



dobry
dietetyk[®]



Dietetyczne przepisy

Fast food i przekąski



Chipsy z jarmużu z jogurtowym dipem

280
kcal

Składniki:

Jarmuż	60 g - 3 garści
Jogurt skyr	150 g - 1 kubek
Oliwa z oliwek	20 g - 4 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Rozgrzać piekarnik do 200 stopni. Jarmuż umyć, oderwać liście od twardej łodyżki. W misce połączyć jarmuż, ulubione przyprawy (sól, pieprz, zioła, curry, paprykę suszoną ostrą/słodką) i oliwę. Składniki przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia, jeden obok drugiego i piec do zarumieniania około 10 minut. Podawać z jogurtem wymieszanym z ulubionymi przyprawami.



Kalafior pieczony w przyprawach

230
kcal

Składniki:

Kalafior świeży/mrożony	400 g - 2 porcje
Oliwa z oliwek	20 g - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

Kalafióra podzielić na różyczki. W misce wymieszać ulubione przyprawy z oliwą (np. papryka ostra, słodka, papryka wędzona, czosnek granulowany, przyprawy ziołowe, sól, pieprz). Wymieszać warzywo z ziołami i oliwą, dokładnie obtaczając różyczki. Wyłożyć na blasze, a następnie wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni z opcją górnej grzałki. Piec około 20 minut, przemieszać w trakcie 1-2 razy.



Tortilla razowa z kurczakiem i warzywami

420
kcal

Składniki:

Tortilla razowa	65 g - placek 25 cm
Musztarda	10 g - 1 łyżeczka
Filet z kurczaka	100 g - 1 porcja
Sos sojowy	5 g - 1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Czosnek	2 g - pół ząbka
Przyprawa rozmaryn	1,5 g - pół łyżeczki
Ser mozzarella półtłusty	30 g - 2 plastry
Szpinak	25 g - 1 garść
Marchew	50 g - 1 sztuka
Pomidor	60 g - 1 mała sztuka

Sposób przygotowania:

W miseczce połączyć ze sobą sos sojowy, oliwę, musztardę, czosnek przeciśnięty przez praskę i przyprawy. Wymieszać i natrzeć mięso. Smażyć na patelni bez tłuszczu około 3 minuty z każdej strony. Następnie mięso pokroić w paski. Placek tortilli podgrzać w piekarniku lub na patelni. Położyć szpinak, startą marchewkę, pomidora, mięso, mozzarellę. Tortillę z dodatkami zwinąć według instrukcji na opakowaniu.

Warzywa w słupki z tzatziki

160
kcal

Składniki:

Jogurt naturalny	150 g - kubek
Marchew	50 g - 1 sztuka
Ogórek	50 g - 1 mała sztuka
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Seler naciowy	100 g - 2 gałązki

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z oliwą, startym ogórkiem na tarce, solą pieprzem i czosnkiem świeżym lub w proszku. Warzywa obrać i pokroić w słupki. Spożyć z jogurtowym sosem.

Quesadilla z fasolą, mango i ryżem z guacamole

530
kcal

Składniki:

Awokado	50 g - 1/4 sztuki
Cebula	25 g - pół małej sztuki
Fasola konserwowa	60 g - 3 łyżki
Limonka	50 g - pół sztuki
Mango	70 g - 1/4 sztuki
Papryka czerwona ostra	65 g - pół małej sztuki
Pomidor	60 g - 1 mała sztuka
Ryż basmati	30 g - 2 łyżki
Ser mozzarella półtłusty	30 g - 2 plastry
Tortilla razowa	65 g - 1 placek 25 cm

Sposób przygotowania:

Ugotować ryż, piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Do miski wrzucić opłukaną fasolę, startą mozzarellę, obrane, pokrojone w kostkę mango, posiekaną papryczkę, sok z limonki, pieprz i sól. Na koniec dodać ugotowany ryż. Wymieszać. Na blaszce wyłożonej papierem położyć placek tortilli. Wyłożyć farsz i zawinąć lub złożyć na pół. Piec ok. 5-10 min w piekarniku, aż ser się rozpuści a placek tortilli się zarumieni. Podawać z guacamole z pokrojonych w drobną kosteczkę: awokado, cebulki i pomidora bez skórki.

Chipsy z marchewki

200
kcal

Składniki:

Marchew	200 g - 4 sztuki
Oliwa z oliwek	20 g - 2 łyżki

Sposób przygotowania:

Marchewki obrać i pokroić w bardzo cienkie plasterki. Umieścić w dużej misce, skropić oliwą z oliwek i dodać przyprawy do smaku (sól, pieprz, papryka słodka/ostra, wedle uznania). Dokładnie wymieszać, aby przyprawy pokryły chipsy, a następnie wyłożyć na blachę i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 stopni i piec przez ok. 20 minut, aż chipsy się przyrumienią.

Domowy burger z warzywami

500
kcal

Składniki:

Jajo	50 g - 1 sztuka
Mięso mielone z piersi indyka	120 g - porcja
Siemię lniane	10 g - 1 łyżka
Przyprawa chili	0,2 g - 1 szczypta
Oliwa z oliwek	5 g - pół łyżki
Bułka grahamka	90 g - sztuka
Salata	10 g - 2 liście
Pomidor	28 g - 4 plastry
Ogórek kiszony	50 g - 1 sztuka
Ketchup	15 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Wymieszać mięso z przyprawami, jajkiem i lnem. Uformować kotleta. Smażyć na patelni z dodatkiem oleju z obu stron. Na spodzie przekrojonej bułki położyć liść sałaty, usmażone mięso, plasterki pomidora i ogórka, połączyć ketchupem, przykryć liściem sałaty i górą bułki.



Chrupiące ziemniaczki

300
kcal

Składniki:

Masło	10 g - 2 łyżeczki
Oliwa z oliwek	10 g - 1 łyżka
Przyprawa rozmaryn	3 g - 1 łyżeczka
Ziemniaki	200 g - 2 średnie sztuki

Sposób przygotowania:

Piekarnik nastawić na temperaturę 200°C. Ziemniaki obrać i bardzo cienko pokroić. Osuszyć za pomocą ręcznika papierowego. W rondelku rozpuścić masło z oliwą. Ziemniaki przełożyć do miski połączyć mieszanką tłuszczu oprószyć solą, czarnym pieprzem i drobno posiekanym rozmarynem świeżym lub użyć suszonego. Całość dobrze wymieszać. Przełożyć je na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia, układając plaster przy plasterku. Piec przez 60 minut aż nabiorą złotego koloru.



Burgery z fasoli i marchewki z sosem guacamole

400
kcal

Składniki - Burgery:

Cebula	50 g - 1 mała sztuka
Czosnek	4 g - 1 ząbek
Fasola konserwowa	120 g - pół puszki
Marchew	50 g - 1 sztuka
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Otręby owsiane	20 g - 3 łyżki
Sos sojowy, tamari	1 g

Składniki - Guacamole:

Awokado	100 g - pół sztuki
Czosnek	4 g - 1 ząbek
Limonka	50 g - pół sztuki

Sposób przygotowania:

Guacamole - Awokado pokroić na ćwiartki i obrać ze skórki, usunąć pestkę. Pokroić w kosteczkę, następnie włożyć do miski, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz i sok z limonki. Rozgnieść widelcem, aż do połączenia się wszystkich składników. Można dodać kilka listków kolendry.

Burgery - Cebule i czosnek pokroić w kostkę, a marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Na patelni podsmażyć do miękkości cebulę z czosnkiem, a następnie dodać marchew i wszystko wymieszać, a po 3 minutach smażenia dorzucić ulubione przyprawy (np. papryka słodka/ostra/ziola). W misce zmiksować fasolę – do uzyskania gładkiej konsystencji. Zawartość patelni dodać do rozdrobnionej fasoli i całość dokładnie wymieszać. Uformować burgery i włożyć do lodówki na ok. 25 minut. Po tym czasie rozgrzać patelnię i usmażyć burgery z obu stron.

Paprykowe chipsy z ciecioriki

300
kcal

Składniki:

Ciecierzycza gotowana/konserwowa	100 g - 5 łyżek
Przyprawa papryka słodka	1,5 g - pół łyżeczki
Oliwa z oliwek	15 g - 3 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę osuszyć i wrzucić ją do miseczki. Polać oliwą i mieszać, aby oliwa oblepiła wszystkie kuleczki ciecierzycy. Następnie dodać przyprawy (Przyprawy: słodka i ostra papryka, sól, czosnek w proszku) i ponownie dokładnie mieszamy, by ziarenka pokryły się przyprawami. Następnie ciecierzycę usmażyć bądź upiec. Wersja pieczona: Piekarnik nagrzać do 200 stopni Celsjusza. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia rozłożyć ciecierzycę. Piec ok. 20-30 min lub do momentu gdy ciecierzycza będzie zrumieniona i chrupiąca, ale nie spalona. Dobrze piec z funkcją termoobiegu. Wersja smażona: Patelnię teflonową rozgrzać. Wrzucić na nią ciecierzycę i smażyć co jakiś czas mieszając do zrumienienia.



Zapraszamy!

ZAKRES USŁUG:

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie

FIT DIETETYK.PL

dobry
dietetyk®

DIETETYKA SPORTOWA

DIETETYKA OGÓLNA

