

Spis treści

The book cover features a dark wooden background with various lentils: brown lentils in a bowl at the top left, orange lentils scattered at the bottom right, and green lentils on a wooden board at the bottom left. A white rectangular box with a black border contains the title and other text.

ZDROWA KUCHNIA
**KSIĄŻKA
KUCHARSKA**

**PRZEPISY NA SAŁTKI,
DODATKI, DANIA I DESERY**

Przygotowane przez trenerów
Poradni Odchudzania i Odżywiania

PORADNIA
ODCHUDZANIA I ODŻYWIANIA



Sałatka z jarmużem	2
Sałatka z fasolą szparagową	3
Sałatka z ciecierzycą i szpinakiem	4
Kolorowa sałatka z tofu i chili	5
Tatar z łososia	6
Puree z soczewicy	7
Kotleciki z ciecierzycy	8
Pieczony dorsz z sosem koperkowym	9
Ciasteczka owsiane	10
Sałatka owocowa z serem ricotta	11
Dietetyczne ciasto jogurtowe z truskawkami	12

Sałatka z jarmużem



Składniki:

2 marchewki
2 garści pomidorków koktajlowych
3 garści jarmużu
2 garści bobu ugotowanego
lub z puszki
2 łyżeczki posiekanej natki pietruszki

po 1 łyżeczce: musztardy, soku
z cytryny, płynnego miodu
2 łyżeczki oliwy z oliwek
sól i pieprz

Pomoce kuchenne:

Szklana misa
Mniejsza miseczka
Tarka

Sposób przygotowania:

1. Warzywa dokładnie umyj i osusz. Marchewki obierz i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Pomidorki przekrój w połówki, jarmuż porwij na mniejsze kawałki.
2. Wymieszaj warzywa w dużej misie, posyp bobem i posiekaną natką pietruszki.
3. Przygotuj sos: w miseczce dokładnie wymieszaj płynny miód, musztardę i sok z cytryny.
4. Powoli, po łyżeczce, dolewaj oliwę, cały czas mieszając. Kiedy składniki się połączą, dodaj sól i pieprz do smaku. Gotowym sosem polej sałatkę.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	68 kcal	200 kcal	Smaczna sałatka z dodatkiem białka roślinnego w postaci bobu. Jarmuż wzbogaca jej walory odżywcze jako źródło witaminy C i betakarotenu, czyli silnych przeciwutleniaczy.
Białko	3,5 g	10 g	
Węglowodany	10 g	29 g	
Tłuszcze	2,2 g	6,3 g	
Błonnik	3,9 g	12 g	
Witamina C	35 mg	100 mg	Każdy ze składników sałatki ma korzystny wpływ na wzmocnienie układu odpornościowego.
Betakaroten	2360 ug	6870 ug	

Salatka z fasolą szparagową



Składniki:

- Mała główka sałaty – ok. 100 g
- Pierś z indyka – ok. 100 g
- Jajka – 2 sztuki
- Pęczek rzodkiewek – 120 g
- Zielona fasolka (świeża, mrożona lub z 2 puszek) – 400 g
- Oliwa z oliwek – 1 łyżka
- Ocet winny – 1 łyżka
- Sól i pieprz do smaku
- Świeża bazylia

Pomoce kuchenne:

- Szklana misa

Sposób przygotowania:

1. Warzywa umyj i osusz.
2. Fasolkę ugotuj al dente.
3. Jajka ugotuj na twardo, obierz ze skorupki i pokrój w ósemki.
4. Indyka ugotuj lub ugrilluj bez tłuszczu.
5. Sałatę porwij na kawałki, wymieszaj z pokrojonym w kostkę indykiem, jajkami, pokrojonymi rzodkiewkami i fasolką.
6. Oliwę utrzyj z octem oraz solą i pieprzem do smaku. Polej sałatkę sosem i posyp obficie posiekaną bazylią.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	60 kcal	145 kcal	Kolorowa i pożywna sałatka, jest źródłem zarówno antyoksydantów i składników mineralnych takich jak magnez i potas. Magnez reguluje napięcie mięśni, działa rozkurczowo i rozluźniająco. Potas pozwala utrzymać prawidłowe ciśnienie krwi oraz pracę nerek.
Białko	4,2 g	11 g	
Węglowodany	2,3 g	6,5 g	
Tłuszcze	3,5 g	8,3 g	
Błonnik	1,5 g	3,5 g	
Magnez	19 mg	44 mg	
Potas	200 mg	465 mg	

Salatka z ciecierzycą i szpinakiem



Składniki:

- Ciecierzycza sucha – 100 g (1 szklanka) lub ciecierzycza z puszki (1 puszka)
- Sałata roszponka – 50 g (dwie duże garście)
- Świeży szpinak – 50 g (dwie duże garście)

- Pestki dyni – 30 g (3 łyżki)
- Czerwona papryka – 240 g (2 mniejsze)
- Oliwa z oliwek lub olej lniany – 2 łyżki
- Zioła do smaku: bazylia, oregano, sól, pieprz

Pomoce kuchenne:

- Szklana misa

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę namocz przez noc, a następnie ugotuj (sól dodajemy pod koniec, gdy ziarna cieciorke będą już miękkie). Jeśli używasz cieciorke w puszcze, odcedź ją ze słonej zalewy.
2. W dużej misce wymieszaj liście roszponki i szpinaku, ciecierzycę, czerwoną paprykę pokrojoną w drobną kostkę.
3. Na suchej patelni upraż pestki dyni.
4. Osobno wymieszaj oliwę lub olej lniany z przyprawami.
5. Przed podaniem polej sałatkę sosem i posyp uprażonymi pestkami.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	150 kcal	190 kcal	Ta smaczna przekąska to źródło białka roślinnego, błonnika, witaminy C i kwasu foliowego. Witamina C wzmacni odporność, a kwas foliowy korzystnie wpłynie na układ nerwowy i dobre samopoczucie.
Białko	6,0 g	8,0 g	
Węglowodany	16 g	20 g	
Tłuszcze	7,8 g	10 g	
Błonnik	4 g	5 g	
Kwas foliowy	163 ug	205 ug	Ciekawostka: jeśli chcesz zachować piękny zielony kolor szpinaku, to po opłukaniu liści wodą, wymocz je w wodzie z lodem.
Witamina C	80 mg	100 mg	

Kolorowa sałatka z tofu i chili



Składniki:

- Miks sałat – 50 g (½ opakowania)
- Rukola – 30 g (1 garść)
- Tofu – 100 g (ok. ½ kostki)
- Papryczka chili – 1 sztuka
- Pomidorki koktajlowe – 200 g (10 sztuk)
- Orzeszki pinii – 10 g (1 łyżka)

Sos:

- Po 1 łyżce: oleju rzepakowego, miodu, soku z cytryny
- Po szczypcie: kurkumy, mielonego imbiru, soli i pieprzu

Pomoce kuchenne:

- Talerz na sałatkę

Sposób przygotowania:

1. Sałatę wyłóż na talerz, posyp rukolą, pokrojonym w kosteczkę lub pokruszonym tofu oraz pokrojoną ukośnie na plasterki papryczką chili.
2. Pomidorki przekrój na połówki lub ćwiartki, ułóż na sałatce.
3. Dodaj orzeszki pinii.
4. Polej sosem.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	167 kcal	330 kcal	Pyszna i kolorowa wegańska sałatka. Papryczka chili, imbir i kurkuma dodają potrawie nie tylko pikanterii, ale doskonale wspomagają oczyszczanie organizmu i jego metabolizm.
Białko	7,2 g	15 g	
Węglowodany	9,1g	18 g	
Tłuszcze	11 g	22 g	
Błonnik	2,6 g	5,3 g	
Wapń	73 g	150 mg	
Witamina C	14 mg	31 mg	

Tatar z łososia



Składniki:

Świeży łosoś – 150-200 g
Cebula szalotka – 1 sztuka
Cytryna – 1 ćwiartka
Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka
Sól i pieprz do smaku
Kapary
Plasterki świeżego ogórka
Świeży tymianek

Pomoce kuchenne:

Deska do krojenia
Miska

Sposób przygotowania:

1. Rybę umyj i osusz.
2. Łososia i cebulę drobno posiekaj.
3. Wymieszaj je w misce razem z solą i pieprzem.
4. Na talerzu ułóż plasterki ogórka, a na nich uformuj tatara.
5. Całość ozdób świeżym tymiankiem i kaparami.
6. Przed jedzeniem skrop porcję sokiem z cytryny i wymieszaj całość na talerzu.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	170 kcal	230 kcal	Pyszna przekąska bogata w białko, kwasy tłuszczowe omega 3 oraz witaminę D. Zamiast świeżej, surowej ryby, można użyć łososia wędzonego na zimno.
Białko	15 g	20 g	
Węglowodany	1,5 g	2,1 g	
Tłuszcze	12 g	16 g	
Błonnik	0,4 g	0,5 g	
Omega 3	1,66 g	0,83 g	
Witamina D	392 j.m.	456 j.m.	

Puree z soczewicy



Składniki:

Czerwona soczewica sucha – 1 szklanka
Masło – 1 łyżka
Sól, pieprz – do smaku
Ulubione przyprawy np. słodka lub ostra papryka, chili, czosnek

Pomoce kuchenne:

Garnek
Szkłana misa

Sposób przygotowania:

1. Soczewicę wypłucz pod bieżącą wodą.
2. Wsyp do garnka, zalej wodą 1 cm nad powierzchnię ziaren. Mocz 30 minut.
3. Następnie zmień wodę i zagotuj. Gotuj około 5 minut, cały czas mieszając, aby soczewica się nie przypaliła.
4. Gdy będzie miękka, dodaj masło i mieszając odparuj wodę.
5. Dopraw do smaku szczyptą soli, pieprzem oraz swoimi ulubionymi przyprawami i ziołami.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	350	133	Soczewica to smaczne źródło białka roślinnego, niezwykle odżywcze, charakteryzujące się niską zawartością sodu i wysoką potasu. Dzięki temu soczewica zapobiega nadciśnieniu tętniczemu i wspomaga jego leczenie. Ponadto zawiera sporo błonnika, który sprzyja redukcji poziomu "złego" cholesterolu we krwi.
Białko	24	9,2	
Węglowodany	46	18	
Tłuszcze	7,2	2,7	
Błonnik	8,4	3,2	
Potas	369 mg	133 mg	

Kotleciki z ciecierzycy



Składniki:

300 g suchych ziaren ciecierzycy (lub 2,5 puszki)
1 cebula
1 pęczek natki pietruszki
2- 3 ząbki czosnku
2 łyżki oleju rzepakowego
2 łyżeczki mąki żytniej

½ łyżeczki kolendry, ½ łyżeczki kuminu, ½ łyżeczki papryki słodkiej
sól, pieprz do smaku

Pomoce kuchenne:

Blender
Papier do wyłożenia blaszki
Folia aluminiowa

Sposób przygotowania:

1. Ciecierzycę namoczoną przez noc ugotuj do miękkości (możesz też użyć z puszki).
2. Zblenduj z pozostałymi składnikami: posiekaną cebulą, czosnkiem, natką pietruszki, mąką żytnią i olejem. Dopraw do smaku.
3. Formuj w dłoniach małe kotleciki i układaj je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Jeśli masa będzie zbyt krucha dodaj odrobinę wody z gotowania (lub z puszki).
4. Piecz w 150 st. przez około 40 minut przykryte folią aluminiową. Na koniec pieczenia zdejmij folię i piecz jeszcze chwilę do zrumienienia.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	130 kcal	225 kcal	Wegański, bezglutenowy przepis obiadowy, stanowiący doskonały zamiennik typowego posiłku mięsnego.
Białko	5,5 g	10 g	
Węglowodany	14 g	25 g	
Tłuszcze	4,1 g	7 g	Świetnie sprawdzi się także jako lunch w pracy lub szkole.
Błonnik	6,7 g	10 g	
Wapń	143 mg	240 mg	Ma wysoką zawartość błonnika, który zwiększa uczucie sytości i wspomaga pracę jelit.

Pieczony dorsz z sosem koperkowym



Składniki:

- Filet z dorsza – ok. 150 g
- Cytryn
- Jogurt naturalny – 3 łyżki
- Koperek (najlepiej świeży) do smaku
- Ząbek czosnku

- Przyprawy: curry, majeranek, bazylia, papryka, oregano
- Sól i pieprz

Pomoce kuchenne:

- Folia aluminiowa
- Praska do czosnku

Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 200 st. C.
2. Przyprawy wymieszaj i natrzyj nimi rybę z każdej strony.
3. Następnie skrop dorsza sokiem z cytryny. Możesz też położyć na nim plasterki cytryny.
4. Zawień w folię aluminiową.
5. Piecz przez 20-25 minut.
6. Aby zrobić sos, przepuść czosnek przez praskę, wymieszaj go z jogurtem i dużą ilością posiekanego koperku, dopraw solą i pieprzem do smaku.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	73 kcal	170 kcal	Dorsz to chuda ryba morska będąca nieocenionym źródłem pełnowartościowego białka, kwasów omega-3 i witaminy D ₃ . Podając go z porcją surowych warzyw uzyskasz niskokaloryczny i sycący posiłek.
Białko	13 g	30 g	
Węglowodany	2,8 g	6,6 g	
Tłuszcze	1,1 g	2,6 g	
Błonnik	0,1 g	0,3 g	
Kwasy omega-3	180 mg	270 mg	

Ciasteczka owsiane



Składniki:

- Płatki owsiane górskie – 2 szklanki
- Jajka – 2 szt.
- Mąka – 2 łyżki
- Miód naturalny – 2 łyżki
- Olej kokosowy lub inny – 6 łyżek
- Jabłka – 2 szt.

- Proszek do pieczenia – 1 łyżeczka
- Cynamon – 1 łyżka
- Rodzynki – 2 garście
- Sezam – 3 łyżki

Pomoce kuchenne:

- Blacha do pieczenia
- Papier do wyłożenia blaszki
- Miska i łyżka

Sposób przygotowania:

1. Jabłka zetrzyj na tarce i odsącz z nadmiaru płynu.
2. Sezam upraż na suchej patelni uważając, aby się nie przypalił.
3. W jednej misce wymieszaj suche składniki: płatki, mąkę, proszek do pieczenia, cynamon, sezam i rodzynki.
4. W drugiej misce roztrzep jajka, wymieszaj je z płynnym miodem, olejem i startymi jabłkami.
5. Połącz składniki suche i mokre, uformuj w dłoniach ciasteczka i ułóż je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
6. Włóż blachę do piekarnika nagrzanego do 200 st. C (grzanie góra-dół) i piecz 15 min.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	230 kcal	80 kcal	Ciasteczka udadzą się również bez użycia mąki, będą wtedy bardziej wilgotne i mniej kruche. Trzeba je wtedy piec 10 minut.
Białko	5,8 g	2,0 g	
Węglowodany	34 g	12 g	Będą dobrą przekąską dla alergika, kiedy użyjemy płatków owsianych bezglutenowych.
Tłuszcze	9,3 g	3,2 g	
Błonnik	3,9 g	1,4 g	

Ilość ciasteczek 24

Sałatka owocowa z serem ricotta



Składniki:

Pomarańcza lub grejpfrut – 1 sztuka
Nektarynka – 1 sztuka
Borówki – 1 szklanka
Ziarenka granatu – ½ szklanki
Ser ricotta (najlepiej light) – 12 łyżeczek
Maliny – 1 szklanka
Listki świeżej mięty

Pomoce kuchenne:

Blender
Szkłana misa

Sposób przygotowania:

1. Owoce umyj i osusz.
2. Pomarańczę (lub grejpfruta) i nektarynkę pokrój w cząstki i poukładaj w miseczkach.
3. Posyp ziarenkami granatu i borówkami.
4. Na każdą porcję wyłóż po 3 łyżeczki ricotty.
5. Maliny zmiksuj za pomocą blendera, a powstałym sosem polej każdą porcję sałatki.
6. Udekoruj listkami świeżej mięty.

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	63 kcal	130 kcal	Smaczna, słodka i zdrowa przekąska, która dostarczy dużą ilość antyoksydantów chroniących ciało przed działaniem wolnych rodników.
Białko	2,2 g	4,5 g	
Węglowodany	10 g	21 g	Najlepiej wybierać ten rodzaj przekąski na godziny przedpołudniowe.
Tłuszcze	1,8 g	3,8 g	
Błonnik	2,6 g	5,3 g	W sezonie letnim można pokusić się o wypróbowanie innych owoców, jak np. poziomek, jagód, czerwonej lub czarnej porzeczki.
Wapń	46 mg	95 mg	
Witamina C	25 mg	50 mg	

Dietetyczne ciasto jogurtowe z truskawkami



Składniki:

- Mąka kukurydziana – 4 czubate łyżki
- Jogurt naturalny 180 g – 1 małe opakowanie
- Ksylitol (cukier brzozyowy) lub erytrytol – 2/3 szklanki
- Jajka – 3 szt.
- Proszek do pieczenia – 2 łyżeczki
- Ziarenka wanilii wg upodobań
- Kilka truskawek

Pomoce kuchenne:

- Forma do pieczenia – mała tortownica lub keksówka
- Papier do wyłożenia formy
- Mikser



Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 st. C.
2. Wszystkie składniki (oprócz truskawek) zmiksuj.
3. Ciasto (bardzo rzadkie) przelej do formy. Wstaw do piekarnika.
4. Po około 40 minutach, gdy wierzch będzie lekko ścięty, wyjmij ciasto z piekarnika i delikatnie wciśnij w jego górną warstwę kawałki truskawek.
5. Włóż ciasto ponownie do piekarnika i piecz jeszcze ok. 20 minut (sprawdź patyczkiem – powinien być suchy).

	Wartość odżywcza		Właściwości
	na 100 g	w 1 porcji	
Kaloryczność	138 kcal	80 kcal	Delikatne, owocowe ciasto – wspaniały, nie tylko letni, deser (świeże truskawki możemy zastąpić mrożonymi). Stanowi niskokaloryczne, bezglutenowe źródło białka i wapnia. Najlepiej smakuje po wystudzeniu. Warto wypróbować je również z innymi owocami, np. z malinami, jagodami, a później może z jabłkami gruszkami i późnoletnimi śliwkami węgierkami.
Białko	5,1 g	3,0 g	
Węglowodany	31 g	18 g	
Tłuszcze	3,3 g	1,9 g	
Błonnik	0,8 g	0,4 g	
Wapń	68 mg	40 mg	