe banany (u mnie 3,5 szt.)
¾ szklanki cukru (wybrałam trzcinowy)
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1,5 szklanki mąki jaglanej
1 jajo
50 g roztopionego masła
bakalie (orzechy, suszone morele)

Przygotowanie:

- Piekarnik nagrzej maksymalnie do 175 stopni.
- W jednej misce wymieszaj mąkę z sodą oczyszczoną.
- W drugiej misce roznieć widelcem banany, wsyp cukier i pomieszaj.
- Do tej masy dodaj jajo i roztopione, przestudzone masło.
- Na koniec połącz składniki z obu misek i dorzuć ulubione bakalie.
- Gotowe ciasto przetóż do foremki (keksówki) wyłożonej papierem i wstaw na ok. 50 min. do nagrzanego piekarnika.
- Upieczony bananowiec możesz posypać cukrem pudrem, polać lukrem lub roztopioną czekoladą.



Fit odżywcza sałatka z kalafiejem

Natalia Domin

Składniki:

400 g kalafiora
2 jajka na twardo
1 pomidor
połówka papryki
3 łyżki posiekanej natki pietruszki
75 g jogurtu naturalnego
odrobina majonezu
sól, pieprz i kurkuma

Przygotowanie:

- Kalafior gotuj na parze ok. 15 minut tak, aby stał się średnio miękki, następnie podziel na małe różyczki.
- Ugotuj 2 jajka na twardo (po zagotowaniu gotuj jeszcze ok. 4 minuty), obierz, pokrój w ósemki.
- Pomidora i połówkę papryki pokrój w kosteczkę.
- Wymieszaj wyżej wymienione składniki, dodaj 3 łyżki posiekanej natki pietruszki, 75 g jogurtu naturalnego, odrobinę majonezu, do smaku dopraw solą, pieprzem i kurkumą.

Zapiekana cukinia

Joanna Krasuska

Składniki:

1 cukinia
1 mozzarella
1 pomidor
5 kropel oliwy z oliwek
5 szczypt bazylii
3 szczypty pieprzu

Przygotowanie:

- Cukinię przekrój wzdłuż na pół i wydrąż pestki łyżeczką.
- Nakłuj widelczykiem cukinię, by puściła sok.
- Przetóż cukinię do naczynia żaroodpornego i wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika.
- W czasie, gdy cukinia będzie się podduszać, pokrój pomidorka i mozzarellę na plastry.
- Po 5 minutach wyjmij cukinię i ułóż na niej naprzemiennie pomidorki z mozzarellą.
- Posyp ulubionymi przyprawami.

- Skrop oliwą z oliwek i ponownie włóż cukinię do piekarnika na 10 min.

Ciasteczka Weroniki

Jarosław Czernia

Składniki:

- 1 kiwi
- 2 banany
- 1 marchew
- 1 szklanka płatków owsianych
- ½ szklanki płatków jaglanych
- ½ szklanki mleka sojowego
- 3 łyżki rodzynek
- 3 łyżki żurawiny
- 1 łyżka pestek słonecznika
- ½ łyżeczki sezamu czarnego
- ½ łyżeczki sezamu białego
- ½ łyżeczki siemienia lnianego
- skórka pomarańczy
- szczypta kurkumy
- szczypta cynamonu
- szczypta imbiru

Przygotowanie:

- Banany, marchew i kiwi zmiksuj blenderem na gładką masę.
- Dodaj resztę składników i dokładnie wymieszaj.
- Odstaw na 10 minut.
- Uformuj łyżką ciasteczka i ułóż je na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
- Piecz w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

Curry z sezamowym tofu, ryżem, brokułami, pomidorem i papryką

Anna Krażewska

Składniki:

- 270 g (9 plastrów) twardego tofu
- 300 g (6 różyczek) brokułów świeżych lub mrożonych
- 360 g (1,5) papryki świeżej
- 390 g (3 średnie) pomidorów
- 225 g (15 łyżek) ryżu brązowego
- 30 g (6 łyżeczek) pestek słonecznika, dyni, chia, sezamu lub siemienia lnianego
- 30 g (3 łyżki) oliwy z oliwek
- przyprawa curry, sól i pieprz

Przygotowanie:

- Ryż przed ugotowaniem opłucz zimną wodą.
- Wrzuc ryż do wrzącej wody i gotuj 30 minut pod przykryciem.
- Po ugotowaniu odstaw garnek na 10 minut, po czym przelej zimną wodą i delikatnie zamieszaj.
- Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek (pół porcji) i podsmaż obtoczone w sezamie tofu.
- Rozgrzej na patelni resztę oliwy, wrzuc rozdrobnione brokuły oraz pokrojone w kostkę paprykę i pomidory. Duś pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie.
- Ugotowany ryż przełóż na talerz, dodaj warzywa i tofu.
- Dopraw przyprawą curry, solą i pieprzem według uznania.



Placki z bananów

Adam Gogacz

Składniki:

2 banany
1 jajko
50 ml wody z ciecioriki
100-150 gramów mąki ryżowej

Przygotowanie:

- Banany ugnieć widelcem. Mąkę przesiej (można to zrobić wcześniej).
- Dodaj resztę składników.
- Mieszaj do otrzymania jednolitej masy.
- Usmaż na patelni.

Zrób sos:

- jogurt naturalny, garść jeżyn i łyżeczkę stewii lub ksylitolu zblenduj razem na gładką masę.

Pizza z cukinii

Dawid Sinulingga

Składniki:

ok. 500 g cukinii
20 dag szynki parmeńskiej lub drobiowej
2 duże pomidory
1 łyżeczka cukru
150 g mozzarelli białej lub żółtej granulowanej
czosnek granulowany, zioła prowansalskie, chili

Przygotowanie:

- Umyj cukinię. Nie obieraj jej ze skóry. Pokrój w grube plastry. W tym samym czasie rozgrzej piekarnik do 170-180 stopni.
- Zrób sos: rozgotowane pomidory przetrzuj przez sito i przypraw czosnkiem, ziołami, chilli i cukrem (nie dodawaj soli).
- Plastry cukinii poukładaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i pokryj każdy z nich gęstym sosem.
- Ułóż na plastrach pokrojoną w paski szynkę (drobiową lub parmeńską) i posyp białą mozzarellą (w wersji de luxe – mozzarellą żółtą).
- Włóż do rozgrzanego piekarnika na kilkanaście minut (maksymalnie 15-20).

Salatka

Marzena Błaszkievicz

Składniki:

½ główki sałaty lodowej
50 g roszponki
250 g pomidorków cherry
150 g zielonych oliwek
1 duża czerwona papryka
20 g pestek słonecznika
30 g nasion dyni
pół cytryny
kilka listków bazylii
szczypta pieprzu i soli

Przygotowanie:

- Sałatę pokrój, pomidorki przekrój na połówki, czerwoną paprykę pokrój w paski lub kostkę.
- Dodaj oliwki, roszponkę, pestki słonecznika i dyni.
- Wyciśnij na sałatkę pół cytryny, dodaj bazylię, szczyptę pieprzu i soli.

Kotleciki z brokuła

Magdalena Machoś

Składniki:

1 brokuł
1 jajko
¼ szklanki bułki tartej
sól, pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Brokuł ugotuj w osolonej wodzie.
- Ostudzony brokuł rozgnieć w misce.
- Dodaj jajko i przyprawy.
- Dosyp bułkę tartą i dokładnie wymieszaj.
- Uformuj kotleciki i smaź krótko każdą stronę na suchej patelni.



Omlet z batatem

Jacek Kaszyński

Składniki:

½ batata
3 jajka
10 g oleju kokosowego
odrobina ulubionego startego sera
szczypta soli himalajskiej

Przygotowanie:

- Gotuj batata przez około 15 min.
- Następnie obierz go ze skórki i pokrój na cienkie plasterki.
- Do miski wbij jajka, wrzuć pokrojonego batata, dodaj sól.
- Zmieszaj i wylej całość na rozgrzaną patelnię z olejem.
- Po około 3 minutach przewrót omlet na drugą stronę. Udekoruj z wierzchu serem.



Krewetki z awokado

Agnieszka Zakrzewska

Składniki:

1 dojrzałe awokado
200 g krewetek
2 ząbki czosnku
natka pietruszki
sok z cytryny
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Awokado wydrąż, rozdrobnij widelcem, obficie skrop sokiem z cytryny.
- Dodaj dwa wyciśnięte ząbki czosnku, sól i pieprz do smaku.
- Krewetki podsmaż na maśle, po czym dodaj do awokado.



Zdrowa zielona sałatka

Sara Lublińska

Składniki:

1 opakowanie mieszanki sałat
50 g rukoli
50 g roszponki
250 g pomidorków koktajlowych (czerwonych i żółtych)
1 granat
500 g łososia lub piersi z kurczaka
20 g pestek słonecznika
100 g oliwek
150 g jogurtu naturalnego
Przyprawa do kurczaka
zioła prowansalskie

Przygotowanie:

- Łososia lub piersi z kurczaka pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie z oliwek z przyprawą do kurczaka.
- Zmieszaj wszystkie składniki.

Zrób dip:

- jogurt naturalny zmieszaj z ziołami prowansalskimi.

Kurczak w kieszonce

Jakub Guzik

Składniki:

150 g piersi z kurczaka
70 g papryki
70 g brokułów
70 g pomidorów
70 g cukinii
40 g cebuli
10 g oliwy
sól, pieprz, bazylia, oregano

Przygotowanie:

- Warzywa pokrój w kostkę.
- Kurczaka przypraw.
- Włóż wszystkie składniki do kieszonki z folii.
- Piecz 20 minut w 200 stopniach.

pieprz, sól, papryka mielona, majeranek, koperek

Przygotowanie:

- Pokrój i posyp przyprawami filet z indyka, dodaj dużo mielonej papryki.
- Tak przyprawionego indyka odstaw na chwilę.
- Do parowaru włóż pokrojone ziemniaki, groszek, fasolkę szparagową i filet z indyka. Paruj przez 30 minut.

Zrób sos:

- wymieszaj ketchup, jogurt naturalny, majeranek i koperek.
- Pomidory pokrój, wymieszaj z resztą sosu i wyłóż na talerz.

Jogurtowa owsianka

Piotr Macoszek

Składniki:

1 jogurt naturalny duży
5 łyżek stołowych płatków owsianych
2 łyżki stołowe ziaren siemienia lnianego
1 łyżeczka miodu
owoce

Przygotowanie:

- Do naczynia wsyp płatki i siemię lniane.
- Dodaj jogurt i zmieszaj.
- Na koniec dodaj miód i owoce, znów wymieszaj.
- Owsiankę zjedz, najlepiej na śniadanie.

Indyk w warzywach

Jolanta Jezierska

Składniki:

500 g fileta z indyka
500 g fasolki szparagowej
500 g ziemniaków
250 g zielonego groszku
200 g jogurtu naturalnego
2 łyżki ketchupu
pomidory

Pasta z awokado

Elżbieta Jabłońska-Kugler

Składniki:

2 miękkie awokado
sok z połowy limonki
2 jaja



1 pomidor
pół cebuli
sól, pieprz
opcjonalnie łyżeczka majonezu

Przygotowanie:

- Awokado rozgnieć widelcem.
- Jaja ugotuj i pokrój w kostkę.
- Pomidora obierz, pozbądź się nasion i pokrój w kostkę.
- Cebulę drobno posiekaj.
- Wszystkie składniki wymieszaj i dopraw.

Sałatka z krabów

Olga Asakowska

Składniki:

1 opakowanie paluszków krabowych
6 jajek
1 lub 2 pęczki kopru
1 puszka kukurydzy
sól, pieprz, majonez do smaku

Przygotowanie:

- Paluszki krabowe pokrój w talarki.
- Jajka ugotuj na twardo i pokrój w kostkę.
- Dodaj kukurydzę, pokrojony koper, wszystko razem wymieszaj i dopraw do smaku solą, pieprzem i majonezem.

Sałatka biało-czerwona

Grzegorz Frelik

Składniki:

1 opakowanie mieszanki sałat
2 opakowania po 125 g sera mozzarella np. Gallbani
1 średnia czerwona papryka
2 łyżki oliwy z oliwek
2 szczypty sproszkowanego tymianku
2 szczypty sproszkowanego lubczyku
szczypta soli himalajskiej

Przygotowanie:

- Paprykę i ser pokrój w kostkę.
- Dodaj mieszankę sałat.
- Oliwę zmieszaj z przyprawami.

- Wymieszaj przyprawioną oliwę z resztą składników.

Muffinki

Paulina Świerczyńska

Składniki:

2 dojrzałe banany
1 średnia marchew
1 jajko
1/3 szklanki oleju (zwykłego bądź kokosowego)
1 szklanka mąki
szczypta cynamonu
2 łyżki soku z cytryny bądź pomarańczy
1 łyżeczka sody

Przygotowanie:

- Banany rozgnieć widelcem, zetrzyj marchew, dodaj jajko, 1/3 szklanki oleju (zwykłego bądź kokosowego), szklankę mąki, szczyptę cynamonu, 2 łyżki soku z cytryny lub pomarańczy i łyżeczkę sody.
- Wszystko wymieszaj, przełóż do małych foremek i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na ok. 30 min.

Szybkie placuszki

Monika Lubaczewska

Składniki:

1/2 szklanki płatków owsianych
2 łyżki płatków gryczanych
1 banan
migdały
1 jajko
1 łyżka syropu klonowego lub miodu
olej kokosowy
cynamon
Dodatki: owoce, jogurt naturalny

Przygotowanie:

- Płatki owsiane zalej wodą i odstaw na trochę, aby zmiękły.
- Połącz wszystkie składniki.
- Usmaż na niewielkiej ilości oleju.



- Gotowe placuszki podawaj z owocami, jogurtem lub innymi wybranymi dodatkami.

Kolorowa feta!

Monika Kozub

Składniki:

- 1 bakłażan
- 2 cukinie
- 1 czerwona papryka
- 1 żółta papryka
- 200 g ser feta
- oliwa z oliwek
- 3 ząbki czosnku
- sól, świeży tymianek do smaku

Przygotowanie:

- Rozgrzej piekarnik do 200 stopni C.
- Warzywa umyj, a następnie pokrój w cienkie paski.
- Tak przygotowane warzywa włóż do naczynia żaroodpornego i dopraw.
- Skrop warzywa oliwą z oliwek.
- Danie włóż do piekarnika i piecz przez 10 minut.
- Po tym czasie na chwilę wyjmij potrawę z pieca, połóż na wierzchu ser feta, a następnie piecz przez kolejne 10 minut.
- Na koniec dopraw do smaku.

Salatka z kurczakiem, kalafiolem i fetą

Jerzy Golczyk

Składniki:

- 1 mały kalafior
- ½ kostki sera feta
- 300 g piersi z kurczaka
- 2 jajka
- ½ puszki kukurydzy
- 2-3 łyżki ziaren (pestki dyni, słonecznika itp.)
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek

Przygotowanie:

- Ugotuj kalafior i pokrój go na kawałeczki.
- Pierś z kurczaka pokrój w kosteczkę, obtocz w ulubionych przyprawach i usmaż na patelni.
- Fetę pokrój w kostkę.

- Zmieszaj kalafior z fetą i kurczakiem, posyp pestkami.
- Całość polej oliwą.

Egzotyczne jaja

Agnieszka Przybysz

Składniki:

- 2 jajka
- 1 banan
- 100 g białego twarogu (ewentualnie serka mascarpone lub homogenizowanego)
- 1 łyżeczka masła
- 60 g malin lub melona
- 2 łyżki dżemu
- sól

Przygotowanie:

- Zblenduj dwa jajka z bananem i małą ilością twarogu (lub w bogatszej wersji serkiem mascarpone lub homogenizowanym). Odrobinę posól.
- Rozgrzej na patelni łyżeczkę masła.
- Przelej masę na patelnię.
- Przykryj pokrywką i trzymaj do ścięcia składników.
- Podawaj z twarożkiem, owocami (np. melonem lub malinami) i dżemem.



Salatka z wędzoną makrelą

Anna Józefiak

Składniki:

- 1 makrela wędzona
- 1 garść rukoli
- 1 garść rozszponki
- 10 pomidorków koktajlowych
- kolorowy pieprz

Sos:

- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- ½ łyżeczki miodu

Przygotowanie:

- Makrelę oczyść i podziel na kawałki.



- Pomidorki umyj i przekrój na połówki.
- Ogórka umyj i pokrój na plasterki.
- Rukolę i roszponkę umyj.
- W miseczce wymieszaj rukolę, roszponkę, pomidorki i ogórka.
- Dodaj kawałki makreli.
- Sałatkę polej sosem i oprósz kolorowym pieprzem.

Placki z cukinii

Anna Janusz

Składniki:

- 1 duża cukinia
- 3 ziemniaki
- 1 średnia marchewka
- 1 cebula lub por
- 1 jajko
- opcjonalnie mąka
- sól, pieprz, papryka ostra, zioła

Przygotowanie:

- Warzywa zetrzyj i wymieszaj z jajkiem

i przyprawami.

- Masę wyłóż dużą łyżką na blachę z papierem do pieczenia.
- Posmaruj każdy placek delikatnie oliwą i piecz do przyrumienienia.

Tortilla z łososiem

Bartosz Gontarz

Składniki:

- 200 g wędzonego łosia
- 2 placki tortilli pszennej
- 1 opakowanie mieszanki sałat
- 200 g sera feta
- 100 g jogurtu naturalnego
- 1 duża papryka czerwona
- 1 duża papryka żółta

Przygotowanie:

- Ser feta mieszamy dokładnie w równych proporcjach z jogurtem naturalnym, a następnie powstałą masą smarujemy tortillę.
- Myjemy papryki, a następnie kroimy je w cienkie paseczki.
- Na posmarowaną tortillę układamy sałatę oraz paprykę, jako ostatnią warstwę wykładamy łosia wędzonego.
- Zwijamy tortillę w ciasny rulon i owijamy folią aluminiową.
- Wkładamy na 2 godziny do lodówki.

Pęczak z łososiem

Grażyna Stańczyk

Składniki:

- 5 płaskich łyżek kaszy jęczmiennej pęczak
- 300 g łosia
- 4 łyżki zielonego groszku
- ½ papryki czerwonej
- ¼ cebuli czerwonej
- natka pietruszki
- 1 łyżeczka pestek słonecznika
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- ½ łyżeczki musztardy Dijon
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól i pieprz



Przygotowanie:

- Kaszę ugotuj w osolonej wodzie.
- Łososia oprósz solą i pieprzem, skrop sokiem z cytryny i ugotuj na parze.
- Groszek ugotuj.
- Paprykę i cebulę posiekaj.
- Wymieszaj wszystkie składniki i dopraw do smaku.

Kotlety z selera

Krystian Góralski

Składniki:

1 duży seler
3 jajka + 1 do panierowania
3 łyżki bułki tartej + 1 łyżka do panierowania
2 łyżeczki ziół prowansalskich
2-3 łyżki oleju
papryka słodka
sól
pieprz



Przygotowanie:

- Zetrzyj selera, dodaj do niego jajka, sól, pieprz, paprykę, zioła prowansalskie, olej i bułkę tartą.
- Wymieszaj na jednolitą masę.
- Z masy uformuj kotleciki, umocz w jajku, obtocz w bułce tartej i usmaż.

Warstwy smaku

Katarzyna Kubica

Składniki:

500 g filetu z piersi indyka
1 papryka (czerwona, żółta, zielona)
1 brokuł
1 cebula
200 g szpinaku
papryka ostra, pieprz, sól, zioła prowansalskie, rumianek

Przygotowanie:

- Filet z piersi indyka przypraw papryką ostrą, pieprzem, solą, ziołami prowansalskimi i rumianek, podsmaż z cebulką i pokrój w kostkę.
- Na spód naczynia żaroodpornego ułóż warstwami: pokrojoną w paski paprykę (najlepiej wymieszaną czerwoną, żółtą i zieloną), brokuły, podsmażoną z cebulką pierś z indyka i pokrojone liście szpinaku.
- W garnuszku rozbełtaj 2 jajka, dodaj przyprawy do smaku i wymieszaj z jogurtem naturalnym.
- Wlej mieszaninę równomiernie do naczynia z resztą składników. Włóż do rozgrzanego piekarnika (200 stopni, termoobieg) na 25 min.

Dorsz w jarzynach z ryżem

Beata Krokowicz

Składniki:

200 g dorsza świeżego, filetu bez skóry
80 g pora
50 g passaty pomidorowej lub przecieru pomidorowego
50 g ryżu białego
50 g marchwi
30 g selera korzeniowego
20 g korzenia pietruszki
10 g (1 łyżka) oleju rzepakowego

1 g pieprzu
1 g soli

Przygotowanie:

- Rybę dopraw według uznania.
- Jarzyny umyj, obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Dodaj olej, passatę i dopraw.
- Plastry ryby ułóż warstwami w naczyniu żaroodpornym na zmianę z warzywami.
- Danie piecz w piekarniku przykryte folią przez około 40 minut.
- Ugotuj ryż i zjedz z rybą w warzywach.

Płatki owsiane z owocami

Agnieszka Zatorska

Składniki:

3–4 łyżki płatków owsianych (używam błyskawicznych owsianych płatków górskich)
1 banan
1 jabłko
opcjonalnie szczypta cynamonu

Przygotowanie:

- Wstaw wodę w czajniku.
- Wsyp do miseczki 3–4 łyżki płatków owsianych i zalej je wrzątkiem.
- Obierz banana i jabłko.
- Sprawdź, czy płatki zgęstniały.
- Wkrój do miski owoce w plasterkach.
- Jeśli jesteś smakoszem i wielbicielem cynamonu, możesz dodać szczyptę.
- Wymieszaj wszystko.

Pyszny indyk w warzywach

Katarzyna Skaropińska

Składniki:

1 kg indyka
5 marchewek
1 cebula
1 puszka kukurydzy
1 papryka
50 dag pieczarek
1 łyżeczka przecieru pomidorowego
oliwa z oliwek
sól
pieprz

Przygotowanie:

- Indyka pokrój w kostkę średniej wielkości, lekko posól i odstaw na pół godziny do lodówki.
- Cebulę pokrój w piórka, podsmaż i dodaj pokrojone pieczarki.
- Podsmaż indyka, dodaj pokrojoną w paski marchewkę, paprykę i kukurydzę.
- Dodaj wcześniej przygotowane pieczarki i łyżkę przecieru pomidorowego.
- Całość duś na wolnym ogniu ok. 40 minut



Tropikalny domowy bowl z ryżem jaśminowym, smażonym kurczakiem i świeżym mango, w mleku kokosowym

Maciej Warpechowski

Składniki:

400 g piersi z kurczaka
400 ml mleka kokosowego
200 g ryżu jaśminowego
2 papryki
150 g pomidorków koktajlowych
świeży szpinak w liściach
mango (można użyć też np. świeżej brzoskwini, ananasa, bądź ich odpowiedników z puszki)
inne warzywa wedle uznania
słodka papryka

Przygotowanie:

- Pierś z kurczaka pokrój w kostkę, dodaj słodką paprykę i usmaż na patelni.
- Po usmażeniu dodaj mleczko kokosowe.

- W międzyczasie ugotuj 2 woreczki ryżu jaśminowego.
- Następnie pokrój mango, paprykę i pomidorki oraz umyj szpinak.
- Ugotowany ryż uformuj za pomocą szklanki w piramidkę i umieść na dużym płaskim talerzu do zupy.
- Otul przygotowany ryż mlekiem kokosowym z kurczakiem.
- Dodaj przygotowane warzywa i pokrojone mango.
- Na koniec dorzuć garść świeżego szpinaku.

Kokosowa owsianka

Maciej Łukaszuk

Składniki:

1 szklanka płatków owsianych
1 szklanka wody
2 łyżki pasty kokosowej
Syrop daktylowy

Przygotowanie:

- Ugotuj płatki owsiane z wodą, dodatkiem pasty kokosowej i syropu daktylowego.

Salatka brokułowa

Edyta Pleszewa

Składniki:

1 brokuł
1 mała puszka kukurydzy
1 ser feta (najlepiej chudy)
1 mały jogurt naturalny
2 ząbki czosnku
garść pestek słonecznika
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Ugotuj brokuł al dente.
- Kukurydzę, pokrojoną w kostkę fetę oraz lekko uprażony na suchej patelni słonecznik włóż do jednej miski.
- Do osobnej miseczki wlej jogurt. Dodaj sól i pieprz do smaku oraz wyciśnięty czosnek.
- Sos czosnkowy wlej do miski ze wszystkimi składnikami i wymieszaj.

Salatka z ciecierzycy i brokułów z jogurtowym dressingiem

Dominika Durzyńska

Składniki:

230 g brokułów
180 g jogurtu bez tłuszczu
70 g fety
30 ml soku z limonki
1 łyżeczka kopru
1 ząbek czosnku
400 g ciecierzycy w puszcze
120 g czerwonej papryki
sól i pieprz do smaku

Przygotowanie:

- Brokuły pokrój na małe kawałki, włóż do garnka z gorącą wodą i gotuj przez 4 minuty.
- Posiekaj drobno czosnek i wymieszaj go z jogurtem, sokiem z limonki i koprem.
- Pokrusz ręcznie fetę i dodaj do mieszanki. Dopraw solą i pieprzem.
- Odcedź ciecierzycę.
- Ciecierzycę i odcedzone brokuły włóż do miski.
- Dodaj pokrojoną na małe kawałki paprykę.
- Wymieszaj.

Płatki owsiane z owocami

Agnieszka Zatorska

Składniki:

3–4 łyżki płatków owsianych (używam błyskawicznych owsianych płatków górskich)
1 banan
1 jabłko
opcjonalnie szczypta cynamonu

Przygotowanie:

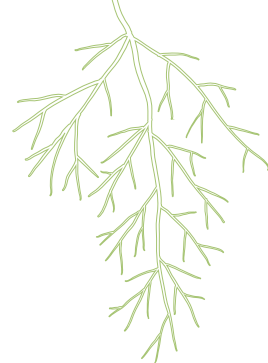
- Wstaw wodę w czajniku.
- Wsyp do miseczki 3–4 łyżki płatków owsianych i zalej je wrzątkiem.
- Obierz banana i jabłko.
- Sprawdź, czy płatki zgęstniały.
- Wkrój do miski owoce w plasterkach.
- Jeśli jesteś smakoszem i wielbicielem cynamonu, możesz dodać szczyptę.
- Wymieszaj wszystko.







Mity dotyczące zdrowego stylu życia



Okres wiosenno-letni to idealny czas na podejmowanie wyzwań i wdrażanie w życie nowych postanowień. Co ciekawe, jednym z najczęstszych dążeń stawianych sobie za cel jest przejście na dietę i zrzucenie zbędnych kilogramów, tak aby do lata wypracować jak najlepszą formę.

Jestem zdecydowanym przeciwnikiem wszelkiego rodzaju szybkich diet redukcyjnych i eliminacyjnych, zdecydowanie lepszym rozwiązaniem jest zdrowe żywienie, które zapewni nam świetną formę na lata, a nie tylko do lata. Jeśli na co dzień przestrzegamy zasad zdrowego stylu życia, drobne występkę dietetyczne w czasie świąt czy w innych okolicznościach nie powinny być aż tak szkodliwe i rujnować naszego zdrowia czy figury. Zdrowy styl życia to równowaga, a nie reżim. Regularne jedzenie śniadań, ograniczenie spożycia żywności wysokoprzetworzonej i soli, czy regularna aktywność fizyczna, są zasadami dobrze znanymi, wielu z Was stwierdzi, że wręcz banalnymi. Jednak dopóki nie wejdą w nawyk, łatwo o nich zapomnieć w natłoku codziennych spraw i obowiązków. A w końcu to od tego, czy się do nich stosujemy, zależy jakość i długość naszego życia, a nawet aktualne samopoczucie. Żywność jest naszym paliwem, a żeby dobrze funkcjonować, powinniśmy dostarczać paliwo o jak najlepszej jakości. Zdrowe żywienie jest aktualnie modne, ale moda – jak to zwykle bywa – szybko przemija, dlatego też nie rozpatrujemy zdrowego stylu życia w kategoriach trendu, tylko planu na całe życie.

Zdrowe odżywianie powinno być różnorodne i indywidualnie dobrane do każdej osoby, bowiem to, co jednemu służy, dla drugiego może być szkodliwe. Inaczej powinna odżywiać się osoba z insulinopornością, a inaczej z chorobami autoimmunologicznymi, czy na przykład ze zdiagnozowaną nietolerancją pokarmową lub alergią. Diety zawierające wyższe ilości białka kosztem węglowodanów będą wyniszczające dla osób z dną moczanową lub chorymi

nerkami, z kolei bardzo modna dieta ketogeniczna może okazać się niebezpieczna dla osób z kamicą nerkową czy hiperlipidemią. Niestety, czasem okazuje się, że produkty uważane za powszechnie zdrowe, dla niektórych grup ludzi mogą być szkodliwe, dlatego bardzo ważne jest obserwowanie swojego organizmu, jego możliwości i ograniczeń w celu doboru jak najlepszego sposobu odżywiania. Okazuje się, że wielu ludzi przechodzących na ścieżkę zdrowego odżywiania czerpie swoją wiedzę na ten temat z mało wiarygodnych i rzetelnych źródeł. Kierowanie się utartymi stereotypami dotyczącymi odżywiania to prosta droga do wpajania nieprawidłowych nawyków żywieniowych i wywoływania niedoborów lub nadmiarów poszczególnych składników odżywczych lub występowania chorób dietozależnych czy zaburzeń żywieniowych. Przykładem może być rutynowo krążąca opinia, że ziemniaki tuczą, podczas gdy tak naprawdę 100 g ziemniaków to zaledwie 90 kcal – to zawiesiste sosy i tłuszczyk, którym polewamy ziemniaki tuczą, a nie one same. Podobnie sprawa wygląda z nakazem jedzenia wyłącznie do godziny 18:00 – jest to częsty mit krążący w grupie osób przechodzących na dietę redukcyjną. Ostatni posiłek powinien być spożyty 2-3 godziny przed snem, więc jego godzinę wyznaczamy kierując się naszym stylem życia, a nie żadną magiczną cyfrą. Część pacjentów uważa, że schudnie przechodząc na coraz bardziej modną dietę wegetariańską, co również jest dużym błędem. Dieta wegetariańska bazuje na serach, dużych ilościach produktów zbożowych, orzechach i produktach mącznych, a one same w sobie są kaloryczne. Wykluczenie mięsa z diety lub jego ograniczenie do 2-3 porcji tygodniowo na pewno będzie czynnikiem przeciwnowotworowym i pomoże nam zapobiegać chorobom serca czy cukrzycy typu 2, ale niekoniecznie obniży kaloryczność – wszystko zależy od zbilansowania i sposobów przygotowywania posiłków. Dużą ostrożność zalecałabym także przy stosowaniu produktów typu „light”. W większości z nich jest tyle samo kalorii, co w tradycyjnych odpowiednikach, albo i więcej! Wynika to z faktu, iż aby wyłączyć pewien składnik z produktu, musimy go zastąpić innym, tak aby nie zmienić walorów smakowych. Bardzo często produkty o zmniejszonej

zawartości tłuszczu mają więcej cukru. Powszechnie też utarło się, że oliwa z oliwek extra virgin jest najlepszym tłuszczem, idealnym między innymi do smażenia potraw. Otóż nic bardziej mylnego, do smażenia nadają się tłuszcze zawierające dużo jednonienasyconych kwasów tłuszczowych i wysoki punkt dymienia. Oliwa z oliwek takie warunki spełnia, ale tylko i wyłącznie rafinowana. Nie zawiera związków smakowych, zapachowych i barwników, które szybko ulegają degradacji w wysokiej temperaturze i stają się toksyczne dla organizmu. Podobne cechy wykazuje rafinowany olej rzepakowy, który jest od 3 do 5 razy tańszy. Oliwę extra virgin lepiej zostawić do sałatki, dressingu czy pieczywa.

Niezależnie od rodzaju zastosowanej diety, najistotniejsze jest zachowanie odpowiednich proporcji między poszczególnymi składnikami odżywczymi oraz odpowiedni bilans energetyczny. Niewątpliwie ważny jest umiar i weryfikowanie wszelkich docierających do nas informacji na temat zdrowego stylu żywienia, a szczególnie źródeł z których pochodzą. Podstawę diety powinny stanowić warzywa oraz owoce w proporcji 5:2, czyli z większym naciskiem na warzywa, ponieważ owoce zawierają duże ilości cukru. Jako źródło białka powinniśmy wybierać chude mięso, jaja, warzywa strączkowe oraz soję i jej przetwory. Do menu warto też włączyć produkty z pełnego ziarna: kasze, pełnoziarniste makarony oraz ryż. Najlepiej wybierać produkty o jak najniższym stopniu przetworzenia i zawsze czytać składy kupowanych produktów. Szczególnie powinniśmy unikać spożywania nadmiernej ilości słonych przekąsek, słodkich napojów i soków, słodczy, produktów wysokoprzetworzonych oraz gotowych dań o niewiadomym składzie, nie wspominając już o produktach typu fast-food. Bądźmy świadomymi, dbającymi przede wszystkim o zdrowie konsumentami. Jeżeli nie jesteśmy w stanie z dnia na dzień zrezygnować ze wszystkich niedozwolonych produktów, wprowadzajmy drobne zmiany stopniowo, małymi krokami. Zamieńmy samochód na rower lub spacer, windę na schody, słone lub słodkie przekąski na warzywa, owoce, nasiona lub orzechy, tłuszcze odzwierzęce na te pochodzenia roślinnego. Słuchajmy swojego organizmu i bądźmy dla siebie dobrzy.

Karolina Kuchta
Dietetyczka



801 102 102 pomocni.pzu.pl
Opłata zgodna z taryfą operatora

