



KUCHENNE INSPIRACJE Z NFZ

WIOSNA



DIETYNFZ

SPIS TREŚCI

Wstęp
4

Wiosenne szybkie śniadania
6

Wiosenne sałatki
12

Wiosenne zupy
18

Wiosenny lunch
24

Wiosenne kolacje
32

Zdrowe desery
38





WSTĘP

Co znajdziesz w e-booku?

- przepisy na zdrowe, smaczne i szybkie posiłki
- przepisy bazujące na łatwo dostępnych i sezonowych produktach
- przyprawy w kuchni wiosennej.

Od kwietnia do czerwca na półkach sklepowych i targowiskach pojawiają się świeże, młode warzywa. Są chrupiące i delikatne w smaku, obfitują w witaminy i składniki mineralne. To dobry moment, aby urozmaicić o nie swój jadłospis.

Wiosenne gotowanie będzie łatwiejsze dzięki prostym i szybkim przepisom, które znajdziesz w naszym e-booku. Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak wykorzystać wiosenne wczesne warzywa w lekkich śniadaniach, przekąskach i obiadach – przeczytaj tę książkę. Skorzystają na tym nie tylko Twoje kubki smakowe, ale także układ odpornościowy. Po długich miesiącach zimy nie oprzesz się aromatycznym i pełnym kolorów wiosennym potrawom.

Wszystkie przepisy dostępne w e-booku są przygotowane na bazie diety DASH (ang. Dietary Approaches to Stop Hypertension – dieta w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia). Jest to jedna z najzdrowszych diet świata. Jej założenia są uniwersalne i proste do stosowania, a produkty łatwo dostępne.

Niech Twoja kuchnia rozpromieni się od wiosennego słońca i nabierze kolorów smacznych warzyw i owoców.





WIOSENNE SZYBKIE ŚNIADANIA

Omlet z młodymi burakami



CZAS

15 min.



PORCJA

1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe



Składniki

jajka	2 sztuki, 100 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
młode buraki (z liśćmi)	1/4 pęczka, 70 g
ser mozzarella	1/2 sztuki, 65 g
ocet jabłkowy	1/2 łyżki, 3 ml
tymianek	1/3 łyżeczki, 1 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Użyj ugotowanych lub upieczonych młodych buraków z liśćmi. Jajka roztrzep, przypraw solą, pieprzem i tymiankiem. Buraki wraz z liśćmi pokrój. Ser pokrój na mniejsze kawałki. Olej rozgrzej na patelni, wylej masę jajeczną. Gdy masa będzie usmażona pod spodem (po około 2-3 minutach), dodaj pokrojone buraki, liście i ser. Złóż omlet na pół i smaź kolejne 2-3 minuty pod przykryciem. Przełóż na talerz i polej octem jabłkowym.

KALORIE
413 kcal

BIĄŁKO
25,7 g

TŁUSZCZE
31,6 g

WĘGLOWODANY
7,4 g





Zielona szakszuka



CZAS
25 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
średni



Składniki

jajka	2 sztuki, 100 g
groszek zielony	1/3 szklanki, 50 g
liście młodych buraków	1 garść, 25 g
olej rzepakowy	2 łyżki, 20 ml
cebula dymka	2 sztuki, 40 g
natka pietruszki	1 łyżeczka, 3 g
bazylija	2 garście, 6 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g
chleb graham	2 kromki, 60 g

Przepis

Groszek gotuj w osolonej wodzie około 10-15 minut. Odsącz. Umyj i osusz liście młodych buraków, natki i bazylii. Liście młodych buraków porwij na mniejsze części. Cebule umyj i posiekaj. Na patelnię wlej olej. Rozgrzej patelnię na średniej mocy palnika. Dodaj i zeszklij cebulę. Dodaj liście buraków i groszek. Smaż przez około 5-7 minut. W warzywach zrób 2 gniazdka. Wbij w nie ostrożnie jajka. Smaż pod przykryciem do ścięcia białka, żółtko powinno zostać płynne. Dopraw świeżymi ziołami, solą i pieprzem. Zjedz z pieczywem.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
524 kcal	22,5 g	31,1 g	43,1 g

Pieczywo z twarożkiem, rzodkiewką i szczypiorkiem



CZAS
15 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

twaróg półtłusty	4 plastry, 120 g
rzodkiewki	4 sztuki, 60 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g
czosnek niedźwiedzi	1 g
świeże listki	
chleb żytni razowy	2 kromki, 70 g
szczypiorek	1 łyżka, 5 g

Przepis

Umyj warzywa. Poszatkuj szczypiorek i listki czosnku niedźwiedzi. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Twarożek wymieszaj ze szczypiorkiem, czosnkiem niedźwiedzim. Dopraw solą, pieprzem. Posmaruj pieczywo twarożkiem i dodaj rzodkiewki.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
339 kcal	28 g	7 g	45 g



Owsianko-jaglanka z truskawkami



CZAS

15 min.



PORCJA

1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe



Składniki

płatki owsiane górskie	2 łyżki, 20 g
kasza jaglana	2 łyżki, 20 g
mleko 1,5% tłuszczu	3/4 szklanki, 200 ml
truskawki	1/2 szklanki, 80 g
migdały blanszowane	2 łyżki, 30 g
cynamon	1 szczypta, 1 g

Przepis

Do garnka wsyp kaszę jaglaną. Dodaj wodę (1/4 szklanki) i mleko. Gotuj kaszę według instrukcji na opakowaniu. Pod koniec gotowania kaszy dodaj płatki owsiane i zamieszaj. Dodaj cynamon, wymieszaj. Po kilku minutach przełóż do miseczki, a następnie ułóż umyte, pokrojone truskawki. Całość oprósz posiekanymi blanszowanymi migdałami.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
442 kcal	18,3 g	21,1 g	49,9 g

Wytrawne wiosenne naleśniki



CZAS

20 min.



PORCJA

1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe



Składniki

mleko 1,5% tłuszczu	1/2 szklanki, 125 ml
olej rzepakowy	1 i 1/2 łyżki, 15 ml
mąka pełnoziarnista	1/2 szklanki, 65 g
jajko	1 sztuka, 50 g
koperek świeży	1 łyżeczka, 4 g
kolendra świeża	1 garść, 1 g
pieczarki	6 sztuk, 120 g
szpinak	1 garść, 25 g
jogurt typu greckiego	1 łyżka, 20 g
pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Do miski dodaj mąkę, przyprawy, mleko i jajko. Zmiksuj składniki na gładką masę. Następnie do masy dodaj umyte i posiekany koperek. Jeszcze raz wymieszaj składniki. Delikatnie natłuść rozgrzaną patelnię olejem i usmaż naleśniki. Przygotuj farsz: na rozgrzaną patelnię z łyżką oleju wrzuć pokrojone w plasterki pieczarki. Smaż przez kilka minut, co chwilę mieszając, aż nadmiar wody z pieczarek odparuje. Dorzuc do patelni szpinak z kolendrą i podsmażaj przez chwilę. Dodaj łyżkę jogurtu i przypraw pieprzem. Kiedy farsz przestygnie, nadziej nim naleśniki.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
523 kcal	22,7 g	24 g	61,4 g



WIOSENNE SAŁATKI

Sałatka z młodych buraków



CZAS
15 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

młode buraki (z liśćmi)	1/2 pęczka, 140 g
kasza kuskus	2 łyżki, 20 g
szpinak	1 garść, 25 g
cebula dymka	1 sztuka, 20 g
ser kozi	2 plastry, 50 g
olej lniany	1 łyżka, 10 ml
sok z cytryny	1/2 łyżki, 3 ml
musztarda	1/2 łyżeczki, 5 g
orzechy włoskie, pestki dyni lub nasiona słonecznika	1/2 łyżki, 5 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Młode buraki z liśćmi umyj i osusz. Łodyżki i liście pokrój drobno, a buraki pokrój na cienkie plasterki. Skrop sokiem z cytryny. Cebulę posiekaj, ser pokrój w kostkę. Szpinak umyj i osusz. Kaszę zalej gorącą wodą i odstaw na 5 minut. Olej wymieszaj z przyprawami. Wszystkie składniki połącz i posyp orzechami, pestkami dyni lub nasionami słonecznika.

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
357 kcal	16,3 g	21,5 g	27,7 g





Sałatka ryżowa z groszkiem, bobem i szynką



CZAS
30 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

groszek zielony świeży	1/4 szklanki, 40 g
bób świeży	1/4 szklanki, 40 g
ryż brązowy	3 łyżki, 30 g
natka pietruszki	2 łyżeczki, 12 g
jogurt naturalny skyr	1 łyżka, 25 g
szynka z piersi indyka	4 plastry, 48 g
cebula dymka	1 sztuka, 20 g
kiełki rzodkiewki lub inne	1 łyżka, 8 g
olej rzepakowy	1/2 łyżki, 5 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Groszek i bób gotuj do miękkości w osolonej wodzie. Bób możesz obrać ze skórki. W tym czasie szynkę pokrój na mniejsze kawałki. Cebulę i natkę pokrój drobno. Wszystkie składniki wymieszaj z przyprawami.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
290 kcal	21,3 g	7,2 g	39,6 g

Sałatka z rzodkiewką, roszponką i szpinakiem



CZAS
10 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

sałata roszponka	1/2 garści, 12 g
szpinak	1/2 garści, 12 g
rzodkiewki	4 sztuki, 60 g
olej lniany	2/3 łyżki, 6 ml
nasiona słonecznika lub pestki dyni	1/2 łyżki, 5 g
sok z cytryny	1/2 łyżki, 3 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Sałatę, szpinak i rzodkiewki umyj i osusz. Rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw solą i pieprzem.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
99 kcal	2,3 g	8,4 g	4,6 g



Sałatka z kurczakiem, serem kozim i rukolą



CZAS
40 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

pierś z kurczaka	1 sztuka, 100 g
rukola	2 garście, 50 g
ser kozi	2 plastry, 50 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
czosnek niedźwiedzi	1 g
świeże listki	
kietki	1 łyżka, 8 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Mięso oczyść i zamarynuj w przyprawach i oleju (1/2 łyżki). Piecz około 30 minut w 190 stopniach. Po upieczeniu pokrój w paski. Rukolę umyj, osusz. Ser pokrój w kostkę. Świeży czosnek niedźwiedzi umyj, osusz i posiekaj. Wszystkie składniki wymieszaj. Skrop pozostałym olejem.

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
336 kcal	32,4 g	22,3 g	2 g

Sałatka ze szparagami, truskawkami i rukolą



CZAS
15 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

szparagi zielone	4 sztuki, 120 g
truskawki	1/3 szklanki, 60 g
twaróg półtłusty	2 plastry, 60 g
rukola	1 garść, 25 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
bazyliia świeża	1 garść, 3 g
ocet jabłkowy	1/2 łyżki, 3 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Szparagi wstaw pionowo do wysokiego garnka, wlej wodę. Główki szparagów powinny wystawać ponad powierzchnię wody. Dodaj sól do wody. Gotuj około 3-4 minut. Odcedź. Rukolę, bazylię i truskawki umyj oraz osusz. Truskawki i szparagi pokrój na mniejsze kawałki. Twaróg rozkrusz. Wszystkie składniki wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem oraz odrobiną octu jabłkowego.

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
315 kcal	17,7 g	21,2 g	15,8 g



WIOSENNE ZUPY

Zupa z młodych buraków



CZAS
30 min.



PORCJA
2-3



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

młode buraki (z liśćmi)	1 pęczek, 280 g
marchew	1 sztuka, 45 g
pietruszka	1/3 sztuki, 25 g
bulion warzywny	4 szklanki, 1 l
jogurt skyr naturalny	1/3 opakowania, 50 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
sok z cytryny	1 łyżka, 10 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g
czosnek	1 ząbek, 5 g
natka pietruszki	1 łyżeczka, 6 g
chleb żytni razowy	1 kromka, 35 g

Przepis

Marchew i pietruszkę umyj, obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Wrzuć do gotującego się bulionu i gotuj ok. 3-5 minut. Liście i młode buraki umyj, osusz i posiekaj. Czosnek drobno pokrój. Buraki z liśćmi i czosnek dodaj do wywaru i gotuj do miękkości warzyw. Pod koniec gotowania dodaj olej, sok z cytryny i przyprawy. Podawaj na talerzu z posiekaną pietruszką i jogurtem. Zjedz z kromką pieczywa.

Cały przepis

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
375 kcal	20,6 g	13,5 g	49,2 g





Zupa szczawiowa



CZAS
30 min.



PORCJA
2-3



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

szczaw	1 pęczek, 150 g
marchew	2 sztuki, 100 g
pietruszką	1 mała sztuka, 50 g
jajka	2 sztuki, 100 g
bulion warzywny	3 szklanki, 700 ml
mleko 2% tłuszczu	3-4 łyżki, 30-40 ml
czosnek	1 ząbek, 5 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g
natka pietruszki	1 łyżeczka, 6 g
chleb żytni razowy	1 kromka, 35 g

Przepis

Szczaw dokładnie umyj, osusz i posiekaj. Marchew i pietruszkę umyj, obierz i pokrój na mniejsze kawałki. Warzywa wrzuć do gotującego się bulionu i gotuj przez około 15-20 minut. Dodaj rozdrobniony czosnek. W tym czasie ugotuj jajka na twardo. Pod koniec gotowania zupy dodaj olej, przyprawy i mleko. Kromkę chleba możesz pokroić na mniejsze kawałki i podprażyć na suchej patelni. Natkę pietruszki umyj, osusz i posiekaj. Zupę podawaj z ugotowanymi jajkami, natką pietruszki i grzankami z chleba.

Cały przepis

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
477 kcal	23,1 g	24,1 g	47,2 g

Kapuśniak z młodej kapusty



CZAS
30 min.



PORCJA
3-4



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

młoda kapusta	1/4 główki, 400 g
ziemniaki	2 sztuki, 180 g
marchew	2 sztuki, 100 g
cebula dymka	2 sztuki, 40 g
bulion warzywny	3 szklanki, 700 ml
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g
koperek	1 łyżeczka, 6 g
natka pietruszki	1 łyżeczka, 6 g

Przepis

Warzywa umyj i osusz. Obraną marchew i ziemniaki pokrój w drobną kostkę. Ziemniaki przepłucz. Z kapusty wykrój głąb i posiekaj ją na małe kawałki. W dużym garnku rozgrzej olej, podsmaż cebulę i marchew. Wlej bulion i doprowadź do wrzenia. Gotuj przez 5 minut, następnie dodaj kapustę i gotuj przez kolejne 5 minut. Dodaj ziemniaki i gotuj do miękkości. Na koniec dodaj przyprawy, drobno pokrojony koperek i natkę pietruszki.

Cały przepis

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
467 kcal	14,8 g	12,7 g	81,6 g



Krem ze szparagów



CZAS
20 min.



PORCJA
1-2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

zielone szparagi	pęczek 10 sztuk, 300 g
cebula	g
ziemniaki	1/2 sztuki, 100 g
bulion warzywny	1 sztuka, 100 g
jogurt naturalny skyr	1 szklanka, 250 ml
sól, pieprz	1/3 opakowania, 50 g
gałka muskatołowa	1 szczypta, 1 g
olej rzepakowy	1 szczypta, 1 g
	1 łyżka, 10 ml

Przepis

Szparagi opłucz w wodzie, odkrój twarde końce i ugotuj w bulionie warzywnym. Po ugotowaniu szparagów nie wylewaj bulionu. Na średnim ogniu postaw drugi garnek, rozgrzej olej. Dodaj pokrojoną cebulę. Smaż przez kilka minut, co jakiś czas dolewając trochę bulionu z ugotowanych wcześniej szparagów. Wlej pozostałą część bulionu, dodaj obrane i pokrojone ziemniaki, szparagi, gałkę muskatołową, sól i pieprz. Przykryj i gotuj przez około 15 minut. Dodaj jogurt i całość zmiksuj na krem.

Cały przepis

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
329 kcal	16,8 g	12,3 g	40,9 g

Zupa krem z zielonego groszku



CZAS
25 min.



PORCJA
3-4



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

groszek zielony	3 i 1/4 szklanki, 450 g
bulion warzywny	4 szklanki, 950 ml
czosnek	1 ząbek, 5 g
świeża bazylia	1/2 szklanki, 30 g
świeża mięta	1 łyżeczka, 5 g
olej rzepakowy	1 i 1/4 łyżki, 12 ml
jogurt naturalny skyr	1 łyżka, 25 g
sól, pieprz	2 szczypty, 2 g
kietki	1 łyżka, 8 g

Przepis

Czosnek posiekaj i lekko podsmaż na oleju. Bulion warzywny doprowadź do wrzenia. Dodaj groszek i gotuj przez około 10-15 minut pod przykryciem. Świeże zioła umyj, osusz i posiekaj. Zmiksuj wszystkie składniki (oprócz kietków) na gładki krem. Dopraw solą i pieprzem. Zupę udekoruj kietkami.

Cały przepis

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
590 kcal	38,5 g	16,2 g	85,6 g



WIOSENNY LUNCH

Wrapy z tuńczykiem i warzywami



CZAS
15 min.



PORCJA
1-2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

tortilla pełnoziarnista	2 sztuki, 120 g
tuńczyk w sosie własnym	3 łyżki, 90 g
marchew	1 sztuka, 45 g
ogórek	1/4 sztuki, 50 g
sałata zielona	4 liście, 20 g
serek śmietankowy naturalny	2 łyżki, 50 g
słodka papryka w proszku	1 łyżeczka, 4 g
musztarda	1/3 łyżeczki, 3 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Odsącz tuńczyka z zalewy. Placki tortilli posmaruj serkiem wymieszanym z musztardą. Warzywa umyj, osusz. Marchew i ogórek obierz i pokrój w cienkie słupki lub plasterki. Warzywa i tuńczyka ułóż na tortillach, dopraw do smaku. Placki zawiń.

Cały przepis

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
603 kcal	34,7 g	24 g	63,2 g





Kremowy makaron z indykiem i szczawiem



CZAS

30 min.



PORCJA

1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe



Składniki

pierś z indyka	1 porcja, 100 g
makaron pełnoziarnisty	1 i 1/3 szklanki, 120 g
szczaw	1 garść, 70 g
jogurt typu greckiego	5 łyżek, 100 ml
cebula dymka	2 sztuki, 40 g
czosnek	1 ząbek, 5 g
woda z gotowania makaronu	1/4 szklanki, 50 ml
parmezan tarty	3/4 łyżki, 6 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Makaron ugotuj al dente w osolonej wodzie. Szczaw umyj, osusz. Mięso umyj, osusz i pokrój na kawałki. Podsmaż na oliwie. Dodaj cebulę i czosnek, chwilę duś. Dodaj szczaw, podsmażaj minutę. Zalej jogurtem i wodą z gotowania makaronu. Gotuj 2 minuty do zgęstnienia sosu. Dodaj przyprawy i parmezan. Polej sosem makaronu.

KALORIE	BIAAKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
742 kcal	47,3 g	21 g	92,6 g

Sałatka z rabarbarem i grillowanym kurczakiem



CZAS

20 min.



PORCJA

1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe



Składniki

pierś z kurczaka	1 sztuka, 100 g
sałata zielona	10 liści, 50 g
rabarbar	1 łodyga, 50 g
mięta	1 łyżeczka, 5 g
olej rzepakowy	1 i 1/4 łyżki, 12 ml
ksylitol lub miód	1 i 3/4 łyżeczki, 12 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g
sok z cytryny	1 łyżka, 6 ml

Przepis

Mięso umyj, osusz, pokrój w nieduże paski. Zamarynuj w oleju (1/2 łyżki) i przyprawach. Podsmaż na patelni grillowej (lub zwykłej patelni). Smaż kurczaka z każdej strony na złoty kolor. Rabarbar pokrój na kawałki, włóż do garnka, zasyp ksylitolem lub miodem. Gotuj kilka minut do miękkości. Sałatę umyj, osusz, większe liście porwij. Miętę posiekaj. Wszystkie składniki wymieszaj, dopraw do smaku.

KALORIE	BIAAKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
254 kcal	22,6 g	13,5 g	16,6 g



Kaszotto z młodą kapustą i ciecierzycą



CZAS
30 min.



PORCJA
2-3



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

Składniki

młoda kapusta	1/3 sztuki, 300 g
kasza gryczana	10 łyżek, 100 g
ciecierzyca gotowana (bez zalewy)	1 słoik, 240 g
bulion warzywny	2 szklanki, 500 ml
woda	1/4 szklanki, 50 ml
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
cebula	1 sztuka, 100 g
szczypiorek	2 łyżki, 10 g
koperek	5 łyżeczek, 20 g
papryka wędzona	1/2 łyżeczki, 2 g
sos sojowy	2 łyżeczki, 10 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Cebulę pokrój w kostkę. Podsmaż na oliwie, dodaj wędzoną paprykę. Wsyp kaszę, wymieszaj i dolej wody. Gotuj do wyparowania wody. Następnie dodaj bulion, sos sojowy i gotuj bez przykrycia 10 minut. W tym czasie umyj i posiekaj drobno kapustę. Koperek i szczypiorek umyj, osusz i pokrój. Ciecierzycę odsącz i przepłucz z zalewy. Gdy bulion odparuje i kasza będzie al dente, dodaj kapustę. Mieszaj i duś, aż kasza i kapusta zmiękną. Na koniec dodaj ciecierzycę, świeże zioła i przyprawy.

Cały przepis

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
954 kcal	40,3 g	22,3 g	157,6 g



Pstrąg z buraczkowym puree



CZAS
25 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

Składniki

pstrąg tęczyowy (łososiowy)	1 porcja, 130 g
młode buraki z liśćmi	1 pęczek, 280 g
bulion warzywny	1 szklanka, 250 ml
cebula	1/2 sztuki, 50 g
olej rzepakowy	1 łyżka, 10 ml
szpinak	2 garście, 50 g
czosnek	1 ząbek, 5 g
cytryna	1/2 sztuki, 60 g
pieprz	1 szczypta, 1 g
papryka w proszku	1 szczypta, 1 g

Przepis

Rybę umyj i osusz. Wymieszaj sok z połówki cytryny, przyprawy i przeciśnięty przez praskę czosnek. Natrzyj rybę mieszanką i włóż do nagrzanego do 180 stopni piekarnika na 25 minut. Buraki umyj, obierz i pokrój w kostkę, a liście posiekaj. Ugotuj je w bulionie do miękkości. Podsmaż na oleju posiekaną cebulę. Buraki z liśćmi zmiksuj na gładkie puree z dodatkiem podsmażonej cebuli. Poszatkuj szpinak i podduś go na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości wody. Oprósź szpinak startą skórką z cytryny.

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
423 kcal	32,6 g	24 g	23,4 g



WIOSENNE KOLACJE

Warzywa z zielonym musem ze szpinaku z chrupkim chlebkiem



CZAS
15 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

Składniki

świeży szpinak	8 garści, 200 g
marchew	1 sztuka, 50 g
grostek zielony	1/4 szklanki, 35 g
rzodkiewka	2 sztuki, 30 g
natka pietruszki	1/2 łyżeczki, 3 g
jogurt naturalny 2%	1 łyżka, 20 g
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g
pieczywo chrupkie żytnie	3 kromki, 21 g
serek śmietankowy naturalny	1 łyżka, 25 g

Przepis

Szpinak opłucz i wyłóż na papierowy ręcznik. Marchew obierz i opłucz, a następnie zetrzyj na tarce. Rzodkiewki przepłucz i pokrój na połówki lub ćwiartki. Groszek ugotuj w osolonej wodzie do miękkości (około 10-15 minut). Opłucz i posiekaj natkę pietruszki. Dodaj sól i pieprz.

Szpinak przełóż do blendera. Dodaj jogurt, serek śmietankowy i zmiksuj (jeśli konsystencja będzie za gęsta, dodaj wodę). Przełóż do naczynia. Następnie dodaj marchewkę, groszek, rzodkiewkę. Posyp natką pietruszki. Zjedz z pieczywem.

KALORIE
216 kcal

BIAAKO
9,1 g

TŁUSZCZE
7,1 g

WĘGLOWODANY
31,5 g





Grzanki z serkiem, makrelą i kiełkami



CZAS
10 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

chleb żytni razowy	2 kromki, 70 g
makrela wędzona	1 porcja, 100 g
serek wiejski	2 i 1/2 łyżki, 50 g
rzodkiewka	2 sztuki, 30 g
cebula dymka	1 sztuka, 20 g
kiełki	2 łyżki, 16 g
sok z cytryny	1/2 łyżki, 3 ml
pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Rzodkiewki umyj, osusz i zetrzyj na tarce. Cebulę umyj i pokrój. Warzywa wymieszaj z serkiem wiejskim. Dopraw pieprzem. Kromki chleba podpiecz w tosterze lub na suchej patelni. Na pieczywo nałóż serek, kawałki makreli i kiełki. Całość skrop sokiem z cytryny.

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
444 kcal	31,2 g	19,4 g	40,2 g

Szparagi z jajkiem w koszulce i kiełkami



CZAS
25 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

szparagi zielone	6 sztuk, 180 g
jajka	2 sztuki, 100 g
chleb żytni razowy	2 kromki, 70 g
oliwa z oliwek	1 i 1/4 łyżki, 12 ml
kiełki rzodkiewki	1 łyżka, 8 g
musztarda	1/2 łyżeczki, 5 g
sok z cytryny	2 łyżki, 12 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Odetnij od szparagów zdrewniałe końcówki. Szparagi umyj, osusz i posmaruj oliwą. Wstaw do nagrzanego do 200 stopni piekarnika na około 15 minut. Piecz do miękkości. W tym czasie zagotuj wodę z solą i łyżką soku z cytryny. Jajko wbij do miseczki, tak aby nie uszkodzić żółtka. W gotującej się wodzie zrób wir łyżką i włóż w środek jajko. Gotuj przez ok. 2-3 minuty i odcedź. Białko ma być ścięte, a żółtko płynne. Czynność powtórz z drugim jajkiem – dolej kolejną łyżkę soku z cytryny do wody. Na upieczonych szparagach ułóż jajka, polej musztardą, dopraw solą i pieprzem. Całość posyp kiełkami. Zjedz z pieczywem.

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
459 kcal	20,7 g	23,8 g	45,3 g



Makaron z wiosennym pesto



CZAS
20 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

makaron spaghetti	1/2 garści, 70 g
ser parmezan	1 kawałek, 8 g
rukola	1 garść, 25 g
szpinak	1 garść, 25 g
pestki słonecznika	2 łyżki, 20 g
oliwa	1 łyżka, 10 ml
czosnek	1 ząbek, 5 g
sok z cytryny	1 łyżka, 6 ml
sól, pieprz	1 szczypta, 1 g

Przepis

Ugotuj makaron według przepisu na opakowaniu. Rukolę i szpinak umyj i wrzuć do blendera razem z łuskаныmi pestkami słonecznika, sokiem z cytryny, obranym czosnkiem. Miksuj przez chwilę, następnie dodaj oliwę i przyprawy. Zmiksuj wszystko razem. Wymieszaj ugotowany makaron z przygotowanym pesto i posyp startym parmezanem.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
513 kcal	16,8 g	22,7 g	61,7 g

Soczewica z marchewką



CZAS
30 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

soczewica czerwona	1/3 szklanki, 65 g
marchew	1 sztuka, 50 g
cebula dymka	2 sztuki, 40 g
ser typu feta	1 plaster, 30 g
natka pietruszki	1 łyżeczka, 6 g
szczypiorek	2 łyżki, 10 g
oliwa z oliwek	1 łyżka, 10 ml
liść laurowy, ziele angielskie	1 szczypta, 1 g
kurkuma, chili, sól, pieprz	2 szczypty, 2 g

Przepis

Ser pokrój w kostkę. Świeże zioła umyj, osusz i posiekaj. Marchew umyj, obierz i pokrój w drobną kostkę. Soczewicę przepłucz pod bieżącą wodą. Cebulę umyj, pokrój i podsmaż na oliwie. Dodaj liść laurowy i ziele angielskie. Zalej wodą (około 2 szklanki) i dodaj soczewicę oraz marchewkę. Gotuj w wodzie do miękkości. Pod koniec gotowania dodaj resztę przypraw. Gotowe danie podawaj z serem, szczypiorkiem i natką pietruszki.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
414 kcal	23,5 g	17 g	46 g



ZDROWE DESERY

Koktajl truskawkowy



CZAS
5 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

truskawki	2/3 szklanki, 100 g
banan	1 mała sztuka, 80 g
kefir 1,5% tłuszczu	1 szklanka, 250 ml
siemię lniane mielone	1/2 łyżki, 5 g

Przepis

Truskawki umyj, osusz i pokrój na mniejsze kawałki.
Banana obierz.

Zmiksuj wszystko.

KALORIE
247 kcal

BIAŁKO
10,6 g

TŁUSZCZE
6,3 g

WĘGLOWODANY
39,5 g





Rabarbar i truskawki pod kruszonką



CZAS
30 min.



PORCJA
1-2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

płatki owsiane	5 łyżek, 50 g
mąka pszenna zwykła lub orkiszowa biała	1 łyżka, 12 g
masło	1 plaster, 10 g + 1/2 łyżeczki, 2 g do posmarowania formy
miód	1 łyżka, 24 g
truskawki	1/3 szklanki, 50 g
rabarbar	1 łodyga, 50 g
jogurt naturalny skyr	1 łyżka, 25g

Przepis

Nastaw piekarnik na 180 stopni z termoobiegiem. Zagnieć kruszonkę z płatków, mąki, masła i miodu. Rabarbar i truskawki umyj, osusz. Rabarbar pokrój w centymetrowe kawałki, truskawki na mniejsze części. Formy do pieczenia wysmaruj odrobiną masła. Wyłóż owoce, posyp kruszonką. Piecz około 15-20 minut. Podawaj z jogurtem.

Cały przepis

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
422 kcal	10,8 g	12,3 g	69,6 g

Placuszki bananowe z agrestem



CZAS
20 min.



PORCJA
1-2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

płatki owsiane	3 i 1/2 łyżki, 35 g
jajko	1 sztuka, 50 g
banan	1 mała sztuka, 100 g
agrest	1 garść, 50 g
cynamon	1/2 łyżeczki, 5 g
olej rzepakowy	1/2 łyżki, 5 ml

Przepis

Wszystkie składniki oprócz agrestu dokładnie zmiksuj blenderem. Masę odstaw na 5 minut. W tym czasie umyj, osusz i oderwij końcówki agrestu. Smaż na nieprzywierającej patelni bez tłuszczu.

Cały przepis

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
372 kcal	11,9 g	12,8 g	55,6 g



Jogurt z agrestem



CZAS
5 min.



PORCJA
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

płatki owsiane błyskawiczne	2 łyżki, 20 g
agrest	1 garść, 50 g
jogurt naturalny skyr	1 opakowanie, 150 g
mięta świeża	kilka listków, 1 g

Przepis

Płatki owsiane dodaj do jogurtu. Odczekaj chwilę, by płatki lekko zmiękły. Dodaj agrest. Podawaj z liściem mięty.

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
192 kcal	19,8 g	1,7 g	25 g

Budyń z musem rabarbarowym i truskawkami



CZAS
20 min.



PORCJA
2-3



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe



Składniki

żółtka jajek	2 sztuki, 40 g
mleko 1,5% tłuszczu	1 i 1/3 szklanki, 300 ml
skrobia ziemniaczana	ml
ksylitol lub miód	3/4 łyżki, 20 g
truskawki	5 łyżeczek, 35 g
rabarbar	2/3 szklanki, 100 g
cynamon	4 łydzygi, 200 g
	1 szczypta, 1 g

Przepis

Rabarbar i truskawki umyj, osusz. Rabarbar pokrój na małe kawałki. Przetóż do garnka z grubym dnem, dodaj 2,5 łyżeczki ksylitolu lub miodu i 2 łyżki wody. Duś do miękkości przez ok. 10 minut. Skrobie wymieszaj z mlekiem (2/3 szklanki). Odstaw. Żółtka oddziel od białek. Żółtka, pozostały ksylitol lub miód oraz mleko (2/3 szklanki) dodaj do rondelka. Całość podgrzewaj chwilę na małej mocy palnika, cały czas mieszając. Żółtka wymieszaj z mlekiem na jednolity płyn. Najlepiej zrób to trzepaczką. Gdy zawartość rondelka zacznie się delikatnie gotować, dodaj mleko wymieszane ze skrobią i cynamonem. Mieszaj dokładnie do zagotowania i zgęstnienia. Budyń podawaj z musem rabarbarowym i pokrojonymi truskawkami.

Cały przepis

KALORIE	BIĄŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
483 kcal	18,2 g	16,4 g	83,6 g





Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia



diety.nfz.gov.pl



Akademia NFZ



Akademia NFZ

