




WIELKANOC

Diet-Ta Poradnia Dietetyczna

Marta Tadeuszyk-Walkowiak



Jajka marynowane w burakach, faszerowane wędzonym kurczakiem

Przepis na 3 porcje

Składniki

6 jajek

100g wędzonej piersi z kurczaka

1 mały ogórek konserwowy

2 łyżki sery naturalnego

3 łyżeczki majonezu

garść rzeżuchy

Marynata: 2 buraki surowe, 1,5 szklanki wody, 0,5 szklanki octu spirytusowego,
2 łyżeczki cukru, 1 łyżeczką soli, liść laurowy, ziele angielskie

Przygotowanie

1. Buraki pokroić. Zalać wodą z octem, przyprawami. Zagotować i wystudzić.
2. Jajka ugotować, obrać.
3. Jajka włożyć do przygotowanej marynaty na 1-2h.
4. Jajka wyjąć z marynaty i przekroić na połówki. Wyjąć żółtko.
5. Kurczaka i ogórka drobno pokroić. Wymieszać z żółtkiem, seryem i majonezem.
6. W miejsce żółtek włożyć przygotowany farsz. Posypać rzeżuchą.

Kaloryczność całości 759 kcal

Kaloryczność porcji 253 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 kiszzone 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.



Salatka 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)

¼ pora

½ puszki fasoli czerwonej

½ 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**

Ciasto z mango na owsianym spodzie

20 porcji

Składniki

- | | |
|---|--------------------------|
| 1 i ¼ szklanki płatków owsianych | 2 skyry naturalne |
| 3 łyżki masła orzechowego | ½ szklanki śmietanki 36% |
| ½ tabliczki gorzkiej czekolady | 3 łyżki żelatyny |
| 2 łyżki oleju rzepakowego | 1 małe mango |
| 2 puszki 400 ml puree z mango (łącznie 800ml) | |
| 2 łyżki soku z cytryny | |

Przygotowanie

1. Płatki lekko zmielić. Do garnka wrzucić masło orzechowe, olej, czekoladę. Podgrzewać do rozpuszczenia. Wymieszać z płatkami.
2. Powstałą masę wyłożyć na dno blaszki. Wstawić na 10 minut do piekarnika nagrzanego do 180 stopni. Wystudzić.
3. Mango obrać, drobno pokroić.
4. 2 łyżki żelatyny zalać wodą, odstawić.
5. 400g puree z mango zagotować w garnuszku z sokiem z cytryny. Wymieszać z żelatyną. Wystudzić. Wymieszać ze skyrem.
6. Śmietankę ubić na sztywno. Połączyć z musem z mango i skyru. Dodać pokrojone mango.
7. Wylać na upieczony spód. Odstawić do stężenia.
8. Resztę puree z mango zagotować, wymieszać z żelatyną. Wylać na stężoną masę ze skyrów i mango. Odstawić do ponownego stężenia.

Kaloryczność całości: **3140 kcal**

Kaloryczność porcji: **157 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 | 0.5 tabliczki gorzkiej czekolady |
| 3 łyżki kakao | 2 łyżki mleka krowiego |
| 1 łyżeczka proszku do pieczenia | 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 przełożyć 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 całkowita: 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

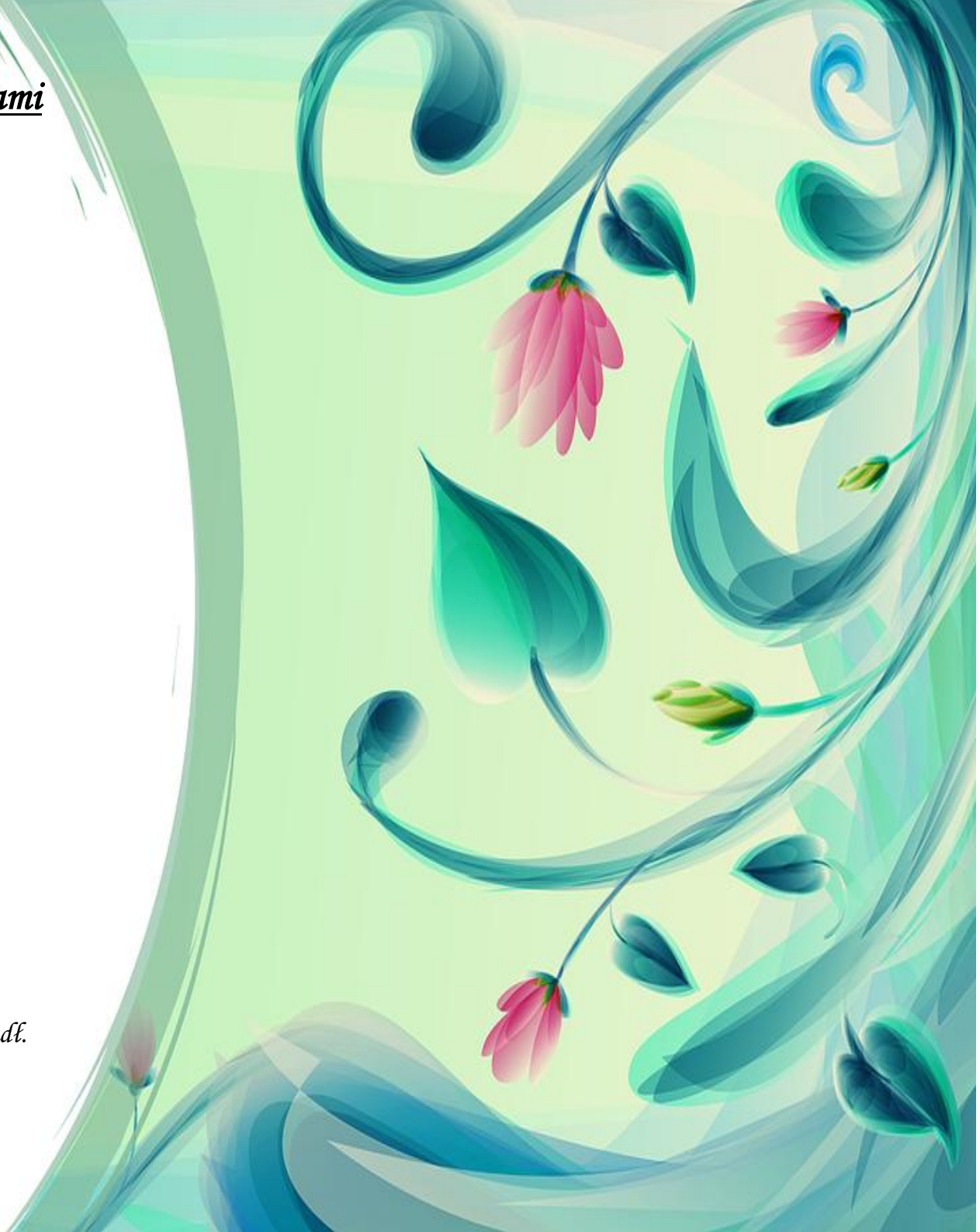
1 łyżeczką proszku do pieczenia

0.5 tabliczki czekolady gorzkiej

2 łyżki mleka

Przygotowanie

1. Białka ubić na sztywno.
2. Ser zmięksować z żółtkiem, jogurtem, proszkiem i budyniem.
3. Do masy serowej dodać białka 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

galaretką truskawkową

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 kilka 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*



A decorative watercolor floral wreath framing the text. It features various flowers including blue tulips, pink cherry blossoms, and large pink peonies, all with green foliage and stems.

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

Marta Tadeuszyk-Walkowiak

Dietetyk