

# Wielkanocne

przepisy i porady



## ŚWIĘTA NA DIECIE

Świąteczny okres może być wyzwaniem dla osób dbających o sylwetkę. Jakich zasad trzymać się, by nie przytyć w święta a jednocześnie nie tracić motywacji?

## PLANUJ !

Zaplanuj wszystko wcześniej. Już na etapie zakupów przemyśl dokładnie menu na każdy dzień. Nie gotuj na zapas i nie gotuj zbyt dużych porcji. To tylko 2-3 dni, nie warto więc robić zbyt dużych zapasów jedzenia.

Zrób więc dokładną listę zakupów, nie wybieraj się na zakupy z uczuciem głodu, przygotuj mniejsze półmiski i blachy do pieczenia. Unikaj w sklepie półek ze słodyczami i niezdrową, przetworzoną żywnością.

## CZY WIESZ, ŻE...

Jedna łyżka majonezu ma blisko 170 kcal!  
To więcej, niż znajduje się w 2 jajkach!



## ZACHOWAJ PODSTAWOWE ZASADY DIETY

Jedz o określonych porach i nie podjadaj pomiędzy posiłkami.

To, co najczęściej gubi nas w święta, to podjadanie od rana do wieczora. Rodzinne biesiadowanie przy obiedzie, ciasta, słodkości, kolorowe napoje. Zmuszamy nasz przewód pokarmowy do pracy na pełnych obrotach, bez chwili wytchnienia. Czujemy się więc ociężale, nie mamy siły na jakikolwiek ruch. To tylko pogarsza naszą sytuację. Zachowajmy więc standardowo 3-4 godziny przerwy pomiędzy posiłkami, popijając jedynie wodę i opcjonalnie ziołowe, niesłodzone napary wspomagające trawienie.

Schowaj słodkości

O ile dwa kawałki ciasta dziennie spożyte po głównych posiłkach nie zrujniają naszych planów, podjadanie cały dzień słodkości może skończyć się pobudzeniem łaknienia i spożyciem dużej ilości pustych kilokalorii. Ustal z góry godziny jedzenia, na przykład 4 razy w ciągu dnia. Po między posiłkami nie trzymaj na stole słodkości. Załóż sobie dozwoloną porcję, na przykład 2 niewielkie kawałki ciasta i nie dokładaj już nic na swój talerzyk.



## UNIKAJ „PUSTYCH” KALORII

Zwróć uwagę na to, co pijesz. Kompoty, kolorowe napoje i alkohol zawierają duże ilości kilokalorii, a także cukrów, których w tym czasie i tak spożywamy dużo. Unikaj także wysokokalorycznych dodatków, takich jak zawiesziste sosy do mięs czy majonez w sałatkach.



## „ŚWIĘTUJ” TYLKO W ŚWIĘTA

Zbliżający się okres Świąt Wielkanocnych to jedynie 2-3 dni, w których zwyczajowo spędzamy czas z rodziną i spożywamy specjalnie na tę okazję przygotowane potrawy. Warto więc z góry założyć, że do tego czasu trzymamy się swoich planów, a pozwalamy sobie na „coś więcej” jedynie w 2 dni świąt. Od razu po ich zakończeniu wracamy do swojej diety.



## SKUP SIĘ NA JEDZENIU

By spożyć mniej, zacznij od ulubionych potraw. Nakładaj tylko raz odpowiednią dla siebie porcję i nie dokładaj. Sięganie po kolejne łyżki sałatki może spowodować, że szybko stracisz kontrolę i zjesz więcej. Zacznij posiłek od produktu białkowego – mięsa, jajek, ryb, które sycą najbardziej. Staraj się posiłki spożywać powoli, gdyż dopiero po około 15

minutach od rozpoczęcia posiłku odczuwana jest sytość. Niezwykle istotnym jest, by skupić się na jedzeniu, a nie na rozmowach. Patrz w talerz, jedz powoli, dokładnie żuj pokarm. Wyłącz wszystko, co może Cię w tym czasie rozpraszać - telewizor, radio, odłóż telefon.






## ZACHOWAJ RÓWNOWAGĘ

Święta to nie czas na liczenie kalorii, nie przejmuj się na zapas, nie odmawiaj sobie wszystkiego, staraj się zachować zdrowy rozsądek. Wyjdź na spacer, odpocznij, nie traktuj świąt jedynie z perspektywy jedzenia.



Jeśli będziesz trzymać się wymienionych wskazań nie skończysz z dodatkowymi kilogramami na wadze. Nawet jeśli ujrzysz nieco wyższy wynik masy ciała, po szybkim powrocie do planu diety kilogramy znikną a waga się ustabilizuje. Potraktuj ten czas jako okres stabilizacji masy ciała, niekoniecznie osiągnięcia kolejnych, imponujących wyników na wadze. Taki czas jest również potrzebny organizmowi podczas redukcji. Święta to także nie powód, by rezygnować z walki o wymarzoną sylwetkę. Nie zaczynaj „świętowania” tydzień wcześniej, nie czekaj na wprowadzenie zmian do kolejnego „po świątach” i kolejnego poniedziałku. Nie traktuj świąt także jak biesiady przed zmianą stylu życia i diety.

## SKORZYSTAJ Z ODCHUDZONYCH WERSJI TRADYCYJNYCH DAŃ



Tradycyjne potrawy wielkanocne zawierają wiele wartościowych i zdrowych produktów. Ich kaloryczność zależy głównie od sposobu ich przygotowania oraz użytych dodatków. Jajka za-

miast majonezem można przyozdobić pastą z awokado, sernik upiec z chudego twarogu, można skorzystać także z zamienników cukru do wypieków. Skorzystaj z proponowanych przez nas propozycji na potrawy, życzymy Smacznego!



## - Przekąski -

### *Jajka faszerowane pieczarkami*

4  
porcje

Szacowana kaloryczność porcji 90 kcal

#### Składniki:

Jajo	200 g	4 sztuki
Pieczarka surowa	180 g	4 duże sztuki
Czosnek	5 g	1 ząbek
Natka pietruszki	12 g	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek	10 g	2 łyżeczki
Jogurt naturalny 2%	30 g	3 łyżeczki
Szczypiorek	20 g	4 łyżeczki

#### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie ostudzić, obrać ze skorupki i przekroić na pół. Żółtka wyjąć do miski i rozgnieść, a białka ułożyć na półmisku. Pieczarki umyć, osuszyć, zetrzeć na tarce o grubych oczkach i smażyć na oliwie ze startym czosnkiem aż woda odparuje z pieczarek. Gdy pieczarki ostygną, połączyć je z żółtkami. Farsz dokładnie wymieszać. Dodać posiekaną natkę pietruszki, jogurt oraz sól i pieprz. Miejsce po żółtku napełnić farszem. Udekorować posiekanym szczypiorkiem.

### *Jajeczka na rukoli z kiełkami i grzankami*

3  
porcje

Szacowana kaloryczność porcji 140 kcal

#### Składniki:

Salata	40 g	8 liści
Jajo	150 g	3 sztuki
Kiełki rzodkiewki	50 g	porcja
Koper	10 g	1 łyżka
Pomidor	130 g	1 średnia sztuka
Jogurt naturalny 2%	150 g	1 kubek
Pieczywo tostowe, grahamowe	50 g	2 sztuki
Sól	2 g	1 szczypta
Pieprz kolorowy mielony	2 g	1 szczypta

#### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać i pokroić na ósemki. Sałatę umyć, osuszyć, porwać na mniejsze kawałki. Położyć na półmiskę. Jogurt połączyć z przeciśniętym przez praszkę czosnkiem, posiekany koprem, solą oraz pieprzem. Przygotowanym sosem polać sałatę, następnie poukładać jajka, pomidorki koktajlowe pokrojone na połówki. Sałatkę obficie posypać kiełkami. Pieczywo pokroić w kostkę, podsmażyć na suchej patelni lub upiec w piekarniku. Tuż przed spożyciem sałatkę posypać grzankami.



## Schab ze śliwką w galarecie

10  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 150 kcal

### Składniki:

Schab bez kości	1000 g	porcja
Śliwki suszone	100 g	porcja
Przyprawa majeranek	12 g	4 łyżeczki
Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Sól	2 g	1 szczypta
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta
Żelatyna	16 g	2 łyżki

### Sposób przygotowania:

Mięso umyć i osuszyć. Ostрым nożem, przez środek całego schabu, wykonać niezbyt szerokie nacięcie, tworząc kieszonkę, którą należy wypełnić ciasno śliwkami. Mięso natrzeć z wierzchu oliwą, oprószyć majerankiem, solą i pieprzem. Odstawić do lodówki na co najmniej 1 godzinę. Po tym czasie schab włożyć do rękawa foliowego, z obu stron dobrze go związując. Tak przygotowane mięso należy piec w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez 1,5 godziny. 10 minut przed końcem pieczenia ostrożnie rozciąć górną część rękawa, aby mięso mogło się przyrumienić. Upieczony schab wyjąć z worka, ostudzić i pokroić w plastry. Wytworzony w trakcie pieczenia sos przelać do garnka i ostudzić w lodówce. Zebrać nadmiar tłuszczu z powierzchni (jeśli jest mało klarowny możemy go też przelać przez gazę) i dolać tyle wody, aby uzyskać 1 litr płynu. Zagotować i przyprawić do smaku solą i pieprzem. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości gorącej wody i wlać do pozostałego wywaru. Plastry schabu ułożyć na półmisku, udekorować według uznania i zalać tężejącą galaretką. Odstawić do lodówki.

## Sałatka jajeczna z migdałami

4  
porcje

Szacowana kaloryczność porcji 140 kcal

### Składniki:

Jajo	200 g	4 sztuki
Szczypiorek	3 g	3 łyżeczki
Migdały, płatki	10 g	2 łyżeczki
Groszek zielony konserwowy	110 g	1/2 szklanki
Rzodkiewka	100 g	1 pęczek
Sałata rzymska	40 g	8 liści
Marchew	100 g	2 sztuki
Jogurt naturalny 2%	300 g	2 kubki
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta
Sól	2 g	1 szczypta
Sok z cytryny	10 g	łyżka

### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować, ostudzić i pokroić na ósemki, liście sałaty porwać na kawałki. Rzodkiewki pokroić w cienkie plasterki, marchew obrać i pokroić w słupki, Jogurt wymieszać z przyprawami, szczypiorkiem i sokiem z cytryny. Rzodkiewkę wymieszać z marchewką i groszkiem, wyłożyć na liście sałaty, położyć jajka i polać sosem. Gotową sałatkę posypać uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi.



## Dietetyczny pasztecik z borowikami

10  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 100 kcal

### Składniki:

Borowiki suszone	5 g	kilka grzybków
Pietruszka, korzeń	40 g	1 sztuka
Marchew	50 g	1 sztuka
Sok z cytryny	3 g	1 łyżeczka
Przyprawa gałka muskatołowa	3 g	1 łyżeczka
Cząber	3 g	1 łyżeczka
Przyprawa majeranek	3 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta
Sól	2 g	1 szczypta
Oliwa z oliwek	10 g	2 łyżeczki
Jajo	50 g	1 sztuka
Jogurt naturalny 2%	10 g	1 łyżka
Cebula	100 g	2 małe sztuki
Wątróbka drobiowa	150 g	porcja
Filet z kurczaka	600 g	3 średnie filety
Seler korzeniowy	40 g	kawałek

### Sposób przygotowania:

Warzywa, obrać, umyć, wrzucić do wody i zagotować. Do wywaru dodać filety z kurczaka, doprawić solą, pieprzem i gotować 30 minut. Grzyby zalać połową szklanki gorącej wody i pozostawić na 15 minut. Cebulę posiekać i zeszklić na oliwie, dodać wątróbkę i grzyby, smażyć przez 3 minuty. Ugotowane filety i wątróbkę zmiksować. Do masy dodać jogurt naturalny i jajko. Przyprawić solą, pieprzem, sokiem z cytryny, majerankiem, cząbrem i gałką muskatołową. Masę należy dokładnie wymieszać, aby była jednolita. Małą formę wyłożyć papierem do pieczenia, przełożyć do niej masę. Piec w nagrzanym do 200 stopni piekarniku około 50 minut.

## Fileciki z kurczaka z jajkiem w galarecie

8  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 90 kcal

### Składniki:

Filet z kurczaka	460 g	2 sztuki
Jajo gotowane	100 g	2 sztuki
Papryka czerwona	100 g	1/2 średniej sztuki
Groszek zielony konserwowy	110 g	1/2 szklanki
Żelatyna	16 g	2 łyżki
Bulion warzywny	1000 g	porcja

### Sposób przygotowania:

Jajka pokroić w ósemki, groszek odsączyć a paprykę pokroić w paski. Fileta z kurczaka umyć i ugotować w wywarze warzywnym. Mięso wyjąć, ostudzić i pokroić w plastry. Następnie ułożyć na półmisku, na każdy kawałek fileta położyć jajka, pasek papryki a wolną przestrzeń na półmisku wypełnić groszkiem. Przygotować litr wywaru. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości gorącej wody i wlać do przygotowanego wywaru. Tężejąca galaretą zalać mięso. Wstawić do lodówki.





## Wiosenne tortille z kurczakiem

3  
porcje

Szacowana kaloryczność porcji 280 kcal

### Składniki:

Mąka pełnoziarnista	130 g	1 szklanka
Woda	100 g	niecałe pół szklanki
Sól	2 g	1 szczypta

### Sposób przygotowania:

Mąkę wysypać na stolnicę i zrobić w niej zagłębienie. Wlać trochę wody i ugniatać, dolewać wodę stopniowo, aby powstało ciasto, które będzie miękkie, ale nie będzie się przyklejało do rąk. Dodać sól. Następnie ciasto podzielić na 3 części, uformować z nich kule i rozwałkować na jak najcieńsze placki. Smażyć na nieprzywierającej patelni bez dodatku tłuszczu, aż placek lekko nabierze kolorów.

### Farsz (3 szt.)

### Składniki:

Oliwa z oliwek	10 g	1 łyżka
Filet z kurczaka	200 g	porcja
Szpinak świeży	300 g	1 opakowanie
Pomidor	180 g	3 małe sztuki
Przyprawa do drobiu	3 g	1 łyżeczka
Jogurt naturalny 2%	150 g	1 kubek
Koper	10 g	2 łyżeczki
Czosnek	5 g	1 ząbek
Sól	2 g	1 szczypta
Pieprz kolorowy	2 g	1 szczypta

### Sposób przygotowania:

Fileta pokroić na małe kawałki. Doprawić przyprawami i podsmażyć na patelni z dodatkiem oliwy. Dodać umyty szpinak i dusić chwilę, aż zmięknie. W międzyczasie przygotować sos: jogurt naturalny, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz drobno posiekany koper i połączyć. Doprawić solą i pieprzem kolorowym. Każdy placek posmarować sosem czosnkowym, położyć na niego kurczaka ze szpinakiem i dodać pokrojonego pomidora. Tortillę zawinąć, do środka i na boki.



## - Dania Głównie -

### Krem chrzanowy podany z klopsikami i jajkiem

**6**  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 230 kcal

#### Krem chrzanowy

##### Składniki:

Bulion warzywny	1000 g	-
Seler korzeniowy	100 g	1/4 sztuki
Por	100 g	2 sztuki (biała część)
Chrzan	80 g	4 łyżki
Sok z cytryny	12 g	2 łyżki
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta
Czosnek	5 g	1 ząbek
Sól	2 g	1 szczypta
Jajo gotowane	150 g	3 sztuki

##### Sposób przygotowania:

Warzywa obrać, pokroić w kostkę. Dodać do wywaru. Gotować na średnim ogniu około 30 minut, a następnie dokładnie zmiksować blenderem. Jeżeli konsystencja kremu będzie zbyt gęsta można odrobinę rozcieńczyć przegotowaną wodą. Dodać chrzan (ilość według uznania) i doprawić do smaku solą, pieprzem oraz sokiem z cytryny. Krem chrzanowy podawać na gorąco z klopsikami mięsnymi i jajkiem.

#### Klopsiki

##### Składniki:

Czosnek	10 g	2 ząbki
Sól	2 g	1 szczypta
Wołowina mielona	500 g	porcja
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta
Przyprawa majeranek	3 g	1 łyżeczka

##### Sposób przygotowania:

Mięso doprawić czosnkiem, solą, pieprzem oraz majerankiem. Dodać 1/2 szklanki zimnej wody i bardzo dokładnie wyrobić. Z masy mięsnej uformować w dłoniach małe, równe kulki, wielkości orzecha włoskiego. Kulki gotować w wywarze około 5 minut, partiami. Wyjąć łyżką cedzakową i odstawić.



## Marynowana pierś z indyka

5  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 219 kcal

### Składniki:

Filet z indyka	600 g	2 sztuki
Oliwa z oliwek	20 g	2 łyżki
Sól	2 g	1 szczypta
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta
Przyprawa tymianek	3 g	1 łyżeczka
Przyprawa majeranek	3 g	1 łyżeczka
Estragon	3 g	1 łyżeczka
Wino białe, wytrawne	40 g	4 łyżki
Masło	50 g	1/4 kostki

### Sposób przygotowania:

Oliwę wymieszać z przyprawami. Filet z indyka umyć, osuszyć i natrzeć przygotowaną marynatą. Następnie odstawić na godzinę do lodówki. Mięso przełożyć do brytfanny. Masło pokroić w paski i obłożyć nim mięso, opcjonalnie można też połączyć mięso winem. Pieczeń piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez godzinę. Co jakiś czas podlewać indyka powstałym sosem.

## Wielkanocne kotleciki z jajkiem

6  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 140 kcal

### Składniki:

Jajo przepiórcze	72 g	6 sztuk
Wołowina mielona	500 g	porcja
Jajo	50 g	1 sztuka
Bułka tarta	15 g	1 łyżka
Sól	2 g	1 szczypta
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta
Przyprawa majeranek	3 g	1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Jajka umyć i ugotować, następnie obrać. Do mięsa dodać surowe jajko, doprawić przyprawami i wymieszać. Mięso podzielić na równe części. Każdą porcję położyć na ręce, na środek położyć ugotowane jajko i uformować okrągłe kotleciki. Następnie kotlety ułożyć na blaszce do pieczenia i piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku około 25 minut.



## Żurek w wersji light

6  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 175 kcal

### Domowy zakwas na żurek

#### Składniki:

Mąka razowa, typ 2000	100 g	1/2 szklanki
Czosnek	5 g	1 ząbek
Ziele angielskie	1 g	2 ziarenka
Przyprawa pieprz czarny	1 g	2 ziarenka
Liść laurowy	1 g	2 listki

#### Sposób przygotowania:

Do słoika włożyć przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy. Wsypać mąkę i zalać pół litra ciepłej przegotowanej wody. Słoik przykryć gazą. Zakwas należy codziennie zamieszać o tej samej porze. Domowy zakwas jest gotowy po 4 dniach.

### Żurek w wersji light

#### Składniki:

Jajo gotowane	200 g	4 sztuki
Bulion warzywny	2000 g	2 litry
Kiełbasa z fileta z kurczaka	210 g	3 sztuki
Przyprawa majeranek	10 g	2 łyżeczki
Chrzan	3 g	1 łyżeczka
Czosnek	5 g	1 ząbek

#### Sposób przygotowania:

Do bulionu warzywnego, dodać pokrojoną w plastry kiełbasę i czosnek, gotować około 30 minut i odcedzić. Następnie stopniowo wlewać zakwas, najpierw szklankę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić majerankiem, chrzanem i pieprzem. Podawać z ugotowanym jajkiem.



## Łosoś z pomidorową salsą i pieczonymi ziemniaczkami

2  
porcje

Szacowana kaloryczność porcji 350 kcal

### Składniki:

Łosoś surowy	260 g	2 porcje
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta
Sól	2 g	1 szczypta
Bazylia świeża	10 g	garść
Czosnek	5 g	1 ząbek
Cebula	50 g	1 mała sztuka
Pomidor	260 g	2 średnie sztuki
Sok z cytryny	6 g	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek	5 g	1 łyżeczka
Ziemniaki	400 g	4 średnie sztuki
Ulubione zioła	6 g	2 łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Filety z łosia skropić cytryną i przyprawić solą i pieprzem. Odstawić do lodówki na godzinę. Po tym czasie owinąć łosia folią aluminiową i piec w naczyniu żaroodpornym przez 20 minut w temperaturze 200 stopni. Pomidory, sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Na łyżeczce oliwy zeszklić drobno pokrojoną cebulę, dodać pomidory, sól i pieprz. Dusić salsę około 10 minut, aż sok odparuje. Doprawić przeciśniętym przez praskę czosnkiem oraz posiekaną bazylią. Ziemniaki, obrać, gotować około 10 minut. Odcedzić, ostudzić i pokroić na ćwiartki. Przełożyć do naczynia żaroodpornego, posypać ulubionymi ziołami i piec w piekarniku nagrzanym do 200 stopniach około 30 minut.

## Drobiowe roladki z żurawiną i camembertem

4  
porcje

Szacowana kaloryczność porcji 190 kcal

### Składniki:

Kurczak, filet	400 g	2 filety
Żurawina, suszone	30 g	3 łyżeczki
Ser Camembert o obniżonej zawartości tłuszczu	100 g	porcja
Sól	2 g	1 szczypta
Pieprz czarny mielony	2 g	1 szczypta

### Sposób przygotowania:

Kurczaka podzielić na cztery płyty i rozbić tłuczkiem na cienkie plastry. Każdy plaster posypać solą i pieprzem, następnie położyć na niego porcję sera oraz żurawinę i zwinąć tworząc roladkę. Każdą roladkę owinąć nicią, aby utrzymać jej kształt i podsmażyć na nieprzywierającej patelni z obu stron. Następnie zalać małą ilością wody i dusić około 15 minut.



## Brokułowe klopsiki z soczewicy z sosem pomidorowym

### Klopsiki

#### Składniki:

Brokuły	60 g	3 małe różyczki
Cząber mielony	0,2 g	1 szczypta
Kolendra mielona	0,2 g	1 szczypta
Olej rzepakowy uniwersalny	5 g	1 łyżeczka
Pieprz czarny mielony	0,2 g	1 szczypta
Płatki owsiane	40 g	4 łyżki
Soczewica czerwona nasiona	45 g	1/4 szklanki
Sól	0,2 g	1 szczypta

### Sos pomidorowy

#### Składniki:

Cebula	25 g	0.5 małej sztuki
Czosnek	5 g	1 ząbek
Olej rzepakowy uniwersalny	5 g	1 łyżeczka
Przecier pomidorowy (passata)	120 g	0,5 szklanki
Przyprawa oregano	0,2 g	1 szczypta

#### Sposób przygotowania:

Piekarnik nastawić na 200 stopni. Brokuły ugotować w wodzie lub na parze. Soczewicę ugotować na sypko (do gotującej się wody wsypać soczewicę i gotować na małym ogniu około 10 minut). Ugotowane brokuły, soczewicę, olej oraz przyprawy wrzucić do jednej miski i zmiksować na gładką masę. Dodać płatki owsiane i odstawić na 15-20 minut aby wchłonęły nadmiar wody. Zwilżonymi dłońmi formować z masy kulki i układać na blasze. Klopsiki piec aż się zarumienią (15-20 minut). Gotowe klopsiki polać przygotowanym wcześniej sosem pomidorowym. Na patelni rozgrzać olej. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na patelni. Następnie dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, przecier pomidorowy oraz oregano. Całość podgrzewać przez około 5 minut, na małym ogniu, co jakiś czas mieszając.



## - CIASTA WIELKANOCNE -

### Jogurtowy serniczek na otrębowym spodzie

12  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 140 kcal

#### Spód

##### Składniki:

Otręby owsiane (nie mielone)	60 g	6 łyżek
Proszek do pieczenia	4 g	1 łyżeczka
Żółtko jaja	90 g	3 sztuki
Stewia lub inny słodzik w proszku	10 g	1 łyżka
Mleko 1,5% tłuszczu	40 g	4 łyżki

##### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na spód przełożyć do miski i wymieszać łyżką. Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia i równomiernie wyłożyć powstałą masę. Piec w nagrzanym piekarniku do 170 stopni minut przez 10 minut.

#### Masa jogurtowa

##### Składniki:

Jogurt naturalny 2%	800 g	2 duże kubki
Białko jaja	120 g	4 sztuki
Stewia	100 g	1/2 szklanki
Budyń waniliowy, proszek bez cukru	80 g	2 paczki
Olejek cytrynowy	1 g	kilka kropli

##### Sposób przygotowania:

Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Pod koniec ubijania dodać stopniowo stewię, aromat i budynie. Wszystko razem zmiksować, do połączenia składników. Następnie wlać jogurty i miksować przez moment na najniższych obrotach. Masę serową przelać na podpieczone ciasto. Piec w nagrzanym piekarniku do 170 stopni przez 40 minut. Po upieczeniu sernika, zostawić go do ostygnięcia w piekarniku. Następnie sernik włożyć do lodówki do stężenia na kilka godzin.



## Babka wielkanocna z marchewką

10  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 120 kcal

### Składniki:

Mąka pełnoziarnista	120 g	1 szklanka
Proszek do pieczenia	8 g	2 łyżeczki
Cukier trzcinowy	100 g	1/2 szklanki
Jabłko	320 g	2 średnie sztuki
Marchew	100 g	2 sztuki
Jajo	150 g	3 sztuki
Płatki jęczmienne	20 g	2 łyżki
Otręby pszenne	20 g	2 łyżki
Len nasiona	10 g	1 łyżka
Rodzyunki, suszone	15 g	1 łyżka

### Sposób przygotowania:

Jajka umyć, wbić do miseczki i zmiksować na puszystą masę, dodać cukier trzcinowy i ponownie zmiksować. Marchewki i jabłka obierać ze skórki, zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do jajek dodać przesianą mąkę z proszkiem do pieczenia, cały czas miksując, wsypać otręby, siemię oraz płatki jęczmienne. Wymieszać. Do masy dodać rodzyunki oraz starte owoce. Delikatnie wymieszać, do połączenia się składników. Formę na babkę wysmarować masłem, obsypać mąką pełnoziarnistą, przelać masę i piec w nagrzanym do 180 stopni piekarniku około 45 minut. Wystudzić w piekarniku.

## Mazurek

10  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 120 kcal

### Składniki:

Płatki owsiane	250 g	1/2 paczki
Cukier brzozyowy	50 g	5 łyżek
Jajo	200 g	4 sztuki
Mąka pełnoziarnista typ 2000	50 g	5 łyżeczek
Proszek do pieczenia	3 g	1 płaska łyżeczka
Mleko 1,5% tłuszczu	50 g	5 łyżek
Słonecznik, nasiona	30 g	3 łyżeczki

### Sposób przygotowania:

Płatki owsiane zamienić na suchej patelni, dodać cukier i mieszać aż się rozpuści. W misce połączyć mąkę z proszkiem do pieczenia, dodać płatki owsiane i słonecznik. Następnie wymieszać. W wysokim naczyniu roztrzepać jajka z mlekiem i wlać do miski z płatkami, dokładnie wymieszać. Tortownicę o średnicy około 25 cm wyłożyć papierem do pieczenia. Następnie przelać masę owsianą, wyrównać powierzchnię i wstawić do nagrzanego do 180 stopni piekarnika. Piec około 40 minut na złoty kolor. Po upieczeniu dobrze wystudzić. Udekorować w dowolny sposób.





## Serniczek waniliowy z nutą pomarańczy

12  
porcji

Szacowana kaloryczność porcji 160 kcal

### Składniki:

Ser twarogowy półtłusty	800 g	porcja
Sok z pomarańczy	50 g	5 łyżek
Skórka pomarańczowa starta	15 g	3 łyżeczki
Stewia lub inny słodzik w proszku	60 g	6 łyżek
Mąka kukurydziana	40 g	4 łyżki
Żółtko jaja	120 g	4 sztuki
Białko jaja	300 g	10 sztuk
Sól	2 g	1 szczypta

### Sposób przygotowania:

Tortownicę o średnicy ok. 25 cm wyłożyć papierem do pieczenia, również boki. Twaróg, żółtka, sok, skórkę z pomarańczy, wanilię oraz słodzik umieścić w misce i połączyć mikserem. Dodać mąkę kukurydzianą i ponownie zmiksować. Białka ubić na sztywno dodając szczyptę soli. ¼ masy białkowej dodać do masy serowej, wymieszać energicznie, aby trochę rozluźnić twaróg. Dodać resztę ubitego białka, delikatnie wymieszać. Masę serową przełożyć do tortownicy, wyrównać. Piec w nagrzanym piekarniku w temp. 180 stopni około 50 minut. Studzić w lekko otwartym piekarniku.

## Ciasto z buraka

3  
porcje

Szacowana kaloryczność porcji 220 kcal

### Składniki:

Burak	130 g	1 sztuka
Mąka orkiszowa	75 g	5 łyżek
Ksylitol	20 g	2 łyżki
Jajko	60 g	1 sztuka
Jogurt	125 g	5 łyżek
Orzechy włoskie	20g	5 sztuk
Cynamon	3 g	1 łyżeczka
Kakao	5 g	1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

Buraka obrać, pokroić na kawałki by łatwiej było zblendować masę. Wszystkie składniki zmiksować (orzechy można także wrzucić już posiekane). Gotową masę wylać do prostokątnej, długiej foremki. Ciasto piec w 180 stopniach , przez 45minut. Opcjonalnie posypać pudrem z ksylitolu lub erytrolu.

## WIZYTY TELEFONICZNE



## WIZYTY WIDEO



### Korzystając z Gabinetu Wideo pojawia się wiele korzyści:

- Nie marnujesz czasu na dojazdy, stanie przed gabinetem, nie narażasz się na różne infekcje, które łatwo złapać w obiektach medycznych.
- Możesz skorzystać z usługi w dowolnie korzystnym dla siebie terminie. Gabinet Wideo może prowadzić konsultację wieczorem, wcześniej rano a nawet w sobotę czy niedzielę.
- Możesz skorzystać z takiego gabinetu w dowolnym miejscu w kraju lub na świecie. Jedyne co jest potrzebne to komputer lub telefon oraz połączenie internetowe.



### Co się dzieje po wizycie?

Wizyta w Gabinetcie Wideo ma na celu zebrać wszystkie informacje, które dietetyk potrzebuje do przygotowania szczegółowego Programu Dietetycznego. W trosce o najwyższą jakość usług, nigdy nie wysyłamy Programów Dietetycznych drogą mailową, lecz tylko i wyłącznie drogą pocztową według STANDARDÓW jakie obowiązują dla usług stacjonarnych.

### Jak znaleźć Gabinet Wideo?

- wejdź na stronę [www.dobrydietetyk.pl](http://www.dobrydietetyk.pl)
- wyszukaj najbliższego dietetyka
- sprawdź, kiedy czynny jest Gabinet Wideo w jego kalendarzu
- zapisz się na dowolną wybraną godzinę

