



Boże Narodzenie 2022

*Diet-Ta Poradnia Dietetyczna
Marta Tadeuszyk-Walkowiak*

Japoński makowiec z polewą czekoladową i migdałami



Przepis na 20 porcji
Kaloryczność porcji: 220 kcal

Przygotowanie:

1. Jabłka obrać i zetrzeć.
2. Orzechy, migdały, rodzynki i żurawinę pokroić na mniejsze kawałki.
3. Wymieszać wszystkie składniki na ciasto.
4. Dno tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia, boki posmarować masłem.
5. Wylać ciasto na blachę.
6. Piec 50 minut w 170 stopniach.
7. Czekolady połamać, włożyć do garnka, dodać mleko.
8. Podgrzewać czekoladę do rozpuszczenia, poleać wystudzone ciasto.
9. Posypać wierzch płatkami migdałów.

Składniki - ciasto:

- puszka masy makowej 850g
- 5 jajek
- 8 łyżek kaszy manny
- 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- garść orzechów laskowych
- garść migdałów
- garść rodzynek
- garść suszonej żurawiny
- 500g jabłek

Składniki - polewa:

- 1/2 gorzkiej czekolady
- 1/2 mlecznej czekolady
- kilka łyżek mleka
- garść płatków migdałów

Szybki, bezjajeczny piernik z dżemem

Składniki - ciasto:

- 350g mąki pszennej
- 100g mąki orkiszowej pełnoziarnistej
- 2 szklanki mleka lub napoju roślinnego
- 1/2 szklanki oleju rzepakowego
- 1 szklanka erytroli lub ksylitolu
- 2 łyżki kakao
- 2 łyżki przyprawy do piernika
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 3 łyżki powideł lub dżemu

Składniki - polewa:

- 50g czekolady gorzkiej
- 50g czekolady mlecznej
- kilka łyżek mleka lub napoju roślinnego

+ 3 łyżki powideł lub dżemu do przełożenia ciasta



Przepis na 20 porcji

Kaloryczność porcji: 200 kcal

Przygotowanie:

1. Mąki przesiać, dodać kakao, proszek do pieczenia, przyprawę do piernika i sodę.
2. Mleko wymieszać z dżemem, erytrolem, olejem i powidłami.
3. Dodać suche składniki do mokrych, wymieszać.
4. Keksówkę wyłożyć papierem do pieczenia, wlać przygotowane ciasto.
5. Piec w 180 stopniach przez 60 minut.
6. Wystudzić ciasto, przekroić wzdłuż, posmarować dolną część powidłami. Położyć drugą część.
7. Czekolady pokruszyć, włożyć do garnka, dodać mleko i podgrzewać do roztopienia.
8. Połączyć wierzch ciasta czekoladą.

Skyrnik z żelką jagodową



Przepis na 16 porcji
Kaloryczność porcji: 160 kcal

Przygotowanie:

1. Zmiksować wszystkie składniki na ciasto.
2. Spód tortownicy wyłożyć papierem do pieczenia, boki posmarować masłem.
3. Wylać masę do tortownicy (skyrnik nie wyrośnie zbyt wysoki, więc forma może być mniejsza).
4. Piec 1,5 godziny w 160 stopniach Celsjusza z grzaniem z góry i z dołu. Po tym czasie zostawić jeszcze skyrnik 20 minut w piecu. Wystudzić.
5. Owoce włożyć do granuszka, dodać erytrol i wodę, gotować aż owoce się lekko rozpadną, następnie zmiksować.
6. Dodać żelatynę do gorących owoców, wymieszać i wylać na wystudzone ciasto. Odstawić do stężenia.

Składniki - ciasto:

- 5 opakowań skyru waniliowego
- 5 jajek
- 60g budyniu waniliowego lub śmietankowego
- 100g oleju rzepakowego
- 3 łyżki miodu

Żelka jagodowa:

- 3 garście mrożonych jagód (możesz użyć dowolnych innych owoców)
- 3 łyżki erytrolu
- 1/4 szklanki wody
- 1,5 łyżeczki żelatyny

Mus pierniczkowy



Składniki:

- 150g skyru naturalnego
- 125 ml mleka
- 2 łyżeczki żelatyny
- 2 łyżki miodu
- 3 łyżki erytrołu
- czubata łyżeczka kakao
- łyżeczka przyprawy do piernika
- cczykpta cynamonu
- 150 ml śmietanki 36%

Dekoracja:

- kawałki czekolady mlecznej
- kawałki dowolnych orzechów
- wyfiletowana pomarańcza lub mandarynka

Przepis na 6 porcji

Kaloryczność jednej porcji: 220 kcal

Przygotowanie:

1. Mleko zagotować z miodem, erytrolem, kakao i przyprawami.
2. Dodać żelatynę, dokładnie wymieszać i wystudzić.
3. Śmietankę ubić na sztywno.
4. Do wystudzonego mleka dodać skyr, wymieszać.
5. Dodać ubitą śmietankę, wymieszać delikatnie.
6. Wylać do miseczek, odstawić do stężenia.
7. Podawać z kawałkami czekolady, kawałkami orzechów i kawałkami pomarańczy lub mandarynki.

Ryba po japońsku

Przepis na 8 porcji

Kaloryczność jednej porcji: 184 kcal

Składniki:

- 450g mintaja
- mąka orkiszowa pełnoziarnista do obtoczenia ryby
- sól, pieprz, czosnek, mielona papryka
- oliwa z oliwek do smażenia
- 3 kawałki papryki konserwowej
- 3 ogórki konserwowe
- 3 cebule czerwone
- pół szklanki wody
- 4 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 łyżki oleju
- 4 łyżki octu zwykłego
- 3 łyżki cukru, sól, mielona papryka



Przygotowanie:

1. Rybę przyprawić i obtoczyć w mące. Usmążyć na oliwie.
2. Cebulę pokroić w piórka, podsmażyć na oliwie.
3. Paprykę i ogórki pokroić w kostkę lub paski.
4. Przygotować zalewę: wymieszać wodę, koncentrat, olej, ocet, cukier, sól i paprykę.
5. W naczyniu ułożyć rybę, na rybę rozłożyć cebulę, paprykę i ogórki.
6. Zalać zalewą i odstawić na noc, aby się przegryzło.

Krem z borowików



Składniki:

- 250g mrożonych borowików
- 1 średni ziemniak
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 3 szklanki wody
- 1 kostka rosółowa warzywna
- sól, pieprz, tymianek

Przepis na 4 porcje
Kaloryczność porcji: 115 kcal

Przygotowanie:

1. Cebulę pokroić w kostkę, podsmażyć na oliwie.
2. Dodać grzyby, smażyć kilka minut.
3. Zalać wodą, dodać kostkę, przyprawy i zagotować.
4. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę. Gotować zupę do miękkości ziemniaków.
5. Zmiksować z dodatkiem sery.

Pierogi orkiszowe z kapustą i grzybami

Składniki - ciasto:

- 400g mąki orkiszowej typ 630
- 150g mąki orkiszowej typ 1850
- 30g oliwy z oliwek
- 300g ciepłej wody

Składniki - farsz:

- 750g kapusty kiszonej
- 250g pieczarek
- 2 cebule
- 35 g masła
- 1 łyżka oliwy
- garść suszonych grzybów
- ziele angielskie, liść laurowy, sól,
pieprz



Przygotowanie:

1. Pieczarki zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w kostkę.
2. Kapustę wypłukać, pokroić na mniejsze kawałki.
3. Grzyby suszone pokruszyć.
4. W garnku roztopić masło z oliwą. Dodać cebulę, zeszklić.
5. Dodać pieczarki, smażyć aż lekko puszczą soki.
6. Dodać kiszoną kapustę, przyprawy i grzyby. Podlać wodą i gotować aż kapusta będzie miękka, w razie potrzeby ponownie dolać wody. Wystudzić farsz.
7. Mąki wymieszać, dodać ciepłą wodę i oliwę, wyrobić ciasto.
8. Ciasto rozwałkować, wykrawać kółka szklanką.
9. Na środek kółka nakładać farsz i zlepić pierogi.
10. W garnku zagotować wodą z solą, wrzucać pierogi i gotować 3-4 minuty od wypłynięcia.

Przepis na 10 porcji
Kaloryczność 1 porcji: 275 kcal

Krótki poradnik

Chciałabym Wam dzisiaj przedstawić krótki poradnik jak nie przytyć zbyt dużo w zbliżającym się okresie Bożego Narodzenia. Ilość potraw i różnych słodkich przekąsek, które otaczają nas w tym świątecznym czasie może przyprawić o zawrót głowy - co zatem wybierać i jakimi zasadami się kierować, aby nie zakończyć roku z dodatkowym prezentem w postaci nadprogramowych kilogramów?

Rób przerwy między posiłkami - w okresie świątecznym, mamy tendencje do jedzenia bez przerwy, czasami na siłę, żeby komuś nie było przykro, że nie spróbowaliśmy. Jak usiądziemy do stołu około południa, to siedzimy przy nim do wieczora i co chwilę sięgamy po przekąski. Staraj się nad tym zapanować, wstań od stołu, pójdz na spacer, zajmij się rozmową z dawno niewidzianą rodziną, tak aby przerwa pomiędzy jednym a drugim posiłkiem wynosiła minimum 2 godziny.

Nie przygotuj jedzenia na zapas. Organizacja świąt kojarzy się z ogromem przygotowań, również tych kulinarnych - bo przyjadą goście, bo nie będziemy w święta gotować, "zrobię więcej, żeby nie zabrakło". Przez to przygotowujemy zbyt dużo jedzenia i święta, zamiast trwać 2 dni, trwają do Sylwestra albo nawet do Trzech Króli, bo wszystko trzeba zjeść i żal wyrzucić. Uwierzcie, że przez same 2 dni nie jesteście w stanie przytyć kilku kilogramów, ale jeśli rozciągniemy świąteczne jedzenie w czasie to już owszem, masa ciała może podskoczyć.

Pij wodę zamiast słodkich napojów słodzonych. Woda może być gazowana, z dodatkiem owoców czy mięty. Oszczędzisz w ten sposób kalorie na zjedzenie np. kawałka ciasta.



Jeżeli przygotowujesz jedzenie sam wykorzystaj sposoby na zmniejszenie kaloryczności dań - połowę majonezu w sałatce wymień na jogurt, rybę upiecz w piekarniku zamiast smażyć na głębokim tłuszczu, użyj mniejszej ilości oleju czy masła do przygotowania kapusty itp. Potrawy nie stracą na smaku, a będą mniej kaloryczne. Podobnie można postąpić z cukrem do przygotowywania wypieków. Warto zamienić chociaż połowę na słodzik np. ksylitol czy erytrytol - nie wpłynie to na jakość ciasta a będzie dostarczało mniej kalorii i nie podniesie zbyt wysoko glukozy we krwi.

Zamiast kolejnego czekoladowego gwiazdorka sięgnij po owoc lub warzywo - dostarczy błonnika, dzięki czemu zapewni uczucie sytości, a na pewno będzie mniej kaloryczne niż czekolada.

Rusz się! Zamiast cały dzień spędzać przed telewizorem oglądając po raz piąty "Kevina..." wyjdź na spacer, zwłaszcza jeżeli pogoda sprzyja. Spalisz trochę kalorii, dotlenisz się i przy okazji unikniesz podjadania.

Nie przejadaj się - spróbuj wszystkich potraw, ale po troszeczkę. Zamiast nakładać pełen talerz pierogów, spróbuj 2 lub 3 sztuki, tak żeby ze spokojem mieć jeszcze miejsce na rybę i kawałek makowca czy inne ulubione potrawy. Naucz się odmawiać, jeżeli czujesz się najedzony nie wciskaj na siłę kolejny kawałek ciasta, bo ktoś prosi.



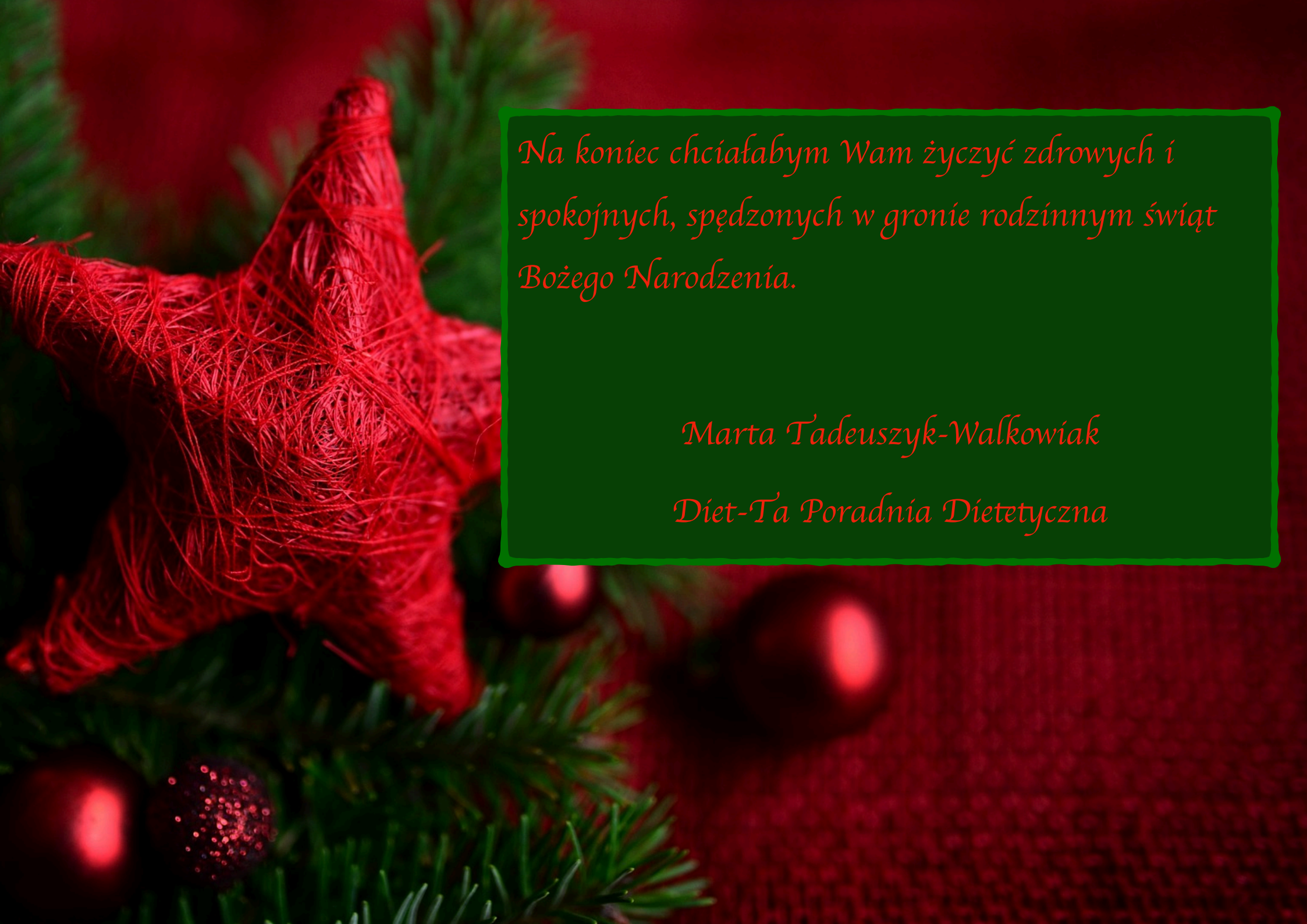
W te dni zrezygnuj z chleba. Jest tyle innych potraw i produktów, na które czekamy cały rok, że można się bez niego obyć, a kalorii i węglowodanów na pewno dostarczysz z innych źródeł.

Unikaj alkoholu. Po pierwsze to bomba kaloryczna, która nie dostarcza żadnych wartości odżywczych. Po drugie zwiększa apetyt i powoduje, że tracimy kontrolę nad podjadaniem przekąsek. Jeżeli chcesz wypić alkohol wybieraj alkohole wysokoprocentowe np. wódka czy whisky i wypijaj je "na czysto", z wodą lub napojami typu zero. Jeżeli chcesz wypić symboliczną ilość np. do kolacji zdecyduj się na czerwone wino, najlepiej wytrawne - pobudzi trawienie, dzięki czemu nie będziesz się czuć ciężko nawet po ciężkostrawnych potrawach.

Na koniec - nie waż się od razu po świętach. Na pewno zaobserwujesz wzrost masy ciała, ale jeżeli nie jadłeś na siłę i w nadmiarze, najprawdopodobniej wzrost masy ciała będzie spowodowany zatrzymaniem wody, a nie tkanką tłuszczową. Żeby przytyć 1 kilogram musimy zjeść około 7000 kcal ponad to ile wynosi nasze zapotrzebowanie - to naprawdę sporo, ale jest realne do spełnienia. Natomiast żeby przytyć 3 czy 4 kilogramy - trzeba się naprawdę napracować.

Podsumowując - umiar to podstawa!





Na koniec chciałabym Wam życzyć zdrowych i spokojnych, spędzonych w gronie rodzinnym świąt Bożego Narodzenia.

Marta Tadeuszyk-Walkowiak

Diet-Ta Poradnia Dietetyczna