

GRILLUJ NA LEKKO

z **mój dietetyk**[®]



Wstęp

Majówka rozpoczyna sezon grillowy i dla wielu osób jest pierwszą okazją do spotkań przy ruszcie. Grillowanie to jeden z najpopularniejszych sposobów spędzania czasu na świeżym powietrzu – nie tylko na początku maja, ale przez cały sezon wiosenno-letni. Spotkania z rodziną i znajomymi często wiążą się jednak z wyborem produktów, które nie zawsze sprzyjają zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Wiele osób kojarzy grill głównie z tłustym mięsem, przetworzonymi dodatkami i wysokokalorycznymi napojami. Tymczasem odpowiednio skomponowany grill może być nie tylko smaczny, ale także lekki, wartościowy i dobrze zbilansowany.

Dobra wiadomość jest taka, że nie trzeba rezygnować z ulubionych potraw – wystarczy podejmować bardziej świadome decyzje dotyczące wyboru produktów oraz sposobu ich przygotowania.

Ten ebook pomoże Ci spojrzeć na grillowanie w nowy sposób i pokaże, jak przygotować zdrowsze wersje klasycznych dań bez utraty smaku.

Tacki aluminiowe a jakość grillowania

Tacki aluminiowe są bardzo popularne podczas grillowania, jednak nie są najlepszym wyborem, jeśli zależy nam na zdrowiu i jakości posiłków. Choć często postrzegane jako wygodne rozwiązanie, ich stosowanie niesie ze sobą kilka istotnych minusów.



- Pod wpływem wysokiej temperatury **aluminium może migrować do żywności** (przenikanie cząsteczek glinu), szczególnie w przypadku produktów kwaśnych lub marynowanych.
- Tacki aluminiowe **zmieniają** również sposób obróbki termicznej. Zamiast klasycznego grillowania dochodzi w większym stopniu do duszenia produktów, co wpływa na teksturę oraz ogranicza powstawanie charakterystycznych związków aromatycznych odpowiedzialnych za smak grillowanych potraw.
- Regularne korzystanie z tacek aluminiowych może prowadzić do **nadmiernej ekspozycji na aluminium**, które nie jest obojętne dla organizmu. Dlatego warto ograniczać ich stosowanie, szczególnie przy częstym grillowaniu.

*Tylko około 0,1% glinu przyjętego doustnie jest wchłaniane do organizmu, zatem okazjonalne użycie tacek nie powinno przyczynić się do zwiększenia ryzyka wystąpienia chorób degeneracyjnych

Co zamiast tacek aluminiowych?



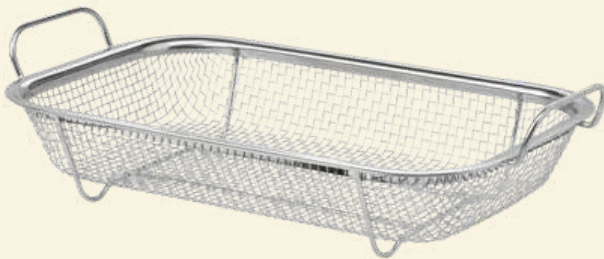
Taca ze stali nierdzewnej



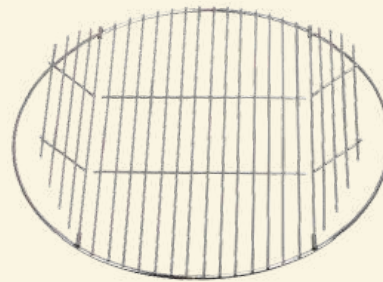
Mata grillowa



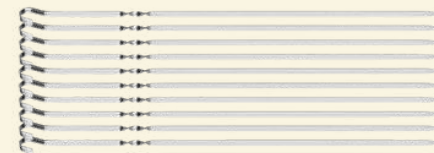
Papier rzeźniczy do grillowania



Koszyk do grillowania



Ruszt do grillowania
ze stali nierdzewnej



Szpikulce metalowe

Grill bez kiełbasy?

Majówka i grill bez kiełbasy? Trudno to sobie wyobrazić. Warto jednak wiedzieć, że nie każda kiełbasa jest sobie równa – różnice w składzie mogą być naprawdę duże. Na sklepowych półkach znajdziesz produkty, które różnią się nie tylko smakiem, ale przede wszystkim jakością i kalorycznością. Niektóre kiełbasy zawierają głównie mięso i przyprawy, inne natomiast mają w składzie sporo dodatków, np. dużą ilość tłuszczu, wody oraz dodatków, które nie poprawią wartości odżywczych. W efekcie mogą być bardziej kaloryczne, ciężkostrawne i mniej korzystne dla zdrowia.

Często sugerujemy się wyglądem opakowania lub nazwą produktu, zapominając, że najważniejsze informacje znajdują się na etykiecie. To właśnie skład i zawartość mięsa powinny być kluczowym kryterium wyboru, szczególnie jeśli zależy nam na zdrowszej wersji grillowania.

Świadomy wybór kiełbasy to prosty krok, który może znacząco wpłynąć na jakość całego posiłku – zarówno pod względem smaku, jak i wartości odżywczej. Warto więc wiedzieć, na co zwrócić uwagę, aby grill był nie tylko przyjemnością, ale też lepszym wyborem dla zdrowia.

Czy wiesz, że?



Kiełbasa należy do grupy 3 w klasyfikacji NOVA, czyli zaliczana jest do żywności przetworzonej, podczas gdy surowe mięso należy do grupy 1 w klasyfikacji NOVA, czyli żywności nieprzetworzonej lub minimalnie przetworzonej. Zachęcamy do przygotowania mięsa wg naszych receptur.

Kiełbasa dobrej jakości



- Dobra kiełbasa powinna mieć przede wszystkim **wysoką zawartość mięsa** – najlepiej na poziomie 90–100%. Im więcej mięsa, tym lepsza jakość produktu i wyższa wartość odżywcza. Warto zwracać uwagę, czy producent jasno podaje procentową zawartość mięsa na etykiecie.
- **Skład** – krótki i prosty skład (mięso, przyprawy, ewentualnie sól). Im mniej dodatków, tym lepiej. Długi skład często oznacza większy stopień przetworzenia produktu.
- Należy unikać kiełbas zawierających **MOM (mięso oddzielone mechanicznie)**, które jest produktem gorszej jakości. Warto też zwrócić uwagę na obecność wzmacniaczy smaku, takich jak glutaminian sodu, które nie są konieczne w dobrej jakości wyrobach.
- **Konserwanty** – warto zwrócić szczególną uwagę na **azotyn sodu (E250)**, który często stosowany jest w przetworzonym mięsie w celu poprawy koloru i trwałości produktu. Jego nadmiar w diecie nie jest korzystny dla zdrowia, dlatego lepiej wybierać kiełbasy bez dodatku azotynów lub zawierające ich możliwie najmniej.
- **Wygląd** – im bardziej zmielona jest kiełbasa tym więcej tłuszczu i odpadków (skórek, chrząstek i flaków). Szukaj kiełbas z wyraźną strukturą mięsa. Unikaj kiełbas o różowym zabarwieniu wybieraj szare lub białe.

Porównanie kaloryczności kiełbas

300-400 kcal
15-30 g tłuszczu



Kiełbasa wieprzowa

150-200 kcal
7-13 g tłuszczu



Kiełbasa drobiowa

180-280 kcal
15-30 g tłuszczu



Kaszanka

Kaloryczność kiełbas wynika głównie z **zawartości tłuszczu** – im jest go więcej, tym produkt bardziej kaloryczny. Tradycyjne kiełbasy wieprzowe oraz grillowe mogą zawierać nawet ponad 30 g tłuszczu na 100 g, co znacząco podnosi ich wartość energetyczną.

Znacznie **lepszym wyborem** są kiełbasy drobiowe, które mają mniej tłuszczu, a tym samym mniej kalorii. Najlżejszą opcją pozostają kiełbasy z indyka.

*Wartości odżywcze podane na 100 g

Porównanie kaloryczności mięs



Karkówka (wieprzowa)



Pierś z kurczaka



Udko z kurczaka (ze skórą)

Kaloryczność mięsa na grilla zależy przede wszystkim od **zawartości tłuszczu**. Karkówka, mimo że bardzo popularna, jest jednym z najbardziej kalorycznych wyborów – zawiera dużą ilość tłuszczu, co znacząco podnosi jej wartość energetyczną.

Znacznie lepszym wyborem są chudsze mięsa, takie jak pierś z kurczaka, która dostarcza dużo białka przy niskiej kaloryczności.

Grilowanie warzyw

Warzywa to jeden z najprostszych sposobów, aby grill był lżejszy, bardziej wartościowy i mniej kaloryczny. Często traktowane jedynie jako dodatek, w rzeczywistości mogą stanowić pełnowartościowy element posiłku.

Grilowanie pozwala wydobyć naturalną słodycz warzyw oraz nadaje im charakterystyczny aromat. Dzięki temu są nie tylko zdrowe, ale również bardzo smaczne i sycące.

Warzywa dostarczają **błonnika, witamin** oraz **składników mineralnych**, a jednocześnie mają niską kaloryczność. To sprawia, że świetnie równoważą bardziej kaloryczne produkty, takie jak mięso czy kiełbasy.

Najlepiej sprawdzają się warzywa o zwartej strukturze, które dobrze znoszą wysoką temperaturę i nie rozpadają się podczas grillowania.

Pamiętaj, że zaczynając posiłek od warzyw obniżasz indeks glikemiczny i spożywasz mniej kalorii.



Cukinia



Papryka



Pieczarki



Bakłażan



Kukurydza



Szparagi



Cebula

Grillowanie owoców – słodka alternatywa

Grillowanie kojarzy się głównie z mięsem i warzywami, ale owoce również świetnie sprawdzają się na ruszcie. To prosty sposób na zdrowszy deser lub lekkie urozmaicenie grillowego menu.

Pod wpływem temperatury owoce karmelizują się, dzięki czemu stają się naturalnie słodsze i bardziej aromatyczne. Nie wymagają dodatku cukru, a mimo to smakują jak deser.

Owoce są lekkie, zawierają witaminy oraz naturalne cukry, które w przeciwieństwie do słodyczy nie obciążają tak organizmu. To świetna alternatywa dla ciężkich, kalorycznych przekąsek.

Grillowane owoce świetnie komponują się z miodem, syropem klonowym, cynamonem, miętą, a także z wytrawnymi składnikami jak ser pleśniowy i odrobina soli, która wydobywa naturalną słodycz.



Ananas



Gruszka



Jabłko



Brzoskwinia



Śliwka



Banany

Napoje na grillu – ukryte źródło kalorii

Podczas grillowania często sięgamy po gotowe napoje, które mogą znacząco zwiększyć kaloryczność całego posiłku. Słodzone napoje gazowane i soki zawierają duże ilości cukru, a przy tym nie dają uczucia sytości.

Regularne picie takich napojów sprzyja **nadwyżce kalorycznej** i może negatywnie wpływać na samopoczucie oraz poziom energii. Warto pamiętać, że to właśnie napoje bardzo często są „**ukrytym**” źródłem kalorii.

W przypadku soków warto zwrócić uwagę, że mimo naturalnego pochodzenia zawierają one skoncentrowane ilości cukrów prostych. Spożywane w większych ilościach mogą powodować szybkie **podniesienie poziomu glukozy we krwi**, a następnie jego gwałtowny spadek, co sprzyja uczuciu zmęczenia i ponownemu sięgnięciu po jedzenie.



44 kcal

Sok pomarańczowy



42 kcal

Coca-cola



17 kcal

Fanta



37 kcal

Sprite



20 kcal

Lemoniada

*Wartości odżywcze podane na 100 ml

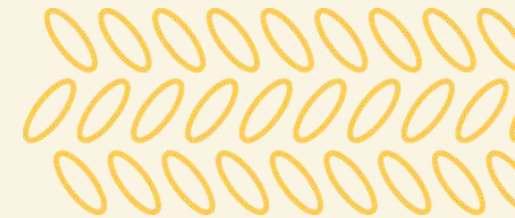
‘Słodka’ woda zdrowia doda

Picie wody podczas grillowania jest kluczowe dla zdrowia i komfortu, szczególnie że grill to zazwyczaj ciężkostrawne i słone potrawy.

Woda pobudza soki trawienne, co pomaga w trawieniu tłustych i ciężkich potraw grillowych.

Aby urozmaicić smak wody dodaj:

- cytrynę i miętę
- limonkę i maliny
- ananasa i miętę
- pomarańczę i rozmaryn



Czy wiesz, że?



Zalecane spożycie wody wynosi około 30–35 ml na każdy kilogram masy ciała dziennie, a w ciepłe dni lub podczas grillowania zapotrzebowanie może być wyższe. Odpowiednie nawodnienie wspiera trawienie i pomaga utrzymać dobre samopoczucie.

Alkohol na grillu

Grillowanie często łączy się ze spożyciem alkoholu, jednak warto pamiętać, że może on znacząco zwiększyć kaloryczność całego posiłku. Często to właśnie napoje, a nie jedzenie, dostarczają najwięcej „ukrytych kalorii”.

Alkohol nie dostarcza wartości odżywczych, a jedynie tzw. „puste kalorie”. Dodatkowo może zwiększać apetyt, co sprawia, że łatwiej sięgamy po większe porcje jedzenia i mniej kontrolujemy ilość spożywanego produktów.

Nie bez znaczenia jest również rodzaj alkoholu – niektóre napoje są znacznie bardziej kaloryczne niż inne, szczególnie te z dodatkiem cukru.

Dodatkowo alkohol sprawia, że posiłek staje się ciężkostrawny i bardziej obciążający dla układu pokarmowego. Takie połączenie może powodować zgagę, wzdęcia czy zaparcia, szczególnie przy tłustych potrawach z grilla.



Bezalkoholowa alternatywa

Alkohol, nawet w małych ilościach, obciąża organizm, szczególnie wątrobę, jego regularne spożywanie może prowadzić do problemów takich jak stłuszczenie wątroby. Może powodować także nadciśnienie tętnicze, problemy ze snem czy choroby nowotworowe. **Bezalkoholowe zamienniki** eliminują ten czynnik praktycznie całkowicie, co jest jednym z najprostszych sposobów na zmniejszenie ryzyka zdrowotnego bez dużej zmiany stylu życia.



piwo bezalkoholowe
(500 ml)

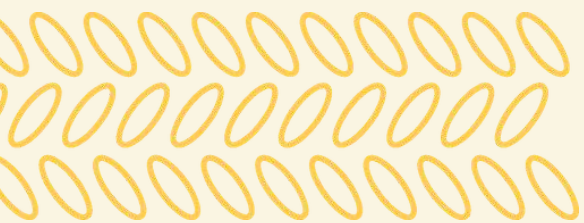
ok. 100
kcal mniej
niż %



kieliszek wina
bezalkoholowego
(150 ml)

ok. 70
kcal mniej
niż %

Należy pamiętać, że stosowanie napojów bezalkoholowych nadal utrzymuje “nawyk picia”, co może być utrudnieniem w podejmowaniu decyzji dotyczącej zmiany nawyków żywieniowych. Dodatkowo warto podkreślić, że często produkty bezalkoholowe zawierają **więcej cukru** i mogą wpływać na **zwiększone odczuwanie głodu**.



MARYNATY



Musztardowo-sojowa

Ilości na ok. 500 g mięsa:

- o 40 g olej rzepakowy (4 łyżki)
- o 40 g musztarda (2 łyżki)
- o 20 g sos sojowy (2 łyżki)
- o 15 g czosnek (3 ząbki)
- o zioła: np. oregano lub majeranek
- o sól do smaku

Jogurtowo-cytrynowa

Ilości na ok. 500 g mięsa:

- o 180 g jogurt naturalny (1 opakowanie)
- o 12 g sok z cytryny (2 łyżki)
- o 2 g kolendra (roztarte nasiona)
- o 10 g czosnek (2 ząbki)
- o zioła świeże: kolendra lub natka pietruszki
- o sól i pieprz do smaku

Miodowo-musztardowa

Ilości na ok. 500 g mięsa:

- o 40 g olej rzepakowy (4 łyżki)
- o 40 g musztarda (2 łyżki)
- o 25 g miód (łyżka) lub syrop z agawy,
jeśli chcesz obniżyć indeks glikemiczny
- o sól i pieprz do smaku

Najlepsza do:

Mięsa drobiowego i
wieprzowiny

Najlepsza do:

Mięsa drobiowego

Najlepsza do:

Mięsa drobiowego
lub chudej
wieprzowiny
np. polędwiczki

Azjatycka

Ilości na ok. 500 g mięsa:

- o 60 g sos sojowy (6 łyżek)
- o 10 g czosnek (2 ząbki)
- o 5 g imbir tarty (łyżeczka)
- o 25 g miód (łyżka) lub syrop z agawy, jeśli chcesz obniżyć indeks glikemiczny
- o 12 g sok z limonki lub cytryny (2 łyżki)
- o sól i pieprz do smaku

Musztardowo-ketchupowa

Ilości na ok. 500 g mięsa:

- o 40 g musztarda (2 łyżki)
- o 40 g ketchupu (2 łyżki)
- o 30 g olej rzepakowy (3 łyżki)
- o 15 g czosnek (3 ząbki)
- o 4 g papryka słodka (łyżeczka)
- o 4 g papryka ostra (łyżeczka)
- o sól i pieprz do smaku

Ziołowa

Ilości na ok. 500 g mięsa:

- o 40 g olej rzepakowy (4 łyżki)
- o 12 g sok z cytryny (2 łyżki)
- o 15 g czosnek (3 ząbki)
- o zioła suszone: bazylia, oregano, tymianek (po 1 łyżeczce)
- o sól i pieprz do smaku

Najlepsza do:

Mięsa drobiowego,
ryby, steaków i
warzyw




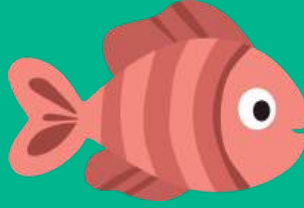

Najlepsza do:

Mięsa czerwonego

Najlepsza do:

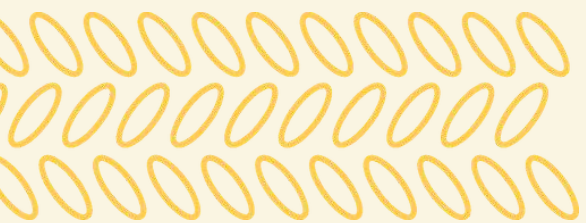
Mięsa drobiowego
lub chudej
wieprzowiny np,
połędwiczki, ryby
i warzyw

Jak długo marynować?

				
2-12 h	12-24 h	2-12 h	0,5-1 h	0,5-2 h

- o Mięso podczas marynowania musi być równomiernie pokryte.
- o Pojemnik powinien być szklany lub foliowy ze strunowym zamknięciem (przeznaczony do kontaktu z żywnością).
- o Unikaj metalowych misek, gdyż w połączeniu z kwasem będzie zmieniać smak mięsa i prowadzić do powstawania szkodliwych substancji.
- o Zamknąć mięso w szczelnym pojemniku, aby zabezpieczyć przed utlenianiem i wysychaniem mięsa.
- o Marynuj w lodówce, ale wyjmij ok. 30 min przed grillowaniem.





SALATKI



Sałatka z łososiem i mango z sosem z pomarańczy



ok. 300
kcal
(1 porcja)



Przepis na 4 porcje

- 100 g czerwona cebula (1 sztuka)
- 40 g ocet jabłkowy (4 łyżki)
- 12 g syrop z agawy (2 łyżki)
- 200 g rukola (opakowanie)
- 140 g awokado (1 sztuka)
- 250 g mango (1 sztuka)
- 250 g grillowany łosoś lub łosoś wędzony na gorąco
- 100 ml sok z pomarańczy (1 sztuka)
- 30 g pistacja (2 łyżki)

Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w cienkie piórka i umieścić w miseczce z octem oraz syropem z agawy. W misce rozłożyć umytą i osuszoną rukolę. Dodać pokrojone w plasterki awokado i mango pokrojone w kostkę. Następnie na wierzchu ułożyć kawałki łososia i skropić całość sokiem z pomarańczy. Na koniec dodać zamarynowaną cebulkę oraz pokruszone pistacje.

Ubita feta z ciecierzycą i pieczonymi pomidorkami

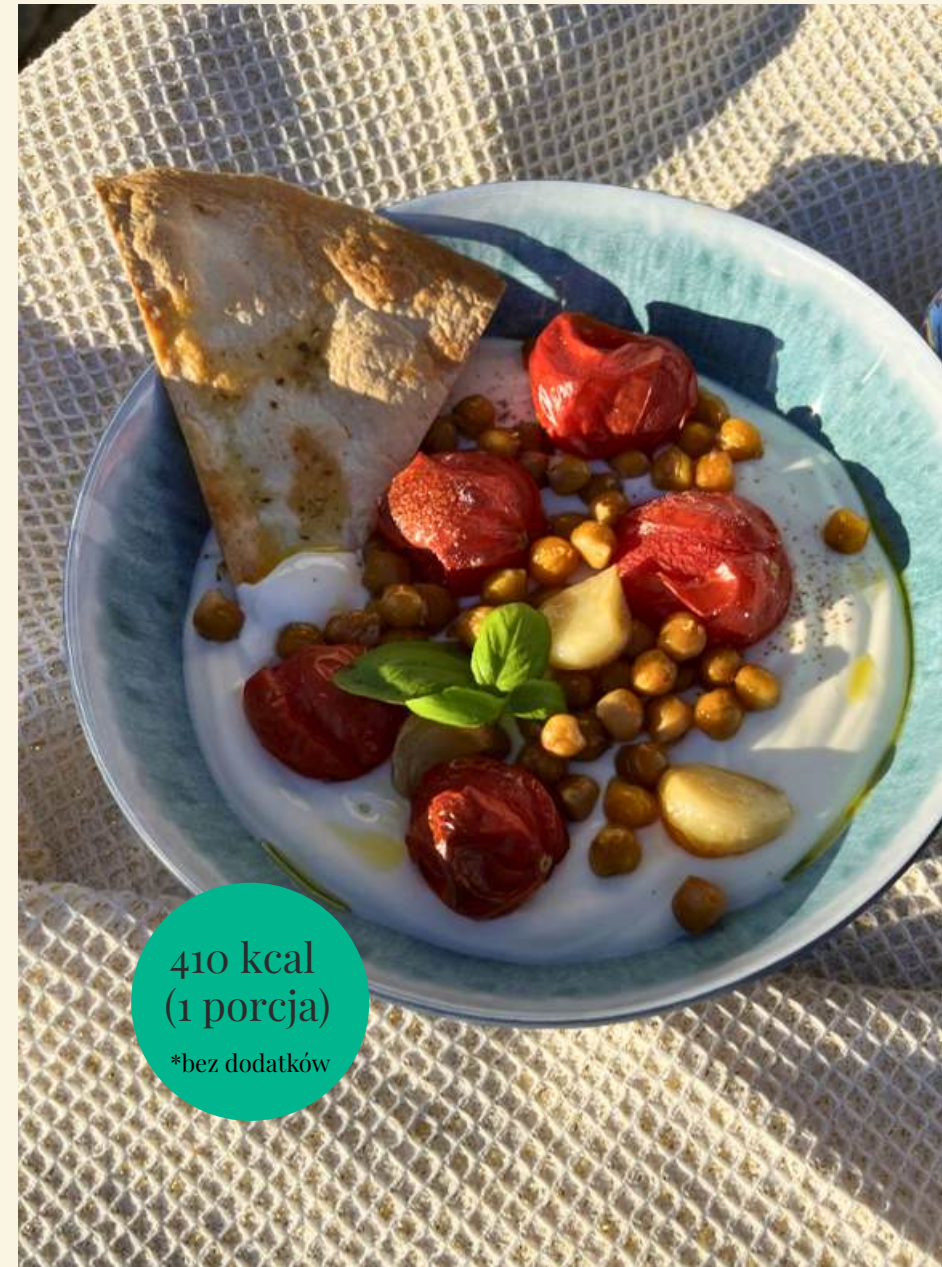
Przepis na 4 porcje

- 400 g pomidorki koktajlowe
- 200 g ugotowana ciecierzycą (ok. 1 szklanka)
- 35 g czosnek (8 ząbków)
- 20 ml oliwa z oliwek (2 łyżki)
- 400 g ser feta 12%
- 300 g jogurt grecki
- Sól i pieprz do smaku
- tortilla lub inne pieczywo

Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 180°C. W naczyniu żaroodpornym umieścić pomidorki koktajlowe, ciecierzycę oraz czosnek, następnie polać oliwą z oliwek i doprawić solą oraz pieprzem. Całość piec przez około 25 minut, aż pomidorki zmiękną.

Do malaksera dodać pokruszony ser feta oraz jogurt grecki, a następnie blendować do uzyskania kremowej konsystencji. Doprawić pieprzem do smaku. Gotową masę przełożyć na talerz, a na wierzchu ułożyć upieczone pomidorki z ciecierzycą i czosnkiem. Podawać z tortillą upieczoną w piekarniku i podzieloną na trójkąty lub z innym pieczywem.



410 kcal
(1 porcja)

*bez dodatków

Sałatka z grillowanym bakłażanem i halloumi

Przepis na 1 porcję

- 150 g bakłażan (2/3 bakłażana)
- 80 g halloumi (2 plastry)
- 10 ml oliwa z oliwek (1 łyżka)
- 100 g pomidorki koktajlowe (ok 5 sztuk)
- 40 g jogurt naturalny (2 łyżki)
- 10 g majonez (np. Wege) (1 łyżeczka)
- 30 g chleb żytni pełnoziarnisty (1 kromka)
- 50 g roszponka (2 garście)
- 1 łyżeczka czosnku w proszku
- 1 łyżeczka koperku
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 łyżeczka papryki w proszku

Sposób przygotowania:

Bakłażan pokroić w plastry, posypać papryką i czosnkiem (najlepiej w proszku), następnie grillować na patelni grillowej lub zwykłej na rozgrzanej oliwie. Ser pokroić w plasterki i grillować bez dodatku tłuszczu na patelni grillowej (lub opiekaczu z opcją grilla). Bakłażan i ser ułożyć na talerzu z roszponką, dodać przekrojone pomidorki. Całość polać dressingiem: jogurt wymieszać z majonezem, dodać sok z cytryny, posiekany koperek, czosnek i przyprawić do smaku solą i pieprzem.



563 kcal
(1 porcja)

Sałatka z mozzarellą i oliwkami



300 kcal
(1 porcja)

Przepis na 2 porcje

- 200 g pomidorki koktajlowe (ok. 10 sztuk)
- 120 g mozzarella light (1 opakowanie)
- 40 g oliwki zielone lub czarne (2 łyżki)
- 20 g pestki dynii (2 łyżki)
- 20 g oliwa z oliwek (2 łyżki)
- 70 g rukola (1/2 op.)
- 6 ml sok z cytryny (pół łyżki)

Sposób przygotowania:

Pomidorki i oliwki poprzecinać na pół, wszystkie składniki dodać do miski i wymieszać.

Czy wiesz, że?



Oliwki są cennym źródłem zdrowych tłuszczów jednonienasyconych, które wspierają pracę serca i pomagają utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu. Zawierają również przeciwutleniacze, które chronią organizm przed stresem oksydacyjnym.

Sałatka z fetą, arbuzem i oliwkami



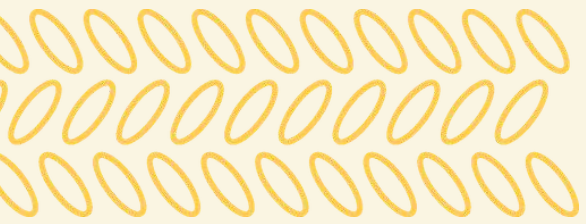
210 kcal
(1 porcja)

Przepis na 6 porcji

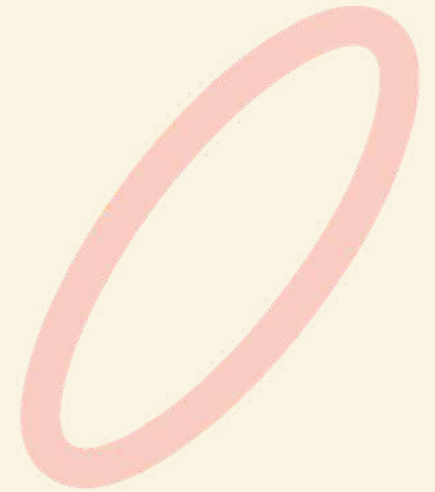
- 200 g rukola
- 270 g feta 12% tłuszczu (1 opakowanie)
- 300 g arbuz
- 40 g oliwki czarne (2 łyżki)
- 50 g cebula czerwona (1/2 sztuki)
- 30 g orzechy włoskie (2 łyżki)
- 30 g oliwa z oliwek (3 łyżki)
- 12 g sok z cytryny (2 łyżki)
- 10 g musztarda (łyżeczka)
- 8 g syrop z agawy (łyżka)

Sposób przygotowania:

Rukolę ułożyć na talerzu. Fetę i arbuz pokroić w kostkę, cebulę w piórka, a oliwki w plasterki. Całość wymieszać, połączyć sosem: oliwę wymieszać z sokiem z cytryny, syropem z agawy i musztardą (można dodać łyżkę wody). Przyprawić do smaku i posypać pokruszonymi orzechami



PRZEKAŚKI



Papryczki faszerowane soczewicą

Przepis na 4 porcje

- 🍴 460 g papryka (2 szt.)
- 🍴 50 g kasza bulgur (1/2 opak.)
- 🍴 30 g koncentrat pomidorowy (2 łyżeczki)
- 🍴 50 g cebula (1/2 szt.)
- 🍴 60 g soczewica czerwona, nasiona suche
- 🍴 120 g mozzarella light (1 szt.)
- 🍴 10 g oliwa z oliwek (1 łyżka)
- 🍴 10 g czosnek (2 ząbki)
- 🍴 bazylia, papryka w proszku

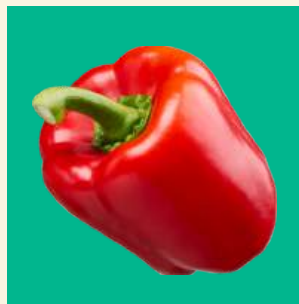


330 kcal
porcja
*pół papryki

Sposób przygotowania:

Papryki przekroić na pół, usunąć gniazdo nasienne. Cebulę posiekać. Kaszę ugotować na sypko. Soczewicę ugotować w osobnym garnku wg przepisu na opakowaniu. Na rozgrzanym oleju podsmażyć cebulę, po chwili dodać czosnek. Dodać koncentrat oraz paprykę w proszku, sól i pieprz. Zawartość patelni wymieszać z ugotowaną kaszą i soczewicą. Powstałym farszem nadziać papryki, posypać startym serem. Ułożyć na ruszcie i grillować do lekkiego zabrązowienia skórki i rozpuszczenia sera.

Czy wiesz, że?



Papryka jest jednym z najbogatszych źródeł witaminy C – może zawierać jej nawet 2–3 razy więcej niż cytryna. Witamina C wspiera odporność, działa antyoksydacyjnie i pomaga chronić komórki przed stresem oksydacyjnym.

Pieczone jabłka z grilla

Przepis na 1 porcję

- 200 g jabłka (1 sztuka)
- 50 g jogurt grecki (2 łyżki)
- 15 g orzechy włoskie (łyżka)
- Cynamon, kardamon

Sposób przygotowania:

Jabłka przekroić na pół i wydrążyć środek, posypać cynamonem i opcjonalnie kardamonem. Ułożyć na folii i zawinąć i grillować do miękkości. Upieczone jabłka podawać z jogurtem i orzechami.

Czy wiesz, że?



Orzechy włoskie są jednym z najlepszych źródeł kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę mózgu oraz układu sercowo-naczyniowego. Zawierają również antyoksydanty i składniki mineralne, takie jak magnez i cynk, które wspierają odporność organizmu.



260 kcal

Banany grillowane z czekoladą

Przepis na 1 porcję

- 150 g banan (1 duży)
- 15 g czekolada gorzka (3 kostki)

Sposób przygotowania:

Nieobrane banany naciąć trzy lub cztery razy w poprzek. Do nacięć włożyć po kostce czekolady. Owinąć w papier rzeźniczy i położyć na grillu. Grillować ok. 10 minut. Następnie zdjąć z owoców folię i skórkę. Banany są gotowe do zjedzenia.

Czy wiesz, że?



Wybierając gorzką czekoladę, warto zwrócić uwagę na zawartość kakao – im wyższa, tym lepsza jakość produktu. Najlepszym wyborem jest czekolada zawierająca min. 70% kakao, ponieważ zawiera mniej cukru, a więcej wartościowych składników, takich jak przeciwutleniacze i magnez.

- Stopień dojrzałości banana wpływa na jego **indeks glikemiczny** – mniej dojrzałe (zielonkawe) owoce zawierają więcej skrobi opornej i charakteryzują się niższym IG, natomiast dojrzałe (żółte) banany mają wyższą zawartość cukrów prostych, co przekłada się na szybszy wzrost poziomu glukozy we krwi.

250 kcal
porcja



Gruszki z gorgonzolą

Przepis na 4 porcje

- 270 g gruszka (2 sztuki)
- 45 g gorgonzola
- 10 g miód (1/3 łyżki) lub syrop z agawy, jeśli chcesz zmniejszyć indeks glikemiczny
- 20 g orzechy włoskie
- cynamon

Sposób przygotowania:

Gruszki przekroić na pół, wykroić gniazdo nasienne, posypać cynamonem i do środka włożyć ser oraz orzechy. Grillować na tacce najlepiej ze stali nierdzewnej do rozpuszczenia sera.

Czy wiesz, że?



W tym daniu idealnie sprawdzą się także brzoskwinie i jabłka.

115 kcal
(1 porcja)



Szparagi z serem żółtym i szynką parmeńską

Przepis na 4 porcje

- 250 g szparagi (pęczek)
- 75 g szynka parmeńska (5 plastrów)
- 45 g ser żółty (u mnie Ser High protein Pilos z Lidla)
- 5 g oliwa z oliwek (łyżeczka)
- 150 g pomidorki koktajlowe

Sposób przygotowania:

Szparagi umyć, oderwać zdrewniałe końcówki. Plastry sera i szynki podzielić na mniejsze kawałki i zawijać szparagi najpierw w serze, następnie w szynce. Posmarować oliwą za pomocą pędzelka i grillować na tacce najlepiej ze stali nierdzewnej.

Czy wiesz, że?



Wybierając ser z obniżoną zawartością tłuszczu znacząco zmniejszysz kaloryczność dania.

Gouda = ok. 320 kcal i 23 g tłuszczu (w 100 g)

High protein z Lidla = 198 kcal i 8,2 g tłuszczu



80 kcal
(1 porcja)

Szparagi z burattą i pomidorkami



120 kcal
(1 porcja)

Przepis na 4 porcje

- 250 g szparagi (pęczek)
- 125 g burrata (1 opakowanie)
- 150 g pomidorki koktajlowe
- 10 g oliwa z oliwek (wymieszana z ziołami - można użyć oleju z suszonych pomidorów)

Sposób przygotowania:

Szparagi umyć, oderwać zdrewniałe końcówki. Posmarować oliwą za pomocą pędzelka i grillować na tacy najlepiej ze stali nierdzewnej. Na talerzu dodać porwaną burratę, obłożyć pomidorkami i polać oliwą.

Czy wiesz, że?



Oierać trzeba tylko białe szparagi, z zielonych wystarczy odłamać końce. Aby nie ryzykować dużą stratą można zrobić to nożem, delikatnie go wbijając i szukając miejsca, gdzie nóż wchodzi w szparagi gładko.

Migdał w śliwce i szynce

Przepis na 12 sztuk (1 porcja to 3 sztuki)

- 85 g śliwki suszone (12 sztuk)
- 24 g migdały (12 sztuk)
- 45 g szynka parmeńska (3 plastry)

Sposób przygotowania:

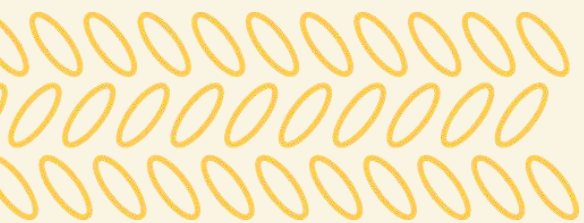
Szynkę pokroić na mniejsze, cienkie paski. Migdał włożyć do śliwki suszonej, następnie zawinąć paski szynki i przekłóć wykałaczką.

Czy wiesz, że?



Migdały są bogatym źródłem witaminy E oraz zdrowych tłuszczów, które wspierają pracę serca i działają antyoksydacyjnie. Jednocześnie są kaloryczne (ok. 570–600 kcal na 100 g), dlatego najlepiej spożywać je w umiarkowanych ilościach.





RYBY I OWOCY MORZA



Grilowane krewetki z ziołowym dressingiem w limonkach

Przepis na 1 porcję

- 200 g krewetki
- 50 g jogurt naturalny (2 łyżki)
- 5 g oliwa z oliwek (łyżeczka)
- 150 g cukinia
- 40 g limonka
- Liść laurowy, ząbek czosnku, sól, pieprz, kminek, bazylia świeża

Sposób przygotowania:

Krewetki umyć i osuszyć. Cukinię pokroić w krążki. Bazylię posiekać, zmiażdżyć ząbek czosnku. Limonki przekroić, wyjąć miąższ, zachować połówki owoców. Z miąższu wycisnąć sok, połowę wymieszać z czosnkiem, kminkiem i oliwą. Marynatą poleć krewetki. Nabijać krewetki na patyki, przekładając je liśćmi laurowymi i cukinią. Piec na średnim ruszcie po 4 min. z każdej strony. Jogurt wymieszać z pozostałym sokiem i posiekaną bazylią, przyprawić solą i pieprzem i tak przygotowany dressing przełożyć do wydrążonych limonek.

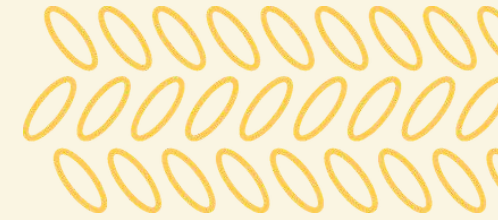


Cytrynowa ryba z grilla

300 kcal



- 100 g łosoś lub pstrąg
- 10 g oliwa z oliwek
- Sok z cytryny, rozmaryn, sól, pieprz



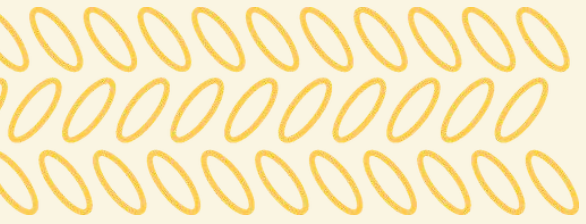
Sposób przygotowania:

Rybę ułożyć na folii aluminiowej, następnie poleć sokiem z cytryny, część cytryny pokroić w talarki i ułożyć na rybie, przyprawić i ułożyć gałązkę rozmarynu. Całość zawinąć i grillować około 20-25 minut do miękkości.

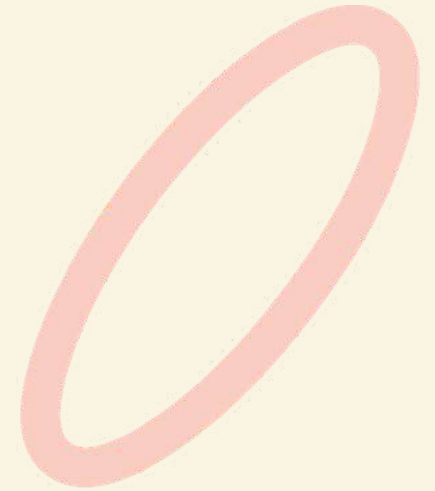
Czy wiesz, że?



Łosoś jest jednym z najlepszych źródeł kwasów tłuszczowych omega-3, które wspierają pracę serca, mózgu oraz działają przeciwzapalnie. Dostarcza także pełnowartościowego białka oraz witaminy D, która wspiera odporność i zdrowie kości.



SOSY I SALSY



Jak wybrać dobry ketchup?



- **Zawartość pomidorów** – Im wyższa, tym lepiej. Dobry ketchup powinien mieć min. 180–200 g pomidorów / 100 g produktu.
- **Skład** – Unikaj syropu glukozowo-fruktozowego, sztucznych dodatków i konserwantów m.in.: benzoesanu sodu.
- **Skrobia modyfikowana** – Nie jest szkodliwa, ale to zbędny wypełniacz, który obniża jakość ketchupu.
- **Cukier** – Wiele ketchupów zawiera dużo cukru. Wybieraj te z niższą zawartością (<20 g / 100 g). Dobra opcją będą również ketchupy bez dodatku cukru.
- **Ilość soli** – Najlepiej, aby ketchup zawierał mniej niż 2 g soli / 100 g produktu.
- **Kolejność składników** – Składniki są podawane od największej ilości, jeśli na pierwszym miejscu jest woda, oznacza to niższą jakość produktu.

Polecane ketchupy



- Polecane ketchupy wyróżniają się przede wszystkim wysoką zawartością pomidorów oraz prostym składem, bez zbędnych dodatków, takich jak konserwanty czy wypełniacze. Dzięki temu stanowią lepszy wybór w codziennej diecie.
- Warto mieć na uwadze, że nawet ketchup o dobrym składzie powinien być jednak traktowany jako dodatek do posiłku, a nie jego podstawa. Mimo lepszej jakości nadal zawiera cukry i sól, dlatego kluczowe jest zachowanie umiaru.
- 1 łyżka ketchupu (ok. 15 g) dostarcza średnio **15–20 kcal**, jednak przy większych porcjach kaloryczność szybko się zwiększa.
- Warto wspomnieć, że ketchupy „bez dodatku cukru” często zawierają słodziki – osoby z wrażliwym układem pokarmowym mogą gorzej je tolerować i doświadczać dolegliwości jelitowych.

*Wartości odżywcze podane na 100 g

Musztarda – czy to dobry wybór?



- Musztarda to jeden z lepszych dodatków do dań grillowych, szczególnie w porównaniu do ciężkich, tłustych sosów. Charakteryzuje się stosunkowo **niską kalorycznością** oraz prostszym składem, co sprawia, że może być korzystniejszym wyborem.
- Jej podstawą są nasiona gorczycy, które zawierają naturalne związki wspierające trawienie. Dzięki temu musztarda może pozytywnie wpływać na procesy trawienne, szczególnie w przypadku cięższych, grillowanych potraw.
- Warto jednak zwrócić uwagę na skład produktu. Niektóre musztardy mogą zawierać dodatek cukru, konserwanty lub inne zbędne składniki, dlatego najlepiej wybierać te o krótkim, prostym składzie i niską zawartością cukru (< 5 g /100 g produktu).
- Musztarda jest dodatkiem niskokalorycznym – 1 łyżeczka (ok. 5 g) dostarcza średnio **5–10 kcal**, dzięki czemu może stanowić dobrą alternatywę dla bardziej kalorycznych sosów. Mimo to powinna być spożywana w umiarkowanych ilościach jako uzupełnienie posiłku.
- Musztardę powinny **ograniczać osoby z wrażliwym układem pokarmowym**, ponieważ jej ostry smak może nasilać dolegliwości takie jak zgaga czy refluks. Ostrożność warto zachować także w przypadku chorób żołądka, jelit oraz nadciśnienia, ze względu na zawartość soli.

Salsa z awokado i mango



- 140 g awokado (1 sztuka)
- 125 g mango (1/2 sztuki)
- 50 g cebula czerwona (1/2 sztuki)
- 12 g natka pietruszki (2 łyżki)
- 12 g sok z limonki lub cytryny (2 łyżki)
- papryczka chilli wg uznania
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Owoce i warzywa drobno pokroić, dodać sok z cytryny i posiekaną natkę. Przyprawić do smaku.

Najlepsza do:

Szaszłyków, kofty,
ryb
i pełnoziarnistej
grzanki

Salsa pomidorowa z awokado

- 140 g awokado (1 sztuka)
- 200 g pomidor (1 duża sztuka)
- 50 g cebula czerwona (1/2 sztuki)
- 12 g natka pietruszki (2 łyżki)
- 12 g sok z limonki lub cytryny (2 łyżki)
- papryczka chilli wg uznania
- sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Pomidora, awokado i cebulę drobno pokroić, dodać sok z cytryny i posiekaną natkę. Przyprawić do smaku.

Najlepsza do:

Mięsa
drobiowego, ryby,
steaków i mięsa
czerwonego
oraz grzanek



300 kcal
(całość)

Proteinowy sos czosnkowy

- 150 g jogurt naturalny
- 100 g skyr naturalny
- 2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- szczypta suszonego oregano lub bazylii

Sposób przygotowania:

Wymieszać wszystkie składniki i odstawić na 10–15 minut, aby smaki się połączyły. Im dłużej stoi, tym intensywniejszy smak.



Czy wiesz, że?



Czosnek zawiera allicynę – związek o silnym działaniu przeciwbakteryjnym i wspierającym odporność. Powstaje ona dopiero po rozgnieceniu lub posiekaniu czosnku, dlatego warto odczekać kilka minut przed dodaniem go do potrawy.

Sos BBQ w zdrowszej wersji



- 45 g koncentrat pomidorowy (3 łyżki)
- 30 g passata pomidorowa (2 łyżki)
- 12 g miód lub syrop klonowy (1 łyżeczka)
- 12 g ocet jabłkowy (1 łyżeczka)
- 1/2 łyżeczki wędzonej papryki
- szczypta czosnku granulowanego
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku.

Czy wiesz, że?

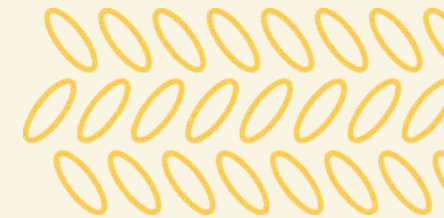


Gotowe sosy BBQ często zawierają duże ilości cukru. Przygotowując je samodzielnie, możesz znacząco ograniczyć jego ilość i poprawić jakość składników.

Sos „majonezowy” w lżejszej wersji



- 150 g jogurt naturalny
- 20 g majonez (go Vege) (1 łyżka)
- 10 g musztarda (1 łyżeczka)
- 6 g sok z cytryny (1 łyżeczka)
- sól, pieprz
- opcjonalnie: czosnek lub koperek



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać. Doprawić do smaku.

Czy wiesz, że?



Majonez wege może mieć nawet o połowę mniej kalorii niż klasyczny majonez, a nadal zachowuje kremową konsystencję i świetny smak.

Tzatziki – klasyk w lekkiej wersji

- 150 g jogurt naturalny
- 100 g skyr naturalny
- 100 g ogórek (świeży)
- 5 g oliwa z oliwek (1 łyżeczka)
- 6 g sok z cytryny (1 łyżeczka)
- 10 g oliwa z oliwek (1 łyżeczka)
- 6 g sok z cytryny (1 łyżeczka)
- 1-2 ząbki czosnku
- sól, pieprz
- opcjonalnie koperek



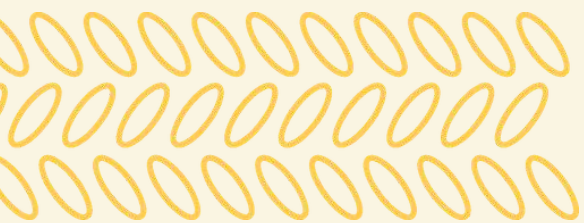
Sposób przygotowania:

Ogórka zetrzeć na tarce i odcisnąć nadmiar wody (to bardzo ważne).

Czosnek przecisnąć przez praskę. Wymieszać wszystkie składniki i doprawić do smaku.

Wstawić do lodówki na minimum 30 minut. Im dłużej tzatziki się „przegryzą”, tym lepszy smak.





DANIA MIĘSNE

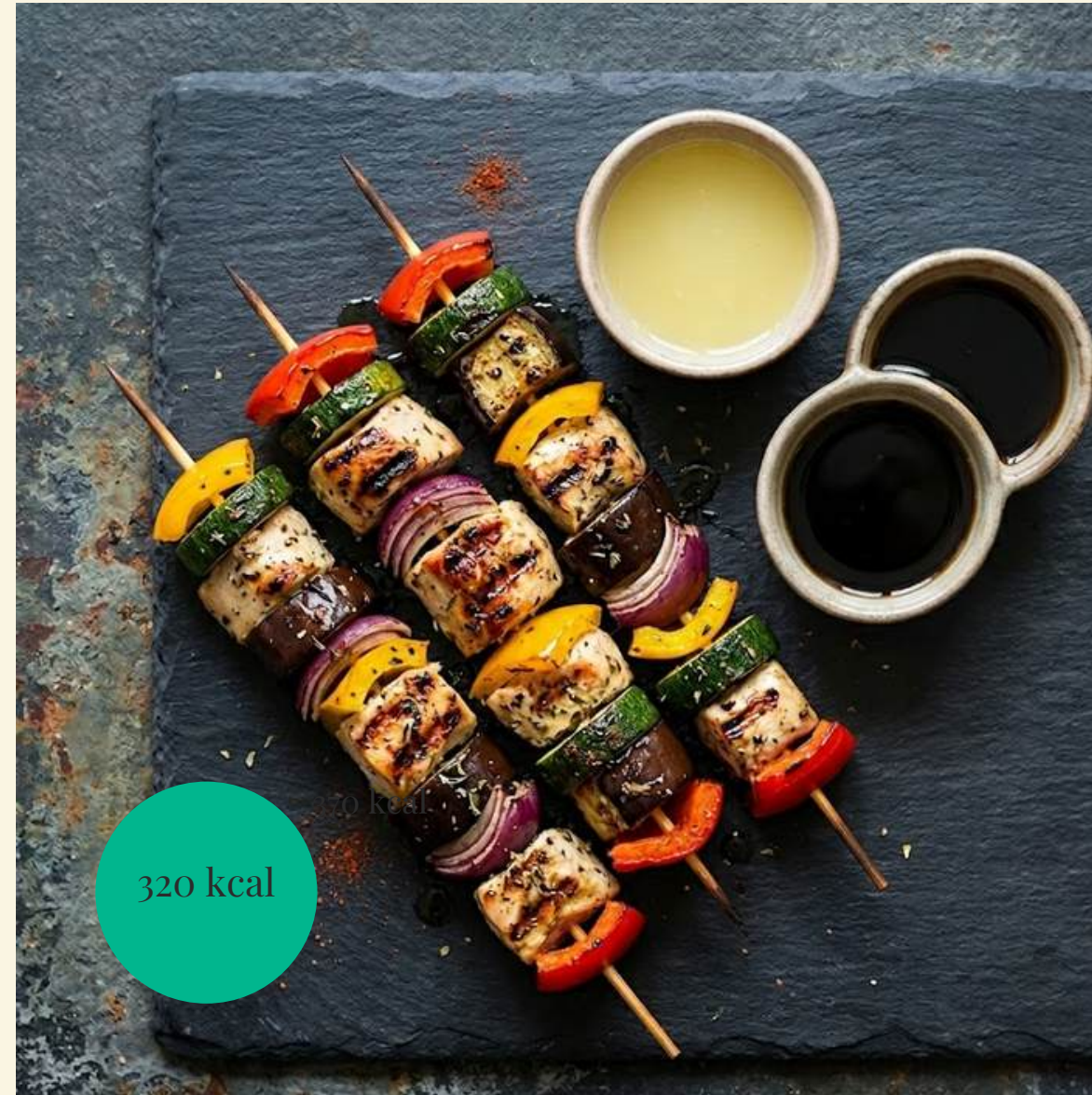


Kolorowe szaszłyki z kurczakiem

- 100 g pierś z kurczaka
- 100 g papryka czerwona (1/2 średniej sztuki)
- 100 g papryka żółta (1/2 średniej sztuki)
- 100 g cukinia
- 50 bakłażan
- 30 g cebula (6 plasterów)
- 10 g oliwa z oliwek (1 łyżka)
- Sok z cytryny, majeranek, tymianek, ostra papryka

Sposób przygotowania:

Piersi z kurczaka zamarynować w połowie oliwie z oliwek, soku z cytryny, majeranku, tymianku i ostrej papryce. Warzywa pokroić w dużą kostkę lub talarki. Na patyczek do szaszłyków nadziewać kolejno wszystkie składniki. Skropić resztą oliwy z oliwek przed grillowaniem i zgrillować.



320 kcal

Grilowane kieszonki z kurczaka ^{mój dietetyk®} z pomidorami

Przepis na 2 porcje

- 200 g pierś z kurczaka (1 sztuka)
- 30 g mozzarella (1/4 szt.)
- 5 g olej z suszonych pomidorów
- 20 g suszone pomidory (3 plastry)
- 15 g szynka parmeńska (plaster)
- 12 g natka pietruszki (2 łyżeczki)

175 kcal
(porcja)



Sposób przygotowania:

Piersi z kurczaka opłukać i osuszyć papierowym ręcznikiem. Zrobić poziome nacięcie w najgrubszej części piersi, tworząc kieszeń. Oprószyć solą oraz świeżo zmielonym pieprzem, zarówno na zewnątrz jak i wewnątrz kieszeni. Suszone pomidory posiekać na około 1 cm kawałeczki i wymieszać z rozdrobnioną mozzarellą oraz natką pietruszki. Doprawić solą i pieprzem, wymieszać, podzielić na pół i włożyć w środek każdej kieszeni kurczaka. Mięso zawinąć w plasterki szynki (najlepiej będzie jeśli szynka zakryje nacięcie z farszem, co uniemożliwi wypłynięcie nadzienia na zewnątrz), posmarować olejem z suszonych pomidorów np. za pomocą pędzelka.

Kofta wołowa



220 kcal
(1 porcja)

Przepis na 4 porcje

- o 400 g wołowina mielona
- o 100 g cebula (1 sztuka)
- o 10 g musztarda (1 łyżeczka)
- o 15 g czosnek (3 ząbki)
- o 18 g natka pietruszki (3 łyżki)
- o przyprawy: imbir mielony (1/2 łyżeczki), kolendra suszona (1/2 łyżeczki), kmin rzymski (1/2 łyżeczki), papryka w proszku (łyżeczka), sól, pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Cebulkę drobno posiekać, czosnek zmiążdżyć. Wymieszać z mielonym mięsem i musztardą. Przyprawy wymieszać: paprykę, cynamon, kumin, imbir, natkę i kolendrę. Dodać do miski z mięsem, doprawić lekko pieprzem. Całość wyrobić ręką na gładką masę, dosolić do smaku. Z masy formować wilgotnymi rękami niewielkie, podłużne kotleciki i obkleić nimi patyki do szaszłyków.

Szaszłyki z mrożonego mięsa

Przepis na 4 porcje

- 500 g mięso z piersi kurczaka
- 50 g majonez light (2 łyżki)
- 12 g sok z cytryny (2 łyżki)
- 15 g oliwa z oliwek (3 łyżeczki)
- 15 g czosnek (3 ząbki)
- 12 g syrop z agawy (1,5 łyżki)
- 8 g papryka wędzona (2 łyżeczki)
- sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Zrobić marynatę: oliwę wymieszać z majonezem, sokiem z cytryny, papryką, czosnkiem i syropem, przyprawić solą i pieprzem.

Kurczaka zamrożonego pokroić na cieniutkie plasterki ostrym nożem i obtoczyć w marynacie, odstawić na 15-30 minut, aby kurczak się rozmroził. Cienkie paski kurczaka w marynacie nawlekać na patyki do szaszłyków tworząc z mięsa harmonijkę (zawijając plasterki mięsa).



Na zakończenie

- 1. Wybieraj lepsze składniki** - ogranicz tłuste kiełbasy i czerwone mięso, postaw na chude mięso (np. kurczak, indyk), ryby (łosoś, pstrąg) i porządną porcję warzyw.
- 2. Marynuj przed grillowaniem** - marynaty nie tylko poprawiają smak, ale mogą zmniejszyć powstawanie szkodliwych związków podczas grillowania.
- 3. Unikaj przypalania** - spalone fragmenty zawierają niekorzystne substancje. Grilluj na średnim ogniu, obracaj jedzenie często i usuwaj zwęglone części.
- 4. Nie kładź jedzenia bezpośrednio na ogniu** - lepsze jest grillowanie pośrednie (na ruszcie, nie nad płomieniem). Dzięki temu tłuszcz nie kapie na żar i nie tworzy dymu pełnego szkodliwych związków.
- 5. Używaj tacek ze stali nierdzewnej** - pomagają ograniczyć kontakt z dymem i tłuszczem.
- 6. Dodaj warzywa jako źródło błonnika** - grillowane warzywa i pełnoziarniste dodatki (np. pieczywo) równoważą posiłek i wspierają trawienie.
- 7. Uważaj na gotowe sosy** - często zawierają dużo cukru i soli, a co za tym idzie kalorii. Skorzystaj z naszych przepisów.
- 8. Zachowaj higienę** - Nie używaj tych samych naczyń do surowego i gotowego mięsa. Dokładnie myj ręce i akcesoria.
- 9. Nie przesadzaj z temperaturą** - zbyt wysoka temperatura sprzyja powstawaniu szkodliwych substancji (np. wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych, akrylamidu).

SMACZNEGO

Ebook przygotowały:
mgr Justyna - Walerowska Madej (Łódź)
mgr Natalia Marniak (Lublin)

