



4

PRZEPISY

ZDROWE ● PROSTE ● SPRAWDZONE



DIETETYK MARCIN KOWALSKI



E-BOOK

Malinowy pudding chia z czekoladą i płatkami kokosa



SKŁADNIKI

- Mleko migdałowe (niesłodzone): 150 ml
- Nasiona chia: 30 g (ok. 3 łyżki)
- Maliny (świeże lub mrożone): 150 g
- Syrop klonowy lub jasny miód: 15 g (1 łyżka)
- Gorzka czekolada (min. 70%): 15 g
- Płatki kokosowe (grube): 15 g (1 łyżka)



450 kcal



Białko: 10g



Tłuszcze: 26g



Węglowodany: 45g

PRZYGOTOWANIE

1. Maliny (zostaw kilka do dekoracji) zblenduj na gładki mus razem z mlekiem migdałowym i syropem klonowym. Dzięki temu pudding zyska przepiękny, intensywnie różowy kolor jak na zdjęciu.
2. Do różowego mleka wsyp nasiona chia. Dokładnie wymieszaj, odczekaj 5 minut i wymieszaj ponownie (zapobiegnie to powstawaniu grudek).
3. Przełóż masę do miseczki lub słoiczka i wstaw do lodówki na minimum 2 godziny, a najlepiej na całą noc, aby nasiona napęczniały.
4. Przed podaniem posiekaj grubo gorzką czekoladę.
5. Udekoruj gotowy pudding posiekaną czekoladą, grubymi płatkami kokosa oraz odłożonymi wcześniej malinami.

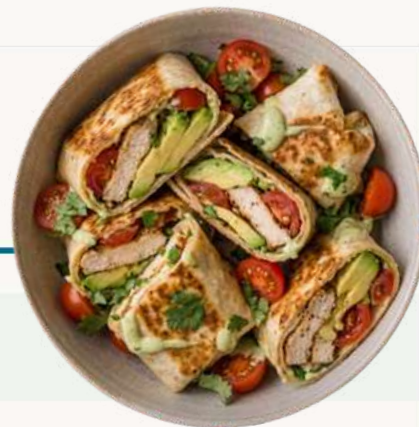


Tip Dietetyka & Ciekawostka

Sekret idealnej konsystencji: Nasiona chia chłoną płyny w różnym tempie w zależności od partii. Jeśli rano pudding jest zbyt gęsty, dolej łyżkę mleka i wymieszaj.

Ciekawostka: Nasiona chia potrafią wchłonąć nawet 10-12 razy więcej wody niż same ważą! Są wybitnym źródłem kwasów ALA, które wspierają pracę mózgu i redukują stany zapalne w organizmie.

Chrupiący wrap z awokado, kurczakiem i pomidorkami



SKŁADNIKI

- Tortilla pełnoziarnista: 1 sztuka (ok. 60 g)
- Pierś z kurczaka: 100 g (surowa)
- Awokado: 50 g (ok. 1/3 sztuki)
- Pomidorki koktajlowe: 60 g (kilka sztuk)
- Oliwa z oliwek: 5 g (1 łyżeczka)
- Jogurt naturalny (2%): 30 g (1 czubata łyżka)
- Świeża kolendra: mała garść
- Przyprawy: sól, pieprz, słodka papryka, kmin rzymski, odrobina soku z limonki.



445 kcal



Białko: 28g



Węglowodany: 40g



Tłuszcze: 18g

PRZYGOTOWANIE

1. Kurczaka pokrój w podłużne paski, dopraw solą, pieprzem, słodką papryką i kminem rzymskim.
2. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i usmaż kurczaka na złoty kolor. Zdejmij z patelni.
3. Awokado pokrój w plasterki i skrop odrobiną soku z limonki, by nie ściemniało. Pomidorki przekrój na połówki.
4. Przygotuj szybki sos: jogurt naturalny wymieszaj z odrobiną soli i posiekaną kolendrą (część kolendry zostaw w całości do środka wrapa).
5. Na środku tortilli rozsmaruj sos. Ułóż kurczaka, plasterki awokado, pomidorki i listki kolendry.
6. Zawień wrapa ściśle (zaginając boki do środka).
7. **Kluczowy krok:** Podpiecz zwiniętego wrapa na suchej, mocno rozgrzanej patelni lub w grillu elektrycznym (łąčeniem do dołu), aż stanie się chrupiący i złocisty.



Tip Dietetyka & Ciekawostka

Idealnie zawinięty wrap: Przed nałożeniem składników zwilż delikatnie sam placek tortilli. Będzie o wiele bardziej elastyczny i nie pęknie podczas zwijania!

Ciekawostka: Awokado to "złodziej apetytu". Zawiera kwas oleinowy (ten sam co w oliwie), który docierając do jelit, wysyła sygnał do mózgu o pełności. W duecie z białkiem z kurczaka to gwarancja sytości na długie godziny.

Kremowy makaron z kurczakiem, suszonymi pomidorami ze szpinakiem



SKŁADNIKI

- Makaron pełnoziarnisty (np. penne): 50 g (waga przed ugotowaniem)
- Pierś z kurczaka: 100 g
- Suszone pomidory (odsączone z zalewy): 20 g
- Oliwa (najlepiej ta z zalewy od pomidorów): 5 g (1 łyżeczka)
- Szpinak baby: 50 g (spora garść)
- Serek śmietankowy light (typu Philadelphia) lub śmietanka 12%: 30 g
- Czosnek: 1 duży ząbek
- Parmezan (tarty): 5 g (1 łyżeczka do posypania)
- Przyprawy: sól, świeżo mielony pieprz, zioła prowansalskie.



450 kcal



Białko: 32g



Węglowodany: 45g



Tłuszcze: 14g

PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją. **Ważne:** Odlej i zachowaj około 1/4 szklanki wody z gotowania makaronu.
2. Kurczaka pokrój w kostkę, przypraw solą, pieprzem i ziołami. Suszone pomidory pokrój w paseczki, a czosnek drobno posiekaj.
3. Na patelni rozgrzej oliwę (najlepiej z zalewy), wrzuć kurczaka i smaż przez 3-4 minuty.
4. Dodaj czosnek i suszone pomidory, smaż jeszcze przez minutę (uwaga, by nie przypalić czosnku).
5. Dodaj na patelnię liście szpinaku, poczekaj kilkanaście sekund, aż zwiędną.
6. Zmniejsz ogień, dodaj serek śmietankowy oraz odrobinę zachowanej wody z makaronu. Wymieszaj do powstania gładkiego, kremowego sosu.
7. Wrzuć odcedzony makaron, wymieszaj wszystko razem, by sos pokrył każdą rurkę. Przed podaniem posyp parmezanem i świeżym pieprzem.

Tip Dietetyka & Ciekawostka



Woda z makaronu: To kulinarna "płynna guma". Zawiera skrobię z gotowania, która w magiczny sposób łączy tłuszcz (serek/oliwę) z wodą w emulsję, tworząc idealnie aksamitny sos bez konieczności używania tłustej śmietany.

Ciekawostka: Suszone pomidory zawierają znacznie więcej likopenu (silnego przeciwutleniacza) niż pomidory świeże. Likopen najlepiej wchłania się w obecności tłuszczu, dlatego ten przepis to perfekcyjne połączenie dla zdrowia!

Sałatka z burrata, pesto bazyliowym, grzankami i pestkami dyni



SKŁADNIKI

- Burrata: 60 g (połowa standardowej kuli)
- Rukola lub mix sałat: 50 g (dwie garście)
- Pomidorki koktajlowe: 100 g
- Pesto bazyliowe (najlepiej zielone): 15 g (1 czubata łyżeczka)
- Pestki dyni: 10 g (1 płaska łyżka)
- Chleb na zakwasie (lub pełnoziarnisty): 40 g (1 kromka)
- Oliwa z oliwek: 5 g (1 łyżeczka)
- Przyprawy: sól morska (najlepiej w płatkach), świeżo mielony czarny pieprz.

 **450 kcal**

 **Białko: 18g**

 **Tłuszcze: 28g**

 **Węglowodany: 30g**

PRZYGOTOWANIE

1. Pestki dyni podpraż na suchej patelni, aż zaczną delikatnie "strzelać" i pięknie pachnieć. Zdejmij z patelni.
2. Kromkę chleba pokrój w kostkę. Na tę samą patelnię wlej oliwę z oliwek, wrzuć kostki chleba i zrób chrupiące grzanki (możesz też upiec je w piekarniku).
3. Pomidorki przekrój na połówki.
4. W głębokim talerzu lub misce rozłóż rukolę i pomidorki.
5. Na środku połóż połowę kuli burraty (delikatnie rozerwij ją widelcem, by śmietankowe wnętrze lekko wypłynęło).
6. Wokół burraty rozrzuć chrupiące grzanki i podprażone pestki dyni.
7. Całość, a w szczególności burratę, polej gęstym pesto bazyliowym. Oprósz grubą solą i dużą ilością świeżego pieprzu.



Tip Dietetyka & Ciekawostka

Kremowe serce burraty: smakuje nieziemsko, gdy ma odpowiednią temperaturę. Wyciągnij ją z lodówki na 20-30 minut przed podaniem. Zimna z lodówki będzie twarda i nie wypłynie!

Ciekawostka: Pestki dyni to rewelacyjne źródło cynku, który zbawiennie działa na stan skóry, włosów i paznokci. Podprażanie nie tylko uwalnia ich cudowny aromat, ale sprawia, że stają się one jeszcze łatwiej strawne.