

CUKRZYCA OD PODSTAW



NUTRIDEMY

DANIA DLA DIABETYKA

nutridemy.pl



W ramach przypomnienia

- 1 WW = 10 g węglowodanów przyswajalnych
- 1 WBT = 100 kcal z białek i tłuszczów
- Dietę zaleca się opierać na produktach o niskim i średnim indeksie glikemicznym



Awokado zapiekane z jajkiem

Składniki:

- awokado
- jajko
- bułka wieloziarnista
- pomidor/ ogórek/ papryka/ rzodkiewka (lub inne ulubione warzywo)
- ulubione przyprawy
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

- Awokado umyć, przekroić, wyjąć pestkę i wydrążyć ze skórki
- Włożyć do naczynia żaroodpornego i wbij jajko w miejsce po pestce
- Posypać ulubionymi przyprawami i pokropić odrobiną oliwy z oliwek
- Zapiec
- Podawać z bułką pełnoziarnistą i warzywami

Propozycje śniadań



Awokado zapiekane z jajkiem

Składniki:

- awokado 70 g
- jajko (rozmiar M) 56 g
- bułka wieloziarnista 60 g
- pomidor (średni) 170 g
- ogórek/papryka/rzodkiewka (lub inne ulubione warzywo o niskim IG) porcja 100 g
- ulubione przyprawy
- oliwa z oliwek (łyżeczka) 5 g

W podanej porcji:

$$WW = 3,5$$

$$WBT = 2,7$$

Propozycje śniadań



Owsianka z owocami

Składniki:

- płatki owsiane
- mleko 2%
- borówki
- czerwona porzeczka
- wiórki kokosowe
- kakao naturalne

Przygotowanie:

- Zagotować mleko
- Następnie wsypać płatki owsiane i wiórki kokosowe oraz zamieszać; gotować do miękkości płatków
- Umyć owoce
- Wrzucić na owsiankę owoce, posypać kakao

Propozycje śniadań



Owsianka z owocami

Składniki:

- płatki owsiane (3 łyżki) 30 g
- mleko 2% (szklanka) 230 g
- borówki amerykańskie (garść) ok. 50 g
- czerwona porzeczka (garść) ok. 45 g
- wiórki kokosowe (łyżeczka) 3 g
- kakao naturalne (łyżeczka) 3 g

W podanej porcji:

$$WW = 4,1$$

$$WBT = 1,3$$



Kanapki z pastą z buraka i serem fetą

Składniki:

- chleb pełnoziarnisty
- burak
- oliwa z oliwek
- ser feta
- przyprawy i/lub zioła (np. koperek, majeranek, bazylia)
- ogórek zielony

Przygotowanie:

- Buraka ugotować. Po jego wystygnięciu zblendować na gładką masę z przyprawami i oliwą z oliwek
- Wysmarować pastą chleb
- Dodać kawałki sera fety
- Podgryzać ogórkiem zielonym pokrojonym w paseczki

Propozycje śniadań



Kanapki z pastą z buraka i serem fetą

Składniki:

- chleb pełnoziarnisty (kromka) 70 g
- burak (średniej wielkości) 120 g
- oliwa z oliwek (niecała łyżka) 8 g
- ser feta (3 kostki) 7,5 g
- przyprawy i/lub zioła (np. koperek, majeranek, bazylia)
- ogórek zielony 100 g

W podanej porcji:

$$WW = 2,2$$

$$WBT = 1,3$$



Grzanki z mozzrellą i sałatką owocową

Składniki:

- chleb pełnoziarnisty
- mozzarella
- szpinak świeży
- jabłko
- pomidor
- ogórek zielony
- ser tofu
- czarnuszka
- granat

Przygotowanie:

- Chleb podpiec w tosterze lub na suchej patelni
- Położyć na kromkę cienki plasterzek mozzarelli (w celu roztopienia sera)
- Do miski wsypać szpinak, a jabłko, pomidora, ogórka pokroić w kostkę
- Dodać tofu i granat
- Posypać czarnuszką

Propozycje śniadań



Grzanki z mozzrellą i sałatką owocową

Składniki:

- chleb pełnoziarnisty (kromka) 70 g
- mozzarella (kulka) 7 g
- szpinak świeży (dwie garści) 50 g
- jabłko (małe) 100 g
- granat (2 łyżki pestek) 34 g
- pomidor (średni) 170 g
- ogórek zielony 100 g
- ser tofu (średni plaster) 25 g
- czarnuszka (łyżeczka) 5 g

W podanej porcji:

$$WW = 3,9$$

$$WBT = 1,3$$



Jajecznica ze szczypiorkiem i sałatką pomidorową z ogórkiem kiszonym

Składniki:

- jaja
- olej rzepakowy
- szczypiorek
- pomidor żółty
- pomidor czerwony
- ogórek kwaszony
- bazylia świeża
- chleb żytni razowy
- masło

Przygotowanie:

- Na patelni rozgrzać olej rzepakowy i dodać rozbite jajko
- Do przygotowanej jajecznicy dodać posiekany szczypiorek
- Pokroić pomidory i ogórek kiszony. Wymieszać i dodać świeżą posiekaną bazylię
- Posmarować pieczywo masłem i podawać do jajecznicy z sałatką z pomidorami i ogórkiem kwaszonym

Propozycje śniadań



Jajecznica ze szczypiorkiem i sałatką pomidorową z ogórkiem kiszonym

Składniki:

- jaja (1 szt. rozmiar M) 56 g
- olej rzepakowy (łyżeczka) 5 g
- szczypiorek (łyżka) 10 g
- pomidor żółty (średni) 150 g
- pomidor czerwony (średni) 170 g
- ogórek kwaszony (średni) 60 g
- bazylia świeża (garść) 3 g
- chleb żytni razowy (kromka) 35 g
- masło (pół łyżeczki) 2,5 g

W podanej porcji:

$$WW = 2,5$$

$$WBT = 1,6$$



Budyń migdałowy z nasionami chia

Składniki:

- napój migdałowy
- mąka ziemniaczana
- ksylitol
- czarne porzeczki
(zmiksowane w postaci musu)
- nasiona chia
- płatki migdałów
- borówki lub porzeczki czerwone

Przygotowanie:

- W rondelku dokładnie mieszać napój migdałowy, mąkę ziemniaczaną i ksylitol
- Całość podgrzać na małym ogniu i dodać nasiona chia, cały czas mieszając energicznie, aby nie powstały grudki
- Zdjąć z ognia, gdy płyn zacznie wrzeć i nabierze kremowej konsystencji
- Zmiksowane czarne porzeczki podgrzać na małym ogniu i gotować do zgęstnienia (wygląd podobny do konfirur)
- Podawać w pucharku czy słoiczku w kolejności od spodu budyń, konfitura porzeczkowa, ponownie budyń
- Wierzch ozdobić płatkami migdałów i owocami
- Można ozdobić również liśćmi świeżej mięty

Propozycje II śniadań



Budyń migdałowy z nasionami chia

Składniki:

- napój migdałowy (ok. 1/2 szklanki) 125 g
- mąka ziemniaczana (płaska łyżka) 20 g
- ksylitol (płaska łyżka) 14 g
- czarne porzeczki (zmiksowane w postaci musu) 100 g
- nasiona chia (łyżka) 10 g
- płatki migdałów (łyżeczka) 5 g
- borówki lub porzeczki czerwone (garść) 50 g

W podanej porcji:

$$WW = 4,0$$

$$WBT = 0,5$$



Tęcza w szklance, czyli warstwowa sałatka

Składniki:

- czerwona kapusta
- roszponka
- pomidor żółty
- jogurt naturalny
- oliwa z oliwek
- kurczak pieczony
- marchew
- czerwona cebula

Przygotowanie:

- Z jogurtu naturalnego, oliwy z oliwek i ulubionych przypraw przygotować sos, który wylać na dno wysokiej szklanki (lub słoika)
- Jako kolejną warstwę wrzucić roszponkę, następnie marchewkę pokrojoną w wstążki, dalej pokroić w kostkę pieczonego kurczaka, pomidora
- Na samej górze ułożyć poszatowaną kapustę czerwoną i cebulę
- Przed podaniem obrócić naczynie z sałatką do góry dnem, aby sos mógł spłynąć do wszystkich warstw

Propozycje II śniadań



Tęcza w szklance, czyli warstwowa sałatka

Składniki:

- czerwona kapusta (2 łyżki posiekanej) 30 g
- roszponka (garść) 25 g
- pomidor żółty (średni) 150 g
- jogurt naturalny (2 łyżki) 50 g
- oliwa z oliwek (pół łyżeczki) 2,5 g
- kurczak pieczony 50 g
- marchew 50 g
- czerwona cebula 20 g

W podanej porcji:

$$WW = 1,3$$

$$WBT = 1,3$$



Leniwe z tofu w sosie owocowym

Składniki:

- tofu
- sok z cytryny
- ksylitol
- mąka pszenna pełnoziarnista
- mąka ziemniaczana
- maliny
- jagody
- porzeczki czerwone i/ lub borówki

Przygotowanie:

- Tofu, sok z cytryny i ksylitol zblendować na gładką masę
- dosypać oba rodzaje mąki i zagnieść na jednolite ciasto. Przygotować jak kluski leniwe; ugotować we wrzącej lekko osolonej wodzie, a następnie odcedzić
- Podawać z zagotowanym musem malinowo – jagodowym oraz ze świeżymi porzeczkami lub borówkami

Propozycje II śniadań



Leniwe z tofu w sosie owocowym

Składniki:

- tofu 75 g
- sok z cytryny (z połowy)
- ksylitol (łyżka) 10 g
- mąka pszenna pełnoziarnista 30 g
- mąka ziemniaczana 20 g
- maliny 25 g
- jagody 35 g
- porzeczki czerwone i/ lub borówki (garść) 50 g

W podanej porcji:

$$WW = 5,9$$

$$WBT = 1,2$$



Sałatka z młodymi ziemniakami i grzankami

Składniki:

- młode ziemniaki
- olej słonecznikowy
- majeranek
- musztarda gruboziarnista
- szczypiorek
- cebulka dymka
- pieczone pieczarki
- oliwa z oliwek
- suszone pomidory bez zalewy
- liście bazylii
- chleb orkiszowy

Przygotowanie:

- Ziemniaki dokładnie umyć, wyszorować i ugotować na parze
- Pieczarki dokładnie umyć i osuszyć, następnie w żaroodpornym naczyniu upiec z dodatkiem majeranku i oliwy z oliwek
- Szczypiorek, cebulkę dymkę i plastry suszonego pomidora drobno pokroić
- Kiedy ziemniaki i pieczarki będą gotowe, wymieszać je z pozostałymi składnikami, pokropić olejem słonecznikowym i połączyć musztardą gruboziarnistą
- Chleb orkiszowy podpiec na suchej patelni lub w tosterze i pokroić w kostkę. Dodać do sałatki

Propozycje II śniadań



Sałatka z młodymi ziemniakami i grzankami

Składniki:

- młode ziemniaki (średni lub 2 małe) 50 g
- olej słonecznikowy (pół łyżeczki) 2,5 g
- majeranek (łyżeczka) 5 g
- musztarda gruboziarnista (łyżeczka) 5 g
- szczypiorek (łyżka) 5 g
- cebulka dymka (mała) 20 g
- pieczone pieczarki (3 sztuki) 60 g
- oliwa z oliwek (pół łyżeczki) 2,5 g
- suszone pomidory bez zalewy (2 plastry)
14 g
- liście bazylii (2 szt do ozdoby)
- chleb orkiszowy (kromka) 40 g

W podanej porcji:

$$WW = 3,1$$

$$WBT = 1,6$$

Propozycje II śniadań



Słoneczne smoothie

Składniki:

- marchewka
- jabłko
- mango
- ogórek zielony
- tymianek
- lód
- nasiona słonecznika

Przygotowanie:

- Marchew blanszować przez 5 minut i następnie pokroić na drobną kostkę
- Jabłko pozbawić gniazd i pokroić w kostkę
- Mango i ogórka obrać i pokroić w kostkę.
- Wszystkie składniki zblendować na gładką masę
- Przelać do szklanki i podawać z kostkami lodu i nasionami słonecznika

Propozycje II śniadań



Słoneczne smoothie

Składniki:

- marchewka (średnia) 60 g
- jabłko (średnie) 180 g
- mango (połowa) 200 g
- ogórek zielony (1/4 sztuki) 60 g
- tymianek (łyżeczka) 5 g
- lód 2 kostki
- nasiona słonecznika (łyżeczka) 5 g

W podanej porcji:

$$WW = 5,3$$

$$WBT = 0,5$$



Roladki z sałaty z gotowanym kurczakiem, fenkułem i imbirem

Składniki:

- ugotowany filet z kurczaka
- fenkuł
- ogórek zielony
- marchew
- por
- szczyriorek
- liście kolendry
- imbir
- sałata masłowa
- olej słonecznikowy

Przygotowanie:

- Fenkuł, ogórek, marchew, por i imbir drobno posiekać
- Wymieszać wszystkie składniki z mięsem pokrojonym w kostkę
- Masę równomiernie rozłożyć na liściach sałaty i uformować gołąbki/roladki
- Pokropić wszystko olejem słonecznikowym

Propozycje obiadów



Roladki z sałaty z gotowanym kurczakiem, fenkułem i imbirem

Składniki:

- ugotowany filet z kurczaka 250 g
- fenkuł 100 g
- ogórek zielony 100 g
- marchew 100 g
- por 50 g
- szczyriorek (łyżka) 10 g
- liście kolendry (łyżeczka) 5 g
- imbir starty 2 g
- sałata masłowa (2-3 liście)
- olej słonecznikowy (pół łyżeczki) 2,5 g
- pieczony ziemniak (średni) 60 g

W podanej porcji:

$$WW = 3,3$$

$$WBT = 2,7$$



Makaron z kurczakiem i pesto z rukoli

Składniki:

- rukola
 - oliwa z oliwek
 - orzechy włoskie
 - ser feta
 - limonka
 - syrop z agawy
 - makaron pełnoziarnisty
 - filet z kurczaka
 - suszone pomidory
 - czosnek
 - oregano
 - sól, pieprz
 - szpinak
-

Przygotowanie:

- Rukolę, oliwę z oliwek, orzechy włoskie, ser feta, sok z limonki i syrop z agawy zmiksować przy pomocy blendera na gładką masę
- Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu, po odcedzeniu pozostawić trochę wody z makaronu
- Kurczaka pokroić w cienkie paski, dodać do niego sól, pieprz, oregano, posiekany czosnek i smażyć wszystko na oliwie z oliwek do zarumienienia
- Następnie dodać na patelnię makaron i podlać wszystko wodą pozostałą po ugotowanym makaronie
- Dodać pesto, suszone pomidory i szpinak
- Wszystko dokładnie wymieszać

Propozycje obiadów



Makaron z kurczakiem i pesto z rukoli

Składniki:

- rukola (1,5 szklanki) 50 g
 - oliwa z oliwek (łyżka) 10 g
 - orzechy włoskie (łyżeczka) 5 g
 - ser feta 50 g
 - limonka (łyżka) 10 g
 - syrop z agawy (łyżeczka) 5 g
 - makaron pełnoziarnisty 100 g
 - filet z kurczaka 100 g
 - suszone pomidory (4 plastry) 28 g
 - czosnek (1 ząbek) 5 g
 - oregano (pół łyżeczki) 2,5 g
 - sól, pieprz (szczypty)
 - szpinak (garść) 25 g
-

W podanej porcji:

WW = 6,6

WBT = 5,4



Ratatouille z sezamem

Składniki:

- passata pomidorowa
- cebula
- czosnek
- zioła prowansalskie
- sól, pieprz
- bakłażan
- mała cukinia
- pomidor
- zielona papryka
- czerwona papryka
- oliwa z oliwek
- sezam

Przygotowanie:

- Na dno naczynia żaroodpornego wylać passatę pomidorową i dodać posiekaną cebulę i czosnek. Doprawić ziołami, solą i pieprzem
- Bakłażana pokroić w 3 mm plastry i obsypać solą i odstawić na ok. 20 min
- Pozostałe warzywa pokroić w plastry o jednakowej grubości i układać wszystkie warzywa naprzemiennie
- Posypać wszystko przyprawami i sezamem
- Przykryć wszystko folią aluminiową i piec w 200 stopniach ok. 30 min
- Można jeść z grzankami

Propozycje obiadów



Ratatouille z sezamem

Składniki:

- passata pomidorowa 70 g
- cebula (połowa) 100 g
- czosnek (1 ząbek) 5 g
- zioła prowansalskie (pół łyżeczki) 2,5 g
- sól, pieprz (szczypty)
- bakłażan (połowa) 150 g
- mała cukinia (połowa) 200 g
- pomidor (średni) 170 g
- zielona papryka (połowa) 60 g
- czerwona papryka (połowa) 60 g
- oliwa z oliwek (łyżka) 10 g
- sezam (łyżeczka) 5 g

W podanej porcji:

$$WW = 2,6$$

$$WBT = 1,7$$



Zupa pomidorowa z ciecierzycą i ananasem

Składniki:

- pomidory
- ananas
- olej rzepakowy
- cynamon
- curry
- passata pomidorowa
- bulion
- ciecierzycą
- sól, pieprz,
- płatki migdałów
- cebula
- czosnek

Przygotowanie:

- Dzień przed zalać ciecierzycę wodą i zostawić na 16 h. Potem spłukać i gotować do miękkości
- Do garnka wlewamy olej rzepakowy i wrzucamy posiekaną cebulkę i czosnek
- Po zeszkleniu się cebuli dodajemy passatę pomidorową i bulion. Gotujemy do wrzenia
- Dodajemy ananasa i pomidory pokrojone w kostkę oraz cynamon, curry, sól i pieprz
- Dodajemy ugotowaną ciecierzycę
- Przed podaniem posypujemy płatkami migdałów

Propozycje obiadów



Zupa pomidorowa z ciecierzycą i ananasem

Składniki:

- pomidory (mały) 100 g
- ananas 50 g
- olej rzepakowy (łyżeczka) 5 g
- cynamon (pół łyżeczki) 2,5 g
- curry (szczypta)
- passata pomidorowa 200 g
- bulion (szklanka) 230 g
- ciecierzycza (garść) 20 g
- sól, pieprz (szczypty)
- płatki migdałów (łyżeczka) 5 g
- cebula (średnia) 100 g
- czosnek (1 ząbek) 5 g

W podanej porcji:

$$WW = 2,3$$

$$WBT = 1,3$$



Placki z kaszy orkiszowej z warzywami na parze

Składniki:

- kasza orkiszowa
 - jajko
 - sól, pieprz
 - majeranek
 - mąka orkiszowa
 - olej rzepakowy
 - marchew
 - pietruszka
 - cukinia
 - burak
 - seler
 - zioła prowansalskie
 - kiełki brokuła
 - pestki dyni
-

Przygotowanie:

- Kaszę orkiszową ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- Po wystygnięciu kaszy wbić do miski jajko, dodać sól, pieprz i mąkę orkiszową
- Warzywa ugotować na parze z dodatkiem ziół prowansalskich
- Mieszanke z kaszą smażyć na oleju rzepakowym
- Podawać placki z dodatkiem warzyw, kiełków oraz pestek dyni



Placki z kaszy orkiszowej z warzywami na parze

Składniki:

- kasza orkiszowa 50 g
 - jajko (sztuka rozmiar S) 50 g
 - sól, pieprz (szczypty)
 - majeranek (łyżeczka) 5 g
 - mąka orkiszowa (łyżka) 10 g
 - olej rzepakowy (łyżka) 10 g
 - marchew (połowa) 25 g
 - pietruszka (połowa) 40 g
 - cukinia (1/3 sztuki) 100 g
 - burak (połowa) 50 g
 - seler (kawałek) 40 g
 - zioła prowansalskie (łyżeczka) 5 g
 - kiełki brokuła (łyżeczka) 4 g
 - pestki dyni (łyżeczka) 5 g
-

W podanej porcji:

WW = 3,5

WBT = 3,0



Frytki z babatów z dipem ogórkowym

Składniki:

- batat
- oliwa z oliwek
- tymianek
- jogurt naturalny
- ogórek
- sól, pieprz
- oregano

Przygotowanie:

- Batata umyć, obrać i umyć po braniu. Pokroić w podłużne paski (frytki)
- W naczyniu żaroodpornym wymieszać frytki z oliwą z oliwek i tymiankiem
- Piec w 180 stopniach ok. 20 minut (do miękkości batatów)
- W miseczce wymieszać jogurt naturalny z posiekanym ogórkiem i dodać sól, pieprz i oregano

Propozycje podwieczorków

Frytki z babatów z dipem ogórkowym

Składniki:

- batat (średni) 250 g
- oliwa z oliwek (łyżka) 10 g
- tymianek (pół łyżeczki) 2,5 g
- jogurt naturalny 100 g
- ogórek 120 g
- sól, pieprz (szczypty)
- oregano (szczypta)

W podanej porcji:

$$WW = 4,3$$

$$WBT = 1,4$$



Sałatka owocowa z jogurtem i wiórkami kokosowymi

Składniki:

- borówki
- porzeczki czerwone
- morela
- jabłko
- banan
- wiórki kokosowe
- jogurt naturalny

Przygotowanie:

- Owoce umyć
- Jabłko, morele i banana pokroić w kostki
- Wszystko ze sobą wymieszać
- Posypać wiórkami kokosowymi

Propozycje podwieczorków

Sałatka owocowa z jogurtem i wiórkami kokosowymi

Składniki:

- borówki (garść) 50 g
- porzeczki czerwone (pół garści) 25 g
- morela (średnia) 50 g
- jabłko (małe) 75 g
- banan (połowa) 60 g
- wiórki kokosowe (łyżeczka) 3 g
- jogurt naturalny (opakowanie) 180 g

W podanej porcji:

$$WW = 4,5$$

$$WBT = 1,0$$



Razowe grzanki z quacamole i wędzonym łososiem

Składniki:

- chleb razowy
- awokado (dojrzałe)
- cytryna
- sól, pieprz
- szczypiorek
- wędzony łosoś
- rzodkiewka
- rukola

Przygotowanie:

- Awokado przekroić, pozbawić pestki i wydrążyć ze skórki
- Rozgnieść awokado widelcem i dodać sok z cytryny, sól i pieprz
- Chleb upiec w tosterze lub na suchej patelni
- Posmarować pieczywo pastą z awokado (quacamole)
- Na pastę położyć rukolę i wędzonego łososa oraz pokrojoną w plasterki rzodkiewkę
- Wszystko posypać szczypiorkiem

Propozycje podwieczorków

Razowe grzanki z quacamole i wędzonym łososiem

Składniki:

- chleb razowy (kromka) 35 g
- awokado (dojrzałe – połowa) 70 g
- cytryna (odrobina soku z połowy)
- sól, pieprz (szczypty)
- szczypiorek (łyżeczka) 5 g
- wędzony łosoś (plaster) 25 g
- rzodkiewka (sztuka) 15 g
- rukola (mała garść) 15 g

W podanej porcji:

$$WW = 1,6$$

$$WBT = 1,6$$



Żółty sorbet z kakao

Składniki:

- mango
- banan
- limonka
- syrop z agawy
- kakao naturalne

Przygotowanie:

- Mango i banana obrać i pokroić w drobną kostkę
- Zblendować owoce na gładką masę i dodać sok z limonki i syrop z agawy
- Masę przemieszać i przełożyć w foremki
- Włożyć do zamrażarki na 4-6 godzin
- Podawać posypując kakao

Propozycje podwieczorków

Składniki:

- mango 200 g
- banan 100 g
- limonka (sok – łyżeczka) 5 g
- syrop z agawy (łyżeczka) 5 g
- kakao naturalne (łyżeczka) 5 g

W podanej porcji:

$$WW = 5,9$$

$$WBT = 0,3$$



Tarta flambée

Składniki:

- Ciasto:
 - mąka orkiszowa
 - letnia woda
 - sól
 - oliwa z oliwek
 - Dodatki:
 - czerwona cebula
 - figa
 - szynka parmeńska
 - kozi ser
 - Dekoracja:
 - pestki granatu
 - rukola
 - olej z awokado
-

Przygotowanie:

- Wymieszać wszystkie składniki na ciasto, rozgnieść je i rozwałkować; musi wyjść cienki placek. Położyć go na blachę posmarowaną oliwą z oliwek
- Cebulę i figę pokroić w drobne plastry, szynkę i ser w kostkę. Wyłożyć na placek
- Włożyć do nagrzanego piekarnika i piec w 250 stopniach przez 15 minut
- Po upieczeniu posypać pestkami granatu i rukolą oraz skropić olejem z awokado

Propozycje podwieczorków

Tarta flambée

Składniki:

- Ciasto:
 - mąka orkiszowa 50 g
 - letnia woda 20 ml
 - sól (szczypta)
 - oliwa z oliwek (łyżeczka) 5 g
 - Dodatki:
 - czerwona cebula (połowa) 50 g
 - figa (sztuka) 70 g
 - szynka parmeńska (plaster) 15 g
 - kozi ser 20 g
 - Dekoracja:
 - pestki granatu (2 łyżki) 30 g
 - rukola (garść) 20 g
 - olej z awokado (łyżka) 10 g
-

W podanej porcji:

$$WW = 4,8$$

$$WBT = 3,1$$



Zupe krem z buraków, ziemniaków i jabłek

Składniki:

- burak
- ziemniak
- jabłko
- oliwa z oliwek
- sól, pieprz
- zioła prowansalskie
- lubczyk suszony
- kiełki rzodkiewki

Przygotowanie:

- Ugotować buraka i ziemniaka. Obrać ze skórki
- Jabłko obrać i pokroić w kostkę
- Wszystkie warzywa zblendować i dodać przyprawy
- Zagotować masę (jeśli jest za gęsta dolać przegotowaną wodę)
- Podawać z kiełkami rzodkiewki i pokropić oliwą z oliwek

Propozycje kolacji



Zupe krem z buraków, ziemniaków i jabłek

Składniki:

- burak 70 g
- ziemniak 70 g
- jabłko 70 g
- oliwa z oliwek (łyżeczka) 5 g
- sól, pieprz (szczypty)
- zioła prowansalskie (szczypta)
- lubczyk suszony (szczypta)
- kiełki rzodkiewki (łyżeczka) 4 g

W podanej porcji:

$$WW = 2,4$$

$$WBT = 1,0$$



Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą

Składniki:

- cukinia
- bakłażan
- kalafior
- mozzarella naturalna
- pomidorki koktajlowe
- migdały
- makaron pełnoziarnisty
- sól
- majeranek
- koperek

Przygotowanie:

- Bakłażana umyć i pokroić w plastry o grubości 3 mm, opruszyć solą i odstawić na 15 minut
- Cukinię i kalafior pokroić na drobniejsze kawałki.
- Makaron ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- Do naczynia żaroodpornego wrzucić ugotowany makaron, cukinię, bakłażana i kalafior
- Posypać majerankiem i koperkiem oraz mozzarellą
- Upiec do roztopienia się mozzarelli
- Podawać z pomidorkami koktajlowymi

Propozycje kolacji



Zapiekanka makaronowa z warzywami i mozzarellą

Składniki:

- cukinia 40 g
- bakłażan 30 g
- kalafior 50 g
- mozzarella naturalna 20 g
- pomidorki koktajlowe (3 sztuki) 60 g
- migdały (łyżeczka) 5 g
- makaron pełnoziarnisty 50 g
- sól (szczypta)
- majeranek (szczypta)
- koperek (szczypta)

W podanej porcji:

$$WW = 3,8$$

$$WBT = 1,5$$



Sałatka z kaszą kuskus i serem kozim

Składniki:

- natka pietruszki
- pomidor
- szpinak
- ser kozi twardy
- kasza kuskus
- oliwa z oliwek
- zioła prowansalskie
- prażony słonecznik
- sok z cytryny
- awokado

Przygotowanie:

- Kaszę ugotować zgodnie z instrukcją na opakowaniu
- Wszystkie składniki (poza kaszą) pokroić w kostkę
- Wszystko wymieszać ze sobą i ziołami

Propozycje kolacji



Sałatka z kaszą kuskus i serem kozim

Składniki:

- natka pietruszki (łyżeczka) 5 g
- pomidor (1/2 małej sztuki) 50 g
- szpinak (garść) 25 g
- ser kozi twardy (cienki plaster) 10 g
- kasza kuskus, sucha masa 30 g
- oliwa z oliwek (łyżeczka) 5 g
- zioła prowansalskie (szczypta)
- prażony słonecznik (łyżeczka) 5 g
- sok z cytryny (łyżeczka) 5 g
- awokado (1/3 sztuki) 40 g

W podanej porcji:

$$WW = 2,6$$

$$WBT = 1,9$$



Sałatka jarzynowa z jogurtem i musztardą

Składniki:

- marchew
- pietruszka korzeń
- groszek zielony
- jabłko
- ogórek kwaszony
- ziemniak
- jogurt naturalny
- musztarda sarepska
- chleb żytni pełnoziarnisty
- masło

Przygotowanie:

- Marchew, pietruszkę, ziemniaka ugotować na parze, następnie pokroić w drobną kostkę
- Jabłko, ogórka obrać i pokroić w drobną kostkę
- W misce wymieszać marchewkę, pietruszkę, ziemniaka, groszek, jabłko, ogórka; dodać jogurt naturalny i musztardę
- Podawać z pieczywem posmarowanym masłem

Propozycje kolacji



Sałatka jarzynowa z jogurtem i musztardą

Składniki:

- marchew (1/2 sztuki) 20 g
- pietruszka korzeń (1/2 sztuki) 20 g
- groszek zielony (łyżka) 15 g
- jabłko (1/2 sztuki) 35 g
- ogórek kwaszony (1/2 sztuki) 30 g
- ziemniak (1/2 sztuki) 35 g
- jogurt naturalny (2 łyżki) 30 g
- musztarda sarepska (łyżka) 10 g
- chleb żytni pełnoziarnisty (kromka) 35 g
- masło (do posmarowania) 3 g

W podanej porcji:

$$WW = 3,3$$

$$WBT = 0,7$$



Zielone smoothie z siemieniem lnianym

Składniki:

- jarmuż
- szpinak
- ananas
- banan
- cytryna
- siemię lniane
- płatki migdałów

Przygotowanie:

- Jarmuż i szpinak umyś i zblendować
- Dodać pokrojone owoce i odrobinę wody; wszystko zblendować na gładką masę
- Dodać sok z cytryny, siemię lniane oraz płatki migdałów
- Podawać w dużych szklankach z liściem jarmużu do ozdoby

Propozycje kolacji



Zielone smoothie z siemieniem lnianym

Składniki:

- jarmuż (garść) 20 g
- szpinak (garść) 20 g
- ananas (5 plastrów) 80 g
- banan (1/2 sztuki) 60 g
- cytryna (sok z połowy sztuki) 20
- siemię lniane (łyżeczka) 5 g
- płatki migdałów (łyżeczka) 5 g

W podanej porcji:

$$WW = 2,5$$

$$WBT = 0,6$$

Smacznego życzy
Zespół Nutridemy