

## JADŁOSPIS 7 DNI (1700-1800kcal)

### UWAGI DOTYCZĄCE JADŁOSPISÓW:

- *godziny posiłków podano przykładowo; proszę jednak zachować przerwę około 3-godzinną między posiłkami;*
- *podana masa kasz i ryżu dotyczy produktu surowego przed ugotowaniem;*
- *w jadłospisach wpisano chleb żytni razowy; można go oczywiście zamienić na inny zdrowy, pełnoziarnisty chleb; kromka 30g to dość cienka kromka chleba z foremki;*
- *w przepisach poniżej nie zawsze ilość składników odpowiada 1 porcji; proszę w zależności od zapotrzebowania przygotować taką ilość, jaka jest potrzebna; czasem gotujemy 3-4 porcje z racji tego, że razem z nami jedzą domownicy lub ze względu na to, że chcemy cały dzień powtórzyć;*
- *proszę pamiętać, że kolejność dni jest dowolna, można dni powtórzyć, ale w całości; nie wolno zamieniać np. dania obiadowe między dniami,*
- *można w jadłospisach zamieniać danego dnia I śniadanie z II śniadaniem, gdyż są o podobnej kaloryczności; wybieramy danego dnia po obudzeniu to śniadanie, które jest nam zjeść wygodniej, a zabieramy to do pracy, to drugie.*

dzień I

Produkt	Masa (g)	miary domowe
<b>śniadanie I 6:45</b>		
sok marchewkowo-jabłkowy świeży	250	buteleczka
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki
filety z makreli w kremie pomidorowym (np. NEPTUN)	110	1 mała konserwa
<b>śniadanie II 10:00-11:00</b>		
<b>koktajl owocowo-kokosowy ze składników poniżej:</b>		
sok wyciśnięty z jednej pomarańczy	150	1 pomarańcza około 230g ze skórką
mleko kokosowe	80	2-3 łyżki
miód	12	1 łyżeczka
żurawina suszona	12	1 łyżka
orzechy nerkowca	7	6 sztuk
imbir świeży	10	2 obrane plastry
kurkuma	5	1 łyżeczka
siemię lniane	12	2 łyżeczki
goździki		2 ziarna
<b>przekąska 13:00-14:00</b>		
woda do picia		
jabłko	140	1 mniejsza sztuka
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki
połędwica z indyka	30	2 plasterki
pomidor	40	1 mała sztuka
<b>obiad 16:00-17:00</b>		
<b>kabaczki (cukinia) nadziewane mięsem z indyka z ryżem w sosie pomidorowym</b> (przepis poniżej)		porcja
<b>kefir z truskawek i miodu</b> (wszystkie składniki poniżej zmiksować blenderem):		
truskawki mrożone np. Hortex	70	1 garść
kefir naturalny 1,5%	200	1 mały kubeczek
miód	12	1 łyżeczka
<b>kolacja 19:00-20:00</b>		
herbata zielona lub ziołowa do picia		
chleb żytni razowy	30	1 kromka
serek wiejski lekki 3% tłuszczu	150	opakowanie 150 ml
rzodkiewki	60	4 sztuki
szczypiorek		

dzień II

Produkt	Masa (g)	miary domowe
<b>śniadanie I 6:45</b>		
herbata dowolna		
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki

<b>jajecznica z dwóch jaj z cukinią i odrobiną imbiru</b> (przepis poniżej)		porcja
<b>śniadanie II 10:00-11:00</b>		
sok pomarańczowy	250	1 buteleczka
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki
polędwica z indyka	30	2 plasterki
szczypiorek	6	łyżeczka
papryka	50	1/4 sztuki
pomidor	40	2 plastry
<b>przekąska 13:00-14:00</b>		
banan	120	1 sztuka
winogrona zielone	150	2 garście
<b>obiad 16:00-17:00</b>		
ananas	175	1/4 sztuki
<b>roladki kurczaka ze szpinakiem i papryką</b> (przepis poniżej)		porcja
średni ziemniak	100	1 sztuka
<b>surówka z marchewki skropiona sokiem z cytryny:</b>		
marchewka	60	1 sztuka
woda z cytryną do picia		
<b>kolacja 19:00-20:00</b>		
chleb żytni razowy	30	1 kromka
<b>sałatka z mozzarelli, pomidorów, skropiona oliwą z oliwek lub olejem lnianym:</b>		
pomidor	80	4 plastry
oliwa z oliwek lub olej lniany	5	1 łyżeczka
mozzarella	62	½ opakowania (kulki)
przyprawy: pieprz, zioła prowansalskie, estragon suszony		

### dzień III

Produkt	Masa (g)	miary domowe
<b>śniadanie I 6:45</b>		
sok pomarańczowy	250	1 buteleczka
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki
<b>pasta z twarogu chudego ze szczypiorkiem:</b>		
twaróg chudy	60	2 plastry
jogurt naturalny 2%	20	2 łyżeczki
szczypiorek	6	1 łyżeczka
rzodkiewki	60	4 sztuki
pieprz do smaku, zioła dowolne: papryka słodka, estragon, kurkuma, kolendra (to, co lubimy)		
pomidor	40	1 sztuka lub 4 koktajlowe
<b>śniadanie II 10:00-11:00</b>		
<b>koktajl owocowo-kokosowy ze składników poniżej:</b>		
sok wyciśnięty z jednej pomarańczy	150	1 pomarańcza około 230g ze skórką

orzechy nerkowca	7	6 sztuk
imbir świeży	10	2 plasterki obrane
kurkuma	5	1 łyżeczka
mango	140	½ sztuki
mleko kokosowe	65	2 łyżki
<b>przekąska 13:00-14:00</b>		
herbata zielona lub ziołowa do picia		
chleb żytni razowy	30	1 kromka
mozzarella	62	½ opakowania (kulki)
rzodkiewki	60	4 sztuki
szczypiorek		do wolnie
<b>obiad 16:00-17:00</b>		
sok jabłkowy lub kompot	220	1 szklanka
<b>połudwiczki wieprzowe duszone w sosie własnym ze składników poniżej</b> (przygotować wg własnego uznania, jeśli nie lubimy czosnku czy cebuli możemy pominąć)		
plastry połędwiczki	100	5 sztuk
oliwa z oliwek	10	1 łyżka
czosnek	5	ząbek
cebula	20	pół sztuki
sól, pieprz	1	szczypta
marchewka	40	1 mała marchewka
papryka	43	1/4 sztuki
mąka pszenna	7	1 łyżeczka
przecier pomidorowy	30	2 łyżeczki
jogurt naturalny 2%	20	1 łyżka
ziemniak (ugotowany, można posypać koperkiem)	100	1 sztuka średnia
buraczki z jabłkiem na ciepło	60	porcja
<b>kolacja 19:00-20:00</b>		
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki
filety z makreli w kremie pomidorowym (np. NEPTUN)	110	1 mała konserwa
herbata zielona do picia		

#### dzień IV

Produkt	Masa (g)	miary domowe
<b>śniadanie I 6:45</b>		
sok pomarańczowy	250	1 buteleczka
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki
połudwica z indyka	30	2 plasterki
<b>pasta kanapkowa z soczewicy i pieczonej papryki</b> (przepis poniżej)	60	na 2 kromki
szczypiorek	6	1 łyżeczka
pomidor	40	2 plastry
<b>śniadanie II 10:00-11:00</b>		
<b>sałatka owocowa posypana otrębkami</b> (wszystkie składniki na sałatkę pokroić w czastki zamieszać w jednej miseczce, posypać otrębkami):		

jabłko obrać ze skórki	140	1 sztuka
banan	120	1 sztuka
mango	140	½ sztuki
otręby owsiane Sante	12	2 łyżki
<b>przekąska 13:00-14:00</b>		
<b>koktajl owocowo-kokosowy ze składników poniżej:</b>		
truskawki mrożone np. Hortex	70	1 garść
orzechy nerkowca	7	6 sztuk
imbir świeży	10	2 plasterki obrane
kurkuma	5	1 łyżeczka
ananas	175	¼ sztuki
mleko kokosowe	65	2 łyżki
<b>obiad 16:00-17:00</b>		
woda mineralna do picia		
<b>prażug w warzywach po włosku</b> (przepis poniżej)		porcja
ziemniak (obgotowany i upieczony razem z rybą w oddzielnym naczyniu, można posypać tymiankiem lub rozmarynem)	100	1 sztuka średnia
<b>kolacja 19:00-20:00</b>		
herbata zielona lub ziołowa do picia		
chleb żytni razowy	30	1 kromka
serek wiejski lekki 3% tłuszczu	150	opakowanie 150 ml
rzodkiewki	60	4 sztuki
szczypiorek		

#### dzień V

Produkt	masa (g)	miary domowe
<b>śniadanie I 6:45</b>		
herbata ziołowa		
<b>kanapki z polędwicą z indyka i mozzarellą:</b>		
chleb żytni razowy	60	2 kromki
polędwica z indyka	30	2 plasterki
pomidor pokrojony w plastry	80	4 plastry
mozzarella light	62	½ opakowania kulki
<b>śniadanie II 10:00-11:00</b>		
<b>kefir z truskawek, banana i miodu</b> (wszystkie składniki poniżej zmiksować blenderem):		
truskawki mrożone np. Hortex	70	1 garść
banan	100	1 mała sztuka
miód	12	1 łyżeczka
otręby owsiane Sante	6	1 łyżka
siemię lniane	10	1 łyżka
kurkuma	5	1 łyżeczka
kefir naturalny 1,5%	200	1 mały kubeczek
<b>przekąska 13:00-14:00</b>		

surowa marchewka	120	1 duża sztuka
czerwony grejpfrut	260	1 sztuka
<b>obiadokolacja 16:00-17:00</b>		
<b>pełnoziarnisty makaron z przyrumienioną szynką i szpinakiem z serem feta</b> (przepis poniżej)		porcja
sok pomarańczowy	250	1 buteleczka
<b>kolacja 19:00-20:00</b>		
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki
filety z makreli w kremie pomidorowym (np. NEPTUN)	110	1 mała konserwa
herbata zielona do picia bez słodzenia		

### dzień VI

Produkt	masa (g)	miary domowe
<b>śniadanie I 6:45</b>		
sok pomarańczowy	250	1 buteleczka
chleb żytni razowy bez smarowania	60	2 kromki
serek wiejski lekki 3% tłuszczu	150	opakowanie 150 ml
rzodkiewki	60	4 sztuki
szczypiorek		do wolnie
<b>śniadanie II 10:00-11:00</b>		
sok marchewkowo-jabłkowy świeży	250	buteleczka
chleb żytni razowy	60	2 kromki
<b>pasta kanapkowa z soczewicy i pieczonej papryki</b> (przepis poniżej)	60	na 2 kromki
pomidor	40	2 plastry
<b>przekąska 13:00-14:00</b>		
winogrona zielone	150	2 garście
orzechy nerkowca	14	12 sztuk
<b>obiad 16:00-17:00</b>		
<b>kurczak z warzywami w sosie z pesto bazyliowym</b> (przepis poniżej)		porcja
ryż brązowy	50	¼ szklanki
woda z cytryną do picia		
<b>kolacja 19:00-20:00</b>		
herbata bez cukru		
<b>buraki z serem feta</b> (przepis poniżej)		porcja
chleb żytni razowy	30	1 kromka

### dzień VII

Produkt	masa (g)	miary domowe
<b>śniadanie I 6:45</b>		
Crunchy płatki z pełnego ziarna owsa, chrupiące musli owocowe SANTE	50	porcja

orzechy nerkowca	7	6 sztuk
mleko spożywcze pasteryzowane 2 % ( <i>jeśli nam nie służy możemy zastąpić dowolnym mlekiem roślinnym np. ryżowym, migdałowym, z orzechów laskowych</i> )	220	1 szklanka
herbata dowolna		
<b>śniadanie II 10:00-11:00</b>		
chleb żytni razowy	60	2 kromki
jajka na miękko	120	2 sztuki
papryka	50	¼ sztuki
szczypiorek, kiełki		
herbata zielona bez cukru		
<b>przekąska 13:00-14:00</b>		
<b>koktajl z kefiru i truskawek:</b>		
kefir naturalny 1,5%	200	200ml
truskawki mrożone np. Hortex	70	1 garść
otręby owsiane Sante	6	1 łyżka
miód	12	1 łyżeczka
<b>obiadokolacja 16:00-17:00</b>		
<b>zupa jarzynowa z pietruszką</b> (przepis poniżej)		porcja
<b>ryż zapiekany z jabłkiem</b> (przepis poniżej)		porcja
woda do picia z cytryną		
<b>przekąska 19:00</b>		
herbata zielona do picia bez cukru		
chleb żytni razowy	30	1 kromka
serek wiejski lekki 3% tłuszczu	150	opakowanie 150 ml
rzodkiewki	60	4 sztuki

## PRZEPISY

*UWAGA: przepisy zawierają ilość składników w zależności od tego, na ile porcji jest danie; w jadłospisach przewidziano tylko jedną porcję dania*

### **KABACZEK (CUKINIA) FASZEROWANA MIĘSEM Z INDYKA Z RYŻEM (przepis na 1 porcję)**

#### **Składniki:**

- ❖ ½ sztuki cukinii (około 115g),
- ❖ ryż brązowy – 17g,
- ❖ 70g mielonej piersi z indyka,
- ❖ 2 suszonych grzybków leśnych (jeśli nie służą możemy z nich zrezygnować),
- ❖ ½ małej cebuli – 14g,
- ❖ ½ ząbka czosnku,
- ❖ ½ łyżeczki oleju do smażenia,
- ❖ sól i pieprz do smaku.

#### **Składniki na sos pomidorowy:**

- ❖ 1 nieduży pomidor – 150 g,

- ❖ ½ ząbka czosnku,
- ❖ 1 łyżeczka jogurtu naturalnego 2%,
- ❖ 1 płaska łyżeczka mąki pszennej,
- ❖ przyprawy: listek laurowy, ziele angielskie, pieprz, słodka papryka, majeranek, oregano, odrobina cukru, dwie szczypty cynamonu, sól.

#### **Przygotowanie farszu:**

- ❖ zalewamy wodą grzybki suszone i zostawiamy do zmiękczenia na drugi dzień, lub jeśli nam się spieszy zalewamy grzybki gorącą wodą z czajnika i po paru minutach grzybki są już gotowe,
- ❖ miękkie grzybki kroimy w mniejsze kawałki według uznania,
- ❖ ryż gotujemy w lekko osolonej wodzie,
- ❖ na rozgrzanej patelni na odrobinie oleju podsmażamy krótko pokrojoną drobno cebulkę i rozgnieciony ząbek czosnku,
- ❖ w jednej miseczce wszystkie składniki na farsz dokładnie mieszamy: mięso mielone z indyka, ugotowany ryż, pokrojone grzybki, usmażona cebulka z czosnkiem i przyprawy (te wg uznania; możemy dodać również posiekaną drobno zieloną pietruszkę).

#### **Przygotowanie sosu pomidorowego:**

- ❖ bierzemy pomidor sparzamy go wrzącą wodą i usuwamy skórkę,
- ❖ następnie miksujemy pomidora lub dokładnie rozgniatamy widelcem,
- ❖ tak powstały z pomidorów przecier wlewamy do rondelka,
- ❖ sos pomidorowy przyprawiamy różnymi przyprawami wg uznania: można dać odrobinę oregano, estragon, majeranek, odrobinę cukru do smaku, cynamon (ten jest rewelacyjny do sosów pomidorowych, gdyż łagodzi kwaśność), rozgnieciony ząbek czosnku, pieprz, kolendrę mieloną, paprykę ostrą i sól,
- ❖ jogurt naturalny mieszamy z mąką pszenną, rozprowadzamy (w około 70 ml) wodą i wlewamy do sosu pomidorowego, gotujemy sos jeszcze około 3 minuty,
- ❖ na koniec dodajemy koperek.

#### **Przygotowanie kabaczków:**

- ❖ umytą, nieobraną cukinię przekrajamy wzdłuż na pół, usuwamy łyżeczką gniazda nasienne (połówka cukinii straci około 50g; miąższ wydrążony z cukinii wkładamy do lodówki i możemy użyć np. do jajecznicy z cukinią następnego dnia),
- ❖ cukinię nadziewamy farszem,
- ❖ układamy cukinię do naczynia żaroodpornego lub brytfanny,
- ❖ na koniec zalewamy cukinię sosem pomidorowy i pieczemy w piekarniku pod przykryciem w temperaturze 200°C przez około 60 minut.

### **JAJECZNICA Z CUKINIĄ I ODROBINĄ IMBIRU (przepis na 1 porcję)**

#### **Składniki:**

- ❖ 2 duże jaja - 120 g
- ❖ 2 plastry cukinii - 25 g (*można użyć te części cukinii, co zostały nam po kabaczkach zapiekanych w sosie pomidorowym*)
- ❖ nieduży kawałek korzenia imbiru - 5 g
- ❖ przyprawy: pieprz, sól, natka pietruszki
- ❖ ½ łyżeczki masła

#### **Przygotowanie:**

- ❖ Na niezbyt silnie rozgrzanej patelni roztopić kawałek masła,
- ❖ Dodać drobno pokrojoną cukinię oraz trochę posiekanego lub startego świeżego imbiru,
- ❖ Całość łagodnie podsmażyć,
- ❖ Następnie na patelnię wlewamy wcześniej roztrzepane jaja i smażyjemy delikatnie cały czas mieszając do momentu aż jajka zaczną się ścinać, ale tak, by nie stały się suche,



- ❖ Przyprawiamy pieprzem, szczyptą soli,
- ❖ Na koniec posypujemy ulubionymi świeżymi ziołami lub zieloną pietruszką.

### **KURCZAK Z WARZYWAMI W PESTO BAZYLIOWYM PODANY Z RYŻEM (przepis na 4 porcje)**

przepis i zdjęcia również na stronie: <http://fantazjesmaku.weebly.com/kurczak-z-warzywami-w-sosie-z-pesto-bazyliowym.html>

#### **Składniki:**

- ❖ nieduża podwójna pierś z kurczaka - 400g,
- ❖ 1 większa łodyga selera naciowego,
- ❖ cebula - 50g,
- ❖ kawałek cukinii - 70g,
- ❖ 1/2 papryki czerwonej - 100g,
- ❖ 1/2 papryki żółtej - 100g,
- ❖ 1/2 papryki zielonej - 100g,
- ❖ 2 czubate łyżeczki pesto bazyliowego (pesto może być gotowe w słoiczku ze sklepu, ale ja osobiście polecam wziąć dwie-trzy garści świeżej bazylii, garść migdałów lub innych orzechów, 2 łyżki oliwy z oliwek i zmiksować blenderem, doprawić do smaku)
- ❖ 2 łyżeczki mąki kukurydzianej,
- ❖ 1 łyżeczka suszonego tymianku,
- ❖ 1/2 łyżeczki suszonego estragonu,
- ❖ pieprz, sól,
- ❖ natka pietruszki

#### **Przygotowanie:**

- ❖ pierś z kurczaka oraz warzywa pokrój w kostkę,
- ❖ mięso i warzywa przełóż do miski, wymieszaj razem z pesto bazyliowym, odstaw do lodówki na kilka godzin,
- ❖ na rozgrzanej patelni smaż marynowanego kurczaka z warzywami przez około 10 minut (nie dodawaj oleju, dodaj trochę na dno wody gdy kurczak zacznie przywierać),
- ❖ gdy warzywa puszczą sok dodaj mąkę kukurydzianą i zamieszaj, wlej około 500ml wody, dodaj tymianek i estragon,
- ❖ duś pod przykryciem przez około 10 minut,
- ❖ na koniec dopraw do smaku pieprzem i solą,
- ❖ podawaj z ryżem (na jedną porcję ugotuj 50 g suchego ryżu).

### **MAKARON Z PRZYRUMIENIONĄ SZYNKĄ I SZPINAKIEM ORAZ SEREM FETA (2 porcje)**

#### **Składniki:**

- ❖ 3 garście makaronu pełnoziarnistego – 80 g,
- ❖ 10 plasterków szynki z piersi z kurczaka lub innej chudej – 150 g,
- ❖ szpinak (*baby*) – 100g,
- ❖ ser sałatkowo-kanapkowy 12% light MLEKOVITA typu feta – 100 g,
- ❖ czosnek – 5g,
- ❖ 1 cebula – 40 g,
- ❖ 1 łyżka oliwy z oliwek.

#### **Przygotowanie:**

- ❖ na rozgrzaną patelnię wlej oliwę,
- ❖ podsmaż pokrojoną drobno cebulkę i czosnek,
- ❖ wrzuc pokrojoną w paseczki szynkę, podsmaż,
- ❖ ugotuj makaron, odcedź, wrzuc na patelnię,
- ❖ szpinak przelej wrzącą wodą i dodaj do makaronu,
- ❖ całość smaż przez kilka minut,
- ❖ przypraw do smaku ulubionymi przyprawami,
- ❖ na talerzu posyp pokrojonym serem feta.

## **RYŻ ZAPIEKANY Z JABŁKIEM (przepis dla jednej osoby)**

### **Składniki:**

- ❖ ¼ szklanki ryżu – 50 g,
- ❖ jabłko – 140 g,
- ❖ jogurt naturalny 2% - ½ kubeczka 150 ml,
- ❖ 1 łyżeczka miodu,
- ❖ cynamon.

### **Przygotowanie:**

- ❖ ryż ugotować, przełożyć do żaroodpornego naczynia,
- ❖ jabłko zetrzeć na tarce, nałożyć na ryż, posypać cynamonem,
- ❖ zapiekać około 20 min. w piekarniku rozgrzanym do 170-180 °C,
- ❖ połączyć danie jogurtem wymieszany z łyżeczką miodu.

## **PASTA Z CZERWONEJ SOCZEWICY I PAPRYKI (przepis na około 440g pasty; na 15 kromek)**

### **Składniki:**

- ❖ pół szklanki czerwonej soczewicy,
- ❖ 1 papryka czerwona – 200g,
- ❖ 1 łyżka tahini lub innego masła orzechowego,
- ❖ 1 łyżka płatków drożdżowych nieaktywnych (jeśli nie posiadamy możemy pominąć),
- ❖ ząbek czosnku,
- ❖ 2 łyżki oliwy z oliwek,
- ❖ sól, pieprz, imbir, kminek mielony, kolendra mielona, papryka chili.

### **Przygotowanie:**

- ❖ soczewicę zalej letnią wodą i mocz około 1 godzinę,
- ❖ paprykę umyj, usuń nasiona, wstaw do nagrzanego piekarnika (ok. 200 stop.C) i piecz paprykę do miękkości około 40-50 minut,
- ❖ soczewicę odcedź, przepłucz pod bieżącą wodą, gotuj w lekko osolonym wrzątku przez około 15 minut,
- ❖ wsyp ugotowaną soczewicę do wysokiego naczynia, dodaj upieczoną paprykę, pomidory suszone, natkę pietruszki, tahini, płatki drożdżowe, ząbek czosnku, oliwę,
- ❖ miksuj blenderem do uzyskania jednolitej, aksamitnej masy,
- ❖ dopraw przyprawami do smaku,
- ❖ podawaj z ulubionym pieczywem, np. lekkimi waflami ryżowymi,
- ❖ możesz przechowywać w lodówce w zamkniętym naczyniu przez około 7 dni.

## **ROLADKI Z KURCZAKA ZE SZPINAKIEM I PAPRYKĄ (przepis na 1 porcję)**

### **Składniki:**

- ❖ pierś z kurczaka – 150g,
- ❖ 1/8 papryki czerwonej – 20g,
- ❖ 2 garście szpinaku – 50g,
- ❖ 1 ząbek czosnku,
- ❖ 2 łyżki jogurtu naturalnego 2% - 50g,
- ❖ łyżeczka mąki (może być kukurydziana) – 5g,
- ❖ ½ łyżki oleju rzepakowego,
- ❖ sól, pieprz do smaku, papryka chili, bazylija, pietruszka, listek laurowy, ziele angielskie.

### **Przygotowanie:**

- ❖ z piersi z kurczaka przygotowujemy 2 płaskie kawałki, nacieramy je solą, posypujemy papryczką chili, pieprzem i pietruszką, zawijamy w folię i odstawiamy na parę godzin do lodówki,
- ❖ szpinak blanszujemy gorącą wodą, wrzucamy na patelnię z rozgrzanym tłuszczem i przesmażonym zębkiem czosnku,

- ❖ tak przygotowaną masę szpinakową nakładamy na piersi z kurczaka,
- ❖ paprykę kroimy w paseczki i układamy na piersi,
- ❖ następnie zwijamy roladki ściśle i układamy w żaroodpornym naczyniu,
- ❖ do miseczki dodajemy jogurt, mąkę i rozprowadzamy wszystko dokładnie z około 100ml wody, dodajemy rozgnieciony ząbek czosnku, pieprz, listek laurowy, dwa ziarenka ziela angielskiego, bazylię, sól do smaku i tak przygotowaną miksturą polewamy roladki,
- ❖ mięso pieczemy w rozgrzanym piekarniku do 200°C pod przykryciem przez około 20 minut, po czym kolejne 10 minut przy zdjętej pokrywie i włączamy termoobieg.

### **BURAKI Z SEREM FETA (przepis na 1 porcję)**

#### **Składniki:**

- ❖ 2 nieduże buraki gotowane lub upieczone – 180 g,
- ❖ ser feta – 50 g,
- ❖ chrzan – 1 łyżeczka,
- ❖ cukier trzcinowy – ½ łyżeczki,
- ❖ sok z ¼ cytryny,
- ❖ ząbek czosnku,
- ❖ 1 łyżka oliwy z oliwek,
- ❖ przyprawy: oregano, bazylię, pieprz, szczypta soli.

#### **Przygotowanie:**

- ❖ ugotowane lub upieczone buraki obieramy ze skórki, następnie kroimy na kawałki,
- ❖ rozgrzewamy rondel, dodajemy oliwę z oliwek, buraki i obsmażamy,
- ❖ doprawiamy bazylię i oregano,
- ❖ dodajemy cukier, chrzan i ząbek czosnku, pieprzymy i posypujemy szczyptą soli,
- ❖ całość trzymamy na małym ogniu i od czasu do czasu mieszamy, tak aby wszystkie składniki się wymieszały,
- ❖ skrapiamy sokiem z cytryny,
- ❖ ser feta kroimy na małe kosteczki, dodajemy go do rondelka z burakami i całość przez chwilę podgrzewamy na małym ogniu lub posypujemy serem bezpośrednio na talerzu.

### **PSTRĄG W WARZYWACH PO WŁOSKU (przepis na jedną porcję)**

przepis i zdjęcia również na stronie: <http://fantazjesmaku.weebly.com/pstr261g-w-warzywach-po-w322osku.html>

#### **Składniki:**

- ❖ pstrąg - około 250g (w całości ze skórą i głową),
- ❖ 1 czubata łyżeczka gotowego pesto bazyliowego,
- ❖ przyprawy: nasiona kopru włoskiego (można dostać w formie saszetek do parzenia herbaty), pieprz, sól, świeży rozmaryn,
- ❖ ząbek czosnku,
- ❖ sok z cytryny,
- ❖ ćwiartka czerwonej papryki pokrojonej w krążki,
- ❖ połowa niedużej czerwonej cebuli pokrojonej w cienkie krążki,
- ❖ 4 oliwki czarne,
- ❖ 4 pomidorki koktajlowe przekrojonych w pół,
- ❖ kilka krążków papryki chili,
- ❖ natka pietruszki.

#### **Przygotowanie:**

- ❖ korzystając z noża oczyścić dokładnie pstrąga ze śluzu, odetnij ogon, płetwy i głowę, umyj pod bieżącą wodą, osusz papierowym ręcznikiem,
- ❖ natrzyj rybę od zewnątrz i od wewnątrz pesto bazyliowym,

- ❖ skrop sokiem z cytryny,
- ❖ posyp pieprzem, koprem włoskim, solą,
- ❖ obłóż pokrojonym w plastry czosnkiem,
- ❖ odstaw w chłodne miejsce na co najmniej 30 minut,
- ❖ następnie połóż rybę na folii aluminiowej, obłóż warzywami,
- ❖ przykryj szczelnie rybę folią,
- ❖ wstaw do nagrzanego piekarnika do temperatury 200°C i piecz przez około 30-40 minut (na 7 minut przed końcem pieczenia odsłoń rybę z folii i piecz przy włączonym termoobiegu).

**ZUPA JARZYNOWA (6 porcji) jedna porcja to około 320 g – jeśli któreś z warzyw w składnikach nam nie odpowiada, możemy zastąpić innym, można ugotować połowę tej zupy zmniejszając o połowę ilość składników; dla ułatwienia można użyć gotowej, mrożonej mieszanki warzyw.**

**Składniki:**

- ❖ 2 łyżki oleju rzepakowego
- ❖ nieduży kawałek piersi z kurczaka – 60g (około 1/3 połówki piersi)
- ❖ nieduża marchew - 60 g
- ❖ mała pietruszka -30 g
- ❖ kawałek selera – 40 g
- ❖ kawałek pora – 40 g
- ❖ średni ziemniak – 100 g
- ❖ kalafior – 100g (około 1/5 całego kalafiora)
- ❖ fasolka szparagowa np. zielona – 100 g
- ❖ 1 ½ ząbka czosnku
- ❖ koperek
- ❖ jogurt naturalny 2% - 120 g
- ❖ przyprawy ulubione: listek laurowy, ziele angielskie, kolendra, majeranek, pieprz
- ❖ sól do smaku
- ❖ zielona pietruszka do posypania

**Przygotowanie:**

- ❖ zagotuj w garnku 1 i ½ litra wody, do wrzątku wlej 2 łyżki oleju rzepakowego, dodaj mięso z kurczaka, wrzuć listek laurowy i ziele angielskie,
- ❖ warzywa (marchew, pietruszka, seler) oczyść, pokrój na drobne kawałki albo zetrzyj na tarce na dużych oczkach, pora oczyść i pokrój drobno, następnie warzywa wrzuć do wrzątku,
- ❖ czosnek zgnieć i dodaj do wrzątku,
- ❖ ziemniaki obierz, pokrój i dorzuć do gotującej zupy,
- ❖ dodaj pokrojonego drobniej kalafiora i fasolkę szparagową,
- ❖ teraz dodaj resztę przypraw, koperek i sól,
- ❖ na koniec jogurt naturalny zanim wlejesz do zupy zahartuj dobrze gorącą zupą i dodaj do garnka. Zupa gotowa.

opracowała:

Sabina Jodłowska – dietetyk z Poradni żywieniowej i dietetycznej „KALORYMETRIA Ltd”