

dobry  
dietetyk<sup>®</sup>



**EBOOK WIELKANOCNY**



# Święta wielkanocne a.. Dieta

## 1. Święta na diecie

→ Świąteczny okres może być wyzwaniem dla osób dbających o sylwetkę. Jakich zasad trzymać się, by nie przytyć w święta a jednocześnie nie tracić motywacji?

## 2. Planuj!

→ Zaplanuj wszystko wcześniej. Już na etapie zakupów przemyśl dokładnie menu na każdy dzień. Nie gotuj na zapas i nie gotuj zbyt dużych porcji. To tylko 2-3 dni, nie warto więc robić zbyt dużych zapasów jedzenia.

→ Zrób więc dokładną listę zakupów, nie wybieraj się na zakupy z uczuciem głodu, przygotuj mniejsze półmiski i blachy do pieczenia. Unikaj w sklepie półek ze słodyczami i niezdrową, przetworzoną żywnością.

## 3. Czy wiesz, że...

→ Jedna łyżka majonezu ma blisko 170 kcal! To więcej, niż znajduje się w 2 jajkach!

## 4. Zachowaj podstawowe zasady diety

### Jedz o określonych porach i nie podjadaj pomiędzy posiłkami.

→ To, co najczęściej gubi nas w święta, to podjadanie od rana do wieczora. Rodzinne biesiadowanie przy obiedzie, ciasta, słodkości, kolorowe napoje. Zmuszamy nasz przewód pokarmowy do pracy na pełnych obrotach, bez chwili wytchnienia. Czujemy się więc ociężałe, nie mamy siły na jakikolwiek ruch. To tylko pogarsza naszą sytuację. Zachowajmy więc standardowo 3-4 godziny przerwy pomiędzy posiłkami, popijając jedynie wodę i opcjonalnie ziołowe, niesłodzone napary wspomagające trawienie.

### Schowaj słodkości

→ O ile dwa kawałki ciasta dziennie spożyte po głównych posiłkach nie zrujniają naszych planów, podjadanie cały dzień słodkości może skończyć się pobudzeniem łaknienia i spożyciem dużej ilości pustych kilokalorii. Ustal z góry godziny jedzenia, na przykład 4 razy w ciągu dnia. Pomiedzy posiłkami nie trzymaj na stole słodkości. Załóż sobie dozwoloną porcję, na przykład 2 niewielkie kawałki ciasta i nie dokładaj już nic na swój talerzyk.



# Święta wielkanocne a.. Dieta

## 5. Unikaj „pustych” kalorii

→ Zwróć uwagę na to, co pijesz. Kompoty, kolorowe napoje i alkohol zawierają duże ilości kilokalorii, a także cukrów, których w tym czasie i tak spożywamy dużo. Unikaj także wysokokalorycznych dodatków, takich jak zawiesziste sosy do mięs czy majonez w sałatkach.

## 6. „Świętuj” tylko w święta

→ Zbliżający się okres Świąt Wielkanocnych to jedynie 2-3 dni, w których zwyczajowo spędzamy czas z rodziną i spożywamy specjalnie na tą okazję przygotowane potrawy. Warto więc z góry założyć, że do tego czasu trzymamy się swoich planów, a pozwalamy sobie na „coś więcej” jedynie w 2 dni świąt. Od razu po ich zakończeniu wracamy do swojej diety.

## 7. Skup się na jedzeniu

→ By spożyć mniej, zacznij od ulubionych potraw. Nakładaj tylko raz odpowiednią dla siebie porcję i nie dokładaj. Sięganie po kolejne łyżki sałatki może spowodować, że szybko stracisz kontrolę i zjesz więcej. Zacznij posiłek od produktu białkowego – mięsa, jajek, ryb, które sycą najbardziej. Staraj się posiłki spożywać powoli, gdyż dopiero po około 15 minutach od rozpoczęcia posiłku odczuwana jest sytość. Niezwykle istotnym jest, by skupić się na jedzeniu, a nie na rozmowach. Patrz w talerz, jedz powoli, dokładnie żuj pokarm. Wyłącz wszystko, co może Cię w tym czasie rozpraszać - telewizor, radio, odłóż telefon.

## 8. Zachowaj równowagę

→ Święta to nie czas na liczenie kalorii, nie przejmuj się na zapas, nie odmawiaj sobie wszystkiego, staraj się zachować zdrowy rozsądek. Wyjdź na spacer, odpocznij, nie traktuj świąt jedynie z perspektywy jedzenia. Jeśli będziesz trzymać się wymienionych wskazówek nie skończysz z dodatkowymi kilogramami na wadze. Nawet jeśli ujrzysz nieco wyższy wynik masy ciała, po szybkim powrocie do planu diety kilogramy znikną a waga się ustabilizuje. Potraktuj ten czas jako okres stabilizacji masy ciała, niekoniecznie osiągnięcia kolejnych, imponujących wyników na wadze. Taki czas jest również potrzebny organizmowi podczas redukcji. Święta to także nie powód, by rezygnować z walki o wymarzoną sylwetkę. Nie zaczynaj „świętowania” tydzień wcześniej, nie czekaj na wprowadzenie zmian do kolejnego „po świątach” i kolejnego poniedziałku. Nie traktuj świąt także jak biesiady przed zmianą stylu życia i diety.

## 9. Skorzystaj z odchudzonych wersji tradycyjnych dań

→ Tradycyjne potrawy wielkanocne zawierają wiele wartościowych i zdrowych produktów. Ich kaloryczność zależy głównie od sposobu ich przygotowania oraz użytych dodatków. Jajka zamiast majonezem można przyozdobić pastą z awokado, sernik upiec z chudego twarogu, można skorzystać także z zamienników cukru do wypieków.

## ILE TO MA KALORII? - EDYCJA ŚWIĄTECZNA

Sernik  
120 g - kawałek



OK.  
**300**  
kcal

Strucla z makiem  
50 g - kawałek



OK.  
**180**  
kcal

Orzechowiec  
85 g - kawałek



OK.  
**430**  
kcal

Jajko czekoladowe z kremem  
35 g - sztuka



OK.  
**199**  
kcal

Zajaczek czekoladowy  
100 g - sztuka



OK.  
**545**  
kcal

Kinder Schoko-Bons  
125 g - paczka



OK.  
**760**  
kcal

Jajko marcepanowe  
100 g - sztuka



OK.  
**444**  
kcal

Jajeczko czekoladowe  
5 g - sztuka



OK.  
**33**  
kcal

Salatka jarzynowa  
25 g - łyżka



OK.  
**75**  
kcal

Galaretka z kurczakiem  
100 g - sztuka



OK.  
**150**  
kcal

Majonez  
25 g - łyżka



OK.  
**175**  
kcal

Majonez wegański  
25 g - łyżka



OK.  
**78**  
kcal

## CO KUPIĆ DZIECKU ZAMIAST CZEKOLADOWEGO ZAJĄCA?





## - NA SŁONO -

### Quiche z jajkami, papryką, szpinakiem i mozzarellą na tortilli

Szacowana kaloryczność 500 kcal

#### Składniki:

Tortilla	62 g	1 placek 25 cm
Szpinak	25 g	1 garść
Ser mozzarella półtłusty	60 g	4 plastry
Papryka czerwona	100 g	pół średniej sztuki
Jajo	150 g	3 sztuki

#### Sposób przygotowania:

Przygotować foremkę do tarty lub nieco mniejszą niż placek tortilli tortownicę, włożyć do niej tortillę, tak, by brzegi były zawinięte do góry. Na wierzchu ułożyć szpinak, plastry mozzarelli oraz pokrojoną w kosteczkę paprykę. Na wierzch wlać całe jajka, by wypełniły środek placeka. Doprawić wedle uznania. Zapiekać w piekarniku w 180 stopniach, do ścięcia jaj i roztopienia sera (około 20-30min). Danie można przygotować także na suchej patelni, wybierając nieco mniejszą patelnię niż placek i smażyć na małym ogniu pod przykryciem.

### Wrap z jajecznicą, z serkiem śmietankowym i roszponką

Szacowana kaloryczność 390 kcal

#### Składniki:

Masło	5 g	1 łyżeczka
Pomidorki koktajlowe	100 g	1 garść
Jajo	100 g	2 sztuki
Tortilla pełnoziarnista	62 g	placek 25 cm
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	30 g	3 łyżeczki
Roszponka	10 g	pół garści

#### Sposób przygotowania:

Na patelni z rozgrzanym masłem przygotować jajecznicę, doprawić według uznania. Placek tortilli posmarować serkiem, wyłożyć roszponkę, jajecznicę, pokrojone pomidorki i zawinąć w formę wrapa. Podgrzać z obu stron na suchej patelni.



## Jajka faszerowane pastą z suszonych pomidorów i fety

Szacowana kaloryczność 200 kcal porcja

Składniki:

Jaja	100 g	2 sztuki
Pomidory suszone bez zalewy	20 g	3 plastry
Ser Feta	25 g	plaster

Sposób przygotowania:

Ugotować jajka na twardo – około 10 minut we wrzątku. Ostudzić je, obrać i przekroić na pół. Białka wyłożyć na talerz, a żółtka wrzucić do miseczki. Dodać do żółtek fetę pokruszoną na kawałki. Pomidory pokroić na mniejsze kawałki i wrzucić do miseczki. Całość zblendować na gładką masę. Faszerować każdą połówkę jajka jedną łyżeczką pasty. Podać od razu lub przykryte folią schować do lodówki.

## Jajka faszerowane pastą z sera feta, awokado i szczypiorku

Szacowana kaloryczność 400 kcal

Składniki:

Jajo	150 g	3 sztuki
Ser Feta	50 g	1 porcja
Awokado	70 g	pół sztuki
Szczypiorek	5 g	1 łyżka

Sposób przygotowania:

Ugotować jajka na twardo, ostudzić, obrać i przekroić na pół. Białka oddzielić od żółtek, białka wyłożyć na talerz, a żółtka wrzucić do miseczki. Do żółtek dodać pokruszony ser oraz pokrojone na kawałki, miękkie awokado. Faszerować środek jajek i posypać całość szczypiorkiem.



## Bułka zapiekana z jajkiem, cebulką i serem żółtym

Szacowana kaloryczność 380 kcal

### Składniki:

Bułka grahamka	90 g	1 sztuka
Ser żółty	30 g	2 plastry
Jajo	50 g	1 sztuka
Cebula	25 g	pół małej sztuki

### Sposób przygotowania:

Bułkę przekroić na pół i mocno wcisnąć środek bułki, tak by powstała miseczką. Jajko roztrzepać w osobnej misce z solą i pieprzem. Do środka bułek włożyć masę jajeczną (po połowie do każdej połowki bułki), posypać serem pokrojonym w kosteczkę i posiekaną cebulkę. Piec około 20 minut w temperaturze 180 stopni, aż jajka się zetną.

## Szpinakowe naleśniki z łososiem wędzonym i serkiem koperkowym

Szacowana kaloryczność 410 kcal

### Składniki:

Jajo	50 g	1 sztuka
Koper	4 g	1 łyżeczka
Szpinak mrożony	50 g	1 porcja
Mąka pszenna, typ 1850	45 g	3 łyżki
Mleko 2%	80 g	8 łyżek
Olej rzepakowy	5 g	1 łyżeczka
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	40 g	4 łyżeczki
Łosoś wędzony	25 g	1/4 sztuki

### Sposób przygotowania:

Jajko, szpinak, mąkę i mleko zmiksować. Na patelni rozgrzać olej i usmażyć naleśniki. Ostudzić, posmarować serkiem, nałożyć plasterki łososia. Posypać koperkiem oraz pieprzem i zawiązać.





## **Bowl z tuńczykiem, kukurydzą, jajkiem i hummusem**

Szacowana kaloryczność 430 kcal

### Składniki:

Hummus	45 g	3 łyżeczki
Jajo	50 g	1 sztuka
Kukurydza konserwowa	60 g	4 łyżki
Awokado	70 g	pół sztuki
Cebula	25 g	pół małej sztuki
Pomidorki koktajlowe	100 g	1 garść
Tuńczyk w wodzie	60 g	pół sztuki
Szpinak	25 g	1 garść
Sok z cytryny	6 g	1 łyżka
Szcypiorek	5 g	1 łyżka

### Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo, kukurydzę odsączyć i przepłukać. Awokado obrać, pokroić w kostkę, cebulę w piórka a pomidorki przekroić na połówki. Tuńczyka odsączyć z wody. Wyłożyć składniki do miseczki zaczynając od wypłukanego szpinaku, następnie jajko, tuńczyk, cebula, pomidorki. Przygotować sos z hummusu i soku z cytryny, dodać ulubione przyprawy i odrobinę wody, aby nabrał bardziej wodnistej konsystencji. Połączyć sałatkę sosem i posypać szczypiorkiem.

## **Pieczycie z chrzanowym serkiem, polędwicą sopocką i ogórkiem kiszonym**

Szacowana kaloryczność 270 kcal

### Składniki:

Ser śmietankowy niskotłuszczowy	40 g	4 łyżeczki
Chrzan	10 g	1 łyżeczka
Chleb żytni razowy	60 g	2 kromki
Polędwica sopocka	30 g	3 plastry
Ogórek kiszony	50 g	1 sztuka

### Sposób przygotowania:

Serek wymieszać z chrzanem i posmarować pieczywo, następnie położyć plastry wędliny i ogórka.



## Pieczywo z łososiem, roszką i serkiem chrzanowym, rzodkiewki

Szacowana kaloryczność 300 kcal

### Składniki:

Chrzan	10 g	1 łyżeczka
Rzodkiewka	45 g	3 sztuki
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	30 g	3 łyżeczki
Chleb żytni razowy	90 g	3 kromki
Roszponka	10 g	pół garści
Łosoś wędzony	25 g	1/4 sztuki
Sok z cytryny	3 g	1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Chrzan wymieszać z serkiem i rozsmarować na pieczywie. Następnie położyć umytą roszką oraz plasterki łosia. Skropić sokiem z cytryny i podawać z pokrojonymi rzodkiewkami.

## Salatka z selerem naciowym, jajem, wędliną i ananasm

Szacowana kaloryczność 250 kcal

### Składniki:

Jajo	50 g	1 sztuka
Ananas	100 g	1 porcja
Szynka z indyka	30 g	3 plastry
Seler naciowy	100 g	porcja
Kukurydza konserwowa	60 g	4 łyżki
Jogurt naturalny	75 g	pół małego kubka

### Sposób przygotowania:

Jajo ugotować, ananasa obrać, razem z wędliną pokroić wszystko w kosteczkę. Dodać obrany i pokrojony w plasterki seler naciowy oraz odsączoną kukurydzę. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem do smaku.



## Majonez z awokado

5  
porcji

Szacowana kaloryczność 85 kcal porcja

### Składniki:

Awokado	200 g	1 sztuka
Cytryna	35 g	pół sztuki
Musztarda	10 g	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	20 g	2 łyżki
Czosnek	5 g	1 ząbek

### Sposób przygotowania:

Obrane i pozbawione pestki miękkie awokado umieścić w pojemniku blendera. Dodać sok cytryny, oliwę, czosnek i musztardę, całość doprawić do smaku solą i pieprzem. Zblendować na gładką masę.

## Frittata z kielbasą z kurczaka i chrzanem

Szacowana kaloryczność 400 kcal porcja

### Składniki:

Jaja	100 g	2 sztuki
Mleko	10 g	1 łyżka
Kielbasa z kurczaka	35 g	1/2 małej sztuki
Chrzan	10 g	1 łyżeczka
Cebula	35 g	1/2 sztuki
Mozzarella	45 g	3 plastry
Pomidorki koktajlowe	100 g	5 sztuk
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w piórka, a kielbasę w plastry. Podsmażyć na oliwie, aż wydobędzie się aromat. Najlepiej zrobić to na patelni, którą można wstawić do piekarnika. Ostudzić. Jajka roztrzepać widelcem z dodatkiem mleka, doprawić solą i pieprzem, dodać chrzan. Dobrze wymieszać. Przebrać do patelni, na której wcześniej była podsmażana kielbasa. Dodać pokrojone na połówki pomidorki oraz kawałki sera. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez 20 min.



## Rolada szpinakowa z łososiem

12  
porcji

Szacowana kaloryczność 100 kcal porcja

### Składniki:

Szpinak mrożony	350 g	porcja
Jaja	195 g	3 duże sztuki
Gałka muszkatołowa	1,5 g	1/2 łyżeczki
Sok z cytryny	3 g	1 łyżeczka
Czosnek	8 g	2 ząbki
Łosoś wędzony	200 g	2 opakowania
Kremowy serek chrzanowy	250 g	1 opakowanie
Koper	16 g	2 łyżki

### Sposób przygotowania:

Na patelni podsmażyć czosnek, dodać szpinak i dusić aż płyn całkowicie odparuje. Odstawić do wystygnięcia. Żółtka roztrzepać z przyprawami, solą, pieprzem, sokiem z cytryny i dołożyć odparowany, chłodny szpinak. Białka ubić na sztywno i delikatnie połączyć z masą szpinakową. Ciasto przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia (blaszka w kształcie prostokąta o bokach 30 x 40 cm). Piec w temp. 160 stopni C przez ok. 20 min. Szpinakowy biszkopt wyjąć z pieca i wystudzić. Ciasto powinno być elastyczne i miękkie. Następnie posmarować go równomiernie serkiem. Na wierzchu posypać koperek i ułożyć plastry łososa. Zwinąć ciasto i wstawić do lodówki na ok 2h. Po wyjęciu z lodówki kroić w ok 1,5cm plastry.

## Bigos z cukinii z kurczakiem i pieczywem

Szacowana kaloryczność 310 kcal porcja

### Składniki:

Cukinia	300 g	1/2 sztuki
Cebula	25 g	1/2 sztuki
Filet z kurczaka	100 g	porcja
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Przecier pomidorowy	15 g	1 łyżka
Pieczywo razowe	30 g	1 kromka

### Sposób przygotowania:

Mięso umyć, osuszyć i pokroić w kostkę, cebulę posiekać. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć na niej mięso z cebulą. Cukinię pokroić w plasterki a następnie w paski. Do garnka wlać kilka łyżek wody, dodać cukinię i dusić na małym ogniu pod przykryciem, aż cukinia będzie miękka. Następnie w razie potrzeby odcedzić nadmiar wody, dodać przecier pomidorowy, mięso z cebulą i dokładnie wymieszać. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Podawać z pieczywem.



## Galareta z kurczaka z groszkiem i jajkiem

Szacowana kaloryczność 230 kcal porcja

### Składniki:

Jaja	50 g	1 sztuka
Filet z kurczaka	100 g	porcja
Groszek zielony konserwowy	15 g	1 łyżka
Liść laurowy	1 g	1 sztuka
Marchew	50 g	1 sztuka
Seler korzeniowy	30 g	kawałek
Ziele angielskie	1 g	ziarenko
Żelatyna	10 g	1 pełna łyżeczka
Sok z cytryny	6 g	łyżka

### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować. Warzywa obrać i razem z mięsem włożyć do garnka. Zalać dwoma szklankami wody i gotować około 30 minut. Wywar ostudzić i przecedzić. Mięso pokroić w plasterki, marchewkę w kostkę. Żelatynę rozpuścić w 1 niepełnej szklance gorącego wywaru i przestudzić. Mięso, jajko, groszek i marchewkę umieścić w małej miseczce, zalać żelatyną i odstawić do stężenia. Gotową galaretkę połączyć sokiem z cytryny.

## Jajka faszerowane pietruszkową pastą z awokado

Szacowana kaloryczność 230 kcal porcja

### Składniki:

Jaja	100 g	2 sztuki
Awokado	100 g	1/2 sztuki
Sałata/rukola	25 g	garść
Pietruszka, liście	6 g	łyżka

### Sposób przygotowania:

Jaja ugotować. Przekroić na połówki i żółtko ugnieść na pastę lub zblendować z awokado oraz pietruszką. Doprawić do smaku. Faszerować jajka, ułożyć na liściach sałaty.



## - NA SŁODKO -

### Jednoporcyjowy chlebek bananowy

Szacowana kaloryczność 450 kcal

#### Składniki:

Banan	200 g	1 średnia sztuka
Jajo	50 g	1 sztuka
Masło orzechowe bez soli	10 g	1 łyżeczka
Miód	12 g	1 łyżeczka
Mąka pszenna	36 g	3 łyżki
Proszek do pieczenia	2 g	pół łyżeczki
Cynamon	1 g	1 szczypta
Orzechy włoskie	8 g	2 sztuki

#### Sposób przygotowania:

Pół banana rozgnieć widelcem, wymieszać z jajkiem, masłem orzechowym, miodem, szczyptą soli i opcjonalnie aromatem waniliowym. Wsypać mąkę, proszek do pieczenia i cynamon, wymieszać całość. Przełożyć do naczynia do pieczenia (foremki na muffinki lub do kokilki), na wierzchu ułożyć plasterki pozostałej części banana i posypać orzechami. Piec około 20 minut w 180 stopniach.

### Jednoporcyjowy serniczek pomarańczowy na zimno

Szacowana kaloryczność 390 kcal

#### Składniki:

Ser twarogowy półtłusty	125 g	pół kostki
Jogurt skyr	75 g	pół kubka
Miód	12 g	1 łyżeczka
Masło orzechowe bez soli	10 g	1 łyżeczka
Pomarańcza	200 g	1 sztuka
Żelatyna	4 g	1 łyżeczka

#### Sposób przygotowania:

Twaróg zmiksować z jogurtem, miodem, masłem orzechowym. Z pomarańczy odkroić kawałek i wycisnąć sok (około łyżkę) i dodać do masy. Żelatynę wymieszać z ciepłą wodą - około 8 łyżek (uwaga, by nie był to wrzątek, woda ma być ciepła, nie gorąca). Powoli wlewać do masy serowej rozpuszczoną żelatynę, mieszając lub miksując całość. Na dnie pojemnika szklanego lub słoiczka ułożyć plasterki pozostałej pomarańczy (bez skórki), a następnie przelać masę serową. Schłodzić w lodówce do stężenia.



## Warstwowy deser z serkiem ricotta i czekoladą

Szacowana kaloryczność 370 kcal

### Składniki:

Jogurt skyr	150 g	1 kubek
Ricotta	100 g	5 łyżek
Erytrol	10 g	2 łyżeczki
Kakao w proszku	5 g	1 łyżeczka
Masło orzechowe bez soli	10 g	1 łyżeczka
Czekolada gorzka	10 g	2 kostki

### Sposób przygotowania:

Jogurt, serek ricotta i erytrol zmiksować lub dobrze wymieszać na gładki krem. Rozdzielić na pół, połowę zmieszać z kakao i masłem orzechowym. W szklance układać: warstwę serka kakaowo-orzechową, pokruszoną lub startą czekoladę i warstwę białą.

## Ciasteczka kokosowe z bananem i płatkami migdałów

2  
porcje

Szacowana kaloryczność 470 kcal

### Składniki:

Banan	100 g	pół średniej sztuki
Jajo	25 g	pół sztuki
Miód	25 g	1 łyżka
Proszek do pieczenia	1 g	1 szczypta
Płatki owsiane	40 g	4 łyżki
Wiórki kokosowe	18 g	3 łyżki
Migdały, płatki	7,5 g	pół łyżki

### Sposób przygotowania:

W miseczce rozgnieść banana (najlepiej, by był dojrzały i miękki), dodać jajko, miód i proszek do pieczenia, wymieszać. Następnie połączyć masę z pozostałymi, sypkimi składnikami i ponownie wymieszać. Formować ciastka na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia, piec około 20-25 minut w 180 stopniach.



## ***Babeczki czekoladowe z płatków owsianych***

16  
porcji

Szacowana kaloryczność 150 kcal porcja

### Składniki:

Płatki owsiane zmielone	220 g	2 szklanki
Jaja	100 g	2 sztuki
Olej rzepakowy	100 g	10 łyżek
Kakao	30 g	3 łyżki
Ksylitol/erytrol	10 g	10 łyżek
Mleko	110 g	1/2 szklanki
Proszek do pieczenia	5 g	1 łyżeczka
Soda oczyszczona	2 g	1/2 łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Nastawić piekarnik na 200 stopni. W misce zmiksować jajka na puszystą masę, dodać do nich ksylitol/erytrol i dalej miksować. Dodać powoli olej oraz mleko ciągle miksując, a następnie dodać mąkę owsianą, proszek do pieczenia, sodę oraz kakao. Miksować tak długo aż powstania jednolita gładka masa. Nakładać ciasto do foremek na muffiny i piec w piekarniku około 15 min.

## ***Sernik na zimno z truskawkami***

10  
porcji

Szacowana kaloryczność 270 kcal porcja

### Składniki:

Twaróg sernikowy	1000 g	opakowanie
Biszkopty	120 g	1 mała paczka
Truskawki świeże/mrożone	500 g	porcja
Galaretka truskawkowa	75 g	1 opakowanie
Żelatyna	16 g	2 łyżki
Mleko	110 g	1/2 szklanki
Śmietanka 30%	150 g	15 łyżek
Ksylitol/erytrol	150 g	3/4 szklanki
Aromat waniliowy	1 g	kilka kropel

### Sposób przygotowania:

Galaretkę przygotować według przepisu, odstawić. Biszkoptami wyłożyć tortownicę. Mleko zagotować, zdjąć z ognia i rozpuścić wcześniej namoczoną żelatynę. Substancję słodzącą, twaróg, śmietankę i aromat wymieszać. Przestudzona żelatynę zahartować kilkoma łyżkami masy twarogowej, następnie wymieszać z resztą składników. Dodać pokrojone truskawki (kilka sztuk zostawić do dekoracji), delikatnie wymieszać i wylać do tortownicy. Włożyć do lodówki na pół godziny, następnie ozdobić truskawkami, wylać na wierzch galaretkę i wstawić ponownie do całkowitego stężenia.





## NADMIAR JEDZENIA PO ŚWIĘTACH?



Wiele produktów **możesz wykorzystać w codziennej diecie!** Np. pieczone mięso pokrój na pieczywo zamiast wędliny.



Pamiętaj, że wiele dań **można zamrozić** i przechowywać nawet kilka miesięcy!

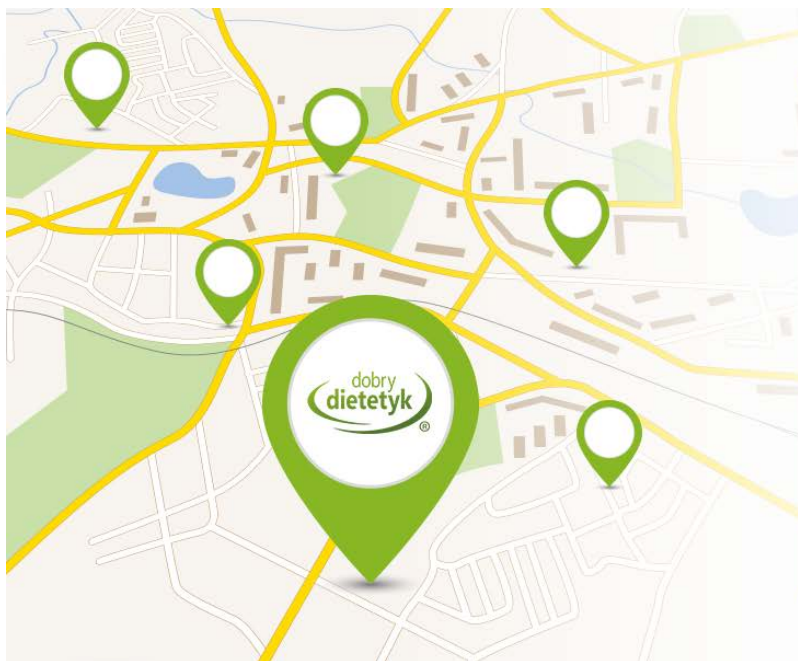


**Przełącz potrzebującym lub podziel się z bliskimi.** W wielu miejscowościach znajdują się przygotowane do tego jadłodzielnie.

## WESOŁYCH ŚWIĄT!



## 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

