



Zdrowe i smaczne dania dla Mam

Inspiracje kulinarne dla kobiet w ciąży i karmiących



NA DOBRY POCZĄTEK...

Okres 1000 pierwszych dni życia to szczególny czas.

Rozpoczyna się już w momencie poczęcia, trwa przez całą ciążę i pierwsze lata po narodzinach. To wtedy opiekunowie mają realny wpływ na rozwój dziecka, a także jego zdrowie – również w przyszłości. Dieta przyszłej mamy, okres karmienia piersią, rozszerzanie diety, a nawet żywienie po 1. roku życia – od wszystkich tych etapów zależą nawyki żywieniowe dziecka, które mają dużą szansę utrwalić się i być powielane w dorosłym życiu. **Czas ciąży jest szczególnie wyjątkowy.** Organizm kobiety ma bowiem wtedy bardzo ważne, a jednocześnie niełatwe zadanie do spełnienia – jest odpowiedzialny nie tylko za prawidłowe funkcjonowanie wszystkich narządów kobiety, ale też za prawidłowy rozwój dziecka.

Odpowiednia dieta przyszłej mamy powinna być komponowana w oparciu o zasady zdrowego żywienia.

Dieta musi być urozmaicona i składać się ze składników pochodzących ze wszystkich grup produktów spożywczych. **Jedz dla dwojga, nie za dwoje** – to jedna z zasad, którą warto się kierować się w czasie ciąży. Należy wówczas porzucić nałogi, zmienić nawyki żywieniowe na lepsze, nie ulegać zbyt łatwo zachciankom, a przede wszystkim – nie wierzyć w mity, jak np. w ten, aby przyszła mama stosowała dietę eliminacyjną.

Jak w takim razie komponować prawidłową dietę w ciąży?

Czy to musi być trudne? Absolutnie nie! Z pomocą dla każdej mamy przychodzą przepisy na pełnowartościowe dania, które urozmaicą codzienny jadłospis. Smacznego!



autor

**DR N.MED.
MAGDALENA
WARCHOŁ**

Dr n.med. Magdalena Warchoł – adiunkt w Katedrze i Zakładzie Fizjologii Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu, w swojej pracy naukowej zajmuje się hormonami regulującymi laktację oraz ich związkami z tzw. „programowaniem żywieniowym”.

Dietetyk mam i dzieci, który założenia programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia” realizuje w swojej praktyce dietetycznej. Prywatnie mama dwóch synów, których krok po kroku wprowadza w świat zdrowej kuchni.



Komponując menu w oparciu o te przepisy, Twój jadłospis będzie miał wartość kaloryczną na poziomie 2800 kcal, odpowiednią (zgodnie z normami IŻŻ 2017) **dla kobiety w przedziale wiekowym 19-30 lat, ważącej 65 kg i podejmującej aktywność fizyczną**, której współczynnik wynosi 1,6 (pamiętaj, zalecana przez Światową Organizacją Zdrowia WHO **minimalna aktywność fizyczna to 30 min. dziennie, codziennie**). Kaloryczność przedstawionych przepisów obejmuje również dodatkową kaloryczność w okresie ciąży (II i III trymestr, odpowiednio 360 kcal i 475 kcal – średnio 418 kcal) oraz dodatek w czasie karmienia piersią – 505 kcal.

Jeżeli nie karmisz piersią, musisz pomniejszyć swój jadłospis o ten dodatek i komponować jadłospis składający się z 2300 kcal. Jeżeli ważysz mniej lub Twoja aktywność fizyczna jest mniejsza niż 30 min. dziennie, zmniejsz kaloryczność swojego dziennego jadłospisu o 300-400 kcal. W przypadku BMI przed ciążą większego niż 30, przed stosowaniem tej diety powinnaś skonsultować się z dietetykiem. Pamiętaj, że same przepisy nie stanowią pełnej porady dietetycznej. Przed zastosowaniem diety warto, abyś zasięgnęła porady lekarza lub dietetyka.

PRZEPISY DLA KOBIEŃ KARMIĄCYCH

- dieta tradycyjna
- dieta bezmleczna
- dieta bezglutenowa



DOMOWA GRANOLA Z JOGURTEM NATURALNYM I OWOCAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 min + schładzanie

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 480 G:

Białko: 32 g
Tłuszcze: 36 g
Węglowodany: 95 g
Błonnik: 22 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Orzechy laskowe – jedna garść zaspokaja 100% zapotrzebowania na witaminę E, która chroni organizm przed infekcjami i zapobiega procesom starzenia się.

SKŁADNIKI NA DUŻY SŁÓIK GRANOLI:

- 5 szklanek płatków owsianych górskich 500 g
- 10 garści migdałów 300 g
- 10 łyżek orzechów laskowych 150 g
- 10 łyżek orzechów włoskich 150 g
- 3 łyżki miodu pszczelego 75 g
- 6 łyżek pestek dyni łuskanych 60 g
- 2 łyżeczki cynamonu 10 g
- 1 kubek jogurtu naturalnego 2% tłuszczu (200 g)
- 2 i ½ garście malin 150 g

PRZEPIS:

Piekarnik rozgrzać do 180°C. Przygotować wszystkie składniki, wsypać do miski, dodać miód i wszystko dobrze wymieszać. Blachę piekarnika wyłożyć papierem do pieczenia, rozłożyć orzechy i posypać cynamonem (można dodać inną ulubioną przyprawę np. kardamon). Piec ok. 20-30min, aż do uzyskania złotego koloru przez wszystkie składniki.

W międzyczasie można przemieszać granolę, tak, aby równomiernie się przypiekała. Po upieczeniu wyjąć, ostudzić, połamać na mniejsze kawałki i przygotować porcję. Resztę schować do słoika. Podawać z jogurtem i malinami lub innymi świeżymi owocami.



KANAPKI Z PIECZONYM SCHABEM I POMIDOREM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 min (wcześniej - przygotowanie mięsa:
12 godz. marynowania, 2 godz. pieczenia)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI:

Białko: 24 g
Tłuszcze: 12 g
Węglowodany: 20 g
Błonnik: 3 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Mięso – stanowi doskonałe źródło pełnowartościowego białka

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA DOMOWEJ WĘDLINY (2 KG):

- 2 kg schabu bez kości
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka soli
- 1 łyżeczka mielonego pieprzu
- 1 łyżeczka majeranku
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 łyżeczka cząbrku
- 2 liście laurowe
- 2 ziela angielskie
- 3 łyżki oliwy (30 g)

SKŁADNIKI DO PRZYGOTOWANIA JEDNEJ PORCJI:

- 2 plasterki schabu pieczonego (80 g)
- 1 i ½ kromki pieczywa żytniego pełnoziarnistego (45 g)
- ½ pomidora (50 g)
- ½ łyżeczki masła (3 g)

PRZEPIS:

Przygotować marynatę do mięsa: czosnek rozdrobnić w prasce, dodać oliwę i wszystkie przyprawy. Mięso umyć, oczyścić z powięzi i natrzeć mieszanką przypraw i oliwy. Miejscowo nakłuć mięso, żeby lepiej się marynowało.

Pozostawić w lodówce do marynowania na minimum 12h. Po tym czasie upiec mięso w temperaturze 180°C. Podawać z pieczywem pełnoziarnistym i pomidorem.



MAKARON Z ŁOSOSIEM W SOSIE JOGURTOWYM Z MIĘTĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 480 G:

Białko: 40 g

Tłuszcze: 23 g

Węglowodany: 84 g

Błonnik: 4 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Łosoś – źródło kwasu dokozaheksaenowego – DHA, odpowiada za dojrzewanie układu nerwowego, jego ilość w mleku matki zależy od spożycia DHA z dietą.

SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:

- 3 szklanki suchego makaronu (300 g)
- 1 średnia cukinia (200 g)
- 1 kawałek łososia (350 g)
- 1 cebula (80 g)
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy (10 g)
- 2 kubki jogurtu naturalnego (300 ml)
- pieprz ziółowy, pieprz czarny, sól świeża mięta

PRZEPIS:

Na rozgrzaną patelnię wlać 1 łyżkę oliwy. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kosteczkę, a następnie zeszklić na patelni. Dodać obrany i wyciśnięty w prasce czosnek. Cukinię umyć, odkroić oba końce i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać do cebuli i doprawić pieprzem ziółowym.

Smażyć 2-3 minuty w niezbyt wysokiej temperaturze. Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu i odcedzić z wody – zostawiając ok 0,5 szklanki płynu z gotowania. Łososia umyć, osuszyć, doprawić solą i ugotować na parze, następnie pokroić w dużą kostkę.

Do ugotowanego makaronu dodać 1 łyżkę oliwy, cukinię i cebulę czosnkiem, łososia, jogurt naturalny oraz świeżą miętę pokrojoną w drobne paseczki. Doprawić solą i pieprzem do smaku.





MUFFINY Z OWOCAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 min + 25-30 min pieczenia

WARTOŚĆ ODŻYWCZA

1 PORCJI (145 G – 2 MUFFINKI):

Białko: 10 g
Tłuszcze: 6 g
Węglowodany: 41 g
Błonnik: 5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Mąka orkiszowa – wyższa wartość odżywcza w porównaniu ze zwykłą pszenicą – więcej witaminy A, D i E, zawiera wysokowartościowe białko.

SKŁADNIKI NA 12 SZTUK:

- 2 ½ szklanki mąki orkiszowej (350 g)
- 3 pędy rabarbaru (300 g)
- 2 łyżki oleju roślinnego (20 g)
- 4 czubate łyżki ksylitolu (80 g)
- 1½ łyżki miodu (40 g)
- ½ szklanki mleka 2% (70 g)
- 1 jajko (60g) • 2 łyżki soku z cytryny (12 g)
- 3 łyżeczki tartej skórki cytryny (10 g)
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej (5 g)
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (3 g)
- Szczypta soli

PRZEPIS:

Rabarbar umyć, pokroić w cieniutkie paseczki, posypać 1/3 ilości ksylitolu. Piekarnik rozgrzać do 175 C. W jednej misce wymieszać mąkę, sodę, proszek do pieczenia i sól.

W drugiej misce wymieszać jajko, olej, ksylitol, miód, sok z cytryny, skórkę cytrynową. Połączyć suche składniki z mokrymi. Dodać rabarbar i wymieszać.

Przełożyć do foremki wyłożonej papilotkami i piec 25-30 min.



SAŁATKA Z BROKUŁEM I MIGDAŁAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 360 G:

Białko: 20 g

Tłuszcze: 18 g

Węglowodany: 60 g

Błonnik: 16 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

560 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Migdały – bardzo dobre źródło wapnia, na którego niedobory narażone są kobiety karmiące

SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:

- 1 brokuł (500 g)
- ½ opakowania sera sałatkowego (50 g)
- ⅓ szklanki płatków migdałów (40 g)
- 9 kromek chleba żytniego razowego (300 g)

DRESSING:

- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 2 łyżki soku z cytryny (12 g)
- 1 łyżeczka miodu (5 g)
- 1 ząbek czosnku (5 g)

PRZEPIS:

Zagotować wodę, w międzyczasie umyć i pokroić różyczki brokołu. Wrzucić do wrzątku i gotować ok. 6-8 min. W międzyczasie podprażyć migdały. Przygotować grzanki.

Następnie połączyć wszystkie składniki dressingu. Ser pokroić w kostkę. Wszystko delikatnie wymieszać. Podawać z grzankami.



NALEŚNIKI WEGAŃSKIE Z KREMEM ORZECHOWYM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI (6 SZTUK NALEŚNIKÓW Z KREMEM):

Białko: 20 g
Tłuszcze: 32 g
Węglowodany: 120 g
Błonnik: 15 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Orzechy włoskie – odznaczają się dwa razy większą zawartością antyoksydantów w porównaniu z innymi orzechami Karob – to bardzo zdrowy zamiennik kakao, nie zawierający substancji pobudzających

SKŁADNIKI NA 12 NALEŚNIKÓW Z KREMEM:

- $\frac{3}{4}$ szklanki mąki pszennej (100 g)
- 3 łyżki mąki pszennej pełnoziarnistej (50 g)
- $1\frac{1}{2}$ szklanki mleka roślinnego (350 g)
- 3 łyżki wody (30 ml)
- $\frac{1}{2}$ łyżki syropu klonowego (5 g)
- 1 łyżka płatków owsianych (10 g)
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżki oleju roślinnego ($\frac{1}{2}$ łyżki do smażenia) (15 g)
- szczypta soli • szczypta sody
- 1 łyżka siemienia lnianego (10 g)
- 3 łyżki ciepłej wody do zalania siemienia lnianego

KREM ORZECHOWY:

- $\frac{1}{2}$ szklanki orzechów włoskich/można zamienić na orzechy laskowe lub migdały (45 g)
- 1 $\frac{1}{2}$ łyżki kakao/można zamienić na karob (15 g)
- 8 sztuk daktyli suszonych (45 g)

PRZEPIS:

Siemię lniane zalać ciepłą wodą i odstawić na 5 min. Daktyle zalać wrzątkiem i odstawić na 15 min. Wszystkie składniki do ciasta naleśnikowego wymieszać w misce. Dodać spęczniałe siemię lniane. Odstawić na 15 min.

Przed usmażeniem pierwszego naleśnika wysmarować patelnię olejem. Smażyć kolejno naleśniki na małym ogniu. Przewracać dopiero wtedy, kiedy boki naleśnika będą odchodziły od patelni.

Orzechy podprażyć na suchej patelni. Wsypać do rozdrabniacza (blender w kształcie litery S), dodać kakao i zmiksować. Dodać namoczone daktyle i wodę z ich namaczania w ilości, która pozwoli uzyskać preferowaną konsystencję. Przełożyć do słoika.



KASZA JAGLANA NA MLEKU KOKOSOWYM Z MALINAMI I PŁATKAMI MIGDAŁÓW

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 200 G:

Białko: 7 g
Tłuszcze: 20 g
Węglowodany: 24 g
Błonnik: 5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Maliny – dzięki wysokiej zawartości witamin, mają korzystny wpływ na odporność organizmu, a dzięki obecności błonnika, pektyn i substancji śluzowych wspomagają pracę przewodu pokarmowego.

SKŁADNIKI:

- 2 łyżki suchej kaszy jaglanej (25 g)
- ½ szklanki mleka kokosowego (125 g)
- ½ garści malin (30 g)
- 1 łyżka płatków migdałowych (10 g)
- 1 łyżka orzechów laskowych (15 g)

PRZEPIS:

Kaszę jaglaną uprzyżyć na patelni. Do garnka wlać odrobinę wody.

Zagotować wodę, dodać kaszę i dolać mleko (100ml). Gotować na delikatnym ogniu, pod przykryciem, przez ok. 12 min.

Na koniec dodać resztę mleka kokosowego, odstawić na 5 min. Dodać miód, maliny, płatki migdałów i orzechy laskowe.



PULPECIKI Z KASZY JAGLANEJ, INDYKA I BATATÓW

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 200 G:

Białko: 60 g

Tłuszcze: 17 g

Węglowodany: 110 g

Błonnik: 10 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

860 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Zielony ogórek gruntowy – zawiera bardzo dużo wody, w trakcie karmienia piersią znacznie wzrasta zapotrzebowanie na płyny

SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:

- 4 i ½ szklanki/900 g ugotowanej kaszy gryczanej
- 5 sztuk ogórków gruntowych 200 g
- ½ awokado 50 g
- 1 łyżka oliwy z oliwek 10 g

PULPECIKI:

- 2 i ½ szklanki kaszy jaglanej ugotowanej 450 g
- 1 mniejsza sztuka batat 180 g
- 4 i ½ porcji fileta z piersi indyka mielonego 450 g
- 2 jajko 120 g · 1 pęczek koperku 10 g

PRZEPIS:

Kaszę uprażyć na suchej patelni i ugotować w 2x większej ilości wody. Batata obrać ze skórki i ugotować na parze.

Wystudzić kaszę i batata, wymieszać z mięsem, dodać jajko, koperek i doprawić solą i pieprzem.

Ugotować pulpeciki na parze. Podawać z ugotowaną kaszą gryczaną i ogórkiem zielonym z dodatkiem oliwy z oliwek i awokado.



KREM Z DYNI I KALAFIORA

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 424 G:

Białko: 14 g

Tłuszcze: 10 g

Węglowodany: 30 g

Błonnik: 9 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Dyńa – źródło cynku, na którego zapotrzebowanie wzrasta podczas karmienia piersią, a niedobory mogą prowadzić do niedoczynności tarczycy

SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:

- 2 szklanki bulionu warzywnego 500g (można dodać suszone warzywa do wrzącej wody i gotować przez 15 min lub tradycyjnie poprzez ugotowanie tradycyjnej włoszczyzny)
- 2 i ½ porcji dyni 500 g
- ½ kalafiora 250 g
- 1 duża cebula 150 g
- niecała szklanka soczewicy czerwonej suchej 130 g
- ½ szklanki mleka ryżowego 100 g
- 3 łyżki pestek dyni 30 g
- 2 łyżki oleju rzepakowego 20 g
- 2 plasterki świeżego imbiru 10 g
- 1 ząbek czosnku 5 g

PRZEPIS:

Dyńię przekroić, wydrążyć środek, odmierzyć ilość potrzebną do przygotowania zupy. Obrąć ze skórki, pokroić w kostkę. W garnku z grubym dnem podgrzać olej, dodać cebulę i delikatnie zeszklić. Dodać suchą soczewicę, po 4min pokrojony na kawałeczki czosnek. Dodać pokrojoną w kostkę dynię i smażyć na małym ogniu przez 10min. Dodać gorący bulion, zagotować.

W międzyczasie przygotować kalafiora. Umyć, pokroić na różyczki i dodać do bulionu z dynią. Gotować do miękkości kalafiora i dyni. Po ugotowaniu odlać 1 szklankę płynu, resztę zmiksować, doprawić solą i pieprzem ziołowym. Dodać mleko ryżowe. W razie potrzeby dodać płyn odłany po ugotowaniu zupy, w celu uzyskania pożądanej konsystencji. Podawać z prażonymi pestkami dyni.



GRZANKI Z AWOKADO, PIECZONYM SCHABEM I POMIDOREM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

110 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 415 G:

Białko: 33 g
Tłuszcze: 32 g
Węglowodany: 41 g
Błonnik: 7 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

560 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Awokado – dobre źródło witaminy K, biorącej udział w procesach krzepnięcia krwi oraz wysycenia kośćca wapniem

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 2 kromki chleba żytniego 60 g gryczanej
- 2 plasterki schabu pieczonego 100 g
- 1 pomidora 100 g
- ½ awokado 70 g
- ½ cebuli 70 g
- 10 listków bazylii 10 g
- ½ łyżki oliwy z oliwek
- pieprz i sól

PRZEPIS:

Pomidora sparz, obierz ze skórki i posiekaj w drobną kostkę. Awokado pokrój na cząstki. Cebulę posiekaj jak najdrobniej.

Bazylię porwij na kawałki. Wymieszaj pomidora z cebulą i bazylią oraz czarnym pieprzem, dodaj oliwę oliwek lub olej lniany.

Pieczyno opiecz w tosterze lub piekarniku. Przygotowane grzanki posmaruj wymieszanymi warzywami, a na wierzch połóż plastry awokado.

BUDYŃ JAGLANY Z BRZOSKWINIAMI I ORZECHAMI LASKOWYMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 540 G:

Białko: 33 g
Tłuszcze: 28 g
Węglowodany: 106 g
Błonnik: 9 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Kasza jaglana - zawiera najwięcej żelaza ze wszystkich kasz, a także krzem, który odpowiada za prawidłowy stan włosów, skóry i paznokci

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- ½ szklanki kaszy jaglanej 100 g
- 1 ¼ szklanki mleka 2% 300 g
- 1 jajo 60 g
- 4 morele suszone 30 g
- 1 brzoskwinia 60 g
- 1 łyżka orzechów laskowych 20 g

PRZEPIS:

Kaszę jaglaną uprzyżyć na suchej patelni. Do garnuszka wlać mleko (1 szklankę), dodać do niego kaszę i suszone morele.

Wszystko gotować pod przykryciem, na wolnym ogniu, aż kasza wchłonie całe mleko ok. 8 - 12 min.

Dodać jajko, wymieszać i podgrzewać aż do jego całkowitego ścięcia. Dodać ¼ szklanki mleka i zmiksować na gładką masę. Podawać ze świeżymi owocami i orzechami laskowymi.





ZDROWE PRALINY

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 60 G - 2-3 SZTUK:

Białko: 5,5 g

Tłuszcze: 19 g

Węglowodany: 20 g

Błonnik: 5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Morele suszone – bogate w żelazo i witaminę C, która ułatwia jego wchłanianie. Niedobór żelaza, może powodować uczucie zmęczenia i spadek odporności na infekcje.

SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:

- 4 łyżki orzechów laskowych 60 g
- 9 daktyli 45 g
- 5 moreli suszonych 40 g
- 2 łyżki orzechów włoskich 20 g
- szczypta soli
- mielonych orzechów, wiórków kokosowych lub mielonych liofilizowanych owoców do dekoracji

PRZEPIS:

Daktyle i morele suszone namoczyć w ciepłej wodzie. Orzechy zblendować w blenderze z ostrzem S, tak żeby wyglądem przypominały mąkę.

Dodać morele i daktyle bez wody oraz szczyptę soli, wszystko zblendować.

Uformować kilkanaście pralinek, obtoczyć w ulubionych mielonych dodatkach.



KAPUŚNIAK Z SOCZEWICĄ I POMIDORAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:

45 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 996 G:

Białko: 47 g

Tłuszcz: 19 g

Węglowodany: 20 g

Błonnik: 5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Majeranek – pobudza trawienie, ma właściwości uspokajające a także może działać przeciwbakteryjnie

SKŁADNIKI NA CZTERY PORCJE:

- 1 duża cebula 120 g
- 6 łyżek oleju rzepakowego 60 g
- 1 szklanka soczewicy zielonej suchej 200 g
- 1 łyżeczka majeranku 5 g
- 11 ziemniaków 800 g
- ¼ główki kapusty 800 g
- 2 szklanki kaszy jaglanej suchej 400 g
- 2 szklanki bulionu warzywnego 500 g
- 2 szklanki przecieru pomidorowego 500 g
- 4 porcje mięsa z piersi indyka 400 g
- koperek

PRZEPIS:

Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Mięso umyć, osuszyć i oczyścić z powięzi. Pokroić w małą kosteczkę. W międzyczasie, w garnku, podgrzać olej i dodać cebulkę, zeszklić. Dodać majeranek i soczewicę, przesmażyć 2-3min.

Przełożyć usmażone składniki na jedną połowę garnka, włożyć pokrojone w kosteczkę mięso i przesmażyć. Wywar zagotować i dodać do cebuli, soczewicy i mięsa. Zagotować. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę i dodać do gotującej się zupy.

Zagotować i dodać poszatkowaną kapustę, gotować do miękkości warzyw. Dodać przecier pomidorowy, koperek, doprawić solą, pieprzem i odrobiną miodu.



KREM Z AWOKADO I BANANA Z PŁATKAMI MIGDAŁÓW

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 190 G:

Białko: 5 g
Tłuszcze: 27 g
Węglowodany: 16 g
Błonnik: 5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Banan – ma doskonałe właściwości prebiotyczne
– pozytywnie wpływa na florę bakteryjną jelit.

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- ½ awokado 70 g
- ¼ szklanki mleka sojowego 50 g
- ½ banana 50 g
- 1 łyżka orzechów makadamia 20 g

PRZEPIS:

Banana i awokado zmiksować. Podawać z płatkami migdałów i orzechami.





KUKURYDZIANE PLACUSZKI Z CUKINII Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

50 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 470 G:

Białko: 36 g

Tłuszcze: 13 g

Węglowodany: 67 g

Błonnik: 9,5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

560 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Kurkuma – zawiera kurkuminę, która wykazuje silne działanie antyoksydacyjne i przeciwzapalne, działa ochronnie na przewód pokarmowy (również na wątrobę), wspomaga naturalną odporność organizmu.

SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:

- 2 cukinie 600 g
- 3 porcje filetu z piersi kurczaka 300 g
- 2 jaja 120 g
- 1 szklanka mąki kukurydzianej 250 g
- 1 sztuka dużej cebuli 120 g
- 1 ząbek czosnku 5 g
- 1 łyżka oleju roślinnego 10 g
- sól, pieprz ziołowy
- ½ łyżeczki kurkumy 3 g
- 3 łyżeczki natki pietruszki 20 g
- niewielka ilość oleju do posmarowania patelni

PRZEPIS:

Mięso umyć, osuszyć i oczyścić. Pokroić na duże kawałki. Natrzeć odrobiną oliwy, soku z cytryny i przyprawami. Cebulę obrać i pokroić w drobną kostkę. Zeszklić na oleju, na koniec smażenia dodać drobno posiekany czosnek. Zestawić z palnika.

Mięso piec w piekarniku ok 15-20 min lub ugotować na parze. Cukinię umyć, odciąć końce i zetrzeć na tarce o grubych oczkach razem ze skórką. Dodaj pozostałe składniki z patelni, wymieszaj.

Nakładaj placuszki łyżką i smaż na patelni posmarowanej olejem tylko przed pierwszą partią placuszków.



PRZEPISY DLA KOBIEŃ W CIAŻY

dieta tradycyjna ●

dieta wegetariańska ●

dieta bezglutenowa ●



OWSIANKA Z RABARBAREM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 690 G:

Białko: 30 g
Tłuszcze: 17 g
Węglowodany: 126 g
Błonnik: 13 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Suszone daktyle – naturalny zamiennik cukru, nie powodują niebezpiecznego wzrostu stężenia glukozy we krwi w przeciwieństwie do tradycyjnego cukru - ważne dla kobiet z cukrzycą ciążową.

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 2 szklanki mleka 500 g
- 8 łyżek płatków owsianych 80 g
- 2 łydgi rabarbaru 80 g
- 8 suszonych daktyli 50 g

PRZEPIS:

Płatki owsiane gotować 8-10 min na mleku. W międzyczasie przygotować rabarbar - umyć i pokroić w 2-3 cm kostkę.

Daktyle pokroić na mniejsze kawałki. Dodaj do płatków owsianych, gotuj jeszcze przez 8-10 min.



PLACUSZKI NA KEFIRZE Z OWOCAMI I ORZECHAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 120g:

Białko: 8 g
Tłuszcze: 11 g
Węglowodany: 38 g
Błonnik: 1,4 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Śliwki – dzięki zawartości pektyn wspomagają układ trawienny w zaparciach.

SKŁADNIKI NA SZEŚĆ PORCJI:

- 1 szklanka kefiru lub maślanki 250 g
- 1 szklanka mąki pszennej 250 g
- 1 jajko 60 g
- 4 łyżki oliwy z oliwek 40 g
- 2 łyżki ksylitolu 25 g
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej 5 g
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia 5 g
- szczypta soli 1 g

DO PODANIA:

- 2 łyżki orzechów włoskich 30 g
- 1 garść śliwek 80 g

PRZEPIS:

Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę i smażyć z dwóch stron na suchej patelni. Jeden placuszek do jedna łyżka ciasta.

Podawać ze świeżymi sezonowymi owocami i orzechami.





KASZOTTO Z INDYKIEM I KAPUSTĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 790 G:

Białko: 72 g
Tłuszcze: 17 g
Węglowodany: 120 g
Błonnik: 15 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Kapusta – wysoka zawartość witaminy C, która wspomaga wchłanianie żelaza, a także uszczelnia śródbłónki, zmniejszając ryzyko krwawień.

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE:

- 4 porcje mielonego mięsa z indyka 400 g
- ¼ główki kapusty stożkowej (może być biała kapusta) 300 g
- 1 szklanka bulionu warzywnego 250 g
- 1 por 120 g
- 1 cebula 100 g
- 1 i ½ szklanki suchej kaszy jęczmiennej pęczak 300 g
- 2 łyżki oliwy z oliwek 20 g
- 2 łyżki sosu sojowego 20 g
- 1 łyżeczka tymianku 5 g

PRZEPIS:

Na patelni rozgrzać oliwę, delikatnie podsmażyć pora i cebulę, dodać suchą kaszę i tymianek - smażyć ok 5min. Przesunąć na bok, dodać łyżkę oliwy i przesmażyć mięso z sosem sojowym.

Wymieszać wszystko na patelni, dodać gorący bulion i gotować przez 20 min na lekkim ogniu. Następnie dodać poszatowaną kapustę i dusić przez ok. 5min. Doprawić solą i pieprzem.



KANAPKI Z PESTO ORZECHOWYM I POMIDOREM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 175 G:

Białko: 11 g
Tłuszcze: 17 g
Węglowodany: 18 g
Błonnik: 5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Czosnek – zawiera substancje przyczyniające się do niszczenia bakterii chorobotwórczych, działa również stymulująco na bakterie probiotyczne, a więc zapobiega infekcjom i wspomaga ich leczenie.

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 1 kromka chleba żytniego na zakwasie 30 g
- ½ łyżki oliwy z oliwek 5 g
- 1 ząbek czosnku 5 g
- 10 listków bazylii 10 g
- 1 łyżka orzechów włoskich 10 g
- 2 łyżki sera parmezan 20 g
- 1 pomidor 100 g

PRZEPIS:

Oliwę zblendować z czosnkiem, dodać bazylię, ponownie zmiksować i dodać orzechy oraz tarty parmezan. Jeżeli używamy całych orzechów wtedy blendujemy je na początku w blenderze z ostrzem S i przekładamy do miseczki.

Następnie zblendować pozostałe składniki i wymieszać z orzechami.

Kromki chleba smarować pesto i dodać pomidora pokrojonego na plasterki.



SAŁATKA Z RUKOLĄ, BATATAMI I PAPRYKĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 min (w tym 20 min pieczenia warzyw)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 340 G:

Białko: 11 g
Tłuszcze: 28 g
Węglowodany: 45 g
Błonnik: 13 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

560 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Sezam – doskonałe źródło wapnia – w ciąży wzrasta jego zapotrzebowanie, a prawidłowa podaż tego składnika może obniżyć stężenie ołowiu we krwi matki, co zmniejsza ryzyko jego negatywnego wpływu na dziecko.

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 2 kromki chleba żytniego razowego 60 g
- 5 garści rukoli 100 g
- ½ papryki czerwonej 70 g
- ¼ batata 60 g
- 2 łyżki oliwy z oliwek 20 g
- 2 łyżki soku cytrynowego 20 g
- 1 ząbek czosnku 5 g
- 1 i ½ łyżeczki tymianku 5 g
- 1 łyżka sezamu 10 g
- sól, pieprz

PRZEPIS:

Piekarnik rozgrzać do 200 °C. Paprykę umyć, usunąć gniazdo nasienne i pokroić. Batata obrać i pokroić w ósemki. Warzywa wymieszać z 2 łyżkami oliwy z oliwek i tymiankiem. Piec w piekarniku ok. 20 min.

Rukolę umyć, osuszyć i przełożyć do miski. Przygotować dressing: 3 łyżki oliwy, 1 łyżka soku z cytryny, 1 ząbek czosnku - wyciśnięty.

Dressing dodać do rukoli, wymieszać. Dodać upieczone warzywa i posypać sezamem. Podawać z pieczywem lub grzankami.





KANAPKI Z PESTO BAZYLIOWYM I SEREM TWAROGOWYM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 345 G:

Białko: 53 g
Tłuszcz: 42 g
Węglowodany: 60 g
Błonnik: 11 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Chleb żytni pełnoziarnisty – obfituje w błonnik pokarmowy, który zapewnia prawidłową perystaltykę jelit, zapobiega zaparciom oraz obniża stężenie glukozy we krwi po posiłku (ważne przy cukrzycy ciążowej).

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 2 łyżki oliwy z oliwek 20 g
- 1 ząbek czosnku 5 g
- 10 listków bazylii 10 g
- 5 łyżek tartego parmezanu 40 g
- 4 kromki chleba żytniego pełnoziarnistego 120 g
- 1 porcja sera twarogowego półtłustego 180 g

PRZEPIS:

Oliwę zblendować z czosnkiem, dodać bazylię, ponownie zmiksować, dodać tarty parmezan i wymieszać.

Chleb opiekąć w tosterze, nałożyć porcję pesto na kromki chleba, następnie ser biały.





BATATY PIECZONE Z ROZMARYNEM Z DODATKIEM SOSU CZOSNKOWEGO

CZAS PRZYGOTOWANIA:

30 min (w tym 20 min pieczenia)

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 280 G:

Białko: 13 g
Tłuszcze: 4 g
Węglowodany: 34 g
Błonnik: 5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Jogurt naturalny – zawarte w nim szczepy probiotyczne mają korzystny wpływ na mikroflorę jelit, dzięki wzmacniają naturalną odporność organizmu.

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- ½ batata 100 g
- oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka rozmarynu 5 g
- 1 kubek jogurtu naturalnego 200 g
- czosnku
- 5 listków bazylii 5 g

PRZEPIS:

Piekarnik ustawić na 220 °C. Bataty obrać, umyć i pokroić jak na frytki. Polać oliwą, dodać rozmaryn i piec ok. 20 min.

W międzyczasie przygotować sos czosnkowy - do jogurtu wycisnąć ząbek czosnku, dodać pokrojoną świeżą bazylię. Ewentualnie doprawić solą lub pieprzem.

Upieczone bataty podawać z sosem jogurtowym.





CURRY Z SOCZEWICĄ I BATATAMI

CZAS PRZYGOTOWANIA:

40 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 832 G:

Białko: 30 g
Tłuszcze: 16,5 g
Węglowodany: 131 g
Błonnik: 21 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

352,2 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Soczewica – wysoka zawartość pełnowartościowego białka – zbliżona do ilości białka w mięsie, ilość użyta w przepisie zastępuje porcję mięsa.

SKŁADNIKI NA TRZY PORCJE:

- 2 cm świeżego imbiru (10 g)
- 2 ząbki czosnku (10 g)
- 1 duża cebula/można zamienić na pora (150 g)
- 2 łyżki oleju roślinnego (20 g)
- 1 szklanka czerwonej soczewicy suchej (200 g)
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku (5 g)
- 2 duże sztuki batatów/można zamienić na dynię (400 g)
- 1 cukinia (ok. 200 g)
- 1 czerwona papryka (ok. 200 g)
- ½ szklanki bulionu warzywnego/można zamienić na wodę (100 ml)
- 1 i ½ szklanki mleka kokosowego (400 ml)
- 5 szklanek ugotowanego ryżu brązowego/można zamienić na kaszę (800 g)

Do podania: świeża kolendra, orzechy nerkowca - mała garść (20 g na 1 porcję)

PRZEPIS:

W garnku podgrzać olej i delikatnie podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulkę oraz starty imbir i czosnek. W międzyczasie obrać bataty i pokroić w kostkę. Do garnka dodać suchą soczewicę oraz kurkumę i chwilę podsmażyć. Dodać pokrojone bataty.

Paprykę i cukinię pokroić w dużą kostkę i dodać do garnka. Wszystko delikatnie podsmażyć, ciągle mieszając. Po ok. 1 min. wszystko zalać bulionem, zagotować i dodać mleko kokosowe. Wszystko gotować do miękkości warzyw. W międzyczasie ugotować ryż.

Podawać posypane świeżą kolendrą i orzechami.



PUDDING LNIANY Z KOKOSEM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 min + 20 min na schłodzenie

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 140 G:

Białko: 5 g
Tłuszcze: 23,7 g
Węglowodany: 12,6 g
Błonnik: 7,8 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Siemię lniane – reguluje perystaltykę jelit oraz pełni funkcję ochronną dla śluzówki żołądka.

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 5 łyżek mleka kokosowego 100 g
- 1 łyżka wiórków kokosowych 5 g
- 4 łyżeczki siemienia lnianego 20 g
- 3 daktyle suszone 15 g

PRZEPIS:

Daktyle namoczyć w ciepłej wodzie. Siemię lniane zmielić w młynku.

Mleko kokosowe (najlepiej domowe) zmielić z odsączonymi daktylami - ewentualnie dodać odrobinę wody z namaczania daktyli w celu uzyskania pożądanej konsystencji.

Zmielone siemię lniane zalać mlekiem z daktylami, posypać wiórkami kokosowymi i wstawić na 20 min do lodówki.



PLACUSZKI Z KASZY GRYCZANEJ ZE SZPINAKIEM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

1 noc lub 12 godz. namaczania + 30 min na przygotowanie placuszków.

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 333 G:

Białko: 26 g

Tłuszcze: 9 g

Węglowodany: 89 g

Błonnik: 14 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

560 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Kasza gryczana niepalona – zawiera duże ilości magnezu, który zapobiega bolesnym skurczom mięśni.

SKŁADNIKI NA DWIE PORCJE:

- 1 i ¼ szklanki kaszy gryczanej niepalonej 250 g
- 4 garście szpinaku 100 g
- 2 zębki czosnku 10 g
- ½ łyżki oleju rzepakowego 5 g
- 2 kubki jogurtu naturalnego 300 g

PRZEPIS:

Kaszę zalać wodą na kilka godzin lub na noc. Po tym czasie odcedzić, dodać 1 łyżkę wody i zmiksować na gładką masę. Smażyć na patelni posmarowanej olejem rzepakowym.

W międzyczasie umyć szpinak i przesmażyć delikatnie na patelni z czosnkiem. Dodać jogurt, lekko podgrzać.

Doprawić solą i pieprzem, podawać z placuszkami.



GRYCZANKA Z CYNAMONEM I JABŁKIEM

CZAS PRZYGOTOWANIA:

25 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 670 G:

Białko: 23 g

Tłuszcze: 18 g

Węglowodany: 144,5 g

Błonnik: 18 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Cynamon – najnowsze badania wykazały możliwy wpływ cynamonu na obniżenie stężenia glukozy we krwi (istotne zwłaszcza przy cukrzycy ciężowej), ponad to ma działanie łagodzące stany zapalne.

SKŁADNIKI NA JEDNĄ PORCJĘ:

- 10 łyżek płatków gryczanych 100 g
- 1 i ¼ szklanki mleka 3,2% 300 ml
- 1 łyżeczka cynamonu 5 g
- 1 duże jabłko 200 g
- 6 daktyli suszonych 30 g
- 1 łyżka płatków migdałów 10 g
- 1 łyżeczka miodu 5 g

PRZEPIS:

Piekarnik ustawić na 180 °C. Jabłka umyć, obrać i pokroić w kosteczkę. Włożyć do naczynia żaroodpornego i piec 10min.

Płatki gryczane ugotować na mleku z cynamonem i daktylami ok. 8-10 min, po ostudzeniu dodać jabłka, miód oraz płatki migdałów.





BANAŃOWE PLACUSZKI JAGLANE Z BORÓWKĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 165 G - 3-4 PLACUSZKI:

Białko: 11,5 g

Tłuszcze: 6 g

Węglowodany: 41,5 g

Błonnik: 3,0 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Jaja – źródło pełnowartościowego białka
(ważne szczególnie w diecie wegetariańskiej)

SKŁADNIKI NA 10-12 PLACUSZKÓW:

- 1 banan 120 g
- 1 szklanka mąki jaglanej 170 g
- 1 kubek jogurtu naturalnego 2% 250 g
- 2 jaja 120 g
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego 5 g
- borówki lub inne świeże sezonowe owoce do podania

PRZEPIS:

Wszystkie składniki na ciasto zmiksować w blenderze.

Smażyć na suchej patelni lub z odrobiną oleju rzepakowego.

Podawać ze świeżą borówką.



MAKARON RYŻOWY Z KURCZAKIEM, CUKINIĄ I PAPRYKĄ

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 770 G:

Białko: 62 g
Tłuszcze: 24 g
Węglowodany: 106 g
Błonnik: 11 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

840 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Imbir – łagodzi nudności i wymioty u kobiet w ciąży

SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 1 duża porcja mięso z piersi kurczaka 200 g
- 1 średnia cukinia 200 g
- 1 papryka czerwona 200 g
- 1 szklanka makaronu ryżowego po ugotowaniu 100 g
- 3 cebule dymki 60 g
- 2 łyżki sosu sojowego jasnego 20 g
- 1 łyżka sezamu 10 g
- 1 łyżka oleju rzepakowego 10 g
- 1 łyżka mąki kukurydzianej 10 g
- 1 ząbek czosnku 5 g
- 1 plaster imbiru 5 g
- do podania: świeża kolendra

PRZEPIS:

Makaron ryżowy ugotować według instrukcji na opakowaniu. Mięso z kurczaka umyć, oczyścić i pokroić w kostkę. Przełożyć do miski, doprawić solą i pieprzem, dodać mąkę kukurydzianą. Czosnek obrać i posiekać. Imbir obrać i zetrzeć na tarce. Cebulę dymkę drobno posiekać. Cukinię i paprykę umyć i pokroić w dużą kostkę.

Na patelni rozgrzać olej i dodać czosnek, imbir i dymkę. Po chwili dodać kurczaka i smażyć ok. 4minut. Dodać cukinię, marchewkę i pieprz ziołowy. Smażyć przez ok.10min. Dodać sos sojowy. Dodać przygotowany wcześniej makaron i wymieszać.

Podawać z sezamem i kolendrą.





ZUPA KREM Z PIECZONYCH POMIDORÓW I PAPRYK

CZAS PRZYGOTOWANIA:

35 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 416 G:

Białko: 9 g
Tłuszcze: 12 g
Węglowodany: 31 g
Błonnik: 5 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

280 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Pomidory – są źródłem likopenu, który chroni przed chorobami serca, zmniejsza ciśnienie krwi, a także korzystnie wpływa na gospodarkę wapnia.

SKŁADNIKI NA 4 PORCJE:

- 5 pomidorów 600 g
- 2 czerwone papryki 300 g
- 2 kubki jogurtu naturalnego 280 g
- 1 szklanka bulionu warzywnego 250 g
- 1 cebula 100 g
- 8 wafli ryżowych 80 g
- 4 łyżki oliwy z oliwek 40 g
- 2 ząbki czosnku 10 g
- ½ łyżeczki miodu 5 g

PRZEPIS:

Piekarnik rozgrzać do 180° C. Paprykę i pomidory umyć, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić na półowki i przełożyć do naczynia żaroodpornego. Dodać obrany czosnek.

Wszystko polać oliwą, dodać tymianek i piec w piekarniku przez ok. 20 min.

Następnie zalać gorącym bulionem i gotować przez ok. 10 min. Dodać miód.

Podawać z jogurtem naturalnym i wafkami ryżowymi.

HUMMUS Z PIECZYWEM MACA, PIECZONĄ MARCHEWKĄ I SEREM CHEDDAR

CZAS PRZYGOTOWANIA:

15 min

WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJI 464 G:

Białko: 25 g

Tłuszcze: 25 g

Węglowodany: 46 g

Błonnik: 20 g

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA 1 PORCJI:

560 kcal

WŁAŚCIWOŚCI:

Hummus - jest bardzo dobrym źródłem wielu witamin (m. in. Kwasu foliowego, wit. B1, B2, wit. A), minerałów (wapń, magnez, potas, fosfor), pełnowartościowego białka, nienasyconych kwasów tłuszczowych, a także błonnika.

SKŁADNIKI NA PIĘĆ PORCJI:

- 10 marchewek 1200 g
- 1 puszka cieciorki 400 g
- 5 plasterów sera cheddar 180 g
- 10 wafli ryżowych z brązowego ryżu 50 g
- 3 łyżki oliwy z oliwek 30 g
- 1 ząbek czosnku 5 g
- 1 łyżeczka tahiny 13 g
- 1 łyżka soku z cytryny 12 g
- ½ łyżeczki soli 3 g
- czarnuszka
- pieczywa maca
- oliwa do opiekania marchewek

PRZEPIS:

Marchewki umyć, obrać, pokroić w ósemki, wysmarować oliwą i piec 15 min w piekarniku rozgrzanym do 180°C. W pojemniku blendera zblendować oliwę i czosnek.

Dodać pozostałe składniki (cieciorkę, sok z cytryny, tahinę, sól i oliwę) i zblendować na gładką masę.

Podawać z pieczywem maca, czarnuszką, pieczoną marchewką i serem cheddar.

