




Wielkanoc

dietetyczne przepisy



DIETA

Natalia Heinrich
dietetyk

A photograph of several pink tulips in a clear glass vase. The tulips are in various stages of bloom, with some fully open and others as buds. The green leaves are long and pointed. The background is a soft, out-of-focus light grey.

Okres Wielkanocy, to czas, kiedy spotykamy się w gronie najbliższych przy stole pełnym smakowitych potraw. Dziś oddaję Państwu e-book ze sprawdzonymi przepisami na świąteczne dania w nieco odchudzonej, zdrowszej formie.

Do publikacji wybrałam dania łatwe w przygotowaniu, które każdy będzie mógł wykonać bez specjalnych kulinarnych zdolności.

Mam nadzieję, że przepisy przypadną Państwu do gustu.

Natalia Heinrich

Spis treści

1. *Jajka faszerowane*
2. *Muffiny jajeczne*
3. *Sałatka z brokułem*
4. *Wiosenna surówka*
5. *Sałatka z tuńczykiem*
6. *Schab pieczony*
7. *Polędwiczka duszona*
8. *Roladki z indyka*
9. *Babeczki czekoladowe*
10. *Tort „leśny mech”*

Wartość energetyczna oraz ilość makroskładników jest podana na 1 porcję posiłku.

Ilość porcji znajduje się przy każdym daniu.

Zaproponowane przepisy charakteryzują się niskim IG < 55



DIETA

Natalia Heinrich
dietetyk

Jajka faszerowane

Składniki na 8 porcji:

- Jajka na twardo, 8 szt.
- Serek wiejski, pół opak.
- Burak, 0,5 szt.
- Szpinak, garść
- Przyprawy:
szczypiorek, koperek,
sól, pieprz, kurkuma

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, wystudzić, obrać, przekroić na pół, wyjąć żółtka. Serek wiejski odsączyć na sitku, aby konsystencja nie była wodnista, zblendować z żółtkami, podzielić na 3 części. Do jednej części dodać startego na matych oczkach buraka, do drugiej dodać kurkumę, a do trzeciej drobno posiekany szpinak i koperek. Każdą z past dokładnie wymieszać, doprawić do smaku przyprawami. Ponadziewać pastami połówki jajek.

1 porcja - 1 całe jajko/2 połówki

Wartość energetyczna: 90 kcal

Białko: 8,5g Tłuszcze: 6g Węglowodany: 2g



Muffiny jajeczne

Składniki na 2 porcje:

- Jajka kurze, 2 szt.
- Papryka, 1/3 szt.
- Cebula, 0,5 szt.
- Pomidor, 1 szt.
- Ser typu feta, 1 plaster
- Szczypiorek
- Przyprawy: sól, pieprz, oregano, bazylia

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Paprykę, cebulę i pomidora pokroić w małą kosteczkę. W misce roztrzepać jajka z dodatkiem soli i pieprzu oraz szczypiorku. Dodać ser oraz warzywa, wymieszać widelcem. Piec przez 15 minut w silikonowych foremkach.

1 porcja - 2 sztuki

Wartość energetyczna: 156 kcal

Białko: 10g Tłuszcze: 9g Węglowodany: 10,5g



Sałatka z brokitem

Składniki na 1 porcję:

- Brokuł, 1/4 szt.
- Jajka kurze, 1 szt.
- Pomidor koktajlowy, 5 szt.
- Jogurt naturalny, 2 łyżki
- Czosnek, 1 ząbek
- Nasiona słonecznika, 1 łyżka
- Przyprawy: Bazylia, świeża lub suszona, koperek

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić na ćwiartki. Brokuły ugotować na parze. Dodać przekrojone na pół pomidorki i świeżą lub suszoną bazylię. Przygotować sos czosnkowy: czosnek, jogurt naturalny i koperek wymieszać razem. Polać wszystko sosem, można posypać nasionami słonecznika.

1 porcja

Wartość energetyczna: 215 kcal

Białko: 15g Tłuszcze: 11g Węglowodany: 17g



Wiosenna surówka

Składniki na 4 porcje:

- Ogórek zielony, 1 szt.
- Rzodkiewka, pęczek
- Szcypiorek, pęczek
- Sałata lodowa, 1/4 szt.
- Oliwa z oliwek, 1 łyżka
- Rzeżucha, garść
- Przyprawy: majeranek, bazylia, oregano, pieprz, koperek

Sposób przygotowania:

Sałatę umyć, osuszyć, porwać na mniejsze kawałki. Ogórka i rzodkiewkę umyć, pokroić w półplasterki. Szcypiorek i koperek drobno posiekać, dodać do warzyw. Przyprawić, polać całość oliwą z oliwek, wymieszać. Posypać rzeżuchą. Idealnie pasuje do dań obiadowych lub jako dodatek do kanapek.

1 porcja

Wartość energetyczna: 45 kcal

Białko: 1,5g Tłuszcze: 3g Węglowodany: 4,5g



Salatka z tuńczykiem

Składniki na 4 porcje:

- Ryż brązowy, 100g
- Fasola czerwona, puszka
- Kukurydza konserwowa, pół puszki
- Jogurt naturalny, 4 łyżki
- Tuńczyk w sosie własnym, puszka
- Przyprawy: pieprz, szczypiorek

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu, wystudzić. Do dużej miski wsypać wystudzony ryż, dodać odsączoną fasolę, kukurydzę i tuńczyka, wymieszać dokładnie z jogurtem, doprawić pieprzem i posypać całość szczypiorkiem.

1 porcja

Wartość energetyczna: 200 kcal

Białko: 14g Tłuszcze: 1,6g Węglowodany: 35g



Schab pieczony

Składniki na 10 porcji:

- Schab wieprzowy chudy, 1 kg
- Olej rzepakowy, 2 łyżki
- Czosnek, 2 ząbki
- Majeranek, 2 łyżki
- Cząber, 1 łyżka
- Sól, 1 łyżka
- Papryka słodka, 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Do oleju dodać przyprawy, natrzeć dokładnie mięso. Pozostawić na minimum 24 godziny w lodówce, by przeszło smakiem i aromatem przypraw. Następnego dnia mięso przetożyć do rękawa, lekko podlać wodą i piec w 180 stopniach około godziny. Podawać z pieczywem.

1 porcja

Wartość energetyczna: 165 kcal

Białko: 21g Tłuszcze: 8g Węglowodany: 0,3g



Pośredniczka duszona

Składniki na 5 porcji:

- Pośredniczka wieprzowa chuda, 0,5 kg
- Papryka czerwona, 1 szt.
- Pomidory krojone, puszka
- Cebula, 1 duża szt.
- Oliwa z oliwek, 1 łyżka
- Przyprawy: sól, pieprz czarny, majeranek, papryka słodka, bazylija

Sposób przygotowania:

Pośredniczkę pokroić na ok. centymetrowej grubości kawałki, rozbić lekko tłuczkiem. Przyprawić solą i pieprzem. Obsmażyć na oliwie kawałki mięsa z każdej strony. Cebulę pokroić w piórka. W dużej patelni lub garnku rozgrzać oliwę i zeszklić na niej cebulę. Dodać obsmażone mięso, paprykę pokrojoną w paski i pomidory w puszcze. Nie trzeba dolewać wody, ponieważ pomidory w puszcze mają sporo soku. Doprawić ziołami. Dusić do miękkości mięsa ok. 30-40 minut. Podawać z brązowym ryżem, kaszą gryczaną lub pęczak.

1 porcja

Wartość energetyczna: 166 kcal

Białko: 23g Tłuszcze: 4,5g Węglowodany: 8g



DIETA

Natalia Heinrich
dietetyk

Roladki z indyka

Składniki na 4 porcje:

- Mięso z piersi indyka, 1 szt. (400g)
- Papryka czerwona, 0,5 szt.
- Ser mozzarella, 0,5 szt.
- Oliwa z oliwek, 1 łyżeczka
- Przyprawy: majeranek, pieprz czarny, papryka słodka, curry, czosnek

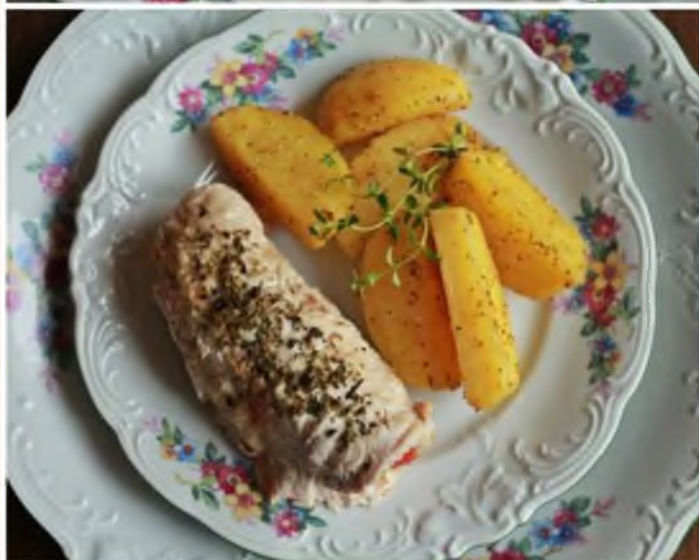
Sposób przygotowania:

Pierś z indyka pokroić na 4 plastry, każdy rozbić delikatnie tłuczkiem i natrzeć przyprawami. Na środku każdej kawałki mięsa ułożyć pokrojoną w paski i plastry odsączonego sera mozzarella. Zawinąć ściśle roladki. Posypać majerankiem roladki, ułożyć w naczyniu żaroodpornym skropionym oliwą i piec ok. pół godziny w piekarniku na 180 stopni.

1 porcja - 1 roladka

Wartość energetyczna: 145 kcal

Białko: 22g Tłuszcze: 5g Węglowodany: 3g



Babeczki czekoladowe

Składniki na 6 porcji:

- Mąka pszenna pełnoziarnista, 1,5 szklanki
- Kakao, 2 łyżki
- Stewia/miód, 3 łyżki
- Woda, pół szklanki
- Jogurt naturalny, pół szklanki
- Olej rzepakowy, 1/3 szklanki
- Żółtko jaja, 1 szt.
- Proszek do pieczenia, 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Do mąki dodać kakao, stewię, proszek do pieczenia, wymieszać. Zrobić wgłębienie i wlać do niego pozostałe mokre składniki. Wymieszać łyżką i wylać do foremek. Babeczki umieścić w nagrzanym do 175 stopni piekarniku i piec ok 25-30 minut.

1 porcja - 2 babeczki

Wartość energetyczna: 270 kcal Białko: 6,6g Tłuszcze: 14,5g Węglowodany: 30,5g



Tort „leśny mech”

Składniki na 12 porcji:

- Jajka kurze, 4 szt.
- Szpinak mrożony, 1 opak.
- Ksylitol, 8 tyżeczek
- Mąka pszenna pełnoziarnista, 1,5 szklanki
- Olej kokosowy, 0,5 szklanki
- Śmietana 36%, 1 małe opak. (200g)
- Jogurt skyr, 2 opak.
- Granat, 1 szt.
- Proszek do pieczenia, 2 tyżeczki
- Szczypta soli
- Woda, 50-100 ml

Sposób przygotowania:

Ciasto: Szpinak rozmrozić, odcisnąć z nadmiaru wody. Do miski wbić jajka, dodać ksylitol i miksować na wysokich obrotach. Powoli dodawać delikatnie ogrzany, płynny olej nie przerywając miksowania. Dodać przesianą mąkę i proszek do pieczenia, dokładnie wymieszać. Dodać szpinak, wymieszać delikatnie i następnie dodawać stopniowo po 1 tyżce zimnej wody ciągle mieszając. Mąka wchłania wodę i należy ją dolewać do momentu uzyskania odpowiedniej konsystencji tak, aby ciasto nie było za suche ale i nielejące. Ciasto przetrześć do przygotowanej tortownicy i piec w temp. 180 stopni przez 1 godzinę (do suchego patyczka). Wystudzić.

Masa: Śmietankę ubić i wymieszać delikatnie z jogurtem naturalnym skyr, dodać do smaku ksylitol. Z wystudzonego ciasta odciąć wierzch (ciasto przekroić na pół) i pokruszyć 1 część. Na ciasto wyłożyć masę, posypać obficie pokruszonym ciastem i lekko docisnąć dłonią, aby okruszki lepiej trzymały się masy. Posypać całość pestkami granatu.

1 porcja

Wartość energetyczna: 260 kcal

Białko: 8g Tłuszcze: 18,5g Węglowodany: 20g



Wszystkiego co najlepsze
z okazji Świąt Wielkanocnych,
wiosennych nastrojów, ciepłej,
radosnej atmosfery,
miłych spotkań z najbliższymi
oraz smacznego jajka
i mokrego Lanego Poniedziałku!

Natalia Heinrich

