

mój dietetyk

Lunchbox do szkoły

Kinga Stopa
Zamość

Justyna Walerwoska-Madej
Łódź



Przez żołądek do w dzienniczku

5

mój dietetyk

WITAJCIE w grupie Rodziców, którzy zmagają się z trudem przygotowania różnorodnych posiłków na II śniadanie dla swoich pociech.

Jako mamy jesteśmy świadome jak trudno sprostać oczekiwaniom małych koneserów, a z racji wykonywanego zawodu wiemy jak często rodzice naszych podopiecznych pytają o pomysły na zdrowe lunchboxy.

Z tą myślą pragniemy oddać w Wasze ręce ebook z dużą dawką inspiracji i pomysłów na rozmaite, smaczne posiłki.

Mimo, że dzieli nas wiele kilometrów to łączy nas pasja do dobrego, zdrowego odżywiania.

Życzymy smacznego!

Kinga Stopa

Mama Antka

Justyna Walerowska-Madej

Mama Mikołaja

Zastanów się.....

- ✓ Czy Twoja kreatywność w komponowaniu II śniadań jest na wyczepraniu?
- ✓ Czy na pytanie "Co przygotować Ci do szkoły" często słyszysz nie wiem lub nic?
- ✓ Czy obawiasz się, że cokolwiek przygotujesz spotka się z niezadowoleniem Twojej pociechy?
- ✓ A może czujesz, że to co przygotujesz jest dla Twojego dziecka niewystarczające i znów będzie głodne w szkole?

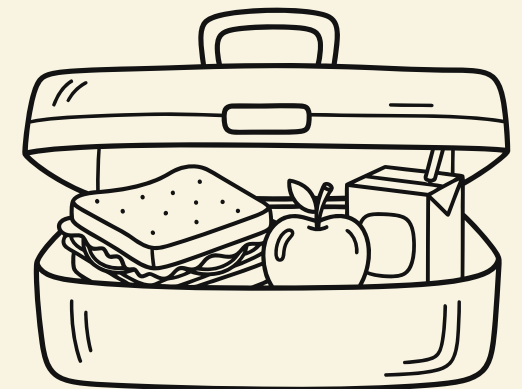
Jeśli na większość pytań odpowiedź była twierdząca- to ten ebook jest dla Ciebie.



Jak przygotować idealne II śniadanie do szkoły?

Na to pytanie nie jesteśmy w stanie udzielić jednoznacznej odpowiedzi. Możemy jednak dać kilka cennych uwag oraz garść inspiracji w postaci ciekawych przepisów.

- 1 Pożywny POSIŁEK GŁÓWNY- czyli coś większego np. kanapki, gofry, muffinki, sałatka.
- 2 Garść WARZYW lub OWOCÓW- którą wrzucisz dodatkowo oprócz głównego dania.
- 3 Czasem mała PRZEKĄSKA- gdy Twoje dziecko spędza w szkole wiele godzin lub uczestniczy w dużej ilości zajęć dodatkowych.
- 4 WODA lub HERBATA bez cukru!



WODA- to samo dobro!

- ✓ Czy wiesz, że pierwszą oznaką odwodnienia jest cięży ból głowy? Zamiast podawać środek przeciwbólowy dziecku- daj mu szklankę wody!
- ✓ Idealnie skomponowany lunchbox to nie tylko smakołyki- to także coś do picia. W tej kwestii Was nie zaskoczymy- stawiamy na wodę.
- ✓ Wiemy, że woda po pewnym czasie staje się dla dzieci mało atrakcyjna wręcz "niesmaczna". Dlatego zamiast proponować gotowe "wody smakowe" zróbcie je sami w domu.
- ✓ Wystarczy, że do butelki z wodą wrzucicie ulubione owoce oraz świeże zioła aby stworzyć coś dobrego i zdrowego.



Co znajdziesz w środku?

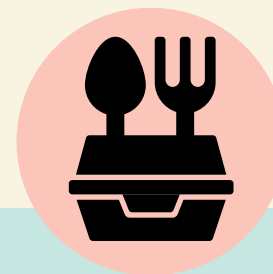


Smaczne, zdrowe i kolorowe inspiracje na II śniadanie przetestowane przez mamy dietetyczki.

Jako dowód, każde przygotowane danie spakowałyśmy do lunchboxa.



4 tygodnie ciekawych przepisów rozpieszczających podniebienie Twojego dziecka. Jesteśmy pewne, że każdy mały łasuch znajdzie w nim swoje ulubione posiłki.



Przepisy na słodkie lub wytrawne lunchboxy, z warzywami lub owocami, a więc do wyboru, do koloru!

Każdy przepis jest o zbliżonej kaloryczności 350 kcal.

Co znajdziesz w Ebooku?

1 tydz.

Pon

Szpinakowy falafel z sosem szpinakowym, sałatka z awokado i granatem, śliwka

Wt

Jogurt z owocami i domową granolą z patelni

Śr

Fit burgery , słupki warzywne

Czw

Kanapki z pieczonym kurczakiem, sałatą i serem halloumi

Pt

Piegowate babeczki z borówkami



Szpinakowy falafel

z piekarnika z sosem czosnkowym

Falafel

100 g Ciecierzycy, nasiona suche
30 g Cebula
40 g Szpinak
10 g Sok z cytryny
2 g Czosnek (ząbek)
10 g Oliwa z oliwek
1/3 łyżeczki kolendra, nasiona
1/4 łyżeczki pieprz
1/2 łyżeczki sól
1/2 łyżeczki papryka słodka

*Falafel zawsze powinien być wykonywany z ciecierzycy suchej - nie konserwowej, gdyż konserwowa jest już ugotowana.

Ciecierzycę namoczyć w zimnej wodzie przez noc. Ciecierzycę odsączyć, następnie zmiksować w makakserze lub w maszynce do mięsa (ewentualnie w blenderze) z dodatkiem szpinaku oraz posiekanej cebuli. Całość doprawić sokiem z cytryny i pozostałymi przyprawami. Na papierze pergaminowym, miejsca, w których kładziemy kotleciki posmarować oliwą za pomocą pędzelka. Dłońmi formować małe kotleciki ok. 3-4 cm średnicy, wierzch kotlecików ponownie posmarować oliwą. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. C przez ok. 15 min z jednej strony, następnie obrócić na drugą i piec kolejne 15 minut.

Przepis
na 14 szt.



Justyna Walerowska - Madej



Szpinakowy falafel z piekarnika z sosem czosnkowym



Sos jogurtowo-czosnkowy

30 g Jogurt naturalny

15 g Ser Feta 12% tłuszczu

Pieprz, szczypiorek, czosnek (1/2 małej sztuki)

Jogurt wymieszać z serem i przyprawami, posypać szczypiorkiem.

Salatka z awokado i granatem

50 g Pomidorki koktajlowe

35 g Awokado

10 g Granat

Salata z listkami botwinki

Wartości odżywcze porcji ze zdjęcia:

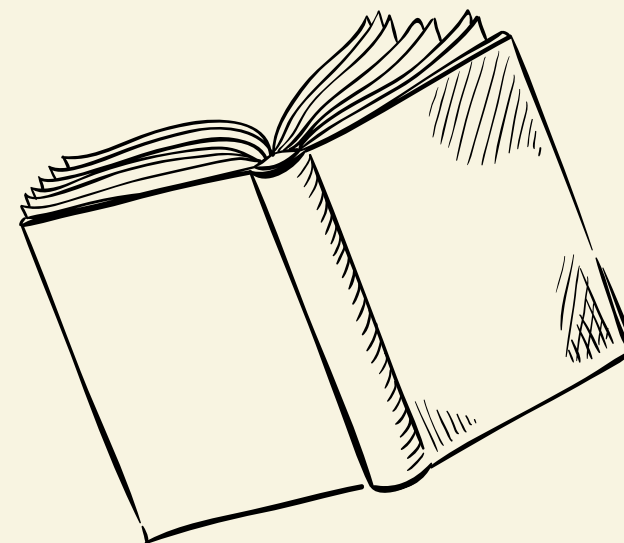
Energia: 360 kcal

Białko 14,4 g

Tłuszcze 15,3 g

Węglowodany 45,6 g

Błonnik 9,53 g



Jogurt z owocami i domową granolą z patelni

Domowa granola z patelni (2 porcje)

50 g Płatki owsiane
10 g Nasiona słonecznika
10 g Orzechy włoskie
10 g Płatki migdałowe
20 g Suszona żurawina
20 g Rodzynki
10 g Miód
5 g Olej kokosowy
Cynamon

Jogurt z owocami

100 g Jogurt naturalny
60 g Śliwki
30 g Brzoskwinia
10 g Pomarańcza

Posiekać orzechy na średniej wielkości kawałki. Na patelni rozgrzać olej kokosowy i dodać do niego płatki owsiane i orzechy. Całość mieszać przez około 5 minut na średnim ogniu – do lekkiego zrumienienia się składników. Następnie zmniejszyć płomień na minimum i dodać pozostałe składniki: słonecznik, żurawinę, rodzynki, cynamon oraz miód. Całość często mieszać i podgrzewać jeszcze przez chwilę do skarmelizowania się miodu. Wystudzić.

Wartości odżywcze porcji ze zdjęcia:

Energia: 386 kcal
Białko 10,6 g
Tłuszcze 15,7 g
Węglowodany 56,8 g
Błonnik 5,2 g



Kinga Stopa

Fit burgery, słupki warzywne



70 g Bułka orkiszowa
60 g Mięso mielone z indyka
20 g Cebula
30 g Ogórek kiszony
10 g Jogurt naturalny
3 g Musztarda
50 g Pomidory
5 g Olej rzepakowy
Sól, pieprz, papryka słodka

Wartości odżywcze porcji ze zdjęcia:

Energia: 372 kcal

Białko 20,8 g

Tłuszcze 13,4 g

Węglowodany 42,6 g

Błonnik 9,13 g

Posiekać cebulę na drobne kawałki i podsmażyć na 1/2 łyżeczki oleju, żeby była szklista. W tym czasie pokroić ogórka w kostkę. Do miski wrzucić cebulę, ogórka, mięso i wymieszać. Dodać musztardę i jogurt. Posolić i posypać pieprzem i papryką słodką.

Uformować kotlet. Na patelni mocno rozgrzać 1/2 łyżeczki oleju i smażyć hamburgera z każdej strony po 3 min. Przekroić bułkę na pół. Spody włożyć na chwilę do rozgrzanego piekarnika lub tostera. Kiedy będą miały chrupiącą skórkę, wyjąć i ułożyć na jednej połówce mięso, sałatę, pomidora, przykryć drugą połówką.



Kinga Stopa



Kanapki z pieczonym kurczakiem, sałatą i serem halloumi



70 g chleb żytni razowy

40 g Polędwica z piersi kurczaka lub pieczona pierś kurczaka

40 g Ser halloumi

20 g Sałata

30 g Pomidorki koktajlowe

Marchew ubrać, pokroić w słupki. Rzodkiewki przekroić na 4 części. Pieczywo zrumienić na suchej patelni lub w tosterze. Ser halloumi pokroić na 3 mm plastry, grillować z obu stron na patelni grillowej na złoty kolor. Na pieczywie ułożyć sałatę, plastry kurczaka i ser. Udekorować pomidorkami koktajlowymi i resztą sałaty.



Kinga Stopa

Wartości odżywcze całości ze zdj:

Energia: 377 kcal

Białko 22,5 g

Tłuszcze 12,1 g

Węglowodany 51,4 g

Błonnik 8,96 g

Piegowate babeczki z borówkami



90 g Mąka pszenna, typ 1850

60 g Jaja kurze całe (1 szt.)

50 g Mleko 2% tłuszczu

40 g Olej kokosowy

40 g Ksylitol lub erytrol

4 g Proszek do pieczenia

125 g Borówka

Szczypta cynamonu

Wartości odżywcze całości ze zdj:

Energia: 348 kcal

Białko 6,63 g

Tłuszcze 12,9 g

Węglowodany 61,3 g

Błonnik 7,37 g

*Przepis na 12 małych babeczek

Suche składniki wymieszać w jednej misce. Olej wymieszać z mlekiem i jajkiem do połączenia składników. Masę przełożyć do miski z suchymi składnikami i dokładnie wymieszać. Do foremek dodać łyżeczkę masy, ułożyć 2 borówki i zalać kolejną łyżeczką masy, na samą górę włożyć kolejne borówki. Piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez ok. 20-25 minut.

Kinga Stopa

Co znajdziesz w Ebooku?

2 tydz.

Pon Gofry pizzowe z sosem jogurtowo-ziołowym

Wt Omlet biszkoptowy z owocami i waniliowym serkiem

Śr Quesadilla, jabłko, marchew

Czw Sałatka makaronowa ze świeżymi warzywami
i piersią z kurczaka

Pt Fit rafaello, sałatka owocowa z migdałami



Gofry pizzowe

Gofry pizzowe:

130 g Mąka orkiszowa
120 g Mleko 2% tłuszczu
60 g Jaja kurze całe (1 szt.)
50 g Kukurydza, konserwowa
20 g Polędwica z indyka
60 g Ser mozzarella
20 g Ser Grana Padano (lub parmezan)
10 g Pomidory suszone w oleju
20 g Olej rzepakowy
2 g Proszek do pieczenia (1/2 łyżeczki)
Natka pietruszki, bazylia

Mąkę wymieszać z proszkiem. Jajka wymieszać z mlekiem, olejem, następnie przelać do mąki. Dokładnie wymieszać. Szynek drobno pokroić, kukurydzę odsączyć, pomidorki suszone pokroić w drobne paski, natkę i bazylię posiekać. Dodać do masy. Dosypać starte na tartce sery. Piec w gofrownicy.

Sos jogurtowo-ziółowy:

40 g Jogurt naturalny
2,5 g Czosnek
zioła prowansalskie, lubczyk, bazylia, oregano. natka pietruszki, mięta
Z podanych składników przygotować sos.

*Przepis na 8 szt.

Wartości odżywcze porcji ze zdjęcia:

Energia: 341 kcal
Białko 17,7 g
Tłuszcze 15,5 g
Węglowodany 34,1 g
Błonnik 2,15 g



Kinga Stopa

Omlet biskoptowy z owocami i waniliowym serkiem



120 g Jaja kurze całe (2 szt.)

15 g Jogurt naturalny

10 g Mąka owsiana

2 g Proszek do pieczenia

50 g Serek homogenizowany waniliowy

Białka oddzielić od żółtek, ubić na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli.

Następnie dodać żółtka, jogurt i mąkę, wymieszać delikatnie łyżką. Na patelni rozgrzać olej, wylać masę i smażyć pod przykryciem na małym ogniu.

Po 3 minutach energicznie obrócić na drugą stronę.

Podawać z owocami i serkiem.



Wartości odżywcze całości ze zdj:

Energia: 371 kcal

Białko 25,7 g

Tłuszcze 18,3 g

Węglowodany 28,8 g

Błonnik 3,67 g



Kinga Stopa

Quesadilla, jabłko i marchew

Quesadilla

62 g Tortilla pełnoziarnista (typu graham – 1 szt.)

60 g Mozzarella

30 g Papryka czerwona

30 g Papryka żółta

Roszponka

Na tortilli ułożyć plasterki sera i paprykę pokrojoną w kostkę. Złożyć na 2 razy na pół i zapiec w opiekaczu lub na patelni tak, aby ser się rozpuścił. Następnie pomiędzy włożyć roszponkę.

Wartości odżywcze dla całości:

Energia: 490 kcal
Białko 20,7 g
Tłuszcze 19,2 g
Węglowodany 59,4 g
Błonnik 6,65 g

Wartości odżywcze dla quesadilla:

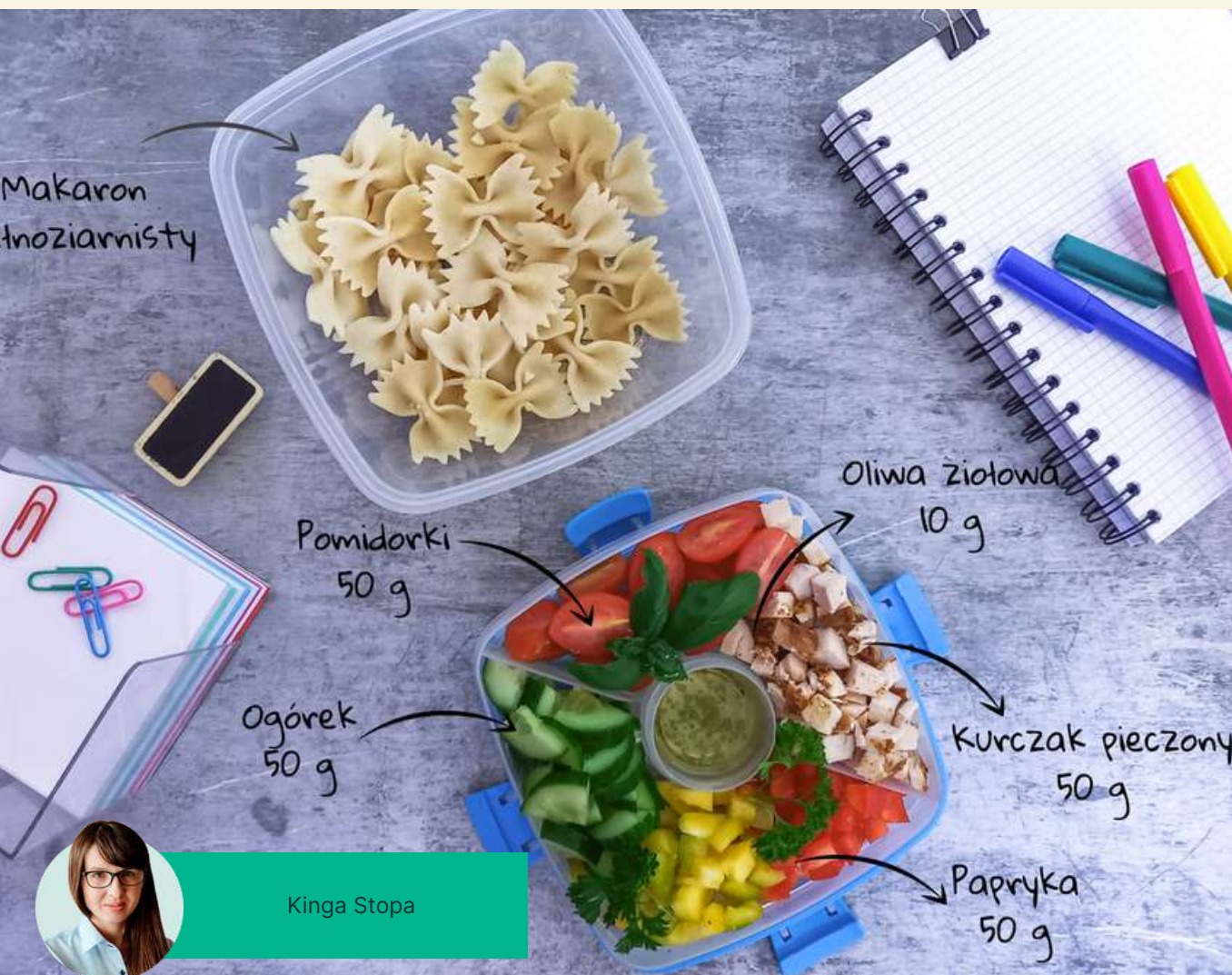
Energia: 386 kcal
Białko 19,4 g
Tłuszcze 18,7 g
Węglowodany 32,3 g
Błonnik 0,87 g



Justyna Walerowska - Madej



Sałatka makaronowa ze świeżymi warzywami i pierśią z kurczaka



40 g Makaron pełnoziarnisty
50 g Pieczona pierś z kurczaka
50 g Papryka
50 g Pomidorki koktajlowe
50 g Ogórek
10 g Oliwa z oliwek
Ząbek czosnku, sok z cytryny, natka pietruszki

Makaron ugotować al'dente w lekko osolonej wodzie. Warzywa i upieczonego kurczaka pokroić w kostkę. Z oliwy, soku z cytryny, czosnku i ziół przygotować sos. Zapakować go w osobnym pojemniczku.

Wartości odżywcze dla całości:

Energia: 368 kcal
Białko 16,6 g
Tłuszcze 18,2 g
Węglowodany 37,7 g
Błonnik 5,57 g

Kinga Stopa

Fit rafaello i sałatka owocowa z migdałami

mój dietetyk

Fit rafaello

150 g Kasza jaglana
400 g Mleko kokosowe 21%
200 g Woda
15 g Olej kokosowy
40 g Ksylitol
60 g Wiórki kokosowe
20 g Migdały



Justyna Walerowska - Madej

Kaszę jaglaną uprażyć na suchej patelni, następnie przelać wrzątkiem aby pozbyć się goryczki. Mleko kokosowe i wodę wlać do garnka, następnie dodać odcedzoną kaszę oraz ksylitol. Gotować na wolnym ogniu, do momentu aż wchłonie cały płyn, stale mieszając, aby kasza nie przywarła do dna. Do ugotowanej kaszy dodać olej kokosowy oraz połowę wiórków kokosowych (druga połowa będzie do obtoczenia kulek) i wymieszać. Całość zblendować. Przykryć folią spożywczą, tak by stykała się z masą i odstaw do wystudzenia, a następnie do lodówki. Ręką formować kulki, a do środka wcisnąć migdał. Kulki obtoczyć w wiórkach kokosowych.

*Przechowywać w lodówce.



Fit rafalello i sałatka owocowa z migdałami

mój dietetyk

Sałatka owocowa

30 g Maliny
30 g Ananas
30 g Gruszka
30 g Winogrono
30 g Brzoskwinia
5 g Płatki migdałowe
Cynamon

Owoce pokroić w kostkę. Wymieszać i posypać cynamonem oraz migdałami.

Wartości dla porcji ze zdjęcia (4 kulki + sałatka):

Energia: 370 kcal
Białko 6,39 g
Tłuszcze 22,7 g
Węglowodany 44,2 g
Błonnik 7,79



Co znajdziesz w Ebooku?

3 tydz.

Pon	Drożdżowe ślimaczki z jesienną konfiturą
Wt	Spring Rolls z orzechowym sosem, pomidorki i śliwki
Śr	Mini pizzerinki ze słupkami warzywnymi
Czw	Placuszki kalafiorowo-pomidorowe
Pt	Brownie z fasoli





Drożdżowe ślimaczki z jesienną konfiturą i kefirem

mój dietetyk

Ciasto:

65 g Mąka pszenna pełnoziarnista, typ 1850

65 g Mąka pszenna, typ 550

30 g Jaja kurze całe (1/2 szt.)

60 g Mleko 2% tłuszczu

20 g Masło

10 g Drożdże piekarskie, prasowane

10 g Cukier trzcinowy

Nadzienie:

50 g Dynia

50 g Gruszki

50 g Jabłka

5 g Ksylitol

Cynamon

Nadzienie:

50 g Dynia

50 g Gruszki

50 g Jabłka

5 g Ksylitol

Cynamon

Czekoladowy kefir

150 g Kefir naturalny

5 g Czekolada gorzka, 80% kakao

Czekoladę zetrzeć na tartce, wymieszać z kefirem.

*Przepis na 8 szt. drożdżówek



Kinga Stopa



Drożdżowe ślimaczki z jesienną konfiturą

mój dietetyk

Konfitura: Dynię pokroić w drobną kostkę, jabłko i gruszkę zetrzeć na tartce. Pomarańczę sparzyć, zetrzeć skórkę i wycisnąć sok. Dynię, owoce i ksylitol umieścić w garnku, gotować 30 minut aż dynia się rozpadnie. W razie potrzeby dolać wody. Chwilę przed końcem dodać cynamon. Konfiturę wystudzić.

Ciasto: Mleko podgrzać, dodać cukier i rozpuścić w nim drożdże. Zostawić na 5 minut do podrośnięcia. Masło rozpuścić. Mąkę przesiać, dodać jajka, mleko z drożdżami i masło, zagnieść ciasto. Wyrabiać ok. 10 minut. Pozostawić na 1 h do podrośnięcia (aż podwoi swoją objętość). Ciasto rozwałkować na kształt prostokąta o grubości 0,5 cm. Posmarować konfiturą, zwinąć w rulon. Pokroić na 3 cm paseczki. Drożdżówki ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pozostawić na 20 minut do podrośnięcia. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 30 minut. Po upieczeniu można udekorować lukrem.

Wartości odżywcza dla drożdżówek (3szt.) :

Energia: 312 kcal
Białko 8,81 g
Tłuszcze 8,8 g
Węglowodany 54,9 g
Błonnik 5,47 g

Wartości dla całości ze zdjęcia:

Energia: 516 kcal
Białko 15,8 g
Tłuszcze 13,8 g
Węglowodany 90,3 g
Błonnik 9,88 g



Spring rolls

Spring rolls

27 g Papier ryżowy (3 szt.)
100 g Mięso z piersi kurczaka, bez skóry
10 g Masło orzechowe 100%
5 g Sos sojowy
30 g Marchew
30 g Ogórek
Kapusta pekińska

Mięso umyć i pokroić w paski, przyprawić solą i pieprzem oraz zamarynować w maśle orzechowym i sosie sojowym. Piec w piekarniku nagrzanym do 190 st. C ok. 15 minut. Papier ryżowy namoczyć przez 2 sekundy w letniej wodzie, ułożyć na desce, a gdy zmięknie układać kapustę, pokrojone warzywa i paski mięsa. Całość ściśle zawinąć.

Sos z masłem orzechowym

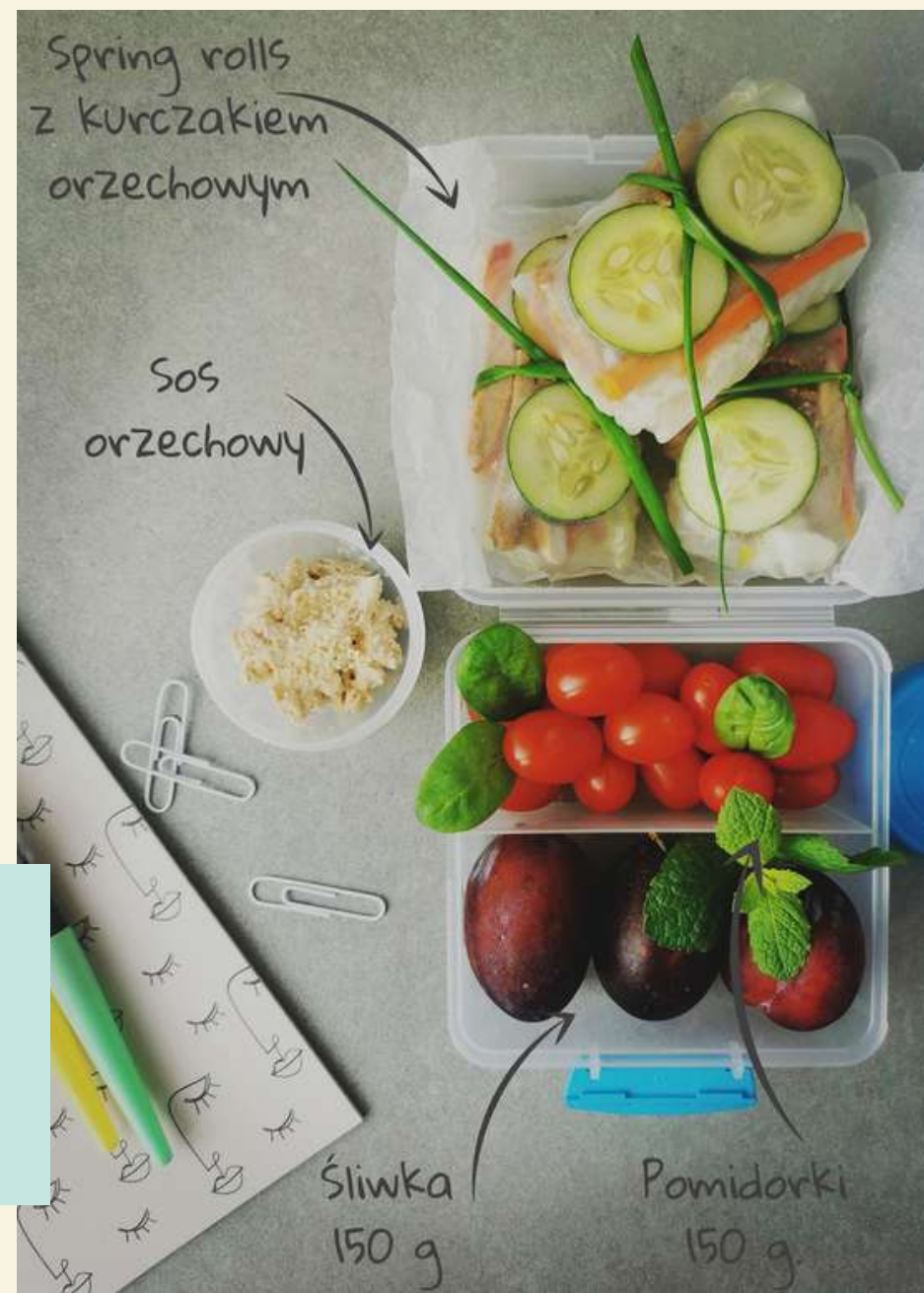
25 g Serek twarógowy chudy (np. Bieluch lekki)
10 g Masło orzechowe 100%
2 g Sos sojowy
Składniki dokładnie wymieszać.



Justyna Walerowska - Madej

Wartości dla porcji ze zdjęcia:

Energia: 437 kcal
Białko 33,4 g
Tłuszcze 13,4 g
Węglowodany 51,2 g
Błonnik 5,05 g



Mini pizzerinki ze słupkami warzywnymi



Kinga Stopa



60 g Mąka pszenna, typ 550
60 g Mąka pszenna, typ 1850
60 g Woda
25 g Oliwa z oliwek
8 g Drożdże piekarskie, prasowane
2 g Cukier
10 g Passata pomidorowa
20 g Pieczarka
20 g Polędwica z piersi kurczaka
20 g Kukurydza, konserwowa
20 g Ser mozzarella
Sól, pieprz, oregano

Wartości odżywcze całości ze zdj:

Energia: 388kcal
Białko 12,9 g
Tłuszcze 16,9 g
Węglowodany 52,1 g
Błonnik 5,29 g

W ciepłej wodzie z szczyptą cukru rozpuścić drożdże. Mąkę wymieszać razem z solą, a następnie zrobić wgłębienie i wlać rozpuszczone drożdże. Wyrabiać ciasto aż stanie się elastyczne i gładkie, odstawić na około 20 minut do wyrośnięcia. Podzielić na 6 części, każdą rozciągnąć na kształt koła, przełożyć na blachę. Każdy spód posmarować passatą wymieszaną z oregano, ułożyć pokrojone pieczarki polędwicę, kukurydzą i ser. Piec 15 minut w 220 stopniach.

*Przepis na 6 sztuk

Placuszki kalafiorowo-pomidorowe

125 g Kalafior
60 g Jaja kurze całe (1 szt.)
5 g Siemię Iniane
15 g Pomidory suszone w oleju
10 g Cebula
30 g Mąka pszenna, typ 1850
10 g Olej rzepakowy uniwersalny
Sól, pieprz
Rukola



Justyna Walerowska - Madej

Kalafior zetrzeć na tarce o grubych oczkach, pomidory i cebulę drobno posiekać. Do warzyw dodać jajko, siemię i mąkę. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Smażyć na patelni z rozgrzanym olejem.

*Przepis na 5 sztuk

Wartości odżywcze placków (5 szt.):

Energia: 358 kcal
Białko 15,3 g
Tłuszcze 21,1 g
Węglowodany 33,4 g
Błonnik 8,14 g

Wartości odżywcze całości ze zdj:

Energia: 418 kcal
Białko 17,9 g
Tłuszcze 21,6 g
Węglowodany 52,5 g
Błonnik 15,5 g



Brownie z fasoli



240 g Fasola czerwona kidney, w puszce
120 g Jaja kurze całe (2 szt.)
120 g Banan
50 g Ksylitol lub erytrol
15 g Kakao
10 g Płatki migdałowe
3 g Soda oczyszczona

Fasolę dokładnie przepłukać i i przesypać do dużej miski. Dodać do niej jajka, banany, kakao, sodę i ksylitoli bardzo dokładnie zmiksować do uzyskania gładkiej konsystencji.

Gotową masę przelać do formy " keksówki" i umieścić w piekarniku na 40 do 60 minut w 180 stopniach (po wyciągnięciu z piekarnika ciasto może być trochę płynne, gdy się ochłodzi konsystencja się poprawi).

Dodatkowo:
100 g Malina
70 g Winogrona

Wartości dla całości ze zdjęcia:

Energia: 336 kcal
Białko 15,4 g
Tłuszcze 7,59 g
Węglowodany 70,9 g
Błonnik 15 g

*Przepis na 3 porcje



Kinga Stopa

Co znajdziesz w Ebooku?

4 tydz.

Pon	Tarta z dynią i serowym farszem, warzywa
Wt	Naleśnik z warzywnym twarożkiem, brzoskwinia
Śr	Muffinki jajeczne ze szpinakiem, pomidorki i jabłko
Czw	Domowa tortilla z nuggetsami i świeżymi warzywami
Pt	Sandwich z wędliną drobiową i mozzarellą, mandarynka



Tarta z dynią i serowym farszem

Spód:

100 g Masło

200 g Mąka pszenna pełnoziarnista, typ 1850

40 g Jogurt naturalny

25 g Żółtko jaja kurzego (1 szt.)

Masło wygnieść z mąką i jogurtem, następnie dodać żółtko i odrobinę soli i ponownie dokładnie zagnieść.

Zawinąć w folię spożywczą i włożyć do lodówki na ok. pół godziny, następnie wyłożyć na spód wysmarowany odrobiną masła.

Nakłuć widelcem spód i podpiec w piekarniku ok. 15-20 minut w temp. 190 st.



Justyna Walerowska - Madej



Tarta z dynią i serowym farszem

Farsz:

250 g Ser mascarpone

200 g Ser Feta 12% tłuszczu

120 g Jaja kurze całe (2 szt.)

300 g Dynia

5 g Oliwa z oliwek

Sól (1/2 łyżeczki), pieprz (1/2 łyżeczki), imbir (3 cm starty), rozmaryn (1/3 łyżeczki),
cynamon (1/2 łyżeczki), 4 goździki

Ser mozzarella i feta (zostawić odrobinę do posypania wierzchu już po upieczeniu) wymieszać/ zmiksować z jajkami i przyprawami (bez goździków). Masę serową wyłożyć na podpieczony spód, a na wierzch pokrojoną w kostkę dynię posmarowaną oliwą za pomocą pędzelka (będzie to zapobiegać przypaleniu wierzchniej warstwy), posypać goździkami i rozmarynem. Zapiekać ok. 25-30 min. Wierzch posypać resztą pokruszonej fety.

*Przepis na 10 porcji

Wartości odżywcze porcji

ze zdjęcia:

Energia: 366 kcal

Białko 11,3 g

Tłuszcze 25,7 g

Węglowodany 28,6 g

Błonnik 3,06 g



Naleśniki z warzywnym twarożkiem, brzoskwinia

Przepis na naleśniki z twarożkiem (4 porcje)

Naleśniki:

60 g Jaja kurze całe

70 g Mąka pszenna pełnoziarnista, typ 1850

120 g Mleko 2% tłuszczu

80 g Woda

5 g Olej rzepakowy uniwersalny

Twarożek:

250 g Ser twarogowy półtłusty

60 g Jogurt naturalny

200 g Rzodkiewka

20 g Słonecznik, nasiona

Sól, pieprz, szczypiorek

Wartości dla porcji ze zdjęcia:

Energia: 329 kcal

Białko 21,2 g

Tłuszcze 11,2 g

Węglowodany 41,4 g

Błonnik 5,49 g

Naleśniki: Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę. Smażyć na rozgrzanej patelni, smarując niewielką ilością oleju (najlepiej za pomocą pędzelka) przed usmażeniem 1 naleśnika.

Twarożek: Ser wygnieść widelcem z jogurtem i startą rzodkiewką oraz posiekanym szczypiorkiem. Przyprawić do smaku.



Justyna Walerowska - Madej

Muffinki jajeczne ze szpinakiem

140 g Mąka pszenna pełnoziarnista, typ 1850
240 g Jaja kurze całe (4 szt.)
125 g Mleko 2% tłuszczu
25 g Pomidory suszone w oleju
45 g Ser feta 12% tłuszczu
80 g Szpinak świeży
łyżeczka proszku do pieczenia, sól, pieprz

Piekarnik rozgrzać do 180 st. C (bez termoobiegu). Suche składniki (mąkę, proszek do pieczenia) i przyprawy wymieszać w misce. W drugiej misce wymieszać mokre składniki (jaja i mleko). Następnie zawartość obu misek wymieszać. Papilotki wyłożyć papierem do pieczenia lub posmarować olejem lub tłuszczem. Do przygotowanych papilotek nałożyć szpinak (wcześniej usunąć ogonki) oraz pokruszony ser i przekrojone pomidorki, następnie zalać ser i szpinak masą jajeczną. Ciasto nalewać do wysokości ok. 3/4 papilotki. Piec ok. 20 min, do momentu, aż ciasto będzie ścięte i zarumienione.

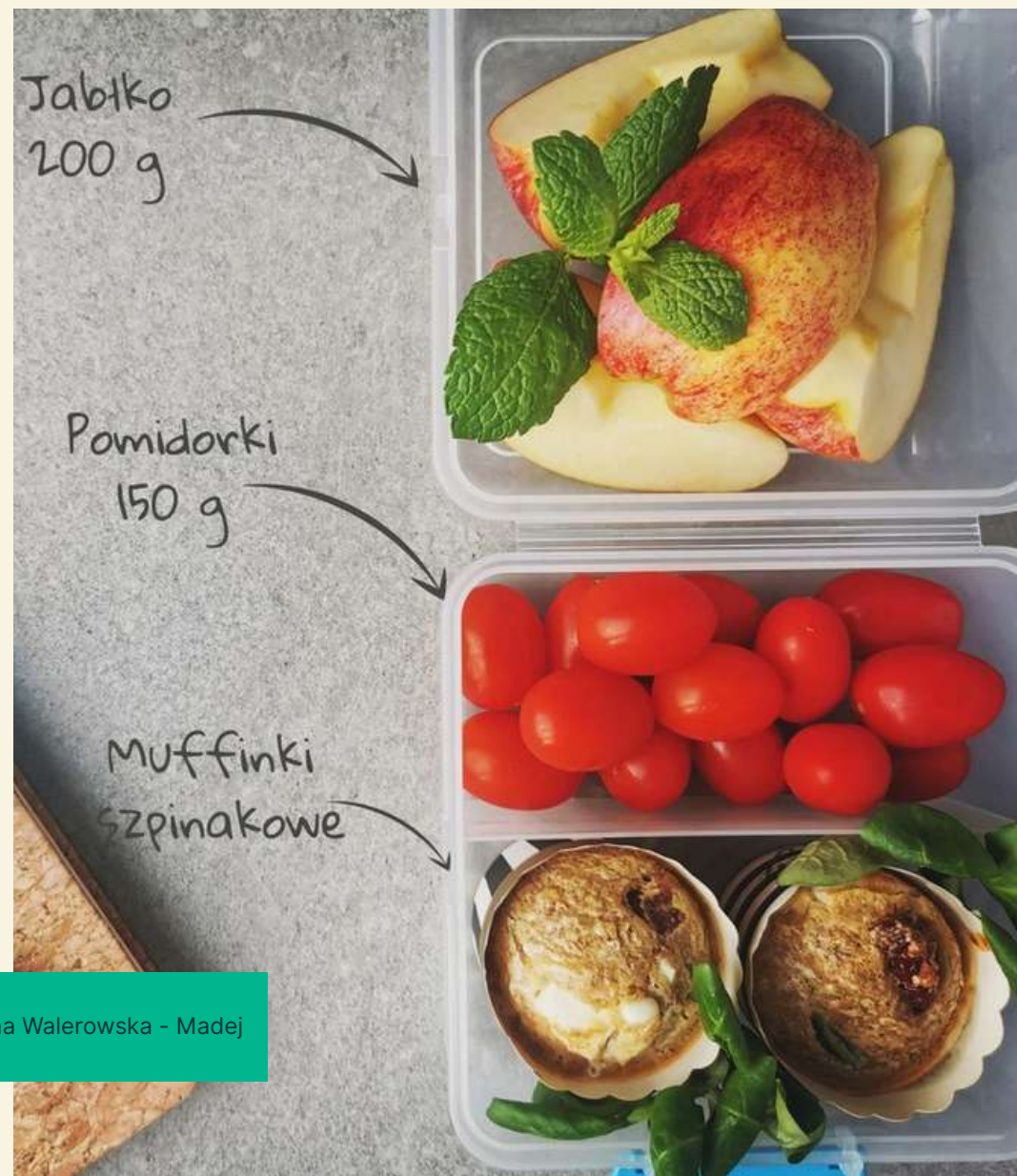
*Przepis na 9 sztuk

Wartości dla porcji ze zdjęcia:

Energia: 352 kcal
Białko 15,3 g
Tłuszcze 9,13 g
Węglowodany 59,4 g
Błonnik 8,87 g



Justyna Walerowska - Madej



Domowa tortilla z nuggetsami i świeżymi warzywami

Domowa tortilla pełnoziarnista

100 g Mąka pszenna, typ 1850

65 g Ciepła woda

10 g Oliwa z oliwek

szczypta proszku do pieczenia

szczypta soli

Z podanych składników zagnieść ciasto, wyrabiać ok 3 minut. Przykryć ściereczką i zostawić na 10 minut do odpoczęcia. Podzielić na 3 części.

Każdą część rozwałkować na cieniutki placek. Smażyć na beztłuszczowej patelni do lekkiego zrumienienia ciasta aż powstaną bąble. Placki przykryć ręcznikiem aby nie wyschły.

Uwaga! Można użyć gotowej tortilli pełnoziarnistej!

*Przepis na 3 sztuki



Kinga Stopa





Domowa tortilla z nuggetsami i świeżymi warzywami

mój dietetyk

Tortilla z nuggetsami i świeżymi warzywami

80 g Mięso z piersi indyka, bez skóry
15 g Mąka pszenna, typ 1850
20 g Mleko 2% tłuszczu
12 g Płatki kukurydziane
60 g Pomidorki koktajlowe
50 g Papryka
20 g Sałata
15 g Serek twarogowy chudy
5 g Nasiona słonecznika
Szcypiorek, przyprawa do drobiu

Wartości dla porcji ze zdjęcia:

Energia: 353 kcal
Białko 25,3 g
Tłuszcze 6,89 g
Węglowodany 52,5 g
Błonnik 6,58 g

Pierś z indyka pokroić w paski. Z mąki, mleka i przyprawy przygotować ciasto. Płatki rozdrobnić przy użyciu melaksera. Mięso zamoczyć w cieście, a następnie obtoczyć w kukurydzianej panierce. Układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 25-30 minut. Po upieczeniu przestudzić. Przygotowaną wcześniej tortillę posmarować serkiem, ułożyć na to sałatę, paprykę w paski, pomidorki koktajlowe, przestudzonego indyka, posypać szcypiorkiem i słonecznikiem, Zwinąć w rulon. Warzywa, które się nie zmieściły zapakować osobno.

*Przepis na 3 sztuki



Sandwich z wędliną drobiową i mozzarellą, mandarynka

45 g Chleb tostowy typu graham

10 g Ketchup

15 g Polędwica z indyka

40 g Mozzarella

100 g Papryka

50 g Ogórek

Roszponka

Pieczyczo posmarować ketchupem, obłożyć wędliną i pokrojoną mozzarellą. Zapiec w opiekaczu. Podawać ze słupkami warzyw i roszponką.

Wartości odżywcze całości ze zdj:

Energia: 354 kcal

Białko 16,8 g

Tłuszcze 13,3 g

Węglowodany 46,7 g

Błonnik 3,96 g



Justyna Walerowska - Madej



Opracowanie



Dietetyk

Justyna Walerowska - Madej

ul. Drewnowska 43/8, 91-002 Łódź (SalusMed)

ul. Gimnastyczna 116, 94-128 Łódź (PerfectMed)

tel. 881 928 775



Dietetyk

Kinga Stopa

ul. Wyszyńskiego 39e lokal nr 4 (1 piętro),
22-400 Zamość

tel. 533 335 374