



30
ŚNIADAŃ
do
400 kcal

SPIS TREŚCI

1

WSTĘP

<u>O mnie</u>	5
<u>Czy śniadanie to faktycznie najważniejszy posiłek w ciągu dnia ?</u>	6
<u>Co badania naukowe mówią o spożywaniu śniadań ?</u>	7
<u>O której jeść śniadanie ?</u>	10
<u>Dlaczego nie odczuwasz głodu rano ?</u>	10
Dlaczego po śniadaniu szybko pojawia się głód?	12
<u>Jak prawidłowo komponować śniadanie sycące śniadanie?</u>	14
<u>Jak przygotować sycącą owsiankę ?</u>	17
<u>Co jeszcze może Ci się pomóc najeść ?</u>	19
<u>Jak zaoszczędzić czas rano ?</u>	20
<u>7 mitów żywieniowych na temat śniadań</u>	21
<u>Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie na kcal w czasie redukcji ?</u>	22
<u>Jak wykorzystać ebooka, żeby schudnąć ?</u>	24
<u>Elastyczne podejście jak to zrobić ?</u>	26
<u>Praktyczne wskazówki jak korzystać z przepisów</u>	27
<u>Lista przypraw użytych w przepisach</u>	30

2

NA SŁODKO

<u>Chrupiące gofry z kremem waniliowym i świeżymi owocami</u>	33
<u>Puszyste Dutch Baby z borówkami i kremowym serkiem</u>	35
<u>Czekoladowy omlet à la tiramisu z wanilią</u>	37
<u>Nocna owsianka Snickers</u>	39
<u>Kokosowa owsianka nocna z ananasem</u>	41
<u>Nocna owsianka Raffaello z borówkami</u>	43
<u>Puszyste placuszki serowe z owocami</u>	45
<u>Orientalny ryż na mleku z mango i kokosem</u>	47
<u>Owocowe muffinki owsiane w wersji śniadaniowej</u>	49
<u>Wysokobiałkowe placuszki na skyrze z owocami</u>	51
<u>Słodkie tosty francuskie z owocami</u>	53
<u>Pieczona owsianka o smaku szarlotki</u>	55
<u>Kanapki z ricottą i karmelizowanymi brzoskwiniami</u>	57
<u>Zapiekane maliny pod złotą kruszonką z jogurtem</u>	59
<u>Pożywny koktajl śniadaniowy</u>	61

3

NA SŁONO

<u>Croissant śniadaniowy z pesto, salami i jajkiem</u>	64
<u>Labneh z jajkami sadzonymi i świeżą sałatką</u>	66
<u>Jajka sadzone na cukini i porze</u>	68
<u>Kanapki z kremową pastą z pieczonej papryki i fety</u>	70
<u>Śniadaniowa tortilla z jajkiem i warzywami</u>	72
<u>Chrupiące placki wielowarzywne z tzatziki</u>	74
<u>Kanapki z zieloną pastą, jajkiem i kiełkami</u>	76
<u>Śniadaniowa tortilla z łososiem i serkiem</u>	78
<u>English Breakfast w wersji fit</u>	80
<u>Omlet z brokułami i łososiem</u>	82
<u>Kanapki z pastą śródziemnomorską i warzywami</u>	84
<u>Wytrawne tosty francuskie z serkiem i szynką</u>	86
<u>Sałatka śniadaniowa z łososiem i serkiem wiejskim</u>	88
<u>Omlet śródziemnomorski z fetą i suszonymi pomidorami</u>	90
<u>Omlet à la pizza</u>	92

8

TABELA WYMIANY PRODUKTÓW

Tabela nr 1

94

Tabela nr 2

95

9

PLANNERY

Jak skutecznie planować posiłki ?

104

Plannery do druku

105

OZNACZENIA STOPNIA TRUDNOŚCI



PROSTE



ŚREDNIE



TRUDNE

Cześć

Jeśli jeszcze się nie znamy, to pozwól, że się przedstawię. Nazywam się Ewelina Ozimek, jestem dietetykiem klinicznym i psychodietetykiem.

W swojej pracy łączę wiedzę z zakresu odżywiania w różnych jednostkach chorobowych z psychodietetyką, dzięki czemu skutecznie pomagam wprowadzać nawyki żywieniowe, które gwarantują trwały spadek masy ciała. Posługiwanie się wiedzą z zakresu medycyny i psychologii pozwala mi holistycznie podejść do odchudzania – znaleźć realną przyczynę niepowodzeń i zaprojektować skuteczny plan redukcji masy ciała.

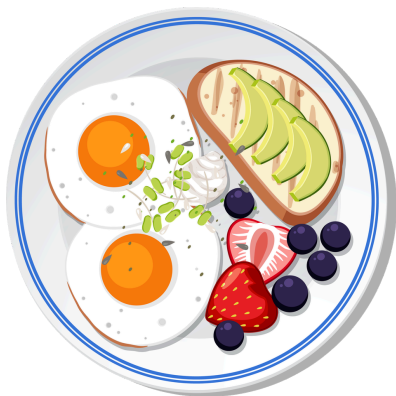
Nie przepadam za gotowaniem, wymyślaniem potraw i staniem cały dzień w kuchni. Wolę ten czas przeznaczyć na inne rzeczy, dlatego stworzyłam ten e-book dla tych, którzy tak jak ja chcą mieć inspiracje na szybkie i sycące posiłki – po to, aby nie zastanawiać się każdego każdego dnia, „co zjem na śniadanie?”.



DLACZEGO PO ŚNIADANIU SZYBKO POJAWIA SIĘ GŁÓD ?

Jeśli po śniadaniu bardzo szybko pojawia się głód, może to wynikać z kilku przyczyn.

1 Śniadanie było źle skomponowane



Bardzo często problem leży w samym posiłku. Być może zabrakło w nim:

- odpowiedniej ilości **białka**,
- **błonnika**,
- zdrowych **tłuszczów**,
- wystarczającej **objętości**.

W takiej sytuacji posiłek jest trawiony szybciej i nie zapewnia uczucia sytości na dłużej.

2 Poprzedni dzień nie był dobrze zbilansowany

To jeden z najczęściej pomijanych powodów. Nasze odczuwanie głodu nie zależy wyłącznie od bieżącego posiłku, ale również od tego, jak wyglądało jedzenie w ciągu całego poprzedniego dnia.

Jeżeli dzień wcześniej:



posiłki były nieregularne



występowały bardzo długie przerwy między posiłkami



przez kilka godzin nic nie jadłaś lub nie jadłeś



całkowita ilość spożytego jedzenia była zbyt mała



to **kolejnego dnia możesz odczuwać wyraźnie większy głód, również krótko po śniadaniu**. Organizm próbuje w ten sposób nadrobić wcześniejsze niedobory energii



PUSZYSTE PLACUSZKI

serowe z owocami



1 PORCJA



20 MINUT

- Ser twarogowy chudy - 100 g
- Jajo kurze - 50 g (1 sztuka)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 20 g
- Erytrol - 15 g (3 łyżeczki)
- Oliwa z oliwek – 5 ml (1 łyżeczka)
- Borówki amerykańskie - 100 g (2 garście)
- Syrop klonowy - 10 g (2 łyżeczki)
- Migdały - 5 g (1/3 łyżki)

Przełożyć twaróg do miski i dodać jajko, mąkę oraz erytrol, a następnie dokładnie zmiksować całość na gładką masę bez grudek.

Rozgrzać patelnię i dodać oliwę z oliwek. Nakładać porcje masy na patelnię i smażyć na średnim ogniu z obu stron, aż placki się zarumienią i będą ścięte w środku.

Gotowe placki podawać z borówkami, polać syropem klonowym i posypać migdałami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E: 400 kcal
B : 30.18g
T: 13.71g
W : 57.78g





CROISSANT ŚNIADANIOWY z pesto, salami i jajkiem



1 PORCJA

- Jajo kurze - 50 g (1 sztuka)
- Croissant - 42 g (1 sztuka)
- Sos pesto czerwony - 15 g
- Sałata rzymska - 20 g (4 liście)
- Papryka czerwona - 65 g (¼ sztuki)
- Ogórek kiszony - 60 g (1 sztuka)
- Salami wołowe - 36 g (6 plastrów)



15 MINUT

Jajko ugotować w wodzie na twardo (ok 10 minut). Przekroić croissanta na pół i posmarować jego wnętrze pesto. Umyć i osuszyć sałatę rzymską, paprykę oraz ogórka kiszzonego pokroić na mniejsze kawałki.

Na dolnej części croissanta ułożyć sałatę, paprykę i ogórka, następnie dodać jajko oraz plastry salami. Przykryć górną częścią croissanta, podawać od razu lub zapakować na wynos.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E: 383 kcal
B : 18.41g
T: 22.37g
W : 27.62g







SAŁATKA ŚNIADANIOWA z łososiem i serem wiejskim



1 PORCJA

- Jaja kurze - 50 g (1 sztuka)
- Rzodkiewka - 100 g (6 $\frac{2}{3}$ sztuki)
- Ogórek - 90 g ($\frac{1}{2}$ sztuki)
- Łosoś wędzony - 50 g ($\frac{1}{2}$ opakowania)
- Serek wiejski - 100 g ($\frac{1}{2}$ opakowania)
- Szczypiorek - g (2 łyżki)
- Kiełki rzodkiewki - 20 g
- Chleb żytni razowy - 35 g (1 kromka)



15 MINUT

Jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić w ćwiartki. Rzodkiewki również pokroić w ćwiartki. Ogórka pokroić w kostkę, a łososia podzielić na mniejsze kawałki.

Wszystkie składniki wyłożyć na talerz i dodać serek wiejski. Posypać szczypiorkiem oraz kiełkami rzodkiewki. Doprawić solą i pieprzem do smaku i podawać z pieczywem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E: 386 kcal
B : 36.87g
T: 15.02g
W : 29.25g



50
OBIADÓW
do 500 kcal

SPIS TREŚCI

1

WSTĘP

<u>O mnie</u>	5
<u>Po co komponować sycące posiłki ?</u>	6
<u>Jak komponować sycące posiłki ?</u>	7
<u>Lista przypraw</u>	12
<u>Przepis na bulion warzywny</u>	14

2

MIĘSO

<u>Ryż z kurczakiem curry i papryką</u>	17
<u>Sycące leczo warzywne z kurczakiem i kaszą</u>	19
<u>Qusedilla meksykańska z kurczakiem i serem</u>	21
<u>Zupa tajska z kurczakiem i makaronem ryżowym</u>	23
<u>Dietetyczny kebab w tortilli</u>	25
<u>Papryka zapiekana z mięsem i kaszą</u>	27
<u>Tortilla meksykańska z mięsem i serem</u>	29
<u>Szaszłyki ze schabem, frytkami i sosem trzatziki</u>	31
<u>Domowe pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym</u>	33
<u>Kurczak po chińsku z makaronem ryżowym</u>	35
<u>Kurczak caprese z ziemniakami i surówką</u>	37
<u>Zupa z kielbasą, soczewicą i ziemniakami</u>	39
<u>Zapiekanka gyros z kurczakiem i serem</u>	41
<u>Gofry z szynką, serem i sosem czosnkowym</u>	43

3

RYBY

<u>Spaghetti z łososiem i brokułami w sosie śmietanowym</u>	46
<u>Pstrąg pieczony z ziemniakami i warzywami</u>	48
<u>Tortilla z pikantnym dorszem i sosem guacamole</u>	50
<u>Gęsta zupa z dorszem i kalafiolem</u>	52
<u>Placki warzywne z łososiem i sosem trzatziki</u>	54
<u>Makaron z tuńczykiem, parmezanem i oliwkami</u>	56
<u>Curry z krewetkami, dynią i ryżem</u>	58
<u>Dorsz pieczony w panierce z suszonych pomidorów</u>	60
<u>Tarta z łososiem, szpinakiem i pomidorkami</u>	62
<u>Pizza z tuńczykiem i oliwkami</u>	64
<u>Mintaj w sosie koperkowym z kaszą i surówką</u>	66
<u>Zapiekane muszle makaronowe z łososiem i ricottą</u>	68

4

WEGETARIAŃSKIE

<u>Kasza z serem mozzarella i fasolką szparagową</u>	71
<u>Grecka zapiekanka z ziemniakami i serem feta</u>	73
<u>Kotlety jajeczne z ziemniakami i surówką</u>	75
<u>Bakłażan pieczony z kaszą i serem feta</u>	77
<u>Makron z pieczonymi pomidorkami i parmezanem</u>	79
<u>Kasza z fetą, pomidorkami i szpinakiem</u>	81
<u>Risotto z kurkami i parmezanem</u>	83
<u>Makron z sosem szpinakowym i serem</u>	85
<u>Kasza z serem i pieczonym burakiem</u>	87
<u>Zapiekanka ziemniaczana z serem i soczewicą</u>	89
<u>Tortilla z ciecierzycą i sosem czosnkowym</u>	91
<u>Naleśniki z serkiem i suszonymi pomidorami</u>	93
<u>Grillowane halloumi z frytkami i sosem jogurtowym</u>	95
<u>Pierogi z truskawkami, skyrem waniliowym i miętą</u>	97

5

WEGAŃSKIE

<u>Zapiekanka z ciecierzycą i ziemniakami</u>	100
<u>Spaghetti z soczewicą i warzywami</u>	102
<u>Kotlety z kalafiora z ziemniakami i surówką</u>	104
<u>Kalafior z ciecierzycą i batatami</u>	106
<u>Zupa meksykańska z soczewicą</u>	108
<u>Papryka zapiekanka z ryżem i soczewicą</u>	110
<u>Curry z ciecierzycą i ziemniakami</u>	112
<u>Chili sin carne z tofu</u>	114
<u>Fasolka po bretońsku w wersji wege</u>	116
<u>Tofu w sosie słodko-kwaśnym</u>	118

6

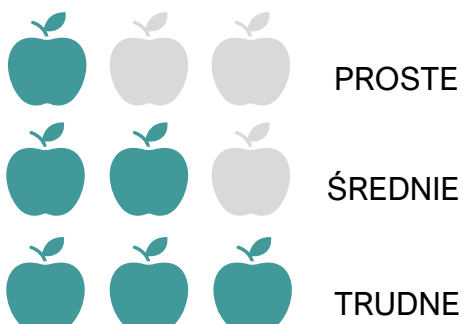
TABELA PRODUKTÓW

<u>Tabela nr 1</u>	120
<u>Tabela nr 2</u>	121

7

PLANNERY

Planner

OZNACZENIA STOPNIA TRUDNOŚCI



QUESADILLA MEKSYKAŃSKA z kurczakiem i serem



1 PORCJA

- 100 g polędwicy z piersi kurczaka
- 5 ml oliwy z oliwek (1 łyżeczka)
- 100 g czerwonej papryki
- 25 g czerwonej cebuli
- 30 g kukurydzy konserwowej
- 60 g tortilli pełnoziarnistej (1 szt.)
- 30 g sera żółtego gouda
- oregano, suszone
- kurkuma, mielona
- papryka w proszku
- papryka chili
- sól
- pieprz



20 MINUT

Mięso pokroić w kostkę i doprawić solą, pieprzem, oregano, kurkumą, papryką w proszku oraz papryką chili. Dokładnie wymieszać i odstawić. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać cebulę i paprykę pokrojone odpowiednio w paski/kostkę i zeszklić warzywa.

Następnie dodać mięso i smażyć przez około 5 minut na niewielkim ogniu, cały czas mieszając. Wlać niewielką ilość wody i dusić do miękkości mięsa.

W międzyczasie rozgrzać suchą patelnię, podgrzać tortillę, a następnie przekroić ją na pół.

Na jedną połówkę tortilli wyłożyć farsz, dodać kukurydzę i posypać startym serem. Przykryć drugą połówką i podgrzewać na suchej patelni z obu stron, aż ser się roztopi.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Energia **509 kcal**

Białko **36,07 g**

Tłuszcz **21,34 g**

Węglowodany **45,44 g**





ZUPA Z KIEŁBASĄ, soczewicą i ziemniakami



1 PORCJA

- 15 ml oliwy (3 łyżeczki)
- 50 g cebuli
- liść laurowy, suszony
- ziele angielskie
- 100 g ziemniaków
- 500 ml bulionu warzywnego
- 20 g czerwonej soczewicy (nasiona suche)
- 100 g kielbasy śląskiej
- 5 g sosu sojowego
- majeranek, suszony
- sól
- pieprz



20 MINUT

Na oliwie zeszklić cebulę pokrojoną w kostkę, dodając liść laurowy oraz ziele angielskie. Następnie dodać ziemniaki pokrojone w drobną kostkę i chwilę podsmażyć. Zalać bulionem i zagotować. Gotować około 10 minut.

Po tym czasie dodać soczewicę oraz kielbasę i gotować kolejne 10 minut, aż soczewica i ziemniaki będą miękkie.

Doprawić pieprzem, sosem sojowym, majerankiem oraz w razie potrzeby solą.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Energia **519 kcal**

Białko **30,92 g**

Tłuszcz **27,34 g**

Węglowodany **38,84 g**





MINTAJ W SOSIE KOPERKOWYM z kaszą i surówką



1 PORCJA



30 MINUT

Danie główne:

- 50 g kaszy gryczanej
- 150 ml bulionu warzywnego
- 120 g mintaja świeżego
- 6 ml soku z cytryny
- 50 g śmietany 12% tłuszczu
- 12 g mąki pszennej (typ 500)
- 12 g świeżego kopru
- sól
- pieprz

Surówka:

- 100 g kapusty czerwonej
- sól
- 25 g cebuli
- 45 g marchewki
- 25 g jabłka
- 8 g kopru ogrodowego
- 6 ml soku z cytryny
- 10 g majonezu
- 30 g jogurtu naturalnego

WARTOŚCI ODŻYWCZE

Energia **538 kcal**

Białko **34,25 g**

Tłuszcz **17,47 g**

Węglowodany **65,68 g**

Danie główne

Kaszę ugotować w wodzie według instrukcji na opakowaniu. Rybę ugotować na parze. W garnku zagotować bulion warzywny. Zabrać część wywaru do osobnego naczynia, dodać śmietanę oraz mąkę i dokładnie wymieszać. Zawiesinę wlać z powrotem do gotującego się bulionu i mieszać do zgęstnienia. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz dodać świeży koperek.

Surówka

Kapustę posiekać i lekko posolić. Dodać cienko pokrojoną cebulę, startą marchewkę oraz jabłko. Doprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny oraz koperkiem. Dodać majonez i jogurt naturalny i dokładnie wymieszać.

Rybę podawać z kaszą, sosem i surówką.





TABELA

PRODUKTÓW

Do e-booka dołączam dwie tabele wymiany produktów. Pierwsza tabela to narzędzie, dzięki któremu możesz wymieniać produkty bez przeliczania ich. Artykuły zawarte w niej mają bardzo zbliżoną lub wręcz identyczną kaloryczność na 100 g produktu. Dlatego jeśli zamiast 50 g ryżu użyjesz 50 g makaronu lub dowolnej kaszy, to nadal dostarczysz organizmowi takiej samej liczby kilokalorii.

Niestety nie stanie się tak, jeśli 100 g chudego twarogu, jaki został użyty w przepisie, zamienisz na 100 g sera pleśniowego. Produkty te znacząco różnią się od siebie kalorycznością, dlatego warto je najpierw przeliczyć. W tym celu skorzystaj z tabeli nr 2.

Tabela nie służy do przeliczania każdego produktu co do 1 g. Jeśli jednak zależy Ci na tym, aby Twój obiad dostarczał mniej więcej 500 kcal, warto korzystać z zaproponowanych narzędzi.

Tabela 1

- Ryż -> Kasza -> Makaron-> Mąka -> Płatki
- Chleb -> Bułki
- Oliwa -> Olej -> Masło
- Pestki -> Orzechy -> Nasiona
- Mleko-> Maślanka -> Kefir -> Jogurt naturalny
- Ser twarogowy -> Serek Ziarnisty -> Serek do smarowania
- Ser mozzarella -> Ser Gouda -> Ser Camembert -> Ser pleśniowy
- Dziczyzna -> Cielęcina -> Wieprzowina schab -> Wołowina polędwica
- Kurczak -> Indyk
- Kaczka -> Wieprzowina karkówka ->
- Dorsz -> Mintaj -> Morszczuk -> Pstrąg -> Szczupak
- Halibut-> Łosoś -> Makrela świeża -> Pstrąg tęczowy -> Śledź świeży
- Bakłażan -> Boćwina -> Brokuły -> Kalafior -> Cebula -> Cykoria -> Dynia -> Jarmuż -> Kalarepa -> Kapusta -> Marchew -> Papryka -> Rzepa -> Seler korzeniowy-> Por
- Cukinia -> Ogórek -> Pomidor -> Rabarbar -> Rzodkiewka -> Sałata -> Seler naciowy-> Szparagi -> Szpinak
- Brukselka -> Burak -> Pietruszka ->
- Agrest -> Ananas -> Brzoskwinia -> Jagody -> Gruszka -> Jabłko -> Maliny -> Mandarynki -> Morele -> Nektarynka -> Pomarańcza -> Porzeczki -> Śliwki -> Wiśnie -> Grejpfrut -> Cytryna
- Pomelo -> Melon -> Truskawki -> Poziomki -> Arbuz
- Czeresnie -> Kiwi -> Winogrona

Instrukcja korzystania z tabeli nr 2

1. Sprawdź w tabeli, ile kilokalorii ma produkt, który chcesz wymienić, np. ser twarogowy chudy:

100 g sera twarogowego to 99 kcal

1. Oblicz, ile kilokalorii dostarczał on w Twoim posiłku:

w przepisie użyto 120 g twarogu, dlatego

$$1,2 \times 99 \text{ kcal} = 118,8 \text{ kcal}$$

119 – tyle kilokalorii masz do dyspozycji

1. Odczytaj z tabeli kaloryczność produktu, na jaki chcesz wymienić ser twarogowy – dla przykładu niech to będzie ser pleśniowy:

ser pleśniowy 100 g – 366 kcal

1. Wylicz z proporcji, ile sera pleśniowego możesz użyć do obiadu w zamian za ser twarogowy:

$$100 \text{ g} - 366 \text{ kcal}$$

$$x - 119 \text{ kcal}$$

$$x = 100 \times 119 : 366$$

$$x = 32 \text{ g}$$

120 g sera twarogowego możesz spokojnie zamienić na 32 g sera pleśniowego.

Jeśli jakiegoś produktu, nie uda Ci się odnaleźć w tabeli, polecam skorzystanie ze strony www.ilewazy.pl

Pomocna może się okazać również darmowa aplikacja do liczenia kilokalorii: fitatu. W fitatu wystarczy wpisać produkt, jaki chcesz wymienić, podać jego ilość, następnie wpisać produkt, na jaki chcesz dokonać zamiany, i tak manewrować jego ilością, aby uzyskać taką samą lub podobną liczbę kilokalorii.

Mleko i produkty mleczne			
produkt	kcal / 100 g	miara domowa	kcal / miarę domową
Mleko 0,5% tłuszczu	39	Szklanka 220 g	86
Mleko 1,5% tłuszczu	47	Szklanka 220 g	103
Mleko 2 % tłuszczu	51	Szklanka 220 g	117
Mleko 3,2% tłuszczu	61	Szklanka 220 g	140
Jogurt naturalny 2%	60	Kubek 150 g	90
Maślanka 1,5 % tłuszczu	45	Szklanka 220 g	99
Kefir 2% tłuszczu	51	Szklanka 220 g	112
Ser twarogowy chudy	99	Plaster 20 g	20
Ser twarogowy półtłusty	133	Plaster 20 g	26
Ser twarogowy tłusty	176	Plaster 20 g	35
Mleko kozie	68	Szklanka 220 g	149
Mleko owcze	107	Szklanka 220 g	235
Śmietana 12 %	133	Łyżka 25 g	33
Śmietana 18 %	184	Łyżka 25 g	46
Ser camembert	329	Plaster 10 g	33
Ser mozzarella	300	Opakowanie 120 g	360
Ser mozzarella light	157	Opakowanie 120 g	188
Ser gouda, tłusty	316	Plaster 15 g	47
Ser parmezan	452	Plaster 15 g	68
Ser feta	215	Plaster 15 g	32
Ser ziarnisty 2%	90	Kubek 150 g	128
Ser pleśniowy	366	1 plaster 25 g	92
Ser kozi twarogowy	168 g	1 łyżeczka 15 g	25
Jaja			
Jaja	139	Sztuka 50 g	69
Białko jaja kurzego	49	Sztuka 30 g	15
Żółtko jaja kurzego	314	Żółtko 30 g	94

50
KOLACJI
do
400
kcal

SPIS TREŚCI

1

WSTĘP

<u>O mnie</u>	6
<u>Dlaczego omijanie kolacji utrudnia odchudzanie ?</u>	7
<u>6 mitów na temat kolacji</u>	9
<u>4 błędy przy komponowaniu kolacji</u>	11
<u>Jak prawidłowo komponować kolację</u>	14
<u>Co jeszcze może pomóc Ci się najeść ?</u>	15
<u>Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie na kcal w czasie redukcji?</u>	17
<u>Jak wykorzystać ebooka, żeby schudnąć ?</u>	19
<u>Elastyczne podejście, jak to zrobić ?</u>	
<u>Praktycznie wskazówki jak korzystać z przepisów</u>	20
<u>Lista przypraw wykorzystanych w ebooku</u>	23

2

DODATKOWE PRZEPISY

<u>Koncentrat bulionu warzywnego</u>	26
<u>Sos słodko-kwaśny</u>	28
<u>Chrupiąca domowa granola</u>	30

3

MIĘSO

<u>Włoski omlet z szynką parmeńską i rukolą</u>	33
<u>Soczysty burger wołowy w lekkiej wersji</u>	35
<u>Orientalna sałatka z kurczakiem i chrupiącymi warzywami</u>	37
<u>Rozgrzewająca zupa ramen z kurczakiem</u>	39
<u>Śródziemnomorska sałatka z kurczakiem i fetą</u>	41
<u>Chrupiące tacos z kurczakiem i kremowym guacamole</u>	43
<u>Wiosenna sałatka z kurczakiem, jajkiem i świeżymi kielkami</u>	45
<u>Maślany croissant z pesto, szynką parmeńską i mozzarellą</u>	47
<u>Chrupiące sajgonki z wołowiną i sosem słodko-kwaśnym</u>	49
<u>Grecka tortilla z kurczakiem i sosem tzatziki</u>	51

4

RYBY

<u>Pożywny poke bowl z łososiem i kaszą</u>	54
<u>Warstwowa sałatka śledziowa z burakiem i ziemniakami</u>	56
<u>Chrupiące tosty z guacamole, jajkiem i łososiem</u>	58
<u>Marokańska sałatka z dorszem i kaszą</u>	60
<u>Soczyste spring rolls z łososiem i sosem słodko-kwaśnym</u>	62
<u>Egzotyczna sałatka z krewetkami i mango</u>	64
<u>Proteinowa tortilla z serka wiejskiego z wędzonym łososiem</u>	66
<u>Aromatyczny mintaj zapiekany z warzywami</u>	68
<u>Sycąca sałatka z tuńczykiem, jajkiem i świeżymi kielkami</u>	70
<u>Nowojorski bajgiel z łososiem i kremowym sosem chrzanowym</u>	72

5

WEGETARIAŃSKIE

<u>Włoska bruschetta z soczystymi pomidorami i parmezanem</u>	75
<u>Sałatka z pieczonym burakiem, serem pleśniowym i granatem</u>	77
<u>Zapiekany serek wiejski z oliwkami i ziołami</u>	79
<u>Jajka po turecku z paprykowym masłem palonym</u>	81
<u>Chrupiąca sałatka z fetą, ciecierzycą i granatem</u>	83
<u>Szakszuka z cukinią i fetą</u>	85
<u>Chrupiąca sałatka z burrata, rzodkiewką i miodowym dressingiem</u>	87
<u>Letnia sałatka z grillowaną cukinią i serem feta</u>	89
<u>Szybka zapiekana z serkiem wiejskim i warzywami</u>	91
<u>Puszczyste muffinki jajeczne z fetą i szpinakiem</u>	93

6

STRĄCZKI

<u>Zupa pieczarkowa z sycącą soczewicą</u>	96
<u>Bataty pieczone z pesto w stylu meksykańskim</u>	98
<u>Tosty z kremową pastą z buraków i chrzanu</u>	100
<u>Tosty z wege smalczykiem z fasoli</u>	102
<u>Orientalna zupa miso z wędzonym tofu</u>	104
<u>Aksamitna zupa krem z pomidorów i papryki</u>	106
<u>Limonkowo-imbirowa zupa z tofu</u>	108
<u>Śródziemnomorska pasta z ciecierzycy i suszonych pomidorów</u>	110
<u>Sałatka gyros w wersji wege z ciecierzycą</u>	112
<u>Tofucznicza z cebulką, pieczarkami i świeżym szczypiorkiem</u>	114

7

NA SŁODKO

<u>Puszysty omlet z wiśniami i startą czekoladą</u>	117
<u>Kokosowy pudding chia z musem z mango</u>	119
<u>Naleśniki z waniliowym serkiem, bananami i czekoladą</u>	121
<u>Wysokobiałkowy serniczek oreo z owocami</u>	123
<u>Kremowa budyniowa owsianka z prażonym jabłkiem</u>	125
<u>Korzenne placuszki dyniowe z wiśniowym musem</u>	127
<u>Mocno czekoladowa kasza gryczana z owocami</u>	129
<u>Zielona bomba witamin – smoothie ze szpinakiem i owocami</u>	131
<u>Chrupiąca domowa granola z jogurtem i borówkami</u>	133
<u>Cytrynowe placuszki z makiem i musem malinowym</u>	135

8

TABELA WYMIANY PRODUKTÓW

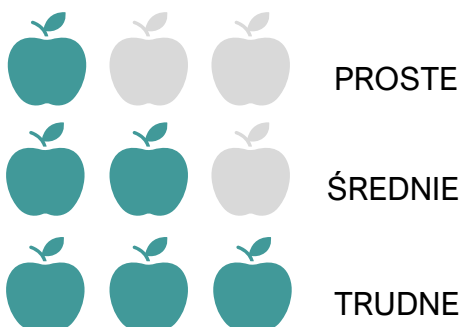
<u>Tabela nr 1</u>	137
<u>Tabela nr 2</u>	139

9

PLANNERY

<u>Jak skutecznie planować posiłki ?</u>	147
<u>Plannery do druku</u>	148

OZNACZENIA STOPNIA TRUDNOŚCI





WŁOSKI OMLET

z szynką parmeńską i rukolą



1 PORCJA

- 2 jajka
- Sól i pieprz do smaku
- 15 ml mleka 2% (1 łyżka)
- 5 ml oliwy (1 łyżeczka)
- 100 g pomidorów koktajlowych (ok. 5 sztuk)
- 25 g szynki parmeńskiej
- 20 g rukoli (1 garść)
- 60 g pieczywa (2 kromki)



15 MINUT

Wbić jajka do miski. Dodać szczyptę soli, pieprzu i mleko. Roztrzepać jajka widelcem lub trzepaczką, aż masa stanie się jednolita.

Rozgrzać oliwę na patelni, wlać masę jajeczną i smażyć na małym ogniu pod przykryciem, aż omlet się zetnie.

Przełożyć gotowy omlet na talerz, położyć przekrojone na pół pomidorki, plastry szynki, rukolę. Zjeść z pieczywem.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E: 386 kcal

B: 23.57g

T: 16.87g

W: 36.94g





NOWOJORSKI BAJGIEL z kremowym sosem chrzanowym



1 PORCJA

- 30 g jogurtu naturalnego
- 10 g majonezu (2 łyżeczki)
- 5 g tartego chrzanu (1 łyżeczka)
- 6 ml soku z cytryny (1 łyżeczka)
- Sól i pieprz do smaku
- 80 g bajgla (1 sztuka)
- 20 g rukoli (garść)
- 50 g wędzonego łososia
- 30 g rzodkiewki



10 MINUT

Jogurt wymieszać z majonezem, chrzanem, sokiem z cytryny, solą i pieprzem.

Sosem posmarować bajgla, położyć na nim rukolę, łososia i pokrojoną w plasterki rzodkiewkę.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E: 406 kcal
B: 19.69g
T: 14.59g
W: 49.65g

Zamiast przygotowywać sos samodzielnie, możesz użyć serka chrzanowego Almette.





CYTRYNOWE PLACUSZKI z makiem i musem malinowym



1 PORCJA

- 75 g jogurt naturalny - Skyr (1/2 opakowania)
- 50 g jajka (1 sztuka)
- 15 ml mleko 2% tłuszczu (1 łyżka)
- 40 g erytrol
- 15 ml sok z cytryny (1 łyżka)
- 45 g mąka pszenna (3 łyżki)
- 2 g proszek do pieczenia (1/2 łyżeczki)
- 5 g mak niebieski (1 łyżeczka)
- 5 g skórka z cytryny (1 łyżeczka)
- 5 ml olej rzepakowy (1 łyżeczka)
- 100 g maliny
- 5 ml woda (1 łyżeczka)



15 MINUT

Wymieszać w misce skyr, jajka, mleko, 20 g słodzika i sok z cytryny. Dodać mąkę, proszek do pieczenia, mak oraz skórkę z cytryny. Połączyć składniki.

Rozgrzać patelnię z odrobiną oleju. Nakładać po dwie łyżki ciasta na jednego placuszka i smażyć około 3 minuty z każdej strony, aż będą złociste.

Maliny wrzucić do garnka, podlać niewielką ilością wody, dodać resztę słodzika i dusić do uzyskania musu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE

E: 413 kcal

B : 25.6g

T: 13.65g

W : 91.74g



Podobają Ci się przepisy z tego ebooka?

 **Jeśli potrzebujesz więcej zbilansowanych i zdrowych posiłków**

Przygotowałam dla Ciebie aż 130 gotowych przepisów na zdrowe, szybkie i smaczne posiłki, które pomogą Ci:

- ✓ schudnąć bez głodówki,
- ✓ przestać podjadać wieczorami
- ✓ i w końcu jeść z przyjemnością – bez wyrzutów sumienia!

Co znajdziesz w pełnych e-bookach?

- ♦ **30 śniadań do 400 kcal**
- ♦ **50 obiadów do 500 kcal**
- ♦ **50 kolacji do 400 kcal**

➡  **Gdzie kupić?**

Kliknij TUTAJ i nie czekaj !

- praktyczne wskazówki, jak komponować posiłki bez liczenia kalorii
- proste, szybkie i różnorodne przepisy – bez dziwnych składników i kombinowania

Zestaw 3 e-booków

(śniadania + obiady+ kolacje)

 **167 zł zamiast 197 zł**

 Kod rabatowy: **NEWSLETTER30**

Tylko śniadania – 30 przepisów

 **47 zł zamiast 89 zł**

 Kod rabatowy: **SNIADANIE**

Tylko obiady – 50 przepisów

 **67 zł zamiast 89 zł**

 Kod rabatowy: **OBIAD**

Tylko kolacje – 50 przepisów

 **67 zł zamiast 89 zł**

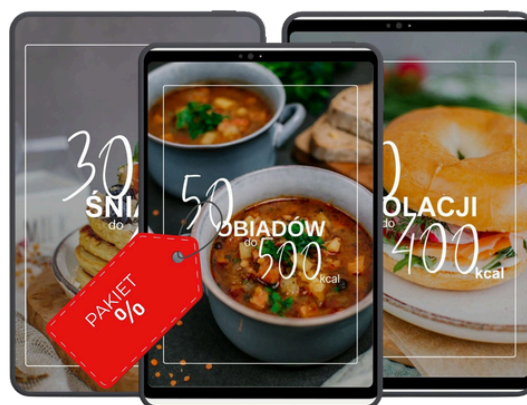
 Kod rabatowy: **KOLACJA**

Jadłospis Ratunkowy dla Zabieganych

 Tylko jadłospis

 **99 zł zamiast 149 zł**

 Kod rabatowy: **RATUNEK50**



[autopromocja -marka własna]