

dobry  
dietetyk<sup>®</sup>



# CHŁODNIKI

---

PRZEPISY NA ZUPY NA ZIMNO

## Chłodnik z botwinki

240  
kcal

### Składniki:

Boćwina	250 g	1 porcja
Bulion warzywny	240 g	1 szklanka
Sok z cytryny	6 g	1 łyżka
Ogórek	100 g	2 małe sztuki
Rzodkiewka	45 g	3 sztuki
Czosnek	4 g	1 ząbek
Koper	12 g	3 łyżeczki
Szczypiorek	5 g	1 łyżeczka
Maślanka	200 g	pół butelki
Jogurt naturalny	150 g	1 mały kubek

### Sposób przygotowania:

Botwinę umyć, drobno posiekać, oddzielić buraczki od łodyg i liści. Buraki wrzucić do garnka, zalać bulionem warzywnym, gotować do miękkości przez około 10 minut. Dodać liście, łodygi i gotować kolejne 5 minut. Zestawić z ognia, dodać sok z cytryny i zostawić do ostudzenia. Ogórki obrać, wraz z rzodkiewkami zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać je do wywaru buraczanego wraz z przyciśniętym przez praskę czosnkiem i posiekаныmi ziołami. Na koniec połączyć z maślanką i jogurtem, doprawić do smaku solą i pieprzem. Chłodnik przed podaniem włożyć na kilka godzin do lodówki.

## Chłodnik arbuzowy z dodatkiem sera feta

400  
kcal

### Składniki:

Ser Feta	50 g	porcja
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Sok z cytryny	6 g	1 łyżka
Arbuz	400 g	4 kawałki
Papryka	200 g	1 średnia sztuka
Ogórek	50 g	1 mała sztuka
Mięta	1 g	1 porcja

### Sposób przygotowania:

Ser pokroić w kostkę. Wymieszać z naczyniu z oliwą, sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami, odstawić na 15-20 minut. Arbuz, paprykę i ogórka obrać, pokroić na małe kawałki, następnie zmiksować wraz z mięta. Doprawić wedle uznania, schłodzić. Podawać z kawałkami fety.

## Chłodnik z awokado z dodatkiem wędzonego łososia

500  
kcal

### Składniki:

Awokado	210 g	półtorej sztuki
Limonka	50 g	pół sztuki
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Ogórek	50 g	1 mała sztuka
Cebula	25 g	pół małej sztuki
Łosoś wędzony	25 g	1/4 opakowania
Rzodkiewka	30 g	2 sztuki
Koper	4 g	1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Z awokado wydrążyć miąższ, zmiksować wraz z sokiem z limonki oraz oliwą. Następnie dodać kawałki ogórka i zmiksować razem na gładką masę. Cebulkę drobno posiekać i wymieszać z masą. Doprawić wedle uznania solą i pieprzem, schłodzić. Przed podaniem położyć na wierzchu kawałki łososia, plastry rzodkiewki oraz koper. Podawać schłodzone.



## Chłodnik truskawkowy z makaronem ryżowym i orzechami

400  
kcal

### Składniki:

Truskawki	300 g	2 szklanki
Jogurt naturalny	200 g	pół dużego kubka
Miód	12 g	1 łyżeczka
Sok z cytryny	3 g	1 łyżeczka
Makaron ryżowy, surowy	25 g	pół porcji
Orzechy włoskie	12 g	3 sztuki

### Sposób przygotowania:

Truskawki umyć, usunąć szypułki i pokroić na mniejsze kawałki. Kilka sztuk zostawić do dekoracji. Następnie przygotowane owoce zmiksować z jogurtem, miodem i sokiem z cytryny, wstawić do lodówki. W międzyczasie przygotować makaron według przepisu na opakowaniu i ostudzić. Orzechy podprażyć na suchej patelni. Schłodzony chłodnik wymieszać z makaronem, przyozdobić truskawkami i orzechami.



## Prosty chłodnik z gotowanych buraków z jajkiem

240  
kcal

### Składniki:

Jajo	50 g	1 sztuka
Burak gotowany	160 g	2 średnie sztuki
Sok z cytryny	6 g	1 łyżka
Czosnek	4 g	1 ząbek
Kefir	350 g	1 butelka
Koper	12 g	3 łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. Buraki zetrzeć na tarce o grubych oczkach i skropić sokiem z cytryny. Czosnek przecisnąć przez praskę. Wymieszać buraki oraz czosnek z kefirem oraz koperkiem. Podawać z jajkiem pokrojonym w ćwiartki.



## Kremowy chłodnik pomidorowy z awokado

290  
kcal

### Składniki:

Pomidor	400 g	2 duże sztuki
Awokado	140 g	1 sztuka
Cebula	25 g	pół małej sztuki
Sok z cytryny	6 g	1 łyżka

### Sposób przygotowania:

Pomidory sparzyć, obrać ze skórki i przełożyć do wysokiego naczynia. Dodać obrane, pokrojone na kawałki awokado, posiekaną cebulę, sok z cytryny i przyprawy wedle uznania (np. sól, pieprz i ostrą paprykę). Wszystko dokładnie zmiksować na gładki krem.



## Chłodnik z cukinii i zielonego ogórka na maślanie

210  
kcal

### Składniki:

Cukinia	200 g	2 porcje
Ogórek	100 g	1 średnia sztuka
Czosnek	4 g	1 łyżeczka
Koper	4 g	1 łyżeczka
Szczypiorek	5 g	1 łyżka
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Maślanka	220 g	1 szklanka

### Sposób przygotowania:

Warzywa i zioła umyć, osuszyć. Cukinię i ogórka obrać, pokroić w kostkę. Na rozgrzanej oliwie poddusić pokrojone warzywa (około 5 minut), następnie przełożyć do miseczki i przestudzić. Maślanę wymieszać z przeciśniętym przez praskę czosnkiem i posiekanymi ziołami. Dodać do warzyw, wszystko wymieszać i doprawić świeżo zmielonym pieprzem i solą. Podawać schłodzone.

## Chłodnik z mango i banana na słodko

480  
kcal

### Składniki:

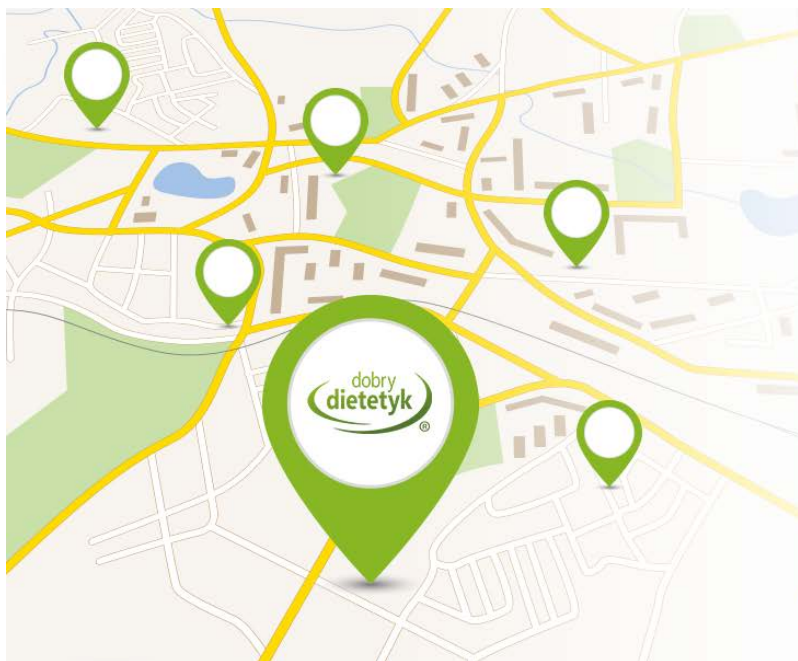
Banan	100 g	pół średniej sztuki
Mango mrożone	150 g	6 kawałków
Sok z cytryny	12 g	2 łyżki
Jogurt grecki	150 g	1 kubek
Kefir	175 g	pół butelki
Mięta	1 g	1 porcja
Rodzynki suszone	15 g	1 łyżka

### Sposób przygotowania:

Banana, mango i sok z cytryny zmiksować z jogurtem i kefirem, następnie dodać posiekane liście mięty i wymieszać. Dobrze schłodzić, przed podaniem przyozdobić rodzynkami.



## Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zeskanuj, żeby znaleźć  
gabinet w twojej okolicy

### Zakres usług

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

