



MENU
DLA DIABETYKA

**ZDROWE I SMACZNE PRZEPISY
NIE TYLKO DLA DIABETYKÓW**



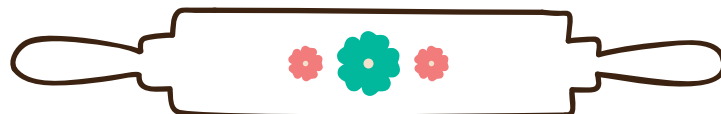
ZADANIE WSPÓŁFINANSOWANE PRZEZ MINISTRA ZDROWIA

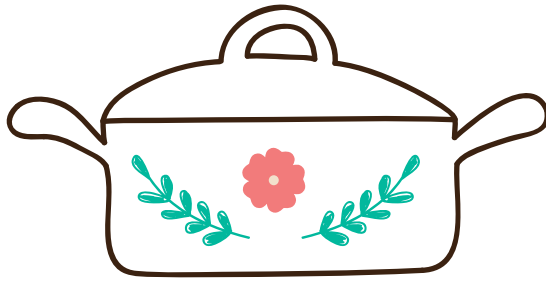
 Ministerstwo
Zdrowia

Menu dla

DIABETYKA

Jedz zdrowo. Żyj zdrowo.





Jedzenie jest jedną z największych przyjemności w życiu i ważnym jego elementem. To przy posiłkach rozmawiamy ze znajomymi, spędzamy czas z rodziną, celebруем najważniejsze momenty życia. Nie bez znaczenie jest to, co i jak jemy. Dieta może być bowiem zarówno sprzymierzeńcem, jak i przeciwnikiem w utrzymaniu zdrowia. W dobie, kiedy największym zagrożeniem dla zdrowia są dietozależne choroby cywilizacyjne, jeszcze uważniej musimy dbać o to, co kładziemy na talerzach.

Jedną z chorób, w której dieta odgrywa niebagatelną rolę jest cukrzyca. Trudno uwierzyć, że trzy miliony Polaków cierpi już na cukrzycę typu 2, z czego połowa jeszcze nie wie o swojej chorobie. Problem będzie się pogłębiał, bo żyjemy niezdrowo, w stresie, ograniczamy ruch i dostarczamy organizmowi coraz bardziej przetworzone produkty. Z dużą ilością soli i cukru.

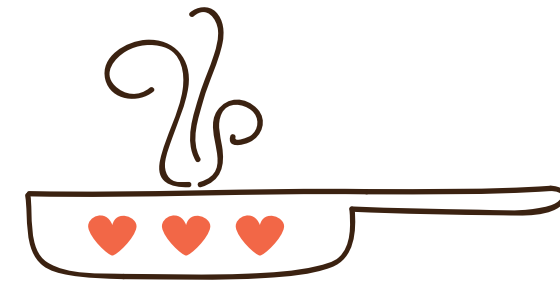
Od dłuższego czasu w mojej pracy spotykam się z osobami, którym choroba lub alergia odbiera przyjemność jedzenia. Wysoko przetworzone, jedzone w pośpiechu posiłki nie służą naszemu organizmowi, który coraz częściej daje nam sygnał ostrzegawczy w postaci nietolerancji pokarmowych na gluten, czy laktozę. Wśród nich coraz więcej było osób z cukrzycą, dla których dieta jest jednym z najtrudniejszych elementów życia z chorobą i dla których do tej pory brakowało ciekawej oferty zarówno na półce w sklepie jak i w restauracyjnych menu.

Dlatego, kiedy zwrócono się do mnie z pytaniem, czy jako osoba gotująca, która często pojawia się w mediach, nie chciałbym zostać ambasadorem akcji promującej zdrową kuchnię dla chorych na cukrzycę, bez wahania powiedziałem „tak”.

W ramach projektu „Menu dla diabetyka” staramy się edukować osoby z cukrzycą, a także osoby otyłe, do zmiany diety i zainspirować je do tworzenia zdrowych i przepysznych dań, które są odpowiednio skomponowane i uwzględniające m.in. wskaźniki glikemiczne poszczególnych produktów.

Zostawiamy w Państwa rękach książkę kucharską, która jest zbiorem pomysłów na smaczne dania nie tylko dla diabetyków, ale dla wszystkich tych, którzy chcą jeść zdrowo i zmienić nawyki żywieniowe swoje i swojej rodziny. Mam nadzieję, że zaproponowane charytatywnie autorskie przepisy, opracowane przez zawodowych kucharzy, blogerów i producentów żywności są idealnym początkiem tej zmiany.

David Gaboriaud
Ambasador kampanii „Menu dla diabetyka”



Bardzo dodrze pamiętam jedną z moich pierwszych pacjentek. Agnieszka, młoda dziewczyna ze świeżo zdiagnozowaną cukrzycą typu 1. Przyszła do mnie mocno zagubiona, pełna obaw i lęku, ale zdeterminowana do działania. Początkowy okres buntu, niepogodzenia się z chorobą, chwilowej ucieczki... miała już za sobą. Przeszła go z pomocą wspaiałego, empatycznego diabetologa.

Teraz nadszedł czas na praktyczne oswojenie cukrzycy, a więc wdrożenie diety. Aga była świadoma, że życie z cukrzycą, to codzienność na nowo, że od niej zależy, czy przyjmie postawę „nie zrobię tego, bo mam cukrzycę” czy „zrobię to, pomimo, że mam cukrzycę”. Wybrała opcję numer dwa. Mimo lęku przemawiała prze nią chęć poznawania, eksplorowania, realizowania marzeń, pasja codziennego życia. Lubiła gotować i jeść. Zapytałam, czy uważa, że cukrzyca może wyeliminować z jej życia pyszne jedzenie, jakie lubi. Po chwili wahania odpowiedziała, że nie. „Chcę się dowiedzieć, jak je przygotować, żeby było dla mnie dobre, jak to uporządkować i nie zwariować. Nie wyobrażam sobie jeść do końca życia gotowanego kurczaka z brokułami”. Tych kilka prostych zdań było początkiem naszej wspólnej przygody z oswojeniem diety, odkrywaniem smaków i połączeń, wyliczaniu WW i WBT, a przede wszystkim zdrowym jedzeniem.

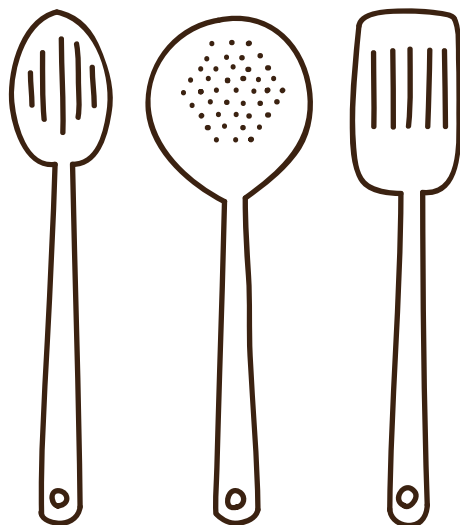
Ten przewodnik powstał z myślą o osobach takich jak Aga. Atrakcyjne przepisy z wyliczonymi składnikami odżywczymi oraz WW i WBT, powinny stać się niezbędnikiem w każdej kuchni, a inspiracją dla diabetyków w przygotowaniu niebanalnych dań. Dieta zarówno w cukrzycy typu 2 jak i w cukrzycy typu 1, jest po prostu dietą zdrową dla każdego. Mam nadzieję, że ta książka będzie świetnym przewodnikiem dla wszystkich, pokazując, że dieta diabetyka może być pyszna, a przepisy mogą posłużyć całej rodzinie.

Radości z mądrze przygotowanych pyszności – tego Państwu gorąco życzę i zachęcam do korzystania z przygotowanych przez mistrzów kuchni przepisów „Menu dla diabetyka”.

Agnieszka Ślusarska-Staniszevska
Dietetyk, Poradnia Dietetyczna 4LINE

DIETA

CUKRZYCOWA



Dieta cukrzycowa zalecana jest przede wszystkim osobom chorym na cukrzycę, ale mogą ją z powodzeniem stosować również osoby zdrowe. Jak każda inna, powinna pokrywać zapotrzebowanie na składniki odżywcze oraz witaminy i składniki mineralne. Dieta ta nie różni się szczególnie od prawidłowo zbilansowanej diety zdrowego człowieka.

Posiłki składają się z takich samych potraw, w których wbrew pozorom, jest także miejsce na deser. Największym wyzwaniem jest zachowanie odpowiednich proporcji, a na początku po prostu konieczność przestawienia się na dobre nawyki żywieniowe. Posiłki należy jadać regularnie 4-5 razy dziennie (przy cukrzycy typu 2 6-7 razy dziennie). Ten sposób żywienia stosować może niemal każda osoba, z uwzględnieniem indywidualnego dziennego zapotrzebowania na kalorie. Poza lekami i aktywnością fizyczną, to właśnie dieta jest istotnym elementem uzupełniającym w leczeniu cukrzycy. Warunkuje ona utrzymanie właściwego poziomu glukozy i lipidów (tłuszczów) we krwi oraz optymalizuje wartości ciśnienia tętniczego. Dobrze dobrana dieta zmniejsza także ryzyko wystąpienia groźnych powikłań cukrzycy, redukuje też ryzyko chorób naczyniowych.

Należy przede wszystkim ograniczyć w diecie spożywanie węglowodanów prostych, w tym cukrów (słodycze, ciastka, żywność przetworzona, oczyszczone produkty zbożowe, słodkie napoje) a także tłuszczy trans i nadmiaru nasyconych kwasów tłuszczowych. Osoby stosujące dietę cukrzycową powinny pić dużo wody mineralnej, soku pomidorowego, kawę, herbatę, oczywiście bez cukru. Powinno się wykluczyć picie napojów słodzonych typu cola, pepsi, spożywanie alkoholu.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY DIETY CUKRZYCOWEJ

Regularne posiłki. Ważne jest przestrzeganie dziennego harmonogramu żywieniowego. Posiłki w diecie cukrzycowej należy jadać dość często w mniejszych ilościach. Najlepiej, by odbywało się to w 3-4 godzinnych odstępach czasowych. To przyczynia się do wyeliminowania uczucia głodu. To z kolei wiąże się ze zmniejszeniem stężenia cukru w naszym organizmie. Pierwszy posiłek spożywamy najpóźniej do 2 godzin po przebudzeniu, a ostatni do 2 godzin przed snem.

Kalorie. Dieta musi być oparta o dzienny harmonogram zapotrzebowania na kalorie:

W diecie cukrzycowej szczególnie trzeba zwracać uwagę na niski poziom indeksu glikemicznego i ładunku glikemicznego w produktach. Warto korzystać z tabel.

Proporcje. Posiłki powinny zawierać każdą grupę pokarmową, czyli tłuszcze, węglowodany, białka itd. w odpowiednich proporcjach: Dzienny plan żywieniowy oparty o dietę cukrzycową powinien składać się z węglowodanów (45-50%), tłuszczów (30-35%), a także białka (15-20%).

Białko. Zalecane są przede wszystkim produkty zawierające białko czyli ryby i chude mięsa. Oczywiście można zastosować również rośliny strączkowe, a także chudy nabiał.

Tłuszcze. Źródłami tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy;

Warzywa. Zalecane są niemal

wszystkie warzywa z wyłączeniem ziemniaków, buraków, a także kukurydzy. Te należy spożywać jak najrzadziej, max. 2 razy w tygodniu;

Napoje. Należy spożywać napoje bez dodatku cukru, oczywiście najlepsza jest zwykła, czysta, niegazowana woda, lub kawa bez cukru.

Błonnik. Zaleca się spożywanie błonnika (25-40 g/d), który spowalnia proces trawienia węglowodanów, a także hamuje nagłe skoki glukozy we krwi

Magnez. Zwiększa zdolność tolerancji glukozy dlatego zaleca się spożywanie produktów bogatych w ten minerał m.in. orzechów, roślin strączkowych.

ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE*

1000 – 1300 kcal – osoby otyłe

1200 – 1500 kcal – osoby otyłe przy braku aktywności fizycznej

1500 – 1800 kcal – chorzy z nadwagą – osoby niepracujące lub lekko pracujące

2000 – 2200 kcal – chorzy z prawidłową masą ciała – osoby niezbyt ciężko pracujące

2400 – 3000 kcal – chorzy z niedowagą – osoby ciężko pracujące

*Zawsze powinno być ustalone indywidualnie, w zależności od płci, wieku, wagi, aktywności i stanu zdrowia.

PRZYZRĄDZANIE POTRAW DLA DIABETYKÓW

Ułożenie posiłków dla diabetyków nie musi być trudne. Dieta osób chorych na cukrzycę powinna uwzględniać zasady właściwego, zbilansowanego żywienia, które obowiązują zarówno osoby zdrowe jak i chore. Dodatkowe restrykcje dotyczą przede wszystkim ograniczenia cukrów prostych oraz tłuszczu nasyconego. Jadłospis diabetyka zawsze powinien być zindywidualizowany, przede wszystkim w zależności od typu cukrzycy, zapotrzebowania energetycznego i sposobu leczenia, chorób współistniejących, aktywności fizycznej, preferencji smakowych, możliwości ekonomicznych.

Diabetycy nie leczeni insuliną z cukrzycą typu 2 muszą kontrolować indeks glikemiczny i ilość węglowodanów w posiłku. Ułatwiają to WW (wymenniki węglowodanowe). Dlatego przy ustalaniu jadłospisów / posiłków dla osób z cukrzycą, należy wziąć pod uwagę nie tylko dobową podaż energii, ale również indeks glikemiczny, ładunek glikemiczny potraw (na podstawie tabel) i/lub dobową ilość wymenników węglowodanowych, wymenników białkowo tłuszczowych.

WSKAZANE SĄ NASTĘPUJĄCE TECHNIKI KULINARNE:



Gotowanie w wodzie i na parze



Gotowanie zbóż (kasze, ryż, makaron al dente)



Pieczenie w folii lub pergaminie



Duszenie w sosie własnym bez obsmażania

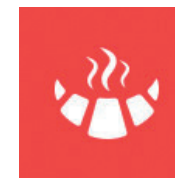


Grillowanie (wyłącznie na tackach)

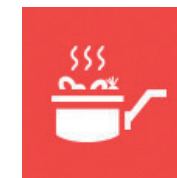
PRZECIWSKAZANE SĄ NASTĘPUJĄCE TECHNIKI KULINARNE:



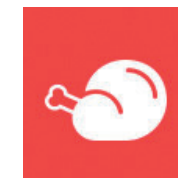
Dodawanie śmietany powyżej 22%, dodatkowego masła, smalcu, boczku



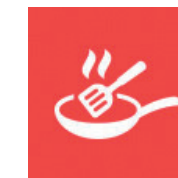
Pieczenie w cieście francuskim



Rozgotowywanie potraw



Smażenie w panierkach



Smażenie w głębokim tłuszczu

Węglowodany

Powinny dostarczać 40-50% dziennego zapotrzebowania energetycznego, a ich źródłem powinny być produkty o niskim IG.

PODZIAŁ WĘGLOWODANÓW:

WĘGLOWODANY PROSTE, które należy ograniczyć do minimum przy układaniu menu dla cukrzyków. Należą do nich: glukoza, cukier, miód, dżemy, ciastka, ciasta, cukierki, wyroby cukiernicze, napoje gazowane, produkty słodzone glukozą, fruktozą, syropem glukozowo-fruktozowym. Węglowodany proste bardzo szybko przenikają przez barierę jelitową do krwiobiegu powodując tym samym skoki glikemii. Owoce, soki owocowe, przetwory owocowe zawierają bardzo duże ilości węglowodanów łatwo przyswajalnych, dlatego należy spożywać je w ograniczonych ilościach (na wymienniki węglowodanowe) i tylko do godziny 18. Soki owocowe najlepiej podawać rozcieńczone z wodą w stosunku 1:1 (pół szklanki soku + pół szklanki wody – nie więcej niż jedna szklanka tak rozcieńczonego napoju do jednego posiłku).

UWAGA:

U osób z otyłością dopuszczalne (choć nie rekomendowane) jest stosowanie słodzików oraz produktów, które zawierają je w składzie. Najlepiej aby były to słodziki naturalne (ksylitol, stewia w listkach). Na obszarze Unii Europejskiej, na podstawie badań bezpieczeństwa, do stosowania dopuszczono jedenaście niskokalorycznych substancji słodzących: acesulfam-K (E950), aspartam (E951), sól aspartam-acesulfam (E962), cyklamian (E952), neohesperydyna DC (E959), sacharyna (E954), sukraloza (E955), taumatyna (E957), neotam (E961), erytrytol (E968), glikozydy stewiolowe (E960).

WĘGLOWODANY ZŁOŻONE zawarte przede wszystkim w przetworach zbożowych: pieczywie pełnoziarnistym na zakwasie naturalnym (najlepsze dla diabetyków są chleby o niskim IG <55 czyli np. Probody,) makaronach pełnoziarnistych, grubych kaszach, gryczanej, prosie, ryżu brązowym, dzikim, komosie ryżowej, amarantusie, płatkach owsianych, jęczmiennych, suchych nasionach roślin strączkowych.

Produkty zawierające węglowodany złożone powinny być podawane w kontrolowanych ilościach, ponieważ również przenikają do krwiobiegu. Jednak mechanizm metabolizmu węglowodanów złożonych różni się od mechanizmu metabolizmu cukrów prostych. Węglowodany złożone uwalniane są stopniowo, dlatego też nie powodują skoków glikemii zaraz po posiłku, wzrost poziomu glukozy po ich spożyciu jest znacznie mniejszy (w porównaniu z węglowodanami prostymi).

Produkty zawierające węglowodany złożone powinny wchodzić w skład każdego posiłku spożywanego przez diabetyka.

WĘGLOWODANY NIEULEGAJĄCE TRAWIENIU: BŁONNIK POKARMOWY

Błonnik rozpuszczalny – przyspiesza perystaltykę jelit, spowalnia wchłanianie cukru z pożywienia, wpływa także korzystnie na konsystencję masy kałowej, zapobiegając jej nadmiernemu wysuszeniu oraz tworząc na jej powierzchni galaretowatą otoczkę, która sprawia, że opróżnianie jest o wiele łatwiejsze. Najcenniejszym źródłem tego rodzaju błonnika są owoce i niektóre zboża. Dla organizmu człowieka największe znaczenie ma pektyna jabłkowa, grejpfrutowa i owsiana oraz porzeczki.

Błonnik nierozpuszczalny – zwiększa objętość masy kałowej. Występuje w warzywach kapustnych, korzennych, szparagach, otrębach pszennych, ryżu, kukurydzy, orzechach. Duże ilości tego rodzaju błonnika znajdują się również w pełnych ziarnach zbóż.

Białka

Powinny stanowić 20% całkowitego zapotrzebowania energetycznego w diecie. Połowa zapotrzebowania na białko, powinna być pokryta przez białko pełnowartościowe pochodzenia zwierzęcego (chude mięso drobiowe, ryby, jaja, mleko i przetwory mleczne). Bardzo ważne, aby produkty pochodzenia zwierzęcego zawierały niską zawartość tłuszczu.

Tłuszcze

W diecie osób chorych na cukrzycę powinno się ograniczać podaż tłuszczów zwierzęcych na korzyść tłuszczów roślinnych oraz kwasów omega 3. Nadmierne spożycie tłuszczu prowadzi do opóźnionej hiperglikemii (4-6 godzin po posiłku), a w dłuższym czasie do otyłości. Tłuszcze ogółem powinny dostarczać 30-35% całkowitego dobowego zapotrzebowania energetycznego.

- tłuszcze nasycone <10 % energii
- przy podwyższonej frakcji ldl cholesterolu <7 % energii (*co oznacza w praktyce „nasycone kwasy tłuszczowe (NKT) <7% ogółu energii:
 - w diecie 1000 kcal nie powinno być więcej niż 8 g NKT
 - w diecie 1500 kcal nie powinno być więcej niż 12 g NKT
 - w diecie 2000 kcal nie powinno być więcej niż 15 g NKT
- tłuszcze jednonienasycone 10-15% energii,
- tłuszcze wielonienasycone 6-10% energii, w tym: kwasy tłuszczowe omega6 5-8 %
- kwasy tłuszczowe omega3 1-2%
- cholesterol <300 mg

Sól

Spożycie soli kuchennej należy ograniczyć do 5-6 g/d (płaska łyżeczka soli). Sól z dosalania powinna być ograniczana przez wzgląd na częste współwystępowanie nadciśnienia tętniczego i chorób układu sercowo naczyniowego. Dotyczy to zarówno soli jak i przypraw typu vegeta, sos sojowy, miso. Osoby z umiarkowanym nadciśnieniem tętniczym do 4,8 g/d, chorzy z nadciśnieniem tętniczym i nefropatią do 4 g/dobę.

Alkohol

Spożywanie alkoholu przez chorych na cukrzycę nie jest zalecane. Alkohol hamuje uwalnianie glukozy z wątroby i w związku z tym jego spożycie (zwłaszcza bez przekąski) może sprzyjać rozwojowi nhipoglikemii. Jeśli alkohol jest spożywany, to tylko w czasie posiłków z uwagi na możliwość wystąpienia hipoglikemii. Kaloryczność alkoholu musi być wliczona do ogólnej kaloryczności diety.

Dopuszcza się spożywanie nie więcej niż 20 g/dobę czystego alkoholu przez kobiety i 30 g/dobę alkoholu przez mężczyzn (nie więcej niż 0,33 l piwa jasnego mocnego lub 200 ml wina białego lub 150 ml wina czerwonego bądź 50 g 40-procentowej wódki)

Indeks glikemiczny

NA IG WPŁYWA KILKA RÓŻNYCH CZYNNIKÓW

Ilość i rodzaj węglowodanów zawartych w danym produkcie (im więcej fruktozy, błonnika tym niższy IG) W przypadku owoców – na IG wpływa stopień dojrzałości np. dojrzały banan ma wyższy IG niż niedojrzały.

Metoda zastosowana do przetwarzania czy obróbki kulinarnej produktu (tzn. produkty rozgotowane i rozdrobnione mają wyższy indeks glikemiczny. Np. ryż brązowy ma niższy IG niż ryż biały, ziemniaki gotowane mają niższy IG niż ziemniaki pieczone, warzywa surowe mają niższy IG niż warzywa gotowane.

Ilość i forma skrobi obecnej w danym produkcie (zwłaszcza stosunku amylozy do amylopektyny, im większy stosunek amyloza/amylopektyna tym wyższy indeks glikemiczny).

Zawartość innych składników odżywczych mogących spowalniać działanie enzymów trawien-nych czy opróżnianie żołądka (np. zawartość białka, tłuszczu, pektyn, kwasu fitynowego i kwasów organicznych obniża IG).

Dlatego posiłek składający się z białka, tłuszczu i węglowodanów będzie miał niższy IG niż ten zawierający same węglowodany.

INDEKS GLIKEMICZNY OBLICZA SIĘ ZE WZORU

IG = stężenie glukozy we krwi po spożyciu żywności testowanej × 100 stężenie glukozy we krwi po spożyciu żywności referencyjnej. Istnieją tabele IG, w których produkty są podzielone na 3 grupy:

IG glukozy = 100

- IG < 50 = produkty o małym IG (te należy wybierać przy układaniu codziennego jadłospisu)
- IG 55-70 = produkty o średnim IG (wybieramy je od czasu do czasu)
- IG >70 = produkty o dużym IG (jemy sporadycznie)

PRODUKTY SPOŻYWCZE	ZALECANE W OBU TYPAH CUKRZYCY W CODZIENNEJ DIECIE	ZALECANE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH W CUKRZYCY TYPU 2 LECZONEJ TYLKO DIETĄ	PRZECIWWSKAZANE W OBU TYPAH CUKRZYCY
PRODUKTY ZBOŻOWE 4-6 PORCJI	• PIECZYWO ŻYTNIE • RAZOWE PIECZYWO O NISKIM IG • PŁATKI OWSIANE • OTREBY • MUSLI (BEZ DODATKU CUKRU) • KASZE GRUBOZIARNISTE: GRYZCZANA, JĘCZMIENNA, PECZAK, • KOMOSA RYZOWA • AMARANTUS • RYŻ BRĄZOWY • MAKARON PEŁNOZIARNISTY • MAKARONY GRYZCZANY I ŻYTNI (AL DENTE)	• RYŻ BIAŁY • KASZA JAGLANA • MAKARON BIAŁY • PŁATKI KUKURYDZIANE • WAFLE Z RYŻU BRĄZOWEGO • PITA	• ROGALIKI FRANCUSKIE • PIECZYWO BIAŁE PSZENNE • SŁONE PALUSZKI, KRAKERSY • WAFLE RYZOWE Z RYŻU BIAŁEGO • AMARANTUS EKSPANDOWANY
WARZYWA 3-5 PORCJI	• WARZYWA ŚWIEŻE • WARZYWA MROŻONE • SOKI WARZYWNE	• ZIEMNIAKI	• FRYTKI • WARZYWA KONSERWOWE • CHIPSY
OWOCE 2-3 PORCJE	• OWOCE ŚWIEŻE O NISKIM IG • OWOCE MROŻONE O NISKIM • OWOCE KONSERWOWE (NIESŁODZONE)	• OWOCE SUSZONE • OWOCE O ŚREDNIM I WYSOKIM IG • OWOCE MROŻONE O ŚREDNIM I WYSOKIM IG	• OWOCE KANDYZOWANE I W SYROPIE • BANANY SUSZONE • DAKTYLE • SŁODZONA ŻURAWINA
NABIAŁ 2-3 PORCJE	• MLEKO ODTŁUSZCZONE • SER BIAŁY CHUDY LUB PÓŁTŁUSTY • JOGURT NATURALNY • KEFIR CHUDY • MAŚLANKA • SERWATKA • BIAŁKO JAJA • SERY KOZIE TWARÓŻKOWE • MOZZARELLA • BIAŁKO JAJA • CAŁE JAJA KURZE OD ZIELONONÓŻEK, PRZEPIÓRCZE	• MLEKO PÓŁTŁUSTE • SERY: BRIE, CAMEMBERT, • FETA KROWIA I KOZIA • JOGURT GRECKI • OSCYPEK • SERY ŻÓŁTE PÓŁTŁUSTE • JAJA KURZE	• TŁUSTE MLEKO • MLEKO SKONDENSOWANE • ZABIELACZE DO KAWY • ŚMIETANA • SERY PEŁNOTŁUSTE
RYBY I OWOCE MORZA 1 PORCJA	• RYBY Z RUSZTU, GRILLA, PIECZONE, GOTOWANE, W GALARECIE (BEZ SKÓRY)	• RYBY SMAŻONE NA OLEJU KOKOSOWYM, OLIWIE, OLEJU RZEPAKOWYM • MAŁŻE • HOMARY	• RYBY SMAŻONE NA INNYCH TŁUSZCZACH • RYBY PANIEROWANE • RYBY WĘDZONE • KAWIOR • KREWETKI • KALMARY
MIĘSO 1 PORCJA OKOŁO 150 G	• INDYKI I KURCZAKI (BEZ SKÓRY) • CIEŁĘCINA • CHUDA WOŁOWINA I JAGNĘCINA, • KRÓLIKI • DZICZYŻNA • MIĘSA PIECZONE I DOMOWA PIECZEŃ	• WĘDLINY WIEPRZOWE • WĘDLINY WOŁOWE • CHUDA WIEPRZOWINA (NP. SCHAB ŚRODKOWY LUB POŁĘDWICZKI) • WĘDLINY TYPU POŁĘDWICA I SZYNKA • WĘDLINY DROBIOWE	• MIĘSO Z WIDOCZNYM TŁUSZCZEM • GOTOWE MIĘSO MIELONE • KACZKI • GĘSI • KIEŁBASY • SALAMI • PASZTETY • WĄTROBA
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• FASOLA, GROCH, SOJA, SOCZEWICA, CIECIERZYCA, BÓB	• -	• -
TŁUSZCZE	• OLEJ RZEPAKOWY • OLIWA Z OLIWEK TŁOCZONA NA ZIMNO • OLEJ LNIANY • OLEJ SEZAMOWY • OLEJ RYŻOWY • OLEJ KOKOSOWY DO OBRÓBK I CIEPLNEJ	• OLEJ SŁONECZNIKOWY • OLEJ KUKURYDZIANY • OLEJ SOJOWY • OLEJ Z PESTEK WINOGRON • OLEJ KROKOSZOWY • MARGARYNY MIĘKKIE • MARGARYNY O ZMNIEJSZONEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU	• MASŁO • SMAŁEC • SŁONINA • ŁÓJ • TŁUSZCZ SPOD PIECZENI • MARGARYNY TWARDE • OLEJ PALMOWY
ZUPY	• ZUPY NA BAZIE WYWARÓW WARZYWNYCH, • ZUPY NA BAZIE WYWARÓW WARZYWNO MIĘSNYCH, • ZUPY NA BAZIE WYWARÓW CHUDYCH MIĘSNYCH.	• -	• ZUPY ZAPRAWIANE ŚMIETANĄ • ZUPY ZAPRAWIANE MAKĄ • ZUPY ZAPRAWIANE ZASMAŻKĄ
DESERY	• WSZYSTKIE ORZECHY NIESOLONE • MIGDAŁY (NIESOLONE) • SAŁATKI OWOCOWE (BEZ DODATKU CUKRU) • BUDYNIE NA MLEKU CHUDYM (BEZ DODATKU CUKRU) • GORZKA CZEKOLADA 70% • CIASTA Z MAK PEŁNOZIARNISTYCH SŁODZONE KSYLITOLEM/STEWIĄ	• DŻEM NISKOSŁODZONY	• LODY • KREMY • TORTY • WYROBY CUKIERNICZE (NP. CIASTKA, PASZTECIKI) • CZEKOLADA MLECZNA • BATONY CZEKOLADOWE, CUKIERKI • SOSY NA ŚMIETANIE LUB MASŁE • MIÓD
NAPOJE	• WODA • KAWA FILTROWANA LUB INSTANT, ZBOŻOWA • HERBATA CZARNA, ZIELONA, BIAŁA • HERBATKI OWOCOWE I ZIOŁOWE	• ALKOHOL (WINO CZERWONE WYTRAWNE, PÓŁWYTRAWNE) • NAPOJE CZEKOLADOWE NIESŁODZONE • KAKAO • CZEKOLADA 70% KAKAO	• CZEKOLADA NA GORĄCO • NAPOJE GORĄCE SŁODZONE CUKREM, FRUKTOZĄ • SŁODZONE NAPOJE GAZOWANE I NIEGAZOWANE • ALKOHOL
SOSY I PRZYPRAWY	• PIEPRZ • MUSZTARDA • CHRZAN • PRZYPRAWY KORZENNE • ZIOŁA • KONCENTRAT POMIDOROWY • SOSY PRZYGOTOWANE NA BAZIE JOGURTU NATURALNEGO	• GOTOWE SOSY JOGURTOWE • SOS SOJOWY • SOS OSTRYGOWY • SOS RYBNY • MLEKO KOKOSOWE	• MAJONEZ • SOSY ŚMIETANOWE • GOTOWE KREMY SAŁATKOWE • SOSY DO MIĘSA I RYB ZAWIERAJĄCE • TŁUSZCZ • SÓL DODANA

MENU DLA DIABETYKA

SPIIS DAŃ

PRZEKĄSKI

- 17 CZARNA SOCZEWICA Z MIREPOIX I JAJKIEM POCHE
- 19 GRILLOWANE STRĄCZKI BOBU – PRZEPYCHOTA!
- 21 GRUSZKI Z GORGONZOLĄ
- 23 JAJKA ZAPIEKANE W SZYNCE DOJRZEWAJĄCEJ
- 25 KANAPKA Z PIECZONYM CUVETTE
- 27 KASZA JAGLANA Z TWAROGIEM I OWOCAMI
- 29 PASTA Z MAKRELI – IDEALNA NA KANAPKI
- 31 KEFIR Z MUSEM Z MANGO I DOMOWĄ GRANOLĄ
- 33 MALINY, JAGODY, OWSIANKA
- MARYNOWANY ŚLEDŹ NA GRILLOWANYCH
- 35 ZIEMNIAKACH Z PIECZONĄ, FASZEROWANĄ
- PAPRYKĄ I KIELKAMI LUCERNY
- 37 MINI TARTINKI
- 39 TATAR Z LIGAWY
- 41 TATAR Z TUŃCZYKA
- SUROWA OWSIANKA Z MUSEM Z CZARNYCH
- 43 PORZECZEK I PRAŻONYM KOKOSEM

SAŁATKI

- 45 JESIENNA SAŁATA Z MARYNOWANYM JABŁKIEM
- I GRANATEM
- 47 SAŁATKA GRECKA
- 49 SAŁATKA Z BAVETTE
- 51 SAŁATKA Z JARMUŻU, FIG I NERKOWCÓW
- 53 SAŁATKA Z PĘCZAKU Z GRILLOWANYMI
- WARZYWAMI, SEREM FETA I RUKOLĄ
- 55 SAŁATA Z PIECZONYM BURAKIEM

ZUPY

- 57 BIAŁY CHŁODNIK
- 59 KREM ZE SZPARAGÓW
- 61 PIKANTNA ZUPA POMIDOROWA Z BAZYLIĄ
- I MLECZKIEM KOKOSOWYM
- 63 PIKANTNA ZUPA Z PIECZONYCH POMIDORÓW
- 65 ROZGRZEWAJĄCA ZUPA DYNIOWA
- 67 ROZGRZEWAJĄCY KREM Z DYNI
- 69 ZUPA POMIDOROWA Z BIAŁĄ PASTĄ MISO
- 71 ZUPA MARCHEWKOWA

DANIA GŁÓWNE

- 73 BURGERY Z BURAKÓW
- 75 FRITTATA Z CUKINIĄ, CHILLI I TYMIANKIEM
- 77 GRILLOWANY STEK Z ANTRYKOTU Z SAŁATKĄ
- Z MŁODEGO SZPINAKU
- 79 KOTLECICKI Z PIERSI KURCZAKA I PIECZAREK
- 81 ŁOSOŚ W SOSIE SOJOWYM Z MAKARONEM
- Z CUKINII I MARCHEWKI
- 83 ŁOSOŚ Z ZIELONYMI WARZYWAMI
- W KOKOSOWYM CURRY
- 85 MAKARON Z OWOCAMI MORZA
- 87 NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI
- 89 NALEŚNIKI RYŻOWE Z KACZKĄ
- 91 ROŚLINNE SUSHI
- 95 SPAGHETTI ZE SZPARAGAMI, WĘDZONYM
- ŁOSOSIEM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI
- 97 STEK Z GRILLA ZE SZPARAGAMI
- 99 SZYNKA PIECZONA Z MAKARONEM SOJOWYM
- I SMAŻONYMI GRZYBAMI
- 101 TATAKI Z POLĘDWICY WOŁOWEJ Z MAKARONEM
- RYŻOWYM I WARZYWAMI
- 103 WOŁOWINA Z WOKA
- 105 ROLADKA Z KURCZAKA Z ORZECHAMI
- I SZPINAKIEM

DESERY

- 107 BARDZO CZEKOLADOWE CIASTECZKA OWSIANE
- BEZ CUKRU I MĄKI
- 109 FIT TOFURNIK
- 111 KASZA MANNA Z KARMELOZOWANYMI ŚLIWKAMI
- I PISTACJAMI
- 113 MUS CZEKOLADOWY (WEGAŃSKI)
- 115 MUS POMARAŃCZOWY
- 117 PUDDING CHIA Z MUSEM MANGO
- 119 ROŚLINNE LODY BANANOWE
- 121 TRUFLE CZEKOLADOWO-PISTACJOWE
- Z DODATKIEM LIKIERU GRAND MARNIER



Propozycja
David Gaboriaud



CZARNA SOCZEWICA Z MIREPOIX I JAJKIEM POCHE

SKŁADNIKI

- 1 szklanka czarnej soczewicy beluga
- 1/2 marchewki
- 1 cebula
- 1 seler naciowy
- natka pietruszki
- 2 jajka
- oliwa z oliwek 25 ml

PRZYGOTOWANIE

Soczewicę gotujemy na sypko wg instrukcji na opakowaniu.

Marchewkę kroimy w brunoise (kosteczki), cebulę i selera drobno siekamy. Warzywa dusimy w oliwie dotąd, aż staną się miękkie. Następnie mieszamy je z soczewicą i doprawiamy do smaku.

Jajka rozbijamy w miseczce wyłożonej folią spożywczą. Robimy sakiewkę.

Zagotowujemy wodę z dodatkiem octu. Do gotującej się wody wrzucamy pojedynczo jajka i gotujemy na wolnym ogniu 2-3 minuty. Odcedzamy i tak przygotowane jajko kładziemy na soczewicę.

Całość posypujemy natką pietruszki.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	1088	68,4	39,7	122,7	25,85	-	-
1 PORCJA	544,2	34,18	19,85	61,35	12,92	4,84	3,15



Propozycja Partnera



GRILLOWANE STRĄCZKI BOBU — PRZEPYCHOTA!

SKŁADNIKI

- 12 szt strączków młodego bobku
- 2 dymki
- oliwa
- sól
- pieprz
- tyżka ostrej musztardy

PRZYGOTOWANIE

Strączki bobu obtaczamy w oliwie. Na patelni grillowej, lub na grillu układamy bób i smażyjemy po obydwu stronach aż będzie brązowy. Dymkę grillujemy, tniemy w plastry i mieszamy z oliwą i musztardą. Bób podajemy z cebulowym sosem, solą i pieprzem.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	312,4	13,3	21,6	26,8	10,4	1,64	2,47



Propozycja Partnera

CODOGARA
Kuchnia Regionalna

GRUSZKI Z GORGONZOLĄ

SKŁADNIKI

- 3 gruszki 390 g
- ser gorgonzola (Dolce lub Picante w zależności od upodobań) 90 g
- świeży tymianek
- 1 łyżka masła 10 g
- kilka sztuk goździków

POTRZEBNE RZECZY

- patelnia grillowa

PRZYGOTOWANIE

1. Gruszki umyj, przekrój na pół i wydrąż łyżeczką gniazda nasienne.
2. Na patelni grillowej rozgrzej masło.
3. Rozłóż gruszki na rozgrzane masło i grilluj, aż będą miękkie (pilnuj ich cały czas, aby nie rozgotowały się zupełnie).
4. Podczas grillowania gruszek na patelnię wrzuć goździki (nadadzą gruszkom ciekawy, korzenny posmak i zapach).
5. Na ciepłe gruszki rozłóż pokrojoną w kostkę lub rozerwaną w palcach gorgonzolę.
6. Udekoruj świeżym tymiankiem i podawaj.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	605	19,9	37,2	56,3	8,2	-	-
1 PORCJA	302,5	9,9	18,6	28,2	4,1	2,4	2,8



Propozycja Partnera



JAJKA ZAPIEKANE W SZYNCE DOJRZEWAJĄCEJ

SKŁADNIKI

- 2 jajka (najlepiej wiejskie)
- 4-6 plasterków szynki lub polędwicy dojrzewającej
- sól
- pieprz czarny młotkowany
- szczypiorek
- rukola lub roszponka

PRZYGOTOWANIE

Formę do muffinek wyłożyć plasterkami szynki lub polędwicy (jeśli używamy szynki warto wcześniej pozbyć się warstwy tłuszczu). Do tak przygotowanych foremek wbić po jednym jajku. Piec w temperaturze 200°C (grzanie od góry i od dołu) przez 15 minut. Po wyjęciu odstąpić żółtko, bo zapewne będzie na nim biała warstewka białka – chodzi o to, aby danie ładnie się prezentowało. Posypać odrobiną soli i pieprzu. Posypać posiekanym szczypiorkiem, rukolą lub roszponką.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	395	39,3	157,2	24,7	12	0,4	0,25



Propozycja Partnera



KANAPKA Z PIECZONYM CUVETTE

SKŁADNIKI

- 0,5 kg cuvette – Uczta Qulinarna
- 20 g masła klarowanego
- bagietka pełnoziarnista
- sos chrzanowy
- 1 cebula szalotka
- 1 ogórek konserwowy
- 1 pomidor
- pieprz, sól

PRZYGOTOWANIE

Mięso oprószamy solą i pieprzem, obsmażamy na złotobrązowy kolor na mocno rozgrzanym maśle klarowanym. Obsmażone cuvette wkładamy do piekarnika rozgrzanego do 180°C na około 10-15 minut w zależności od wielkości pieczonego kawałka mięsa. Optymalna temperatura wewnątrz pieczeni to 56°C. Po wyjęciu mięsa z piekarnika odstawiamy je na kilka minut, aby odpoczęło tzn. by wyrównała się temperatura na zewnątrz jak i wewnątrz pieczeni. Pieczeń kroimy w jak najcieńsze plastry w poprzek włókien. Pieczone cuvette idealnie komponuje się z chrupiącym pieczywem korzennym z dodatkiem sosu chrzanowego, pomidorem, szalotką i ogórkiem konserwowym.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	1531	121	66	112	8,3	-	-
1 PORCJA	309	24	13,7	22,6	1,7	2	2,2



Propozycja
David Gaboriaud



KASZA JAGLANA Z TWAROGIEM I OWOCAMI

SKŁADNIKI

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 30 g masła
- mleko kokosowe
- 1/2 surowego jabłka
- 1 pomarańcza fleciki (miąższ)
- garść migdałów
- chudy twaróg
- kilka liści melisy lub mięty

PRZYGOTOWANIE

Kaszę płuczemy we wrzątku, a następnie prażymy na suchej patelni. Gotujemy na sypko z mlekiem kokosowym rozcieńczonym z wodą, na końcu dodajemy trochę masła, by kasza stała się aksamitna.

Jabłko kroimy w 'julienne' (zapałki), przygotowujemy fleciki z pomarańczy, czyli pozbywamy się skórki. Migdały prażymy na patelni.

Na talerzu układamy składniki warstwami: kasza, twaróg, jabłka, fleciki z pomarańczy. Na końcu dodajemy prażone migdały i liście melisy.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	388,94	19,23	15,38	46,52	3,78	4,3	8,3



Propozycja Partnera

CODOGARA
Kuchnia Regionalna

PASTA Z MAKRELI – IDEALNA NA KANAPKI

SKŁADNIKI

- 1 duża wędzona makrela 200 g
- 1/2 średniej cebuli
- 2 średnie ogórki konserwowe
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżka musztardy
- pieprz
- posiekany szczypiorek lub natka pietruszki

PRZYGOTOWANIE

1. Makrelę obierz ze skóry i usuń ości. Rozdrobnij palcami, sprawdzając czy nie zostały ości. Najłatwiej przekroić ją wzdłuż brzucha, rozpoczynając od głowy i przesuwając nóż w stronę ogona.
2. Cebulę obierz z łupin i posiekaj w bardzo drobną kostkę.
3. Ogórki również pokrój w drobną kostkę.
4. W misce umieść makrelę, cebulę i ogórki, dodaj majonez i musztardę. Dopraw do smaku pieprzem i niewielką ilością soli (makrela jest już wystarczająco słona). Całość dokładnie wymieszaj.
5. Gotową pastę smaruj pieczywo i posyp posiekanym szczypiorkiem lub natką pietruszki.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	608	45,9	42	16,7	1,9	-	-
1 PORCJA	151	11,6	10,2	4,1	0,5	0,4	1,4



Propozycja
David Gaboriaud



KEFIR Z MUSEM Z MANGO I DOMOWĄ GRANOLĄ

SKŁADNIKI

- 2 dojrzałe mango
- 500 ml kefiru (jogurtu naturalnego lub zsiadłego mleka)
- 200 g płatków owsianych
- 2 ziarna kardamonu
- 50 g orzechów nerkowca
- 1 łyżka czarnej herbaty
- 1 łyżka miodu (syropu z agawy)
- 20 g masła lub łyżka oleju kokosowego

PRZYGOTOWANIE

Granola

Na suchej i rozgrzanej patelni upraż kardamon z orzechami aż staną się złociste. Zdejmij z patelni, odstaw. Rozgnieć ziarna kardamonu między palcami. Na tej samej patelni podsmaż płatki – około 5 min. na dużym ogniu cały czas mieszając aż się zarumienią. Dodaj orzechy, kardamon oraz herbatę. Wymieszaj. Dodaj olej kokosowy i miód lub syrop z agawy i dalej smaż cały czas mieszając. Przesyp granolę do miski i odstaw na kilka minut, żeby wystygła. Granola będzie wtedy chrupka i aromatyczna.

Pokrój mango na małe kawałki. Zblenduj lub przetrzyj przez drobne sitko tak, aby otrzymać konsystencję musu. Wymieszaj z kefirem lub jogurtem i wlej do miski. Posyp granolą i zjedz od razu.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	373	10,78	12,7	59,04	5	5,4	1,57



Propozycja Partnera



MALINY, JAGODY, OWSIANKA — LETNIE ŚNIADANIE

SKŁADNIKI

- szklanka malin 120 g
- szklanka jagód 130 g
- pół szklanki płatków owsianych
- 370 g jogurtu
- biała czekolada

PRZYGOTOWANIE

Odkładamy kilka świeżych owoców i białą czekoladę do dekoracji. Pozostałe składniki blendujemy i wstawiamy do lodówki na min. 3-4 godziny, najlepiej na całą noc. Podajemy ze świeżymi owocami.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	518,4	25,3	12,6	91,3	15,9	-	-
1 PORCJA	259,2	12,65	6,3	45,65	7,95	3,77	1,07



Propozycja Partnera



MARYNOWANY ŚLEDŹ NA GRILLOWANYCH ZIEMNIAKACH Z PIECZONĄ, FASZEROWANĄ PAPRYKĄ I KIEŁKAMI LUCERNY

SKŁADNIKI

- 2 średnie ugotowane ziemniaki 200 g
- 1 duża czerwona papryka 250 g
- 1 duża zielona papryka 250 g
- kiełki lucerny
- 1 opakowanie kremowego sera 150 g
- gałązka rozmarynu
- ząbek czosnku 3 g
- sól, pieprz

MARYNATA

- 4 solone filety ze śledzia 400 g
- 250 ml wody
- 125 ml octu 10 proc.
- 2 cebule 200 g
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 2 liście laurowe
- łyżka nasion kolendry
- łyżka cukru
- łyżka pieprzu młotkowanego

PRZYGOTOWANIE

Marynata

Filety śledziowe oczyścimy, myjemy i zalewamy zimną wodą. Odstawiamy na ok. 3 godzin. W międzyczasie dwukrotnie zmieniamy im wodę. Z wody, octu, przypraw i cukru gotujemy marynatę, dodajemy pokrojoną w piórka cebulę. Studzimy. Filety śledziowe kroimy i zalewamy marynatą. Odstawiamy na dwa dni do lodówki.

Papryki pieczemy w piecu nagrzanym do temp. 160°C przez ok. 20 min. Po upieczeniu zawijamy je w folię aluminiową i odstawiamy do wystygnięcia. Następnie zdejmujemy skórę z papryki, oczyszczamy z gniazda nasiennego i kroimy w paski. Serek mieszamy ze zmiążdżonym czosnkiem i posiekany rozmarynem. Doprawiamy solą i pieprzem. Paski papryki smarujemy serkiem i zwijamy w rulon. Ziemniaki kroimy w plastry, smarujemy olejem i grillujemy na patelni. Na taleru układamy ziemniaki, rulony z papryki, śledzia oraz kiełki lucerny.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCA	320	25	18	16	-	1,5	2,5



Propozycja Partnera



MINI TARTINKI

SKŁADNIKI

- 3 kromki chleba razowego pełnoziarnistego 90 g
- 50 g sera koziego
- 30 g mango
- 4 plastry chudej szynki
- łyżeczka musztardy gorczycowej 7 g
- 2 pomidorki koktajlowe 40 g
- łyżeczka masła 5 g
- 100 g łososia
- 20 g owoców granatu
- kapary
- 100 g ogórka
- 100 g serka białego półtłustego
- łyżka jogurtu naturalnego
- 1 ząbek czosnku
- koperek, natka pietruszki, szczypiorek
- kilka listków sałaty
- czarne oliwki
- sól, pieprz

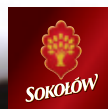
PRZYGOTOWANIE

Każdą kromkę chleba pokroić na 4 równe części. Ser kozi oraz mango pokroić na kawałki. Na chlebie rozłożyć listki sałaty oraz mango i ser. Całość spiąć wykałaczką. Kolejne 4 mini kromki chleba posmarować masłem. Plasterki szynki zwinąć w ruloniki i ułożyć na chlebie. Na wierzch nałożyć odrobinę musztardy i połówkę pomidora koktajlowego. Spiąć wykałaczką. Łososia umyć, osuszyć. Doprawić solą oraz pieprzem i piec w piekarniku nagrzanym do 160°C przez 15 min. Gdy wystygnie, pokroić na kawałki. Na kromkach chleba układać listki sałaty oraz łososia. Na wierzch ułożyć owoce granatu. Udekorować kaparem oraz plastrem cytryny. Ogórek umyć, osuszyć. Pokroić na 4 równe części. Środek ogórka delikatnie wydrążyć. Serek wymieszać razem z jogurtem, posiekanym zębkiem czosnku oraz koperkiem. Doprawić do smaku solą, pieprzem i sokiem z cytryny. Serkiem napełniać wydrążone ogórki. Udekorować koperkiem i oliwką.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	181,5	12,8	7,5	15	-	1,5	1,5



Propozycja Partnera



TATAR Z LIGAWY

SKŁADNIKI

- 250 g ligawy – Uczta Qulinarna
- 2 małe szalotki
- 50 g kaparów (1 łyżka kaparów)
- 2 ogórki konserwowe
- natka pietruszki
- olej roślinny (1-2 łyżki)
- 2 jajka przepiórcze (opcjonalnie mogą być kurze)
- sos Worcester
- przyprawy: sól, pieprz
- przyprawa w płynie Maggi
- sos tabasco
- tost żytni

PRZYGOTOWANIE

Ligawę kroimy lub mielimy bardzo drobno.

Szalotki, ogórki, kapary kroimy w bardzo drobną kostkę. Natkę pietruszki oddzielamy od łodyg i drobno siekamy. Wszystkie dodatki mieszamy wraz z mięsem, doprawiamy solą i pieprzem oraz przyprawiamy kilkoma kroplami Maggi, sosem Worcester, oraz kilkoma kroplami pikantnego sosu tabasco.

Do tatara warto dodać odrobinę oleju roślinnego lub oliwę z oliwek. Ja rekomenduję oliwę „Sansa”, oliwa z drugiego tłoczenia. Oliwa z oliwek „Extra Vergin” jest niewskazana, ponieważ jest zbyt intensywna w smaku.

By nadać mięsu wyjątkową lekkość, można dodać niewielką ilość gazowanej wody mineralnej.

Wszystkie składniki dokładnie mieszamy do momentu, aż mięso będzie odchodzić od ściany miski, tworzyć jednolitą, błyszczącą i pachnącą masę.

Formujemy pożądany kształt na talerzu, udekorujemy grillowanym tostem, żółtkiem przepiórczym oraz gałązką pietruszki.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	673	64,4	30,6	39,3	6,2	-	-
1 PORCJA	336,5	32,2	15,2	19,65	3,1	1,5	2,7



Propozycja Partnera



TATAR Z TUŃCZYKA

SKŁADNIKI

- 150 g tuńczyka surowego
- 1 ząbek czosnku
- połowa średniej wielkości pomidora (ok. 40 g)
- szczypta amarantusa
- 5 orzechów laskowych
- pół avocado (ok. 100 g)
- ok 3 g octu balsamicznego,
- 2 g chilli świeżego
- 1 jajko przepiórcze

PRZYGOTOWANIE

Tuńczyk: 150 g surowego tuńczyka należy pokroić w równą kostkę ok. 0,5/0,5 cm, doprawić szczyptą soli, pieprzu i łyżeczką świeżego soku pomarańczowego.

Baza z avocado: Avocado i pomidora (bez gniazd nasiennych) pokroić w drobną kostkę, dodać szczyptę czerwonego pieprzu, soli, brązowego cukru, pół łyżeczki soku z cytryny i lekko rozgnieść, nie pozabawiając kostek kształtu.

Crunch: Orzechy laskowe utłuc w moździerzu lub zblendować i podprażyć na patelni z nasionami amarantusa.

Dressing: Wymieszać w misce ocet balsamiczny z łyżką syropu z bzu, solą, pieprzem, cukrem i drobno pokrojonymi chili i czosnkiem.

Jajka: Rozgrzać oliwę na patelni, zdjąć ją z ognia i na ciepły tłuszcz wybić dwa jajka przepiórcze, posypać szczyptą soli i szafranu. Następnie przykryć patelnię folią spożywczą, dociskając ją do tłuszczu tak, żeby odcięta dopływ powietrza do jajek.

	ENERGIA (kcal)	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	298	26,2	17,6	11,6	3,6	0,8	2,63



SUROWA OWSIANKA Z MUSEM Z CZARNYCH PORZECZEK I PRAŻONYM KOKOSEM

SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki surowych płatków górskich
- 1/4 szklanki musu z czarnych porzeczek
- 2 łyżki płatków kokosa
- łyżeczka zarodków pszennych

MUS Z PORZECZKI OK. 1L

- 1 kg czarnych porzeczek
- 1/4 szklanki brązowego cukru

PRZYGOTOWANIE

MUS: w garnku o grubym dnie rozpuszczamy cukier i gotujemy aż cukier zbrązowieje, umyte porzeczki dokładamy do cukru i gotujemy 20 minut, aż owoce puszczą sok i zaczną się rozpadać. Studzimy i przecieramy przez metalowe sitko. Mus możemy wykorzystać do śniadań, napojów, ciast, jest pyszny :-)

Owsiankę blendujemy z musem z porzeczek. Płatki kokosa prażymy na suchej patelni, aż zaczną delikatnie brązowieć – uważajmy, to bardzo szybki proces :-). Owsiankę podajemy z płatkami kokosa i zarodkami pszenicy.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	323,8	9,1	12,0	55,4	11,7	4,37	1,44



Propozycja Partnera



JESIENNA SAŁATA Z MARYNOWANYM JABŁKIEM I GRANATEM

SKŁADNIKI

- 4 garście roszponki
- 2 średnie jabłka
- 2 pomarańcze
- sok wyciśnięty z 1 pomarańczy
- 1 granat
- 0,5 brokuła
- sok z 0,5 limonki
- łyżka miodu
- sól, pieprz kolorowy, młotkowana kolendra
- kietki lucerny

PRZYGOTOWANIE

Brokuł podzielić na różyczki i ugotować w osolonej wodzie na półtwardo. Przygotować marynatę: sok z pomarańczy i limonki wymieszać z miodem oraz sokiem i owocami granatu. Doprawić solą, pieprzem i kolendrą. Jabłka umyć, pokroić na ósemki, wyciąć gniazda nasienne i zalać marynatą. Odstawić w chłodne miejsce na min. godzinę. Pomarańcze wyfiletować (pozbyć się białych części skóry). Na talerzu ułożyć optukane listki roszponki oraz pomarańcze, jabłka i brokuły. Całość polać marynatą i na wierzch ułożyć kietki.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	175	5,7	1,0	40,8	-	-	-



Propozycja Partnera



SALATKA GRECKA

SKŁADNIKI

- kilka liści sałaty rzymskiej
- 2 dojrzałe pomidory 400 g
- 1 papryka czerwona 250 g
- 2 małe ogórki lub jeden duży 220 g
- 1/2 czerwonej cebuli 30 g
- 150 g sera feta
- 10 oliwek kalamata z pestkami 50 g
- 1-2 łyżki oliwy z oliwek 20 g
- 1 łyżka octu winnego 10 g
- sól, pieprz
- suszone oregano

PRZYGOTOWANIE

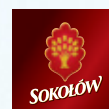
Sałatę porwać na kawałki, pomidory pokroić w ósemki, paprykę i ogórka w półplasterki. Warzywa ułożyć na talerzu. Doprawić solą, pieprzem, oliwą i octem balsamicznym, delikatnie wymieszać. Na wierzchu ułożyć pokruszony ser, krążki cebuli i oliwki. Wszystko posypać roztartym w dłoni oregano i połączyć na koniec cienką strużką oliwy. Podajemy z chrupiącym pieczywem, np. z orkiszową bagietką. Podczas jedzenia pamiętajmy o pestkach w oliwkach.

	ENERGIA (kcal)	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	376,6	18,3	26,6	23,9	7,5	1,6	3,1

*tabela nie uwzględnia bagietki



Propozycja Partnera



SALATKA Z BAVETTE

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie bavette Uczta Qulinarna
- 1 opakowanie boczku surowego Sokotów
- 1 marchewka
- 1/2 gruszki
- 1/2 mango
- avokado
- 100 g pomidorków koktajlowych
- 1 papryczka chilli
- 200 g sałaty roszponki
- sos vinegret
- czarny sezam
- olej

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa i owoce obieramy i kroimy w plastry lub paski, papryczkę chili pokrojoną wraz z pestkami użyjemy do zamarynowania mięsa ale także do wzmocnienia smaku avokado. Stek bavette przyprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem. Po obłożeniu plasterkami papryki marynujemy przez kilkanaście minut.

Cienkie plastry boczku układamy na blasze i wkładamy do piekarnika na ok 4-5 minut.

Zamarynowaną wołowinę wrzucamy na rozgrzany olej i smażymy do uzyskania złotawego koloru.

Wszystkie przygotowane wcześniej warzywa mieszamy z roszponką. Pamiętajmy by stek po smażeniu chwilę „odpoczął”. Stek kroimy w poprzek włókien. Plastry wołowiny kładziemy na sałatkę a całość polewamy niewielką ilością sosu winegret. Końcowym efektem dania jest położony na wierzch chrupiący boczek. Całość doprawiamy ziarnami czarnego sezamu.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	2056	124,4	153,2	69,5	21,5	-	-
1 PORCJA	514	31,1	38,3	17,37	5,37	1,2	4,68



Propozycja Partnera



SALATKA Z JARMUŻU, FIG I NERKOWCÓW

POTRZEBNE RZECZY

- duża miska
- deska do krojenia
- wygodny nóż
- mała miseczka
- łyżka

SKŁADNIKI SALATKI

- 7-8 dużych liści jarmużu
- 2 duże figi
- garść nerkowców
- garść suszonych pomidorów
- 1 pomidor malinowy
- 1 dojrzałe awokado
- suszone daktyle albo śliwki (opcjonalnie)

SKŁADNIKI SOSU

- 2 łyżki syropu z agawy
- 1 łyżka musztardy
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka oleju ryżowego
- sól
- pieprz

PRZYGOTOWANIE

Obedrzyj todygi jarmużu z liści i pokrój je na małe, 3-4 centymetrowe kawałki. Pokrój w kostkę pomidora i awokado. Każdą figę pokrój na 8 równych części lub jeśli wolisz – drobniej. To samo zrób z suszonymi śliwkami lub daktylami. Dosyp orzechy nerkowca.

W małej miseczce mieszaj ze sobą dokładnie wszystkie składniki sosu tak, by utworzyły jednolitą konsystencję. Po wymieszaniu salatek, oblej ją sosem, zamieszaj jeszcze raz i odstaw na 15 minut, żeby wszystkie smaki się przegryzły – im dłużej, tym smaczniej!

Taka sałatka, ze względu na zawartość awokado i nerkowców może stanowić oddzielne danie, którym nasycisz się na długo. Możesz spróbować też wersji bez orzechów, dodając w zamian więcej liści – szpinaku lub sałaty. Z tym zestawem dobrze komponują się także czarne oliwki. Nie zdziw się, jeśli sałatka będzie miała słodki posmak, taka właśnie ma być!

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	846	15,3	45,7	110,2	16,4	9,38	4,72
1 PORCJA	423	7,65	22,85	55,1	8,2	4,69	2,36



Propozycja Partnera



SALATKA Z PĘCZAKU Z GRILLOWANYMI WARZYWAMI, SEREM FETA I RUKOLĄ

SKŁADNIKI

- 1 szklanka pęczaku
- 1 czerwona papryka
- 1 nieduża cukinia
- 4 suszone pomidory w zalewie z oliwy
- 1/2 papryczki chili (może być mniej)
- 1 czerwona cebula
- 2 łyżki pokruszonego sera feta
- 8-10 oliwek
- łyżeczka kaparów
- garść rukoli
- kilka listków świeżego oregano
- sól, pieprz, oliwa ze stoika z suszonymi pomidorami

PRZYGOTOWANIE

Pęczak optukać na sicie pod bieżącą wodą. Wrzucić do rondelka, zalać zimną wodą z dodatkiem soli. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować pod przykryciem 20 minut. Jeśli zacznie kipieć, trzeba jeszcze bardziej zmniejszyć ogień. Kiedy kasza wchłonie cały płyn przemieszać ją widelcem i odstawić. Paprykę i cebulę pokroić w kostkę o boku 1 cm. Cukinię pokroić w półplasterki o grubości ok. 3 mm. Na patelnię (idealnie jeśli jest grillowa) wlać łyżkę oliwy, podgrzać, dodać cebulę i zeszklić ją. Dodać paprykę, posiekaną chili i cukinię. Wszystko razem smażyć kilka minut, doprawić solą, pieprzem i świeżym oregano. Gotowe warzywa powinny nadal być chrupiące. Na patelnię z warzywami dodać pęczak, wymieszać wszystko razem, dodać do smaku jeszcze łyżeczkę lub dwie oliwy, kapary, oliwki i posiekane suszone pomidory. Wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem — uwaga na sól, do salatki dojdzie jeszcze ser feta! Salatkę odstawić do przestudzenia, kiedy wystygnie, dodać liście rukoli i pokruszoną fetę. Można jeść na ciepło i na zimno.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	1212	39,7	40,4	199,5	29,9	17	5,2
1 PORCJA	303	10	10	49,74	7,22	4,25	1,3



Propozycja Partnera



SALATA Z PIECZONYM BURAKIEM

SKŁADNIKI

- 3 buraki 400 g
- 1 kostka sera białego półtłustego 250 g
- 3 pomarańcze 750 g
- 2 garście rukoli 40 g
- 2 łyżki płatków migdałowych 20 g

DRESSING BALSAMICZNO -TYMIANKOWY

- 1 łyżka miodu gryczanego 12 g
- 4 łyżki octu balsamicznego 25 g
- 3 łyżki oliwy 35 g
- 2 łyżki soku z pomarańczy 12 g
- świeży tymianek
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Buraki myjemy, obieramy i kroimy na ćwiartki. Mieszanym z częścią dressingu, wkładamy do woreczka do pieczenia i pieczemy w temp. 180°C przez 25 min. Studzimy. Pomarańcze filetuujemy z białych błonek. Ser kroimy w kawałki. Migdały prażymy na suchej patelni na złoty kolor. Na talerzu układamy buraki, ser, filety z pomarańczy i rukolę. Całość posypujemy migdałami i polewamy dressingiem.

Miód mieszamy z octem balsamicznym i sokiem z pomarańczy. Miksując dodajemy oliwę. Doprawiamy posiekanym tymiankiem oraz solą i pieprzem.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	290	-	13,5	33	-	5,5	0,5



Propozycja Partnera



BIAŁY CHŁODNIK

SKŁADNIKI

- 0,5 l maślanki
- 200 ml jogurtu greckiego
- 6-8 rzodkiewek
- 1 ząbek czosnku
- 2 dymki
- 3 małe ogórki gruntowe
- pęczek mięty
- sok z 1 cytryny
- 1/2 pęczka koperku
- oliwa
- sól
- pieprz
- pół łyżeczki zataru

PRZYGOTOWANIE

Zostawiamy kilka plasterków ogórka i listków mięty do dekoracji. Pozostałe składniki blenderujemy. Doprawiamy do smaku cytryną, zatarem, pieprzem i solą. Chłodzimy min. 2 godziny. Podajemy z plasterkami ogórka, miętą, skropioną oliwą.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	633	27,2	39,7	45,2	3,5	-	-
1 PORCJA	158,25	6,8	9,9	11,3	0,9	0,5	1



Propozycja Partnera

CODOGARA
Kuchnia Regionalna

KREM ZE SZPARAGÓW

SKŁADNIKI

- 0,5 litra bulionu
- 1 pęczek zielonych szparagów
- 2 małe cebule
- 3 łyżki śmietany 18%
- pieprz i sól
- gałka muszkatołowa
- 3 łyżki oliwy z oliwek

POTRZEBNE RZECZY

- blender ręczny

PRZYGOTOWANIE

1. Szparagi dokładnie umyj w zimnej wodzie, oddziel i usuń twarde końcówki. Z sześciu szparagów odetnij główki do dekoracji a resztę podziel na ok. 5 cm kawałki.
2. Cebulę obierz z łupin i pokrój w cienkie piórka.
3. Na patelni rozgrzej oliwę, a następnie na średniej mocy palnika zeszklij cebulę.
4. Cebulę przetóż do garnka, dodaj szparagi (todygi i główki), wlej bulion i gotuj na małej mocy palnika, aż szparagi zmiękną (około 15 minut). Po 5 minutach gotowania wyjmij główki szparagów i odtóż na bok.
5. Zupę zdejmij z palnika i zmiksuj na gładki krem. Dopraw do smaku solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
6. Krem przelej do misek, podawaj udekorowany główkami szparagów i kleksem śmietany.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	547	14,6	47,7	33,9	9,3	-	-
1 PORCJA	273,5	7,3	23,85	16,95	4,65	1,2	2,8



Propozycja Partnera



PIKANTNA ZUPA POMIDOROWA Z BAZYLIĄ I MLECZKIEM KOKOSOWYM

SKŁADNIKI

- 400 g passaty
- 250 ml rosółu drobiowego lub bulionu warzywnego
- 2 ząbki czosnku
- garść liści bazylii
- garść liści oregano
- 0,5 szklanki mleczka kokosowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 0,5 ostrej papryczki
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Czosnek i chili posiekać. Do garnka wlać oliwę, podsmażyć na niej krótko czosnek z papryczką. Zalać passatą, dusić przez 3 minuty, dodać rosół. Zagotować, dodać posiekane zioła i mleczko kokosowe i gotować jeszcze przez 7 minut. Doprawić solą i pieprzem. W razie potrzeby można odrobinę dosłodzić, u mnie nie było takiej potrzeby, bo passata, której użyłam jest zrobiona z naprawdę słodkich pomidorów. Całość warto zmiksować, zwłaszcza dla dzieciaków, które jak moje niechętniej widzą pływającą w zupie niezidentyfikowaną zieleninę. Podajemy z grzankami lub ryżem.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	545	22,2	37,6	31,6	1,7	-	-
1 PORCJA	272,5	11,1	18,8	15,8	0,85	1,5	2



Propozycja Partnera



PIKANTNA ZUPA Z PIECZONYCH POMIDORÓW

SKŁADNIKI

- 2 główki czosnku 90 g
- 2 papryczki habanero
- 2,5 kg słodkich, soczystych pomidorów
- 4 marchewki 180 g
- 1 cebula 90 g
- 500 ml bulionu warzywnego
- sól
- pieprz
- oliwa 40 g
- świeże zioła

PRZYGOTOWANIE

Wszystkie warzywa układamy na blasze do pieczenia, skrapiamy oliwą i pieczemy przez ok. 1 godzinę w 160°C. Możemy po upieczeniu obrać pomidory ze skóry, ja nie obrałam i nie wyczułam skóry w zupie. Warzywa blenderujemy, przelewamy do garnka wraz z bulionem i podgrzewamy ok. 20 min. Doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem. Zupę podajemy skropioną oliwą z dodatkiem świeżych ziół.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	986	6	48,7	153,9	44,5	-	-
1 PORCJA	197	1,2	9,74	30,78	8,9	2,2	1



Propozycja Partnera



ROZGRZEWAJĄCA ZUPA DYNIOWA

SKŁADNIKI

- 4 marchewki
- 1 duża dynia
- 1 puszka mleka kokosowego (400 ml)
- imbir
- cynamon
- czosnek granulowany
- przyprawa warzywna (np. Vegeta Natur)
- woda

POTRZEBNE RZECZY

- bardzo ostry nóż
- ręczny blender / standardowy mikser (mniej wygodny)
- duży garnek

PRZYGOTOWANIE

Obierz marchewkę i dynię ze skóry. Szczególnie przyłóż się, jeśli chodzi o dynię. Nie próbowałem robić tej zupy z hokaido, więc nie wiem jak jej skórka zachowuje się przy kontakcie z blenderem. Jeśli jednak jesteś leniem i nie chce Ci się obierać dyni – rozumiem to oczywiście – spróbuj ugotować zupę właśnie z hokaido, czyli odmiany naszego pomarańczowego warzywa, której skórka jest jadalna.

Pokrój w kostkę marchewkę i dynię, po czym umieść je w garnku. Warzywa zalej wodą. Mniej więcej 0,5 – 1 l, zależnie od kształtu garnka. Istotne jest to, by woda całkowicie zakrywała zawartość naczynia. Później, przed samym blendowaniem, można odlać trochę wody, by zupa na pewno była odpowiednio gęsta. Jeśli z kolei okaże się zbyt gęsta, możesz ją wlać z powrotem... Do gotujących się marchewki i dyni wsyp przyprawę warzywną, która zamieni gotujący się wywar w niezwykle smaczny bulion. Wytrzymaj, by nie wypić całego, bo nie zostanie nic na zupę).

Ugotowane do miękkości warzywa zblenduj. Dolej mleko kokosowe. Jedna puszka w zupełności wystarczy. Większa ilość może sprawić, że smak będzie zbyt mdły lub za słodki. Na koniec dodaj przyprawy. Uważaj, by nie przesadzić z czosnkiem i imbirem. Sprawdź smak. Ewentualnie dopraw. Wierzch ozdób natką pietruszki lub kolendrą. Dosyp garść pestek dyni.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	1010,3	17,0	73,9	90	22	-	-
1 PORCJA	252,6	4,25	18,5	22,5	5,5	1,7	0,91



Propozycja Partnera



ROZGRZEWAJĄCY KREM Z DYNI

SKŁADNIKI

- 1 kg dyni (obranej ze skóry i pozbawionej pestek)
- 1 marchew
- 150 ml mleka kokosowego
- 400 ml mleka 1,5%
- 0,5 średniej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- łyżka oleju
- 2 goździki
- kawałek imbiru
- 0,5 łyżeczki zmiażdżonych nasion kolendry
- szczypta cynamonu
- szczypta chili
- sok z 0,5 limonki
- sól, pieprz
- 2 łyżki pestek dyni
- świeża kolendra

PRZYGOTOWANIE

Dynię i marchew pokrojone w kawałki włożyć do garnka, zalać mlekiem oraz mlekiem kokosowym. Dodać goździki, zmiażdżoną kolendrę, cynamon oraz starty imbir. Na patelni rozgrzać olej, usmażyć na rumiano posiekaną cebulkę oraz czosnek. Dodać do zupy. Krem gotować do momentu, aż warzywa będą miękkie. Całość zmiksować i doprawić do smaku solą, pieprzem, cukrem, chili oraz sokiem z limonki. Na suchej patelni uprażyć pestki dyni. Zupę krem podawać z uprażonymi pestkami oraz posiekaną kolendrą.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCA	175	7,2	6,4	30,4	-	-	-



Propozycja Partnera



ZUPA POMIDOROWA Z BIAŁĄ PASTĄ MISO

SKŁADNIKI

- 2 kg pomidorów malinowych, lub bawole serce
- 1 l bulionu warzywnego
- 2 łyżki białej pasty miso
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- czarny sezam - 4 łyżki
- 1 płat nori
- 1,5 łyżki masła 20 g
- cienki szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

Na łyżce masła dusimy pomidory aż zaczną się rozpadać. Na maśle podsmażamy cebulę i czosnek, dodajemy pastę miso. Pomidory przecieramy przez sitko do podsmażonych warzyw, dodajemy bulion i zagotowujemy. Gotujemy ok. 20 min. Zupę podajemy ze szczypiorkiem, pociętymi w paski glonami i sezamem.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	741	32,9	47,8	91,6	28,4	-	-
1 PORCJA	185,25	8,22	11,9	22,9	7,1	1,5	1,4



Propozycja Partnera

CODOGARA
Kuchnia Regionalna

ZUPA MARCHEWKOWA

SKŁADNIKI

- 800 g marchwi
- 1 cebula
- 1l bulionu
- sok z ½ pomarańczy
- 1 łyżeczka przyprawy curry
- sól i pieprz
- oliwa lub olej do smażenia
- natka pietruszki
- kilka łyżek śmietany 18%

POTRZEBNE RZECZY

- blender
- obieraczka do warzyw
- wyciskarka do cytrusów

PRZYGOTOWANIE

1. Marchew umyj, obierz i pokrój w plastry.
2. Cebulę obierz z łupin, posiekaj i wrzuć do rondla z rozgrzaną oliwą lub olejem i smaż, aż się delikatnie zarumieni.
3. Do rondla z cebulą wlej bulion, dodaj marchew i łyżeczkę curry. Gotuj, aż marchew będzie miękka.
4. Zupę zmiksuj na gładki krem przy użyciu blendera.
5. Do zupy wciśnij sok z pomarańczy, dopraw do smaku solą, pieprzem i wymieszaj.
6. Zupę podawaj z łyżką śmietany i posiekaną natką pietruszki.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	537	13,5	41,4	97	33	-	-
1 PORCJA	136	3,3	7,2	24,1	8,1	1,6	0,8



Propozycja Partnera



BURGERY Z BURAKÓW

SKŁADNIKI

- 2 szklanki startych buraków
- 1,5 szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
- 0,5 szklanki prażonego słonecznika
- 0,5 szklanki prażonego sezamu
- czerwona cebula
- 0,5 szklanki bułki tartej
- 1/4 szklanki oleju lub odpowiednia ilość namoczonego siemienia lnianego
- 3 łyżki mąki razowej
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżeczki kolendry
- 2 łyżeczki pietruszki
- łyżeczka suszonego imbiru
- 1/4 łyżeczki chilli
- sól
- czarny pieprz
- ząbek czosnku

POTRZEBNE RZECZY

- szklanka 250 ml (do mierzenia)
- duża miska
- tarka
- garnek
- blacha do pieczenia
- papier do pieczenia
- patelnia

PRZYGOTOWANIE

Kiedy już ugotujesz kaszę jaglaną, zetrzesz buraki i uprażysz na patelni ziarna słonecznika i sezamu (bez oleju!) wrzuc wszystko do miski razem z resztą składników. Wymieszaj dokładnie do uzyskania lepiącej się masy. Nagrzej piekarnik do 200°C, wyłóż blachę papierem do pieczenia i ułóż na nim uformowane kotlety. Piecz kotlety przez 30 minut. Po upływie 20 – przetóż je delikatnie na drugą stronę.

I gotowe! Nie licząc czasu gotowania kaszy i pieczenia, samo przygotowanie kotletów zajmie Ci około 15 minut, nie więcej. Burgery możesz przechowywać w lodówce przez tydzień, nawet dłużej.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	2584,2	79,9	151,33	255,5	52,24	-	-
1 PORCJA	258,84	7,99	15,13	25,55	5,22	2,03	1,68



Propozycja Partnera



FRITTATA Z CUKINIĄ, CHILLI I TYMIANKIEM

SKŁADNIKI

- 8 wiejskich jaj
- 1 średniej wielkości cukinia
- 1/2 ostrej czerwonej papryki
- 3 szalotki
- świeży tymianek (ok. 1 łyżka listków)
- łyżka oliwy z oliwek
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Szalotki obrać i pokroić w półplasterki. Zeszklić na patelni z oliwą. Cukinię pokroić na cienkie plasterki (ok. 2-3 mm), dodać do szalotki i podsmażyć, aż zrobią się elastyczne. Odrobineę posolić. Dodać posiekaną papryczkę i tymianek. Jajka ubić trzepaczką, dodać do smaku pieprz i szczyptę soli. Zalać masą jajeczną warzywa i smażyć, aż brzegi zaczną się ścinać. Wstawić razem z patelnią do piekarnika nagrzanego do 200 stopni na 4-5 minut, aż frittata urośnie, lekko się zrumieni i zetnie.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	203	13,6	15	1,3	7,3	1,3	1,04



Propozycja Partnera



GRILLOWANY STEK Z ANTRYKOTU Z SAŁATKĄ Z MŁODEGO SZPINAKU

SKŁADNIKI

- 4 steki z antrykotu Uczta Qulinarna 1200 g
- młode liście szpinaku 400 g
- prażone pestki dyni 40 g
- olej z pestek dyni 40 ml.
- 100 g ugotowanego obranego bobu
- tarty ser pecorino lub parmezan 40 g.
- sól, świeżo mielony pieprz
- olej kokosowy 10 g

PRZYGOTOWANIE

Steki wołowe wyjmujemy z opakowania, osuszamy na ręczniku papierowym, odkładamy na kilka minut by odetchnęły i się nieco ociepliły. Po kilku minutach przyprawiamy mięso świeżo mielonym pieprzem i solą. Następnie nacieramy mięso niewielką ilością tłuszczu tak, by nie przywarły do powierzchni czy to patelni czy rusztu grilla. Obsmażamy mięso w wysokiej temperaturze do uzyskania złotobrązowej barwy z obu stron steku, zmniejszamy temperaturę pod patelnią czy też grillem i powoli dogrzewamy mięso do uzyskania pożądanego przez nas wysmażenia ok. 4-5 min. Z każdej strony powinno być wysmażone średnio. Przed pokrojeniem mięsa warto chwilę poczekać, by soki w mięsie uspokoiły się, stek będzie równomiernie wysmażony i nie będzie tracił nadmiaru soków.

Szpinak dokładnie umyty i osuszony łączymy z olejem z pestek dyni, z prażonymi pestkami dyni, ugotowanym obranym ze skóry bobem, płatkami pecorino czy parmezanu.

Stek podajemy z sałatką.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	2809	303	170	36	19	-	-
1 PORCJA	698	75,9	42	9	4,8	0,5	4,5



Propozycja Partnera



KOTLECICKI Z PIERSI KURCZAKA I PIECZAREK

SKŁADNIKI

- 0,5 kg piersi kurczaka (zmielić w maszynce)
- 10 sporych pieczarek
- 2 łyżki tartej bułki (idealnie jeśli jest to grahamka) 20 g
- 2 łyżki bardzo drobno posiekanej natki pietruszki
- 1 łyżeczka soli
- 1/2 łyżeczki pieprzu (może być mniej lub więcej, w zależności jak bardzo pikantne dania lubicie)
- 1 jajko
- bułka tarta do panierowania 80 g
- olej rzepakowy do smażenia około 4 łyżek

PRZYGOTOWANIE

Pieczarki bardzo drobno posiekać. Na patelni rozgrzać łyżkę oleju rzepakowego, smażyć na nim partiami pieczarki na złoto. Ważne, aby robić to partiami, żeby grzyby się usmażyły, a nie udusiły. Przestudzone pieczarki wymieszać z mielonym mięsem, natką, przyprawami, jajkiem i bułką. Wszystko dobrze wyrobić, można dodać 1 łyżkę wody, jeśli masa jest zbyt gęsta, jeśli zbyt rzadka – dodać nieco bułki. Formować nieduże kotleciki, panierować lekko w tartej bułce i smażyć na złoto z obu stron. Podać z warzywami i kaszą lub pieczywem.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	1308	129,6	54,6	83,1	10,1	-	-
1 PORCJA	261,6	25,9	10,9	16,65	2	1,5	2



Propozycja Partnera



ŁOSOŚ W SOSIE SOJOWYM Z MAKARONEM Z CUKINII I MARCHEWKI

SKŁADNIKI

- 1 cukinia
- 2 marchewki
- 0,5 kg filetu z łososia
- 1-2 łyżki sosu sojowego jasnego
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- sól, pieprz młotkowany, łyżeczka czarnego lub jasnego sezamu

PRZYGOTOWANIE

Łososia pozbawić skóry i pokroić na 3 cm kostkę. Zalać sosem sojowym i odstawić na 20-30 minut. Marchew i cukinię pokroić wzdłuż obieraczką do warzyw (lub krajarką do sera). Gotować na parze 5-7 minut — powinny być al dente. Odstawić na bok. Łososia obsmażyć na oliwie z każdej strony, skropić sokiem z cytryny. Dodać na patelnię makaron z warzyw. Doprawić solą, młotkowanym pieprzem i sezamem. Wszystko razem wymieszać i podgrzewać na patelni ok. 2 minuty.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	323	27,8	21,1	7,9	7,3	2,6	0,5



Propozycja Partnera



ŁOSOŚ Z ZIELONYMI WARZYWAMI W KOKOSOWYM CURRY

SKŁADNIKI

- 500 g filetów z łososia
- pęczek zielonych szparagów
- pół paczki młodego szpinaku (2-3 garście)
- 200 g zielonej fasolki szparagowej
- puszka mleczka kokosowego
- łyżka sosu sojowego
- łyżka sosu rybnego
- łyżka cukru trzcinowego
- sok z połowy cytryny
- łyżka curry w proszku
- 2 ząbki czosnku
- płaska łyżka klarowanego masła
- łyżeczka sezamu

PRZYGOTOWANIE

Fasolkę należy obgotować przez kilka minut al dente. Twarde końce szparagów obciąć (ok 3 cm) i przekroić na pół. Szpinak optukać i wysuszyć. Łososia pokroić na kawałki (3-4 cm). W miseczce rozmieszać składniki marynaty: sos rybny, sos sojowy, mleczko kokosowe, cukier trzcinowy, curry. Na patelni rozgrzać klarowane masło i zeszklić na nim posiekany czosnek. Dodać pokrojone szparagi i obgotowaną fasolkę. Podsmażać na wolnym ogniu często mieszając, aż fasolka trochę zmięknie, a szparagi będą „al dente”. Zalać marynatą i doprowadzić do wrzenia. Dodać pokrojonego w kostkę łososia, gotować kilka minut ostrożnie mieszając, żeby łosoś się nie rozpadł. Kiedy łosoś będzie gotowy dodać liście szpinaku, wyłączyć ogień i delikatnie przemieszać. Posypać podprażonym sezamem.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	443	29,7	30,8	15,8	3,8	1,2	3



Propozycja Partnera

CODOGARA
RESTAURANT & BAR

MAKARON Z OWOCAMI MORZA

SKŁADNIKI

- 4 gniazda makaronu Tagiatelle
- 10 dużych krewetek
- ośmiorniczki i kalmary
- natka pietruszki
- 3 ząbki czosnku
- sól i pieprz do smaku
- łyżka soku z limonki — do smaku
- pomidorki koktajlowe — czerwone i żółte — po kilka sztuk
- oliwa z oliwek

POTRZEBNE RZECZY

- metalowa miska
- watek lub maszynka do makaronu
- obieraczka do warzyw

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj al dente — czyli o minutę krócej niż zaleca producent na opakowaniu.
2. Owoce morza dokładnie umyj i oczyść pod bieżącą wodą. Następnie umieść je w misce i dopraw solą z pieprzem.
3. Na patelni rozgrzej tłuszcz i podsmaż na nim posiekany czosnek.
4. Gdy będzie przyrumieniony, wrzuć na niego owoce morza i smaż je przez 5 minut.
5. Podlej całość sokiem z limonki.
6. Pod koniec dodaj posiekaną natkę pietruszki i wymieszaj.
7. Pomidorki dokładnie umyj i przekrój na pół.
8. Na talerzu rozłóż makaron i owoce morza. Całość udekoruj pomidorkami.

	ENERGIA (kcal)	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	888	87,4	26,2	84,1	5,4	-	-
1 PORCJA	444	43,7	13,1	42	2,7	4	3



Propozycja Partnera



NALEŚNIKI GRYCZANE Z WARZYWAMI

SKŁADNIKI

- 2 kurze jajka
- 1 szklanka mąki gryczanej
- 1,5 szklanki wody
- 0,5 łyżeczki soli
- 12 plasterków szynki pieczonej z indyka
- kilka rzodkiewek
- dymka
- sałata masłowa
- jogurt naturalny, ulubione zioła (czosnek, koperek, zioła prowansalskie itp.)

PRZYGOTOWANIE

Jajka, mąkę, sól i wodę wymieszać. Usmażyć 6-8 naleśników na patelni teflonowej. Warzywa umyć, rzodkiewkę (może być na przykład podłużna) przekroić wzdłuż na ćwiartki. Na każdym naleśniku ułożyć szynkę oraz warzywa – dymkę układamy w całości. Zawinąć w rolki i pokroić wedle uznania – albo w małe rolki – na jeden gryz, albo na pół jako wrapy. Podawać z jogurtem naturalnym doprawionym ulubionymi ziołami.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	282	18,5	6,5	38,2	1,7	3,6	1,5



Propozycja Partnera

CODOGARA
Kuchnia Regionalna

NALEŚNIKI RYŻOWE Z KACZKĄ

SKŁADNIKI

- 2 kacze udka bez skóry
- 1 op. naleśników ryżowych (papier ryżowy)
- makaron ryżowy
- 1 średnia marchewka
- 1 por (zielone części)
- garść grzybków Mun
- szczypta soli i pieprzu
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 1 owoc jałowca
- olej do smażenia

POTRZEBNE RZECZY

- wok lub głęboka patelnia
- ręczniki papierowe
- durszlak
- naczynie żaroodporne z pokrywką

PRZYGOTOWANIE

1. Zaczynij od przygotowania kaczki. Udko dopraw szczyptą soli i pieprzu, a następnie delikatnie wmasuj w mięso.
2. Piekarnik rozgrzej do temperatury 190°C.
3. Doprawione kacze udka umieść w naczyniu żaroodpornym i piecz pod przykryciem w piekarniku przez ok. 1 godz.
4. Gdyby okazało się, że po godzinie mięso nadal jest twarde, piecz je jeszcze przez kilkanaście minut.
5. Kiedy mięso będzie już miękkie, wyjmij je z piekarnika. Kacze mięso powinno łatwo odchodzić od kości (innym sposobem na miękkie kacze mięso jest pieczenie je w piekarniku w 190°C przez 1 godzinę, a następnie duszenie w bulionie i w białym winie przez kolejną godzinę).
6. Po upieczeniu mięsa oddzielamy je od kości i kroimy w grube paski.
7. Wszystkie warzywa podane w liście składników pokrój w wąskie paseczki, a grzybki Mun namocz w wodzie.
8. Makaron ryżowy przygotuj według przepisu na opakowaniu (zalej na kilka minut gorącą wodą).
9. Kiedy makaron ryżowy będzie miękki, pokrój go na krótsze nitki.
10. Naleśniki ryżowe umieść – płat po płacie – w misce z ciepłą wodą na kilka sekund, aby zmiękły.
11. Zwilżony płat ryżowy umieść na desce lub macie i na środku układaj kacze mięso oraz pokrojone warzywa. Naleśniki ryżowe zawijaj jak krokiety lub sajgonki.
12. W woku rozgrzej tłuszcz.
13. Przygotowane naleśniki smaż w woku na dobrze rozgrzanym tłuszczu (kładź je najpierw od strony łączenia, aby się nie rozpadły podczas smażenia).
14. Usmażone naleśniki przetóż na ręcznik papierowy, aby odsączyć je z nadmiaru tłuszczu.
15. Grzyby Mun odsącz z wody i przetóż na deskę lub duży talerz. Obok połóż makaron ryżowy i przygotowane naleśniki.
16. Do naleśników przygotuj ulubiony sos, polecamy jogurtowy z dodatkiem świeżej kolendry.

	ENERGIA (kcal)	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	995	79,5	35,5	90,1	4,3	-	-
1 PORCJA	199	15,9	7,1	18	0,8	1,7	1,3



Propozycja Partnera



ROŚLINNE SUSHI

SKŁADNIKI

- ryż do sushi – 400 g
- glony nori – 10 listków
- sos do ryżu
- cukier
- sól
- orzechy nerkowca – 100 g
- sok z limonki
- tofu (najlepsze wędzone) – jedna kostka
- 1 marchewka
- 1 ogórek
- 1 mango
- 1 awokado
- 1 sałata karbowana
- chrzan wasabi
- imbir do sushi w zalewie

POTRZEBNE RZECZY

- garnek z grubym dnem
- mata bambusowa
- sitko
- blender
- pałeczki – opcjonalnie

PRZYGOTOWANIE

Ten przepis wymaga trochę czasu, organizacji, cierpliwości i przede wszystkim wprawy. Dużym wyzwaniem jest odpowiednie ugotowanie i przyprawienie ryżu oraz zwijanie rolek. Nie przejmuj się, jeśli pierwsze nie wyjdą Ci całkowicie dobrze. Po dwóch trzech zrozumiesz na pewno o co chodzi, a z każdą kolejną będzie coraz lepiej. Zatem przygotuj wszystkie potrzebne składniki i... zaczynamy!

Serek z nerkowców à la serek Philadelphia:

Namocz przez noc nerkowce. Odlej od nich wodę. Zmiksuj z łyżką soku z limonki, szczyptą soli i cukru. Spróbuj odrobinę. Ewentualnie popraw. Dziw się, że smakuje jak normalny serek. Przetóż do oddzielnej miski tak, by wygodnie nakładało się go na ryż.

Tofu

Zmieszaj w naczyniu sos sojowy z wodą w proporcji trzy łyżki sosu: dwie łyżki wody: pół łyżeczki cukru. Zamieszaj dokładnie, by rozpuścić cukier. Pokrój kostkę tofu w podłużne plasterki. Zanurz je w sosie i odstaw na kilka godzin. Przetóż na oddzielny talerz tuż przed zwijaniem rolek.



Ryż

Gotowanie ryżu do sushi jest prawdziwą sztuką. Przede wszystkim należy kupić odpowiednie ziarenka. W sklepach znajdziesz duży wybór specjalnego ryżu do sushi. Nie musisz kupować tego najdroższego — i tak pewnie niewiele różni się od tego tańszego o kilka złotych.

Następna rzecz to płukanie. Umieść ziarenka na sicie o bardzo drobnych oczkach i optucz go starannie w bieżącej wodzie. Teraz namocz go przez 30 minut. Po tym czasie zmień wodę w garnku i delikatnie, okrężnymi ruchami wymieszaj ryż dłonią. Wylej wodę. Przesyp ryż na sitko. Przepłucz w bieżącej wodzie. Wsyp go z powrotem do garnka. Wlej wodę. Wymieszaj dłonią. Wylej wodę. Przesyp na sitko... Czynności te powtórz około 5–7 razy. Mówiłem, że potrzebna jest cierpliwość! Odcedź ostatecznie wszystkie ziarenka. Umieść je znowu w garnku. Zalej go wodą mineralną na tyle, by wystawała około 2–3 cm nad ryżem.

Po doprowadzeniu wody do wrzenia. Gotuj ryż jeszcze przez 10 minut. Koniecznie z założoną pokrywką. Co jakiś czas zajrzyj do środka i zamieszaj, żeby upewnić się, że ryż nie przywiera ani nie przypala się. Garnek z grubym dnem pomoże uniknąć tego problemu, jednak Twoja czujność i tak nie zaszkodzi. Po zakończeniu gotowania zostaw ryż w garnku z pokrywką na kolejne 10 minut. W tym czasie możesz zająć się przygotowaniem awase-zu.

Awase-zu

Pod tą egzotyczną nazwą kryje się sos, którym namoczysz ziarenka. To w nim tkwi cały sekret smaku ryżu. Składa się on z octu ryżowego, cukru oraz soli. Wszystkie trzy składniki należy podgrzać delikatnie w garnku tak, by dokładnie się wymieszały.

Teraz ostrożnie zalej ryż przygotowaną mieszanką awase-zu. Postaraj się nie potłamać ziarenek. Mieszaj ryż dłonią, by równomiernie rozlać sos. Gdy już skończysz, odpocznij trochę i poczekaj aż ryż całkowicie ostygnie. To bardzo ważne. Nie wkładaj go jednak do lodówki. Gorący ryż sprawi, że nori rozmięknie i nie będzie nadawało się do rolowania. Możesz też wczuć się w klimat japońskiej kultury i ostudzić ryż przy pomocy wachlarza... albo zrobić parę serii brzuszków i pompek

Zwijanie rolek – już prawie koniec!

Pokrój w podłużne, cienkie plastry wszystkie pozostałe składniki. Przygotuj matę, którą będziesz zawijał rolki sushi. Potóż na niej listek nori świecącą stroną do dołu. Równomiernie rozmieść na nim ryż, zostawiając pusty pasek o grubości 2 cm na górze i dole. Jeśli ziarenka kleją Ci się do palców (a na pewno tak będzie się działo) zamocz dłonie w zimnej wodzie. Zrób to również przed pierwszym dotknięciem ryżu. Teraz rozsmaruj odrobinę serka i potóż na nim resztę składników. W kolejności: sałatę, tofu i inne (kombinacje pozostawiam już Twojej fantazji). Teraz najtrudniejsze – zawijanie. Krawędź nori najbliżej siebie zrównaj z końcem maty. Złap jednocześnie obie rzeczy i ciasno zwiń. Powinienes w ten sposób objąć około połowę listka. Chwyć przeciwległy koniec maty i lekko naciągnij ją. Dzięki temu zacieśnisz rolkę tak, by nie rozkleiła się. Odejmij matę od nori i zwiń rolkę do końca. Teraz obwiń całą rolkę matą i wyrównaj ją poprzez delikatne wałkowanie i ugniatanie. Wszystko rób bardzo ostrożnie. Została jeszcze kwestia krojenia. Ryż w sushi jest bardzo lepiący, więc przede wszystkim potrzebny jest ostry nóż. Do tego po każdym cięciu należy starannie wytrzeć ostrze z kleiku. W innym przypadku zamiast ładnych kawałków otrzymasz paćkę.

Sos sojowy

Tradycyjnym sosem do sushi jest wymieszany sos sojowy z odrobiną wasabi. Nie przesadź jednak z tym zielonym chrzanem – jest bardzo ostry. Pamiętaj również, że napracowałeś/-aś się tyle, żeby nacieszyć się smakiem sushi. Nie mocz więc całych kawałków w sosie. Zamocz w nim jedynie delikatnie nori.

Imbir

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, jaką funkcję pełni imbir w jedzeniu sushi. Jego zadaniem jest oczyszczenie kubeczków smaków. Kiedy więc zmieniasz rodzaj jedzonej rolki, przegryź kawałeczek imbiru po to, by jeszcze intensywniej poczuć smak nowego kawałka.

Na koniec jeszcze mała rada – jeśli podejmiesz już decyzję, że chcesz przygotować swoje własne, domowe sushi, przygotuj dużo składników. Przepis, jak widzisz, jest dość czasochłonny. Skoro już więc zabierasz się za to (a uwierz mi – naprawdę warto!) przygotuj ilość, która starczy Ci na więcej niż jeden posiłek, lub którą będziesz mógł podzielić się z innymi.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	2721,8	98	86,9	413	25,1	-	-
1 PORCJA	272,18	9,8	8,69	41,3	2,51	3,88	1,17



Propozycja Partnera



SPAGHETTI ZE SZPARAGAMI, WĘDZONYM ŁOSOSIEM I POMIDORKAMI KOKTAJLOWYMI

SKŁADNIKI

- 0,5 paczki makaronu spaghetti pełnoziarnistego 250 g
- pęczek zielonych szparagów 380 g
- 8-10 plastrów łososa wędzonego na zimno 120 g
- garść pomidorków koktajlowych 200 g
- 1 łyżka oliwy 10 g
- parmezan lub grana padano 60 g
- sól, pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Spaghetti wrzucić do osolonego wrzątku i gotować al dente zgodnie z przepisem na opakowaniu. Szparagi pozbawić twardych końcówek i pokroić na 4-5 cm kawałki. Wrzucić je na rozgrzaną oliwę i smażyć 3-4 minuty mieszając od czasu do czasu. Plastry łososa pokroić na mniejsze kawałki, dodać do szparagów i krótko podsmażyć. Dodać pomidorki pokrojone na połówki. Wszystko doprawić solą i pieprzem. Makaron odcedzić i wrzucić do warzyw. Wszystko wymieszać. Danie podawać posypane wiórkami parmezanu.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	1929	95,9	48,3	285,9	36,3	-	-
1 PORCJA	482,25	23,95	12,75	71,45	9	6	2



Propozycja Partnera



STEK Z GRILLA ZE SZPARAGAMI

SKŁADNIKI

- 2 steki z rostbefu Uczta Qulinarna
- 500 g zielonych szparagów
- 3-4 ząbki czosnku
- natka pietruszki
- bagietka
- 100 g masła
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

Przygotowujemy sos czosnkowy. Czosnek siekamy w drobną kostkę, razem z natką pietruszki, odrobiną soli i pieprzu dodajemy do miękkiego masła, wszystko razem mieszamy.

Szparagi obieramy, przygotowujemy w lekko osolonej wodzie ok. 5 min

Steki przyprawiamy solą i pieprzem, delikatnie smarujemy z obu stron olejem roślinnym, aby mięso nie przywierało.

W czasie kiedy steki się smażą, wykładamy na ruszt przygotowane szparagi. Jeśli ktoś lubi można przygotować także bagietkę z masłem czosnkowym i położyć na chwilę na grilla, by bagietka była chrupiąca.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	1248	64,3	69,4	95	10,5	-	-
1 PORCJA	624	32,1	34,7	47,5	5,25	4,2	4,4



Propozycja Partnera



SZYNKA PIECZONA Z MAKARONEM SOJOWYM I SMAŻONYMI GRZYBAMI

SKŁADNIKI

- szynka gotowa do pieczenia Sokołów 1 szt. 700 g
- makaron sojowy 600 g
- pieczarki 150 g
- boczniaki 150 g
- cebula szalotka 70 g
- oliwa z oliwek
- natka pietruszki 20 g
- sól, świeżo mielony pieprz

PRZYGOTOWANIE

Szynkę wieprzową wkładamy do rozgrzanego piekarnika (instrukcja na opakowaniu zewnętrznym).

Zaczynamy od oczyszczenia i pokrojenia pieczarek na kształt ząbka czosnku, cebulę kroimy w kostkę, boczniaki rwiemy na niewielkie kawałki.

Na patelni rozgrzewamy oliwę z oliwek, na którym podsmażamy cebulę oraz grzyby na złoty kolor.

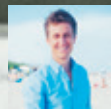
We wrzącej osolonej wodzie gotujemy makaron sojowy, który po ugotowaniu i odcedzeniu dodajemy do podsmażonych grzybów z cebulą. Do całości dodajemy drobno posiekaną natkę pietruszki, doprawiamy solą i świeżo mielonym pieprzem do smaku.

Upieczone mięso kroimy w plastry i podajemy z wcześniej przygotowanym makaronem z grzybami.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	4690	179	215	524,7	7,9	-	-
1 PORCJA	931	35,9	42,9	105	1,6	1	4



Propozycja
David Gaboriaud



TATAKI Z POŁĘDWICY WOŁOWEJ Z MAKARONEM RYŻOWYM I WARZYSWAMI

SKŁADNIKI

- 1/2 opakowania makaronu ryżowego (grube wstążki)
- 300 g poledwicy wołowej
- 1 marchewka
- 1/4 czerwonej kapusty
- świeża kolendra
- 2 łyżki czarnego sezamu

MARYNATA:

- 4 łyżki oleju ryżowego
- sok z jednej limonki
- 1 łyżka sosu sojowego
- kilka plasterków ostrej papryczki
- korzeń imbiru o grubości 2 cm

PRZYGOTOWANIE

Makaron gotujemy we wrzącej wodzie z dodatkiem soli, odcedzamy i opłukujemy zimną wodą. Marchewkę obieramy, a następnie za pomocą obieraczki do warzyw wycinamy z niej cienkie paski. Siekamy kapustę.

Przygotowujemy marynatę. Korzeń imbiru kroimy w zapałki (julienne), ostrą papryczkę – na cienkie plasterki. Dodajemy sok z limonki, olej ryżowy i sos sojowy. Mieshamy.

Mięso doprawiamy solą i pieprzem, następnie smażymy po dwie minuty z każdej strony, tak by w środku pozostało surowe (taki sposób przyrządzania mięsa nazywa się tataki i jest charakterystyczny dla kuchni japońskiej). Odstawiamy mięso na kilka minut.

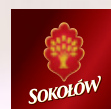
Polędwiczkę pokrojoną w cieniutkie plastry wrzucamy do marynaty i po chwili mieszamy z wcześniej przygotowanymi warzywami oraz makaronem.

Całość posypujemy prażonym sezamem i świeżą kolendrą.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCJA	411,4	17,78	15,21	55,89	5,11	5,1	2,1



Propozycja Partnera



WOŁOWINA Z WOKA

SKŁADNIKI

- 700 g łopatki wołowej Uczta Qulinarna
- 2 białe końcówki pora
- 1/2 czerwonej, zielonej i żółtej papryki
- 1/2 czerwonej cebuli
- 2 papryczki chilli
- 2 ząbki czosnku
- nieduży korzeń imbiru
- szczypiorek
- kolendra
- 50 ml oleju
- 50 ml jasnego sosu sojowego
- makaron

PRZYGOTOWANIE

Mięso kroimy w wąskie paski w poprzek włókien. Wszystkie warzywa kroimy na drobne części, czosnek i imbir w plasterki, szczypiorek i kolendrę siekamy.

Zasadą smażenia w woku jest wysoka temperatura tłuszczu. Wołowinę przyprawiamy solą i pieprzem, mięso przysmażamy do czasu, aż nabierze złotawej barwy. Dodajemy warzywa – zaczynamy od najtwardszych, zatem czosnek, imbir, por i papryki. W czasie smażenia sos sojowy. Do potrawy dodajemy makaron, szczypior dymki i kolendrę. Wszystko dokładnie mieszamy.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	2890	191,5	174,5	136,7	9,9	-	-



Propozycja Partnera



ROLADKA Z KURCZAKA Z ORZECHAMI I SZPINAKIEM

SKŁADNIKI

- 500 g mięsa z kurczaka bez kości i skóry
- 1 jajko
- 2 łyżki śmietany 18% 50 g
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- łyżka oleju rzepakowego
- kilka gałązek świeżego tymianku
- liście świeżego szpinaku
- garść orzechów włoskich
- sól, pieprz

PRZYGOTOWANIE

Cebulę obieramy i drobno siekamy, czosnek miażdżymy. Na rozgrzanym oleju smażymy cebulę, aż się zeszkli, dodajemy czosnek. Gdy cebulka i czosnek będą rumiane, zdejmujemy z patelni i studzimy. Kurczaka miksujemy w robocie kuchennym razem z cebulką, czosnkiem, śmietanką, jajem i listkami tymianku. Doprawiamy solą i pieprzem. Masę chłodzimy w lodówce przez ok. pół godziny. Gdy masa lekko stężeje wykładamy ją na arkusz papieru do gotowania, układamy liście szpinaku oraz orzechy i zwijamy w rulon. Końce skręcamy, tak aby powstało coś w rodzaju cukierka. Wkładamy paczkę do wrzącej osolonej wody i gotujemy ok. 20 min. Roladkę możemy podawać na ciepło jako danie główne lub na zimno jako przystawkę pokrojoną w plastry. Wszystko razem delikatnie mieszamy. Przekładamy do miseczek lub pucharków i chłodzimy w lodówce min. 2 godziny.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCA	152	18,5	8	2,5	-	0	2



Propozycja Partnera



BARDZO CZEKOLADOWE CIASTECZKA OWSIANE – BEZ CUKRU I MAŁKI

SKŁADNIKI

- 3 szklanki płatków owsianych
- 1 szklanka mleka 2%
- 100 g masła
- 1/3 szklanki migdałów
- 1/3 szklanki rodzynek
- 1/3 szklanki suszonej żurawiny
- 2 jajka
- 2 łyżki zmielonych migdałów i siemienia lnianego
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki kakao (odtłuszczonego, do wypieków)
- 1 tabliczka gorzkiej czekolady min. 70%
- 1 łyżka miodu (opcjonalnie)
- 1 laska wanilii (opcjonalnie)

PRZYGOTOWANIE

Masło, mleko, miód i laskę wanilii podgrzewamy na małym ogniu aż do połączenia się wszystkich składników. Do dużej miski przesypujemy wszystkie suche składniki: płatki owsiane, rozdrobnione migdały, rodzynek, żurawinę, kakao, drobno posiekaną gorzką czekoladę, proszek do pieczenia i zmielone migdały z siemieniem lnianym*. Całość dokładnie mieszamy, a następnie dodajemy podgrzane masło z mlekiem i miodem oraz dobrze ubite jajka. Całość porządnie mieszamy i wykładamy na blaszkę z papierem do pieczenia. Aby ciastka były idealnie równe najlepiej użyć obręczy cukierniczych – jeśli takich nie posiadacie, nie przejmujcie się – ciastka owsiane nie muszą być idealnie równe. Pieczemy w 160°C 15–20 minut (w zależności od grubości ciastek).

*Jeśli nie macie „mąki” migdałowo-lnianej, zmielcie w blenderze po 1/3 szklanki migdałów i siemienia lnianego. Taka mieszanka idealnie nadaje się do wypieków, a także jako dodatek do serków, jogurtów i owsianek.

	ENERGIA (kcal)	BIALKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	3495,6	84,4	190,6	399,1	37,6	-	-
1 CIASTKO	233,04	5,62	12,7	26,60	2,5	2,41	1,37



Propozycja Partnera



FIT TOFURNIK

POTRZEBNE RZECZY

- tortownica
- papier do pieczenia
- blender ręczny lub mikser
- miska
- drewniana łyżka
- garnek

SKŁADNIKI NA SPÓD CIASTA

- 6 łyżek zmielonego siemienia lnianego
- 6 łyżek soku pomarańczowego
- 6 łyżek ciepłej wody
- 60 g ksylitolu (można zastąpić cukrem, stewią, agawą itp.)
- 100 g mąki żytniej
- 100 g płatków owsianych górskich
- 2 łyżki kakao lub karobu
- 2 łyżki przyprawy piearnikowej (cynamon, imbir, goździki, gałka muskatowa, kolendra, kardamon, pieprz czarny, ziele angielskie)
- szczypta soli

SKŁADNIKI NA POLEWĘ

- 150 g daktyli
- 5-10 łyżek domowych powideł (może być niskostodzony dżem) do wyboru: śliwkowych, truskawkowych, malinowych, wiśniowych itp.
- 20 g posiekanych migdałów

SKŁADNIKI NA MASĘ

- ok. 900 gramów tofu (może być więcej)
- 4 łyżki mocno zmrożonego mleka kokosowego
- sok z 2 średnich cytryn
- sok z 1 pomarańczy
- skórka z 1 pomarańczy
- 200 g ksylitolu (lub stewia, agawa)
- 3 łyżki mąki ziemniaczanej
- odrobina łaski waniliowej

PRZYGOTOWANIE

Zmieszaj ze sobą dokładnie wszystkie składniki na spód w jednej misce. Wyłóż tortownicę papierem do pieczenia i rozsmaruj równomiernie uzyskane ciasto. Wstaw do rozgrzanego piekarnika (180°C) na 20 minut.

Wszystkie składniki na masę (poza mlekiem kokosowym i mąką ziemniaczaną) dokładnie zmiksuj / zblenduj, by uzyskać gładką konsystencję. Nie ma prawa przetrwać ani jedna gródka. Najlepiej sprawdzi się wysokoobrotowy mikser. Jeśli używasz ręcznego blendera, nie spiesz się. Dodaj następnie mąkę i znów dokładnie zmiksuj. Wreszcie dodaj mleko kokosowe (tylko cztery łyżki) i delikatnie zamieszaj całość. Mleko musi być bardzo dobrze zmrożone — wstaw je na około 3 godziny do

zamrażarki. Resztę mleka możesz wykorzystać do innego przepisu. Wylej masę do tortownicy i wstaw do rozgrzanego piekarnika (160°C) na godzinę. Tofurnik będzie bardziej wilgotny jeśli na spodzie piekarnika umieścisz żaroodporne naczynie z gorącą wodą. Po zakończeniu pieczenia zostaw ciasto w piekarniku z uchylonymi drzwiami do całkowitego ostygnięcia.

Kiedy tofurnik stygnie, zajmij się polewą. Wrzuć do garnka daktyle i dżem, dolej odrobinę wody. Na wolnym ogniu rozgotuj daktyle na gęstą, jednolitą masę. Schłódź ją przez około 20 minut w zamrażarce (będzie szybciej niż w lodówce). Kiedy tofurnik ostygnie wylej na niego polewę i posyp migdałami. Przechowuj ciasto w lodówce.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	4007,4	145,6	132	581,4	29,6	-	-
1 PORCJA	500,9	18,2	16,5	72,67	3,7	6,89	2,21



Propozycja Partnera



KASZA MANNA Z KARMELIZOWANYMI ŚLIWKAMI I PISTACJAMI

SKŁADNIKI

- 2 szklanki mleka 1,5%
- 3-4 łyżki kaszy manny
- 5-6 dużych śliwek
- 1 łyżeczka klarowanego masła
- 1 łyżka brązowego nierafinowanego cukru
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżka niesolonych pistacji

PRZYGOTOWANIE

Śliwki myjemy, pozbywamy się pestek i kroimy w ćwiartki. Na patelni rozgrzewamy masło klarowane z dodatkiem cukru, kiedy zaczną intensywnie pachnieć dodajemy pokrojone śliwki oraz cynamon. Całość pogrzewamy jeszcze 2-3 minuty intensywnie mieszając. W małym garnuszku na niewielkim ogniu podgrzewamy mleko wraz z kaszą manną. Całość nieustannie mieszamy. Po kilku minutach kasza zacznie intensywnie gęstnieć – wtedy zmniejszamy ogień i całość delikatnie podgrzewając mieszamy ok 1 minuty. Do małej miseczki przekładamy kaszę, na górę wykładamy karmelizowane śliwki, a całość posypujemy pistacjami.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	673	24,4	20,3	92,7	3,6	-	-
1 PORCJA	318,5	12,2	10,15	46,35	1,8	4,45	1,40



Propozycja Partnera



MUS CZEKOLADOWY (WEGAŃSKI)

ZAWARTOŚĆ WĘGLOWODANÓW – 30 G / PORCJĘ

SKŁADNIKI

- 230 g czekolady deserowej
- 250 ml mleka sojowego
- 1/2 ziarenek z łaski wanilii
- 280 g tofu, odcedzonego
- 1/4 szklanki malin (mogą być mrożone)
- 1/4 szklanki jagód/borówek (mogą być mrożone)

PRZYGOTOWANIE

Posiekaj czekoladę i przetłóż ją do miski. W rondelku zagotuj mleko sojowe z ziarenkami wanilii. Gorącym mlekiem zalej czekoladę, odczekaj minutę i mieszaj, aż całkowicie się rozpuści. W blenderze miksuj tofu około 10 sekund na gładką masę, dodaj rozpuszczoną czekoladę i zmiksuj ponownie. Przelej mus do pucharków/kieliszków. Nakładaj na przemian – warstwę musu i owoców. Udekoruj owocami i posyp naturalnym kakao (opcjonalnie).

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	1741	61,8	92	177,5	9,9	-	-
1 PORCJA	248	12,3	18,5	35,5	1,9	3,2	2,5



Propozycja Partnera



MUS POMARAŃCZOWY

SKŁADNIKI

- 4 pomarańcze 1000 g
- 150 g sera twarogowego półtłustego
- 1 jajo
- 2 łyżki cukru 24 g
- szczypta przypraw korzennych

PRZYGOTOWANIE

Pomarańcze okrawamy z białych części skórek. Kroimy na mniejsze kawałki i blendujemy. Dodajemy cukier, przyprawy korzenne, ser twarogowy oraz żółtko. Białka ubijamy ze szczyptą soli na sztywną pianę. Wszystko razem delikatnie mieszamy. Przekładamy do miseczek lub pucharków i chłodzimy w lodówce min. 2 godziny.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
1 PORCA	185	10	3,5	32	-	3,0	1,0



Propozycja Partnera



PUDDING CHIA Z MUSEM MANGO

SKŁADNIKI

- 200 ml mleka ryżowego
- 50 ml mleka kokosowego lub smacznej wody kokosowej
- 2 łyżki nasion chia
- dojrzałe mango
- garść czerwonej porzeczki
- opcjonalnie: syrop z agawy / ksylitol

POTRZEBNE RZECZY

- mikser lub blender ręczny
- miska / słoik / szklanka
- czas

PRZYGOTOWANIE

Przepis jest banalnie prosty, jednak wymaga czasu i cierpliwości. Zmieszaj ze sobą mleko ryżowe i kokosowe w naczyniu, w którym będziesz jeść pudding. Niektóre przepisy proponują użyć wyłącznie mleka kokosowego, ale mnie się ten pomysł za bardzo nie podoba. Chia zawiera dość sporo kwasów tłuszczowych, oczywiście tych dobrych, nie ma co więc dokładać sobie do tego tłuszczu z kokosa, zwłaszcza jeśli chcesz zjeść lekkie śniadanie. Ja mam to szczęście, że w szafce stoją dwa kartony mleka kokosowo-ryżowego kupionego w Berlinie, które idealnie łączy oba smaki.

Po zmieszaniu mleka, dosyp dwie łyżki nasion i dokładnie zamieszaj. Jeśli zrobisz to niestarannie, mogą powstać małe gluty, czyli zlepione ze sobą ziarenka, które będą tak samo smaczne, jednak zaburzą gładką konsystencję puddingu. Odstaw naczynie na 15 minut i zamieszaj wszystko jeszcze raz. Włóż pudding do lodówki na kilka godzin (najlepiej na noc).

Kiedy pudding będzie już gotowy do jedzenia, wyjmij go z lodówki i dosyp do niego garść czerwonych porzeczek. Jeśli wolisz, mogą być to inne owoce, byle jagodowe – ich kwaskowy posmak przetłumaczy słodycz mleka i szatwie. Obierz mango i zmiksuj je na gładki, gęsty mus. Zalej nim pudding. Jeśli smak będzie dla Ciebie niewystarczająco słodki (w co wątpię...) dosłodź agawą, ksylitolem, miodem albo zwykłym cukrem.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	424,6	6,3	18	67,5	14,7	-	-
1 PORCJA	212,3	3,15	9	33,75	7,35	2,64	0,93



Propozycja Partnera



ROŚLINNE LODY BANANOWE

SKŁADNIKI

- 4 dojrzałe banany
- 1,5 łyżki masła orzechowego
- gorzka czekolada (kakao 70%+) 25 g

POTRZEBNE RZECZY

- torebka do mrożonek
- mocny mikser

PRZYGOTOWANIE

Przepis jest bardzo prosty. Wymaga jednak wcześniejszego przygotowania i odrobiny cierpliwości. Pokrojone w plastry banany trzeba porządnie zmrozić. Najlepiej włożyć je do zamrażalnika na noc i pójść spać. W innym przypadku będziesz zaglądać co pięć minut do lodówki, żeby sprawdzić, czy może już są gotowe i zaraz będziesz mógł je zjeść.

Kiedy banany będą twarde niczym kamień lub przynajmniej lód, wrzuc je do miksera, który umie pokruszyć lód. Blender ręczny też się dobrze sprawdzi. Do bananów dodaj masło orzechowe, najlepiej własnej roboty – do przepisu użyłem masła z orzeszków ziemnych, które przygotowałem tego samego dnia. W ten sposób masz pewność, że to, co jesz nie składa się w 60% z orzechów, a w 40% z oleju palmowego i innych dodatków. Ale do rzeczy! Podczas miksowania uważaj, by nie nagrzać za bardzo bananów – wtedy lody szybko się rozpuszczą.

Zmiksowane lody możesz zjeść od razu, jeśli zbytnio Ci się nie rozpuściły lub jeśli wolisz mniej stałą konsystencję. Możesz też włożyć je na parę godzin do zamrażalnika (optaci się czekać!), by nabrały bardziej zbitej konsystencji, takiej jak lody z pudłka. Dla urozmaicenia możesz dodać pokruszoną w kawałki czekoladę.

Teraz zostało już tylko jedno – JEŚĆ! Nawet nie zorientujesz się, że pożerasz lody, które nie są zrobione z mleka. Nie dość, że smaczne, nie dość, że słodkie to jeszcze zdrowe i dodające energii. I o to właśnie chodzi!

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	706,1	9,4	29,7	106	9,1	-	-
1 PORCJA	176,52	2,35	7,42	26,5	2,27	2,42	0,76



Propozycja Partnera



TRUFLE CZEKOLADOWO-PISTACJOWE Z DODATKIEM LIKIERU GRAND MARNIER

SKŁADNIKI

- 2 łyżki masła
- 1 łyżka miodu
- 125 ml śmietany 36%
- 400 g czekolady gorzkiej
- 60 ml likieru pomarańczowego Grand Marnier
- 170 g pistacji, obranych, uprażonych delikatnie na suchej patelni
- 1 łyżeczka skórki pomarańczowej

PRZYGOTOWANIE

W rondelku zagotuj śmietanę, masło i miód. W miseczce połam czekoladę i zalej gorącą śmietaną, dodaj likier i skórkę pomarańczową. Pozostaw na minutę i delikatnie zamieszaj. Schłódź w lodówce, mieszając co 15 minut aż masa stanie się gęsta (proces będzie trwał około 45 minut). Używając 2 łyżek formuj z masy kulki i układaj je na papierze do pieczenia. Schłódź w lodówce około 10 minut. Pistacje drobno posiekaj i obtocz w nich trufle. Schładzaj kolejne 15 minut. Gotowe trufle można przechowywać w szczelnie zamkniętym pudełku do tygodnia.

	ENERGIA (kcal)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZ (g)	WĘGLOWODANY (g)	BŁONNIK POKARMOWY (g)	WW	WBT
CAŁA POTRAWA	4150	65	298	310,5	17,2	-	-
1 PORCJA	139,8	2,2	10,3	10,1	0,6	1	1

CUKRZYCA

Cukrzycą określa się różne choroby metaboliczne o niejednorodnej patogenezie, charakteryzujące się przewlekłym podwyższeniem poziomu glukozy we krwi (czyli hiperglikemią) spowodowanym zaburzeniem wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekłe utrzymujące się zwiększone stężenie glukozy we krwi prowadzi do groźnych powikłań dotyczących m.in. układu krążenia, układu nerwowego, oczu, nerek itd. W dużej mierze można im jednak zapobiec lub opóźnić ich wystąpienie, jeśli choroba zostanie wcześniej rozpoznana i będzie skutecznie leczona.

Cukrzyca to przewlekła choroba, w której przebiegu stężenie glukozy we krwi jest zbyt duże. Stężenie glukozy we krwi jest obniżane przez działanie jednego hormonu – insuliny. Jeżeli insulina nie jest produkowana przez organizm lub jest produkowana w niewystarczających ilościach albo występuje oporność tkanek na działanie insuliny, wówczas stężenie glukozy we krwi wzrasta i rozwija się cukrzyca.

Objawy cukrzycy to: zmęczenie, senność, utrata masy ciała, wzmożone pragnienie, oddawanie dużych ilości moczu, zakażenia skóry, dróg moczowych i narządów płciowych, zaburzenia widzenia.

Typy cukrzycy

CUKRZYCA TYPU 1

Pojawia się najczęściej u dzieci, młodzieży i młodych, szczupłych osób dorosłych. Może się rozpocząć w każdym wieku, nawet po 80. roku życia. Bezpośrednią przyczyną choroby jest zniszczenie komórek produkujących insulinę w trzustce (tzw. komórek beta) przez własny układ odpornościowy chorego, dlatego choroba ta należy do schorzeń autoimmunologicznych.

Czynnik uruchamiający reakcję autoimmunologiczną prowadzącą do destrukcji komórek produkujących insulinę jest nadal nieznanym mimo bardzo intensywnych badań w tym kierunku. Gdy zniszczeniu ulegnie 80-90% komórek beta i poziom insuliny w organizmie jest zbyt niski, stężenie glukozy we krwi gwałtownie wzrasta, co prowadzi do wystąpienia objawów klinicznych choroby (niekontrolowanej utraty masy ciała, wzmożonego pragnienia, osłabienia, senności) i ich szybkiego narastania w czasie kilku tygodni. Od chwili rozpoznania choroby leczenie wymaga stałego podawania insuliny, najczęściej 4-5 razy dziennie.

U osób dorosłych tempo rozwoju choroby jest zwykle powolniejsze, a objawy mniej nasilone. Leczenie insuliną w cukrzycy typu 1 jest niezbędne do przeżycia chorych. W czasach przed odkryciem insuliny (prawie 90 lat temu) dziecko z nowo rozpoznaną cukrzycą typu 1 umierało zazwyczaj w pierwszym roku choroby.

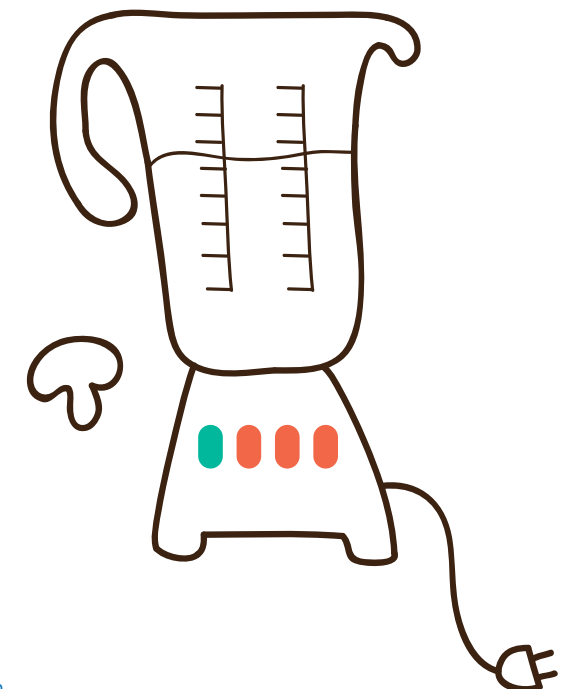
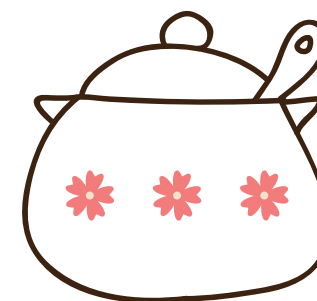
CUKRZYCA TYPU 2

To najpowszechniejsza (85-90% chorych) postać cukrzycy, występuje najczęściej u osób starszych, jest ściśle związana z nadwagą i otyłością oraz innymi zaburzeniami metabolicznymi. Rozpoznawana jest głównie u osób po 60. roku życia, ale coraz częściej stwierdza się ją już

u czterdziestolatków, zwłaszcza otyłych. U osób z nadwagą lub otyłością działanie insuliny – jedynego hormonu powodującego, że organizm człowieka może czerpać energię z glukozy i jedynego, który powoduje obniżenie stężenia glukozy we krwi – jest znacznie osłabione. Zjawisko to jest określane mianem insulinooporności.

W początkowym okresie choroby, trzustka wytwarza zwiększoną ilość insuliny, kompensując w ten sposób insulinooporność. Jednak po pewnym czasie wydzielanie insuliny zmniejsza się – być może z powodu przeciążenia komórek beta – i wówczas stężenie glukozy we krwi stopniowo wzrasta. Tempo tych zmian u wielu chorych jest bardzo powolne i w związku z tym choroba przez długi czas pozostaje niewykryta (ok. 40% przypadków cukrzycy typu 2 jest rozpoznawane przy okazji badań kontrolnych). Z tego powodu nawet u połowy osób z nowo rozpoznaną cukrzycą typu 2 stwierdza się już późne powikłania choroby (zmiany w naczyniach dna oka, przebyte zawały serca, uszkodzenie nerek itd.).

Leczenie cukrzycy typu 2 polega na dążeniu do redukcji masy ciała poprzez ograniczenia dietetyczne i zwiększenie aktywności fizycznej oraz na podawaniu doustnych leków przeciwcukrzycowych. Po kilku latach u zdecydowanej większości chorych niezbędne jest stosowanie insuliny. W początkowym okresie podaje się ją 1-2 razy dziennie i jednocześnie kontynuuje stosowanie niektórych leków doustnych. Jednakże aby znacząco zmniejszyć ryzyko rozwoju powikłań cukrzycy – co jest najistotniejszym celem leczenia tej choroby – należy u każdego pacjenta ocenić także inne czynniki uszkadzające naczynia krwionośne. Oznacza to, że chorzy powinni równie intensywnie jak stężenie glukozy we krwi kontrolować ciśnienie tętnicze, stężenie cholesterolu i trójglicerydów we krwi oraz zaprzestać palenia tytoniu. Najnowsze badania naukowe potwierdzają wysoką skuteczność takiego wielokierunkowego postępowania w zapobieganiu powikłaniom cukrzycy.



POWIKŁANIA CUKRZYCY

Cukrzyca, najczęściej z powodu nierozpoznanego wieloletniego przebiegu, może prowadzić do powstania przewlekłych powikłań związanych z uszkodzeniem różnych tkanek i narządów, co skutkuje ich nieprawidłowym funkcjonowaniem. Osoby, u których cukrzyca jest właściwie kontrolowana, mają dużą szansę na niedopuszczenie do przewlekłych powikłań.

Retinopatia cukrzycowa to uszkodzenie siatkówki oka. Najbardziej skrajną postacią powikłań ocznych jest ślepota.

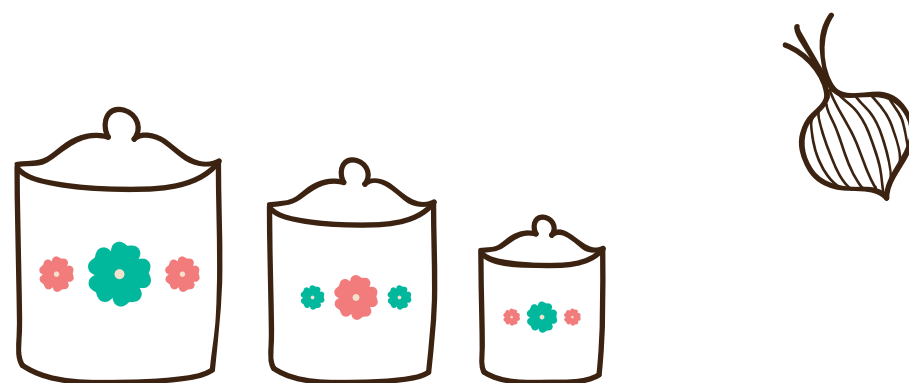
Neuropatia cukrzycowa jest uszkodzeniem układu nerwowego. Jedną z najczęstszych jej postaci jest tak zwana polineuropatia cukrzycowa z dość charakterystycznymi objawami, np. drętwieniem, zaburzeniem czucia, uczuciem bólu lub parzenia stóp i rąk. Innym rodzajem neuropatii cukrzycowej jest neuropatia autonomicznego układu nerwowego odpowiadającego za pracę większości narządów i układów organizmu człowieka. Objawy tego rodzaju neuropatii to: zaburzenia pracy serca, nieprawidłowości ciśnienia tętniczego (brak obniżenia ciśnienia w nocy), zaburzenia pracy przewodu pokarmowego (zaparcia, biegunki, zgaga), zaburzenia erekcji.

Nefropatia cukrzycowa to uszkodzenie funkcji nerek prowadzące do ich niewydolności i konieczności leczenia dializami lub przeszczepem nerki.

Zespół stopy cukrzycowej, czyli zaburzenie unerwienia i – w mniejszym stopniu – ukrwienia stóp może doprowadzić do deformacji, mikrourazów, trudno gojących się owrzodzeń i infekcji tkanek głębokich stopy, a w ostateczności do martwicy. Cukrzyca jest najczęstszą przyczyną nieurazowych amputacji stóp.

Choroba wieńcowa serca i zawał serca to najczęstsze przyczyny zgonów chorych na cukrzycę. Wielu chorych z cukrzycą nie przeżywa pierwszego zawału serca.

Choroba niedokrwienna ośrodkowego układu nerwowego jest jedną z przyczyn udarów mózgu.



O AKCJI MENU DLA DIABETYKA

Menu dla diabetyka to edukacyjna akcja społeczna Koalicji na Rzecz Walki z Cukrzycą. Celem projektu jest pomaganie osobom z cukrzycą dobrać produkty i komponować posiłki zgodnie z wytycznymi diety cukrzycowej, a także inspirowanie restauratorów i producentów żywności do wprowadzania i oznaczania produktów dedykowanych osobom z cukrzycą. Akcja ma także propagować zdrowe odżywianie i zachęcać do zmiany nawyków żywieniowych a przez to zahamowania epidemii cukrzycy i otyłości w Polsce. W ramach akcji prowadzone są warsztaty kulinarne, szkolenia dla kucharzy i restauratorów, a także edukacja zdrowotna z zakresu cukrzycy.

Więcej o projekcie na www.menudiabetyka.pl.



ORGANIZATORZY KAMPANII



Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej

Fundacja, powołana przez księdza dr Arkadiusza Nowaka w 2004 roku. Działalność Instytutu jest przede wszystkim ukierunkowana na wspieranie rozwiązań systemowych dążących do poprawy sytuacji pacjentów, zwiększenia świadomości obywatelskiej w dziedzinie praw pacjenta oraz oddziaływanie na kształtowanie polityki zdrowotnej państwa. Fundacja realizuje swoje zadania statutowe poprzez prowadzenie kampanii społecznych i edukacyjnych, organizowanie debat publicznych, konferencji oraz szkoleń. Instytut podejmuje również działania na rzecz integracji środowiska organizacji pacjentów oraz organizuje cykliczne spotkania z decydentami w obszarze ochrony zdrowia, bierze czynny udział w konsultacjach społecznych, prowadzi rzecznictwo we współpracy z organizacjami zrzeszającymi pacjentów. Dzięki utworzonej bazie organizacji pacjentów, która zawiera obecnie ponad 600 podmiotów, Instytut jest w stałym kontakcie z tymi organizacjami dzięki czemu mamy szerokie rozeznanie na temat bieżących problemów w ochronie zdrowia. Zakres działalności Instytutu obejmuje także doradztwo prawne dla pacjentów oraz dla reprezentujących ich interesy organizacji pozarządowych.



Koalicja na Rzecz Walki z Cukrzycą

Koalicja na Rzecz Walki z Cukrzycą jest inicjatywą powołaną w kwietniu 2009 roku z inicjatywy Instytutu Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej w celu edukacji oraz zwiększenia efektywnej profilaktyki i diagnostyki cukrzycy w Polsce. Koalicja reprezentuje największe polskie organizacje podejmujące pracę na rzecz osób chorych na cukrzycę: Polskie Towarzystwo Diabetologiczne, Stowarzyszenie Edukacji Diabetologicznej, Polską Federację Edukacji w Diabetologii, Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Dziennikarski Klub Promocji Zdrowia, Ogólnopolską Federację Organizacji Pomocy Dzieciom i Młodzieży Chorym na Cukrzycę, Fundacja Cukierkowo, Towarzystwo Pomocy Dzieciom i Młodzieży z Cukrzycą. Koalicję wspierają także miesięcznik „Diabetyk” oraz portal www.mojacukrzyca.org.

Intencją koalicjantów jest, aby poprzez zakrojone na szeroką skalę działania edukacyjne w ramach kampanii „Cukrzyca – więcej niż cukier”, „Menu dla diabetyka” oraz „Listopad miesiącem walki z cukrzycą” aktywnie wpływać na zwiększanie świadomości społecznej w zakresie cukrzycy, zmienić upraszczające podejście do choroby, a także uświadomić jej interdyscyplinarny charakter i współzależność z prowadzonym stylem życia. Radę programową Koalicji tworzą m.in. ks. Arkadiusz Nowak (Instytut Praw Pacjenta i Edukacji Zdrowotnej) oraz prof. dr hab. n. med. Leszek Czupryniak (prezes Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego).

PARTNERZY KAMPANII





WWW.MENUDIABETYKA.PL