

dobry
dietetyk®

Smaki
Jesieni



Spis treści

Chlebek dyniowy z cynamonem	3
Korzenny jogurt z duszonymi śliwkami i orzechami.....	4
Śliwki pod owsianą kruszonką.....	4
Pieczone jabłka z miodem, twarożkiem i orzechami.....	5
Szarlotkowe ciastka owsiane.....	5
Ciastka słonecznikowo-dyniowe	6
Jabłka pod owsianą kruszonką.....	6
Grzanki z serkiem śmietankowym, pestkami dyni i figami na słodko.....	7
Gulasz z indyka z dynią	7
Makaron z sosem dyniowo-pomidorowym.....	8
Korzenna owsianka ze śliwkami.....	8
Dahl z soczewicy z batatem	9
Sałatka ze świeżymi figami	10
Sałatka dyniowa z serem feta i orzechami włoskimi	10
Zupa krem z batata i jabłka	11
Zupa krem z dyni z pestkami.....	11
Sałatka z buraczków z miodowym dressingiem na rukoli	12
Potrąwka z indyka, dyni i cukinii z kaszą gryczaną	12
Herbata o aromacie szarlotki	13
Chai latte z korzenną nutą.....	13
Dyniowe latte.....	14
Piernikowe latte	14

Chlebek dyniowy z cynamonem

10 porcji po 175 kcal

Składniki:

Dynia	1000 g (1 porcja)
Jajo	100 g (2 sztuki)
Masło orzechowe bez soli	100 g (4 łyżki)
Mąka pszenna	100 g (10 łyżek)
Mąka orkiszowa razowa	150 g (15 łyżek)
Proszek do pieczenia	4 g (1 łyżeczka)
Cynamon	3 g (1 łyżeczka)
Imbir mielony	2 g (pół łyżeczki)
Erytrol	100 g (10 łyżek)

Sposób przygotowania:

Dynię umyć, przekroić i wydrążyć środek. Pokroić na kawałki, wyłożyć na papier do pieczenia i piec do miękkości około 45 minut w 180 stopniach. Następnie obrać ze skórki i zmiksować na puree. Dodać jaja i masło orzechowe, wymieszać. W misce połączyć pozostałe suche składniki, dodać masę dyniową i wymieszać. Przełożyć do keksówki i piec w 180 stopniach przez około 45 minut lub do suchego patyczka.



Korzenny jogurt z duszonymi śliwkami i orzechami

350 kcal

Składniki:

Jogurt naturalny/skyr	150 g (1 kubek)
Cynamon	1,5 g (pół łyżeczki)
Imbir mielony	1 g (szczypta)
Śliwki	100 g (5 sztuk)
Miód	25 g (1 łyżka)
Orzechy włoskie	20 g (5 sztuk)

Sposób przygotowania:

Jogurt wymieszać z przyprawami. Śliwki umyć, pokroić na kawałki i poddusić na patelni z odrobiną wody, aż do jej odparowania. Pod koniec dodać miód i wymieszać. Wyłożyć na jogurt, posypać orzechami.



Śliwki pod owsianą kruszonką

370 kcal

Składniki:

Masło	15 g (3 łyżeczki)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Płatki owsiane	40 g (4 łyżki)
Śliwki	160 g (2 garści)

Sposób przygotowania:

Owoce umyć, usunąć niejadalne części i pokroić na kawałki, przełożyć do żaroodpornego naczynka. Płatki rozdrobnić w malakserze, wymieszać z miodem i masłem, posypać gotową kruszonką owoce. Zapiekać około 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni.





Pieczone jabłka z miodem, twarozkiem i orzechami

310 kcal

Składniki:

Jabłko	300 g (1 duża sztuka)
Ser twarogowy chudy	50 g (2 i pół plastra)
Miód	25 g (1 łyżka)
Cynamon	1,5 g (pół łyżeczki)
Orzechy włoskie	12 g (3 sztuki)

Sposób przygotowania:

Jabłko umyć, następnie odciąć górną część w taki sposób by mogło spełniać rolę daszku. Środek jabłek wydrążyć pozostawiając ścianki grubości około 2 cm. W naczyniu połączyć twaróg, miód, cynamon i orzechy. Składniki wymieszać i nadziewać jabłko. Wierzch jabłka przykryć daszkiem opcjonalnie nakłutym goździkami. Piec w temperaturze 180 stopni około 30 minut.



Szarlotkowe ciastka owsiane

300 kcal

Składniki:

Płatki owsiane	30 g (3 łyżki)
Wiórki kokosowe	6 g (1 łyżka)
Nasiona słonecznika	10 g (1 łyżka)
Jabłko	200 g (1 średnia sztuka)
Cynamon	3 g (1 łyżeczka)
Jajo	25 g (pół sztuki)

Sposób przygotowania:

Do miski wsypać płatki, dodać wiórki kokosowe, nasiona słonecznika, starte na tarce jabłko. Dodać jajko, przyprawy i wymieszać. Opcjonalnie można dodać łyżeczkę erytrolu. Uformować płaskie ciasteczka i wyłożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Piec ok 15 minut w 180 stopniach.

Jablko pod owsianą kruszonką

370 kcal

Składniki:

Jabłko	200 g (1 średnia sztuka)
Cynamon	3 g (1 łyżeczka)
Płatki owsiane	40 g (4 łyżki)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Masło	15 g (3 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

Owoce umyć, usunąć niejedadalne części i pokroić na kawałki, wymieszać z cynamonem, przełożyć do żaroodpornego naczynka. Płatki rozdrobnić w malakserze, wymieszać z miodem i masłem, posypać gotową kruszonką owoce. Zapiekać około 20-25 minut w piekarniku nagrzanym do 180-200 stopni.



Ciastka słonecznikowo-dyniowe

350 kcal

Składniki:

Płatki owsiane	30 g (3 łyżki)
Jajo	25 g (pół sztuki)
Nasiona słonecznika	20 g (2 łyżki)
Pestki dyni	10 g (1 łyżeczka)
Miód	12 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wymieszać i wyłożyć łyżką na blachę do pieczenia pokrytą papierem do pieczenia. Można dodać ulubione przyprawy typu cynamon/przyprawy korzenne. Piec ok 15 minut w 170/180°C z termoobiegiem.

Grzanki z serkiem śmietankowym, pestkami dyni i figami na słodko

410 kcal

Składniki:

Chleb żytni razowy	60 g (2 kromki)
Serek do smarowania	40 g (4 łyżeczki)
Figi	70 g (1 sztuka)
Miód/syrop klonowy	12 g (1 łyżeczka)
Pestki dyni	10 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Pieczewo opiec na grzanki, posmarować serkiem, położyć plastry umytych fig, skropić miodem/syropem i posypać pestkami.

Gulasz z indyka z dynią

550 kcal

Składniki:

Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
Cebula (dymka)	50 g (1 mała sztuka)
Czosnek	8 g (2 ząbki)
Papryka czerwona	130 g (1 mała sztuka)
Dynia	400 g (1 porcja)
Bulion warzywny	150 g (1 porcja)
Filet z indyka	150 g (1 porcja)
Kasza bulgur	50 g (pół woreczka)
Przyprawy: rozmaryn, tymianek, gałka muskatołowa, pieprz, cynamon, goździki, sól	3 g (do smaku)

Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać oliwę, wrzucić posiekaną cebulkę i wyciśnięty czosnek. Kiedy warzywa zaczną się złocić, dodać pokrojoną w kostkę paprykę oraz obraną dynię. Całość zalać bulionem. Dusić pod przykryciem ok. 10-15 minut. W międzyczasie przyprawić pokrojonego w kostkę indyka. Mięso wraz z goździkami dodać do warzyw i dusić jeszcze 15 minut. Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu i podawać z gulaszem.

Korzenna owsianka ze śliwkami

430 kcal

Składniki:

Masło orzechowe bez soli	10 g (1 łyżeczka)
Przyprawy: cynamon, kardamon, imbir w proszku	1 g (do smaku)
Orzech nerkowca	15 g (łyżka)
Płatki owsiane	25 g (5 łyżeczek)
Śliwki	100 g (5 sztuk)
Mleko	220 g (1 szklanka)
Miód	12 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Płatki zalać mlekiem i odstawić do napęcznienia. Następnie podgrzać w rondelku do zagotowania dodając cynamon i imbir do smaku. Przełożyć owsiankę do miseczki, dodać śliwki, miód, masło orzechowe i orzechy.

Makaron z sosem dyniowo-pomidorowym

590 kcal

Składniki:

Dynia	500 g (1 porcja)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
Por	70 g (pół sztuki)
Czosnek	4 g (1 ząbek)
Pomidory z puszki	200 g (pół puszki)
Ser mozzarella półtłusty	60 g (4 plastry)
Makaron pełnoziarnisty	50 g (porcja)
Pietruszka, liście	6 g (3 łyżeczki)
Przyprawy: sól, kurkuma, tymianek, pieprz ziółowy	3 g (do smaku)

Sposób przygotowania:

Dynię pokroić na ćwiartki, usunąć pestki, ułożyć na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni, piec ok. 30 min. lub dłużej aż będzie miękka. Upieczoną dynię zblendować blenderem. W garnku na oliwie zeszklić pora z czosnkiem, następnie dodać puree z dyni, pomidory z puszki, wymieszać i zagotować. Na tarce zetrzeć ser i dodać do sosu (ser ma się roztopić w garnku). Doprawić solą, pieprzem ziółowym, tymiankiem. Ugotować makaron wg przepisu na opakowaniu i połączyć gotowym sosem. Posypać posiekaną natką pietruszki.

Dahl z soczewicy z batatem

460 kcal

Składniki:

Soczewica nasiona	50 g (1 porcja)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Czosnek	4 g (1 ząbek)
Bataty	115 g (pół sztuki)
Imbir	1 g (kawałek)
Passata pomidorowa	250 g (pół butelki)
Woda	50 g (porcja)
Przyprawy: garam masala, chili, kumin, curry, sól pieprz,	
świeża kolendra	3 g (do smaku)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Mleko kokosowe	20 g (2 łyżki)

Sposób przygotowania:

Soczewicę ugotować zgodnie z przepisem podanym na opakowaniu (w zależności od rodzaju użytej soczewicy 7-25 minut). Na oleju podsmażyć ok. 5 minut przeciśnięty przez praskę czosnek, pokrojone w małą kostkę bataty oraz starty imbir. Następnie dodać passatę i wodę i dusić około 20 minut aż bataty zmiękną, podlewając wodą w razie potrzeby. Dodać wybrane przyprawy i miód. Na koniec dodać soczewicę, całość opcjonalnie zblendować, przełożyć do miseczki, ozdobić świeżą kolendrą i opcjonalnie mlekiem kokosowym.



Salatka ze świeżymi figami

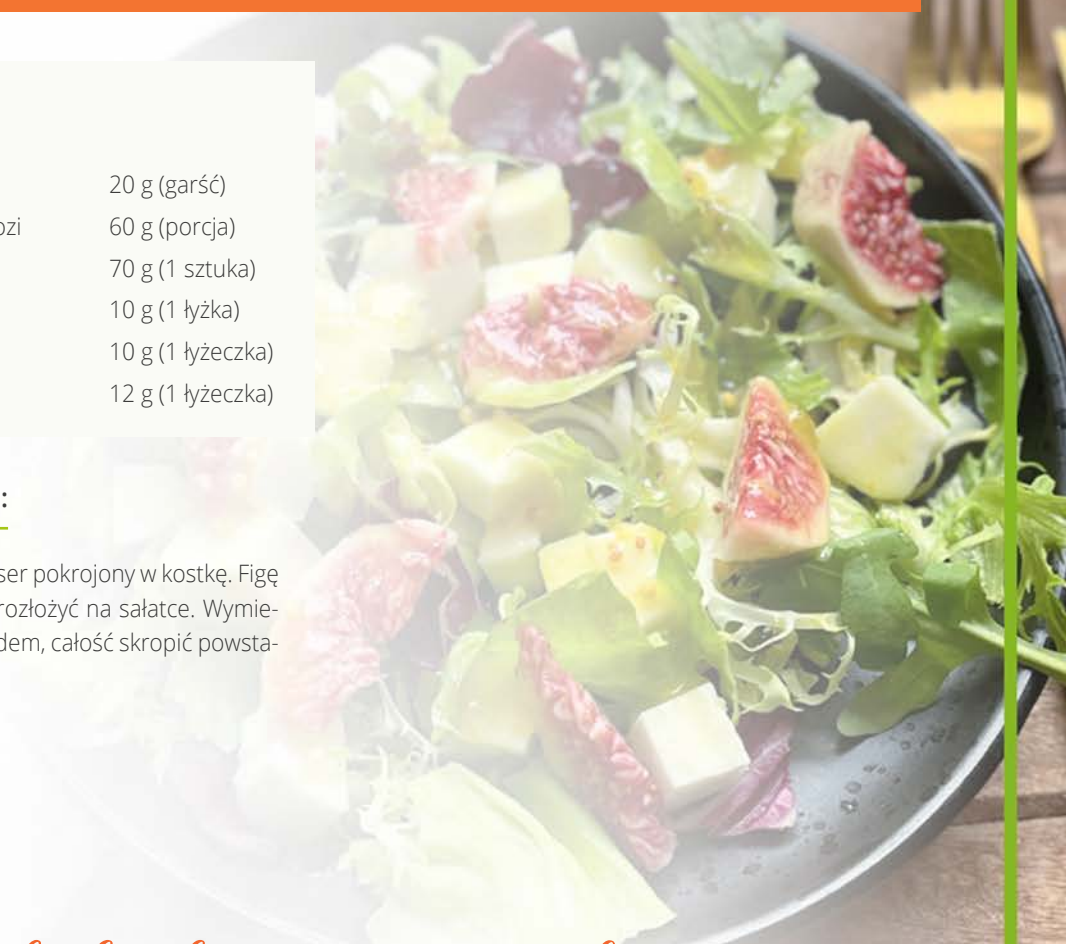
350 kcal

Składniki:

Mix sałat	20 g (garść)
Ser mozzarella/Halloumi/kozi	60 g (porcja)
Figi	70 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
Musztarda	10 g (1 łyżeczka)
Miód	12 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Na talerzu rozłożyć sałatę i ser pokrojony w kostkę. Figę obrać, pokroić w ósemki i rozłożyć na sałatce. Wymieszać olej z musztardą i miodem, całość skropić powstałym sosem.



Salatka dyniowa z serem feta i orzechami włoskimi


330 kcal

Składniki:

Dynia	200 g (1 porcja)
Rukola	20 g (1 garść)
Ser Feta	50 g (1 porcja)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
Orzechy włoskie	15 g (pół garści)

Sposób przygotowania:

Dynię obrać, pokroić w kostkę, upiec w piekarniku w 200 stopniach, do miękkości (ok. 20 minut). Do miski wrzucić rukolę, dodać pokrojona w kostkę fetę i upieczoną dynię. Całość polać oliwą i doprawić solą i pieprzem. Posypać orzechami.





Zupa krem z batata i jabłka

440 kcal

Składniki:

Batata	300 g (1 sztuka)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżeczka)
Czosnek	4 g (1 ząbek)
Imbir	3 g (1 kawałek)
Bulion warzywny	480 g (2 szklanki)
Jabłko (najlepiej kwaśne)	80 g (pół średniej sztuki)
Jogurt grecki/jogurt kokosowy	50 g (2 łyżki)
Pietruszka, liście/kolendra, liście	2 g (1 łyżeczka)
Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka mielona	3 g (do smaku)

Sposób przygotowania:

Batata obrać i pokroić w kosteczkę. Dodać oliwę, czosnek, obrany imbir, bulion i gotować 20 minut. Dodać jabłko pokrojone w kawałki i całość zmiksować na gładki krem. Opcjonalnie doprawić wedle uznania. Przyozdobić jogurtem i natką pietruszki lub kolendry.



Zupa krem z dyni z pestkami

280 kcal

Składniki:

Woda	440 g (2 szklanki)
Włoszczyzna świeża/mrożona	100 g (porcja)
Dynia świeża/mrożona	300 g (3 porcje)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
Pietruszka, liście	4 g (2 łyżeczki)
Pestki dyni	20 g (2 łyżeczki)

Sposób przygotowania:

Z wody i włoszczyzny ugotować bulion. Piekarnik rozgrzać do 200 stopni. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Dynię obrać i pokroić w kostkę skropić oliwą, doprawić solą i pieprzem. Następnie ułożyć warzywa na przygotowanej blaszce. Piec przez około 10 minut. Wyjąć z piekarnika, całość przełożyć do garnka i zblendować. Dodać bulion, znowu blendować na gładką konsystencję. Zupę gotować na średnim ogniu. Doprawić solą i pieprzem oraz ulubionymi ziołami. Podawać udekorowaną natką pietruszki oraz pestkami dyni.



Salatka z buraczków z miodowym dressingiem na rukoli

350 kcal

Składniki:

Burak gotowany	80 g (2 średnia sztuka)
Rukola	30 g (garść)
Ser Feta	50 g (1 porcja)
Oliwa z oliwek	10 g (1 łyżka)
Ocet balsamiczny	5 g (1 łyżeczka)
Miód	12 g (1 łyżeczka)
Pestki dyni	10 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Buraki pokroić w półksiężycy. Ułożyć na rukoli. Ser feta pokroić w drobną kostkę i dodać do salatek. Następnie przygotować dressing poprzez połączenie oliwy z oliwek z miodem, octem, solą i pieprzem. Tak przygotowanym sosem polać salatkę, całość posypać pestkami.



Potrąwka z indyka, dyni i cukinii z kaszą gryczaną

400 kcal

Składniki:

Cebula	25 g (pół małej sztuki)
Czosnek	4 g (1 ząbek)
Oliwa z oliwek	5 g (1 łyżka)
Indyk - mięso mielone	150 g (porcja)
Dynia świeża/mrożona	100 g (porcja)
Woda	110 g (pół szklanki)
Cukinia	150 g (pół małej sztuki)
Szpinak świeży/mrożony	50 g (2 garści)
Kasza gryczana	50 g (pół woreczka)
Przyprawy: tymianek, sól, pieprz, papryka wędzona	2 g (1 szczypta)

Sposób przygotowania:

Cebulę i czosnek posiekać, podsmażyć na oliwie. Następnie dodać mięso, podsmażać chwilę cały czas mieszając. Dodać dynię obraną i pokrojoną w kostkę, przyprawy i dusić kolejne 10 minut, podlewając wodą. Dodać pokrojoną w kostkę cukinię, szpinak, doprawić do smaku i dusić kolejne 5-10 minut. Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu. Podawać z potrawką.



Herbata o aromacie szarlotki

20 kcal

Składniki:

Herbata	220 g (1 szklanka)
Jabłko	60 g (pół małej sztuki)
Cynamon	0,5 g (do smaku)
Imbir	3 g (1 kawałek)
Goździk	1 g (kilka sztuk)
Erytrol (opcjonalnie)	5 g (1 łyżeczka)

Sposób przygotowania:

Do zaparzonej herbaty dodać plasterki jabłka oraz przyprawę. Całość wymieszać i odstawić na około 15 minut pod przykryciem.



Chai latte z korzenną nutą

50 kcal

Składniki:

Woda	150 g (150 ml)
Cynamon	0,5 g (do smaku)
Herbata sypana	2 g (porcja)
Imbir	3 g (1 kawałek)
Goździk	1 g (kilka sztuk)
Erytrol (opcjonalnie)	5 g (1 łyżeczka)
Mleko	100 g (porcja)

Sposób przygotowania:

W garnuszku zagotować wodę dodając przyprawę. Przykryć i gotować około 10 minut na małym ogniu. Dodać mleko, erytrol i zagotować. Dodać sypaną herbatę i około 3 minuty zaparzać. Odcedzić napar. Jeśli posiadamy ekspres do kawy, można mleko spienić, zaparzyć herbatę z przyprawami, a następnie dodać mleczną piankę.





Dyniowe latte

70 kcal

Składniki:

Espresso (świeżo zaparzona)	50 g (50 ml)
Mleko	125 g (125 ml)
Cynamon	0,2 g (szczypta)
Puree z dyni*	30 g (3 łyżki)

Sposób przygotowania:

Przyrządzić filiżankę espresso. Podgrzać mleko i spenić. Do wysokiej szklanki przełożyć puree z dyni, dodać mleko a następnie wlać powoli kawę po ściance szklanki, tak, by powstały warstwy. Całość posypać cynamonem.

* można wykorzystać puree z dyni (zmiksowaną upieczoną dynię) przygotowywane do innych posiłków z eBooka.



Piernikowe latte

120 kcal

Składniki:

Kawa (świeżo zaparzona)	150 g (150 ml)
Mleko	125 g (125 ml)
Przyprawa do piernika	1,5 g (pół łyżeczki)
Kakao w proszku	10 g (2 łyżeczki)
Cynamon	0,2 g (szczypta)

Sposób przygotowania:

Zaparzyć około 150 ml kawy. Mleko podgrzać i delikatnie spenić (pozostawić 2 łyżki pianki do przyozdobienia napoju). Połączyć z kawą a następnie dodać przyprawę piernikową i kakao. Całość wymieszać i przelać do szklanki, przełożyć pozostałą piankę i udekorować cynamonem.





Zapraszamy!

ZAKRES USŁUG:

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

FITDIETETYK.PL

dobry
dietetyk®

DIETETYKA SPORTOWA

DIETETYKA OGÓLNA

