



WIELKANOC

Diet-Ta Poradnia Dietetyczna

Marta Tadeuszyk-Walkowiak



Jajka faszerowane guacamole

Przepis na 3 porcje

Składniki

6 jajek

1 awokado

łyżka oliwy

ząbek czosnku

łyżka soku z cytryny

łyżka szczypiorku

mały pomidor

¼ papryki

sól, pieprz

Przygotowanie

1. Ugotować jajka, obrać, przekroić i wyjąć żółtko.
2. Żółtko rozgnieść z awokado i sokiem z cytryny.
3. Pomidora obrać, wyciąć gniazda nasienne, pokroić drobno. Paprykę pokroić drobno.
4. Warzywa wymieszać z awokado, posiekanym szczypiorkiem i oliwą.
5. Faszerować białką przygotowanym farszem.

Kaloryczność całości 786 kcal

Kaloryczność porcji 262 kcal

Jajka faszerowane łososiem

Przepis na 3 porcje

Składniki

6 jajek

100g łososia wędzonego (1op.)

2 łyżki serka Poznańskiego lub innego naturalnego

łyżka koperku

1 ogórek konserwowy

sól, pieprz

Przygotowanie

- 1. Ugotować jajka, obrać, przekroić i wyjąć żółtko.*
- 2. Żółtko rozgnieść widelcem.*
- 3. Ogórka, łososia i koper pokroić, wymieszać z serkiem i żółtkiem.*
- 4. Doprawić*
- 5. Nafaszerować białka.*

Kaloryczność całości: 669 kcal

Kaloryczność porcji: 223 kcal





Żurek

3 porcje

Składniki

1 litr bulionu warzywnego

1 butelka żurku 500ml

2 kiełbasy białe

3 jajka

4-6 plasterków szynki wędzonej (100g)

3 ząbki czosnku

sól, pieprz, majeranek

Przygotowanie

1. Bulion zagotować z kawałkami szynki.
2. Dodać kiełbasę i gotować chwilę razem.
3. Dodać zakwas, majeranek i czosnek. Zagotować.
4. Doprawić. Podawać z ugotowanym jajkiem.

Kaloryczność całości: 1612 kcal Kaloryczność porcji: 537 kcal

Sałatka jarzynowa

2 porcje

Składniki

1 ziemniak

2 jajka

2 marchewki

2 kiszone ogórki

¼ pora

½ jabłka

3 łyżki groszku

1 łyżka serka Poznańskiego

1 łyżeczka musztardy

sól, pieprz


Kaloryczność całości: 486 kcal

Kaloryczność porcji: 243 kcal

Przygotowanie

1. Warzywa (oprócz pora) i jajka ugotować, obrać i pokroić.
2. Jabłko obrać, pokroić.
3. Wszystko wymieszać, doprawić.





*Sałatką z fasolą czerwoną, kurczakiem, ananasem
i kukurydzą*

3 porcje

Składniki

1 filet z kurczaka (1 łyżeczka oleju do usmażenia + przyprawy: sól, pieprz, papryka mielona, papryka wędzona, kmin rzymski)

$\frac{1}{4}$ pora

$\frac{1}{2}$ puszki fasoli czerwonej

$\frac{1}{2}$ puszki kukurydzy

3 plastry ananasa z puszki

50g sera edamskiego (w kawałku)

2 łyżki sera poznańskiego

Sól, pieprz

Kaloryczność całości:
813 kcal

Kaloryczność porcji:
271 kcal

Przygotowanie

1. Mięso pokroić, przyprawić i usmażyć.
2. Ananasa i pora pokroić.
3. Wszystkie składniki wymieszać i doprawić.

Kaloryczność całości: 813 kcal

Kaloryczność porcji: 271 kcal

Babka pełnoziarnista ze skórką cytrynową

10 porcji

Składniki

4 jajka

$\frac{3}{4}$ szklanki ksylitolu

$\frac{3}{4}$ kostki masła

1 łyżeczka proszku do pieczenia

łyżka startej skórki z cytryny

$\frac{3}{4}$ szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej

$\frac{3}{4}$ szklanki mąki pszennej typ 500

2 kropelki olejku migdałowego

Przygotowanie

1. Masło utrzeć z ksylitolem i olejkiem. Dodać żółtka. Białka ubić na pianę.
2. Dodać mąki i proszek.
3. Dodać białka i skórki z cytryny.
4. Wylać do foremki, piec w 180 st. przez 50 minut.

Kaloryczność całości: 2211 kcal

Kaloryczność porcji: 221 kcal



Babka czekoladowo-daktylowa

10 porcji

Składniki:

1 i ¼ szklanki mąki orkiszowej pełnoziarnistej

100g daktyli

2 jajka

4 łyżki ksylitolu

1 puszka mleczka kokosowego

1 łyżka oleju

3 łyżki kakao

1 łyżeczka proszku do pieczenia

0.5 tabliczki gorzkiej czekolady

2 łyżki mleka krowiego

0.5 łyżeczki sody oczyszczonej

Przygotowanie:

1. Mleczko kokosowe z daktylami, olejem zagotować. Wystudzić.
2. Do mleczka z daktylami dodać kakao oraz ksylitol i zmiksować.
3. Dodać jajka i ponownie wymieszać.
4. Dodać przesianą mąkę, proszek i sodę, wymieszać.
5. Gotowe ciasto przelać do formy.
6. Piec około 45 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni, do suchego patyczka.
7. Czekoladę roztopić z mlekiem krowim, połączyć upieczone ciasto.

Kaloryczność całości: 2392 kcal
Kaloryczność porcji: 239 kcal

Chudy sernik z polewą czekoladową i rodzynkami

8 porcji

Składniki

2 kostki chudego twarogu

5 jajek

5 łyżek jogurt naturalnego

4 łyżki ksylitolu

2 opakowania budyniu waniliowego

garść rodzynek

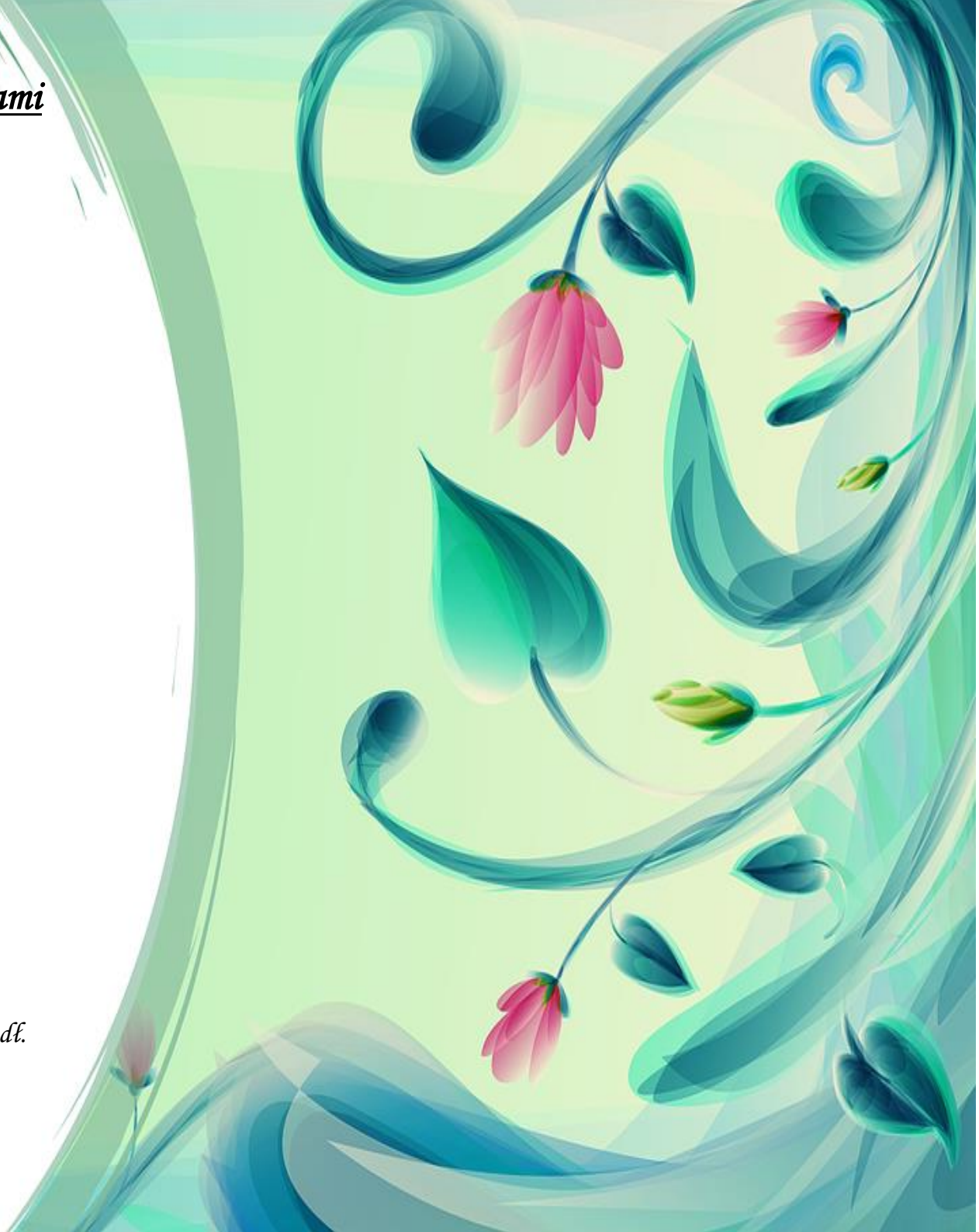
1 łyżeczką proszku do pieczenia

0.5 tabliczki czekolady gorzkiej

2 łyżki mleka

Przygotowanie

1. Białką ubić na sztywno.
2. Ser zmięksować z żółtkiem, jogurtem, proszkiem i budyniem.
3. Do masy serowej dodać białką i rodzynki.
4. Wylać ciasto do formy.
5. Piec ok. godziny w temp. 180 st.
6. Zostawić na 1h w uchylonym piekarniku, aby sernik nie opadł.
7. Czekoladę roztopić z odrobiną mleka. Polać ciasto.



Sernik na zimno z truskawkami

10 porcji

Składniki

1 kg twarogu sernikowego

100g biszkoptów

300g truskawek

galaretka truskawkowa

2 łyżki żelatyny

150g jogurtu greckiego (1op.)

1 op. cukru wanilinowego

$\frac{3}{4}$ szklanki ksylitolu

$\frac{1}{2}$ szklanki mleka 2%

Przygotowanie

1. Na spodzie ułożyć biszkopty.
2. Mleko zagotować, rozpuścić żelatynę.
3. Serek wymieszać z jogurtem, ksylitolem i cukrem wanilinowym.
4. Do mleka dodać kilkanaście łyżek sera, wymieszać. Całość dodać z powrotem do sera.
5. Wylać na biszkopty. Odstawić.
6. Przygotować galaretkę wg przepisu na opakowaniu, zmniejszając ilość wody o 50ml.
7. Wystudzić i zostawić do lekkiego stężenia.
8. Na sernik wyłożyć kawałki truskawek. Wylać galaretkę na sernik.
9. Odstawić aż stężeje.

Kaloryczność całości: 2420 kcal

Kaloryczność porcji: 242 kcal


Kaloryczność wybranych produktów „świętecznych”

<i>Biała kiełbasa</i>	<i>1 szt. (100g)</i>	<i>243 kcal</i>
<i>Majonez</i>	<i>1 łyżka (25g)</i>	<i>181 kcal</i>
<i>Zajaczek czekoladowy</i>	<i>1 sztuka (100g)</i>	<i>550 kcal</i>
<i>Jajka czekoladowe z nadzieniem</i>	<i>1 duża sztuka (35g)</i>	<i>199 kcal</i>
	<i>1 mała sztuka (10g)</i>	<i>56 kcal</i>
<i>Jaja kurze</i>	<i>1 sztuka</i>	<i>70 kcal</i>

Kilka krótkich zasad, jak przetrwać święta i nie przytyć

- wyznaczyć sobie główne posiłki i nie podjadać między nimi, nie jeść cały dzień ciągiem*
- ograniczyć ilość majonezu, zamienić go serkiem homogenizowanym lub jogurtem*
- unikać alkoholu*
- pić wodę, zamiast kolorowych napojów czy soków*
- lepiej zjeść upieczone ciasto niż czekoladowe jajka/zajaczki itp.*
- spróbować wszystkiego, ale w małych ilościach – ilość ma kluczowe znaczenie*





*Niestety nie mogliśmy się spotkać w tym przedświątecznym czasie,
dlatego przygotowałam dla Was kilką przepisów, które mam nadzieję
uda Wam się wykorzystać w czasie tym szczególnym świątecznym
okresie.*

*Życzę Wam przede wszystkim zdrowych i spokojnych
świąt Wielkanocnych!*

Mam nadzieję, że spotkamy się niebawem!

Marta Tadeuszyk-Walkowiak