

dobry
dietetyk[®]



EBOOK WIOSENNY

PRODUKTY SEZONOWE

Bowl ze szparagami, pomidorkami, kaszą, serem feta i jajkiem w koszulce

480
kcal

Składniki:

Kasza jaglana	50 g	pół woreczka
Szparagi	150 g	5 sztuk
Pomidorki koktajlowe	100 g	1 garść
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Rukola	20 g	1 garść
Ser Feta	50 g	1 porcja
Jajo	50 g	1 sztuka

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Szparagi obrać, pokroić w kawałki, pomidorki pokroić na półki, podsmażyć warzywa na oliwie, aż zmiękną doprawiając np. solą, pieprzem czosnkiem suszonym. Rukolę rozłożyć na talerzu, wyłożyć podsmażone warzywa, ugotowaną kaszę i pokruszony ser. Jajko ugotować na miękko lub w koszulce i położyć na górze.

Kasza gryczana z serem feta, szparagami i słonecznikiem

430
kcal

Składniki:

Kasza gryczana	50 g	pół woreczka
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Cebula	25 g	pół małej sztuki
Szparagi	300 g	10 sztuk
Ser Feta	50 g	1 porcja
Nasiona słonecznika	10 g	1 łyżka
Pietruszka, liście	4 g	2 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu, odcedzić. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić posiekaną cebulę, podlać wodą i podduś. Gdy cebula zmięknie dodać pokrojone i obrane szparagi, dusić do miękkości. Do warzyw dodać kaszę, pokruszony ser feta i podprażone na suchej patelni nasiona słonecznika, doprawić i posypać posiekaną natką pietruszki.

Kurczak w porach ze szparagami i makaronem pełnoziarnistym

470
kcal

Składniki:

Makaron pełnoziarnisty	50 g	1 porcja
Szparagi	300 g	10 sztuk
Filet z kurczaka	150 g	150 g półtorej porcji
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Por	50 g	1 kawałek
Czosnek	4 g	1 ząbek

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu. Od szparagów oddzielić części niejadalne, podzielić je na kawałki długości około 4 cm i sparzyć wrzątkiem. Mięso pokroić w podłużne paski wrzucić na patelnię z olejem. Por pokroić w plasterki i dorzucić do mięsa. Gdy zmiękną, dodać szparagi oraz czosnek przeciśnięty przez praskę. Danie podać wodą i dusić pod przykryciem około 10-15 minut. Pod koniec dodać sól z pieprzem, ugotowany makaron i wymieszać

Łosoś w ziołach z piekarnika, pieczone ziemniaki ze szparagami

450
kcal

Składniki - łosoś:

Łosoś surowy	75 g	pół sztuki
Sok z cytryny	6 g	1 łyżka
Koper	4 g	1 łyżeczka

Składniki - pieczone ziemniaki:

Ziemniaki	300 g	3 średnie sztuki
Szparagi	300 g	10 sztuk
Oliwa z oliwek	15 g	3 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Rybę umyć, osuszyć i oprószyć ulubionymi przyprawami. Skropić cytryną i posypać koprem. Odstawić do lodówki na pół godziny. Piec w piekarniku około 35 minut w 180 stopniach. Ziemniaki obrać, wrzucić do wrzącej wody i lekko podgotować. Po odcedzeniu pokroić na ósemki, wyłożyć do naczynia żaroodpornego razem z obranymi z części niejadalnych szparagami. Skropić oliwą, posypać przyprawami i piec około 25 minut w 180 stopniach.

Szparagi pieczone w szynce parmeńskiej

240
kcal

Składniki:

Szparagi	300 g	10 sztuk
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Szynka parmeńska	50 g	5 plastrów

Sposób przygotowania:

Szparagi umyć, oczyścić z części niejadalnych odłamując zdrewniałe końcówki. Szynkę podzielić wzdłuż tak, by powstało 10 kawałków i obwinąć każdy ze szparagów. Skropić lub posmarować oliwą, przyprawić solą i pieprzem. Wyłożyć na blaszkę do pieczenia i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni na około 8-10 minut.



Wege kotlety mielone z kalafiora

470
kcal

Składniki:

Kasza jaglana	50 g	pół woreczka
Kalafior	200 g	1 porcja
Cebula	25 g	pół małej sztuki
Czosnek	4 g	1 ząbek
Mąka ziemniaczana	25 g	1 łyżka
Nasiona słonecznika	30 g	3 łyżki
Sos sojowy, tamari	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do 180 stopni, blachę do pieczenia wyłożyć papierem. Kaszę ugotować, najlepiej gotować nieco dłużej, aby była bardziej kleista. Surowego kalafiora wraz z łodygą zetrzeć na dużych oczkach tarki, cebulę zetrzeć na dużych oczkach tarki, a czosnek na drobnych oczkach. Wszystko przełożyć do dużej miski. Nasiona uprażyć na patelni. Do startych warzyw dodać pozostałe składniki i wszystko dokładnie zagnieść w zwartą masę. Na koniec doprawić do smaku. Dłońmi formować równe, zwarte kotlety. Układać na blasze i piec przez 20 - 25 minut na złoty kolor, następnie obrócić i piec przez kolejne 5 minut.



Muffiny jajeczne ze szparagami, grzanki

320
kcal

Składniki:

Por	25 g	pół kawałka
Papryka	30 g	1 plaster
Szparagi	150 g	5 sztuk
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Jajo	150 g	3 sztuki
Chleb żytni razowy	30 g	1 kromka

Sposób przygotowania:

Pora posiekać w pióra a paprykę pokroić w kostkę. Ze szparagów usunąć zdrewniałe końce odłamując je, następnie pokroić szparagi w około 1-centymetrowe plastry. Miękkie końcówki zostawić. Poddusić warzywa (poza końcówkami szparagów) na patelni z dodatkiem oliwy, przełożyć je do foremek na muffinki. Jaja roztrzepać z przyprawami (np. solą i pieprzem), masę wlać do foremek, na wierzchu ułożyć końcówki szparagów. Zapiekać 20 minut w 200 stopniach. Spożyć z pieczywem spieczonym na grzanki.

Budyniowe naleśniki straciatella z truskawkami

400
kcal

Składniki:

Budyń, proszek czekoladowy	35 g	1 paczka
Czekolada gorzka	5 g	1 kostka
Jogurt skyr waniliowy	75 g	pół kubka
Truskawki	70 g	1 garść
Jajo	50 g	1 sztuka
Mleko 2%	100 g	10 łyżek
Olej rzepakowy	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Proszek budyniowy wymieszać trzepaczką z jajkiem i mlekiem. Usmażyć 2 średnie naleśniki na patelni lekko posmarowanej olejem. Jogurt wymieszać z pokrojonymi truskawkami oraz pokruszoną czekoladą (można odłożyć kawałek na dekorację). Farsz wyłożyć na naleśniki, zawinąć i udekorować truskawkami.

Deser budyniowy z truskawkami na herbatnikach

490
kcal

Składniki:

Mleko 2%	330 g	półtorej szklanki
Erytrol	40 g	4 łyżki
Budyń, proszek waniliowy	35 g	1 paczka
Żółtko jaja	20 g	1 sztuka
Żelatyna	6 g	półtorej łyżeczki
Herbatniki	15 g	3 sztuki
Truskawki	150 g	1 szklanka

Sposób przygotowania:

W garnku zagrzzać szklankę mleka razem z erytrole, w międzyczasie roztrzepać pozostałe mleko z proszkiem budyniowym i żółtkami. Wlać do gotującego się mleka i mieszać do zgęstnienia masy na wolnym ogniu. Zdjąć z ognia. Żelatynę rozpuścić w około 50-70 ml ciepłej wody, dodawać po trochu masy budyniowej, mieszając. Następnie masę z żelatyną wlać do masy budyniowej i wymieszać. Truskawki obrać, umyć i pokroić na kawałki. Herbatniki wyłożyć na dno miseczki lub małej tortownicy, wlać ostrożnie masę, wyłożyć owoce i odczekać, aż masa wystygnie. Wstawić do lodówki na kilka godzin do stężenia.

Deser jogurtowy z musli, masłem orzechowym i truskawkami

350
kcal

Składniki:

Jogurt skyr	150 g	1 kubek
Masło orzechowe bez soli	10 g	1 łyżeczka
Musli z orzechami	40 g	4 łyżki
Truskawki	150 g	1 szklanka

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z masłem orzechowym, dodać musli oraz umyte i pokrojone owoce.

Grzanki z masłem orzechowym i truskawkami

290
kcal

Składniki:

Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki
Masło orzechowe bez soli	20 g	2 łyżeczki
Truskawki	150 g	1 szklanka

Sposób przygotowania:

Pieczywo spiecz grzanki w tosterze lub piekarniku, posmarować masłem orzechowym i położyć kawałki owoców.



Nocna owsianka z truskawkami, masłem orzechowym i chia na mleku

390
kcal

Składniki:

Chia	10 g	1 łyżka
Płatki owsiane	40 g	4 łyżki
Masło orzechowe bez soli	10 g	1 łyżeczka
Mleko 2%	220 g	1 szklanka
Truskawki	70 g	1 garść

Sposób przygotowania:

Nasiona i płatki zalać mlekiem, dodać masło orzechowe i odstawić do napęcznienia, najlepiej na noc. Przed spożyciem podgrzać i posypać truskawkami.



Placuszki owsiane z truskawkami i bananem

340
kcal

Składniki:

Banan	100 g	pół średniej
Truskawki	100 g	10 sztuk
Mąka owsiana/zmielone płatki	40 g	4 łyżki
Proszek do pieczenia	1 g	1 szczypta
Jajo	50 g	1 sztuka
Jogurt naturalny	75 g	pół małego kubka
Erytrol	10 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Banana oraz połowę truskawek obrać i pokroić w kosteczkę. Mąkę, proszek do pieczenia, jajko, jogurt i substancję słodzącą wymieszać, dodać owoce (banana oraz połowę truskawek) i smażyć w formie placków na dobrej patelni teflonowej z obu stron. Ozdobić pozostałymi truskawkami i opcjonalnie posypać erytrole zmielonym na puder.

Sałatka z rukoli, truskawek i twarogu z olejem sezamowym

360
kcal

Składniki:

Rukola	20 g	1 garść
Ser twarogowy półtłusty	125 g	pół kostki
Truskawki	150 g	1 szklanka
Olej sezamowy	10 g	1 łyżka
Sezam	10 g	1 łyżka
Erytrol	5 g	1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Rukolę umyć, przełożyć do miski, dodać pokruszony twaróg. Na wierzchu ułożyć obrane i pokrojone na kawałki owoce. Całość skropić olejem, posypać sezamem i erytrole.

Sałatka z serem halloumi, szpinakiem i truskawkami

330
kcal

Składniki:

Ser halloumi	50 g	1 porcja
Szpinak	25 g	1 garść
Truskawki	150 g	1 szklanka
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Migdały, płatki	15 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Ser pokroić w plastry i grillować na suchej patelni. Na talerzu rozłożyć szpinak, plastry sera, umyte i pokrojone truskawki. Całość skropić oliwą i posypać podprażonymi na suchej patelni migdałami.

Świeże truskawki z jogurtem greckim i erytrole

320
kcal

Składniki:

Truskawki	450 g	3 szklanki
Jogurt grecki	150 g	1 kubek
Erytrol	10 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Truskawki umyć i obrać, wymieszać z jogurtem i posypać erytrole.

Wiosenna sałatka owocowa z agrestem, skyrem waniliowym i płatkami migdałów

250
kcal

Składniki:

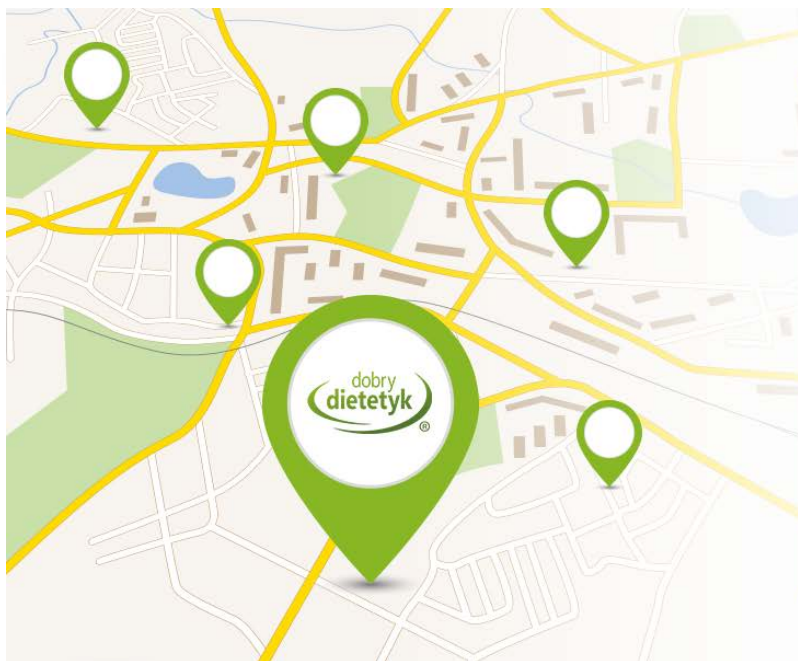
Truskawki	300 g	2 szklanki
Agrest	45 g	15 sztuk
Jogurt skyr waniliowy	75 g	pół kubka
Migdały, płatki	15 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Owoce umyć. Połączyć z jogurtem i posypać migdałami.



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

