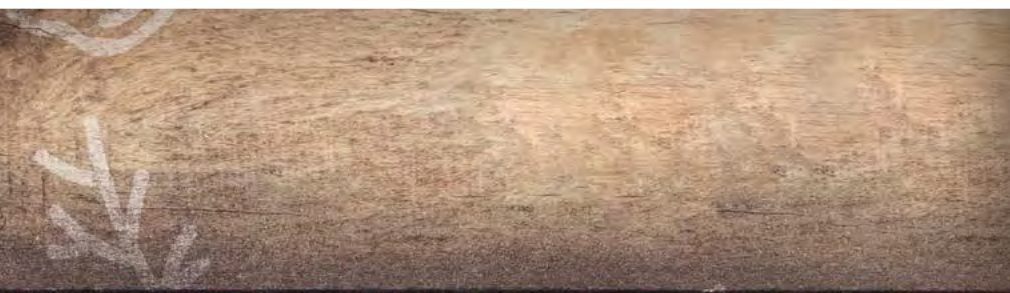




Dietetyczne przepisy

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/śłodką) 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:

Kalafiora 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. Podać 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. Spożywać 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 |
| Sałata | 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 przelać do miski połączyć mikszturą 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/ziółta). 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 ciecioraki

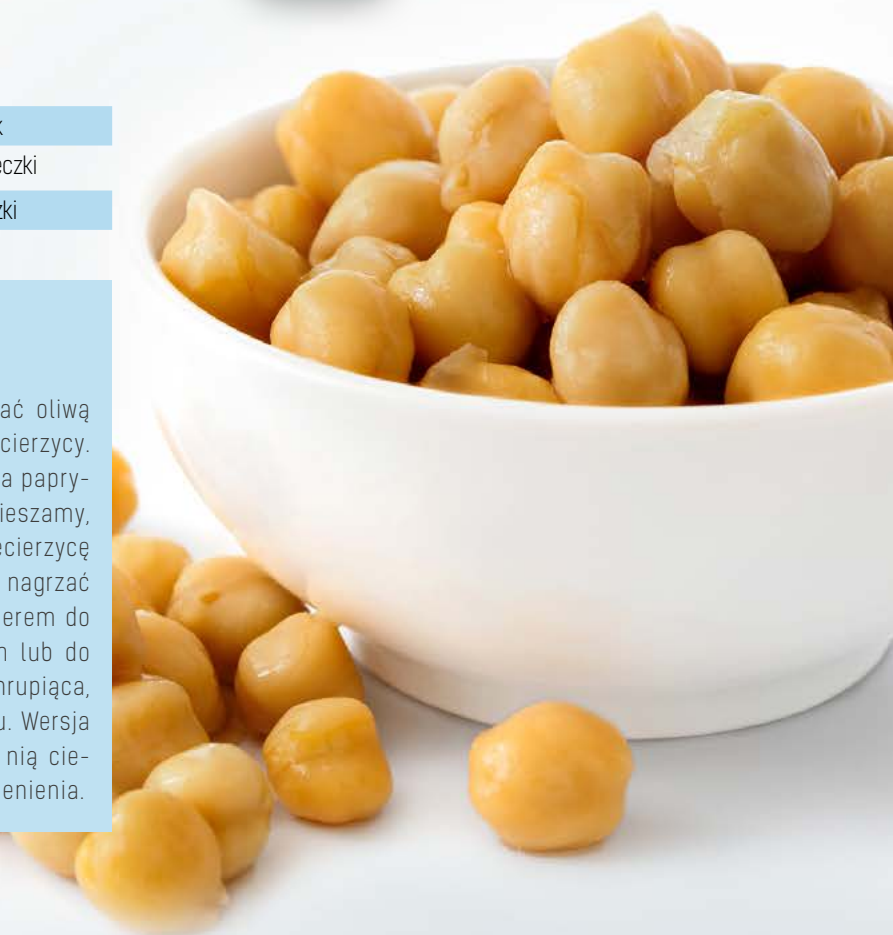
300
kcal

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 przyprawę (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
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Pomoc w niedowadze
- Diety dla kobiet w ciąży
- Diety w chorobach
- Żywnienie w sporcie

FIT DIETETYK.PL

dobry
dietetyk®

DIETETYKA SPORTOWA

DIETETYKA OGÓLNA

