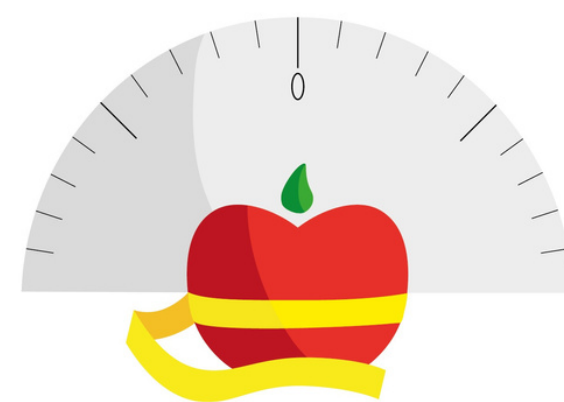


E-BOOK



MÓJ ZDROWY START

NAUKA GOTOWANIA
OD PODSTAW



Koło Naukowe
Dietetyków
S G G W

Warszawa, 2024

PROJEKT KOŁA NAUKOWEGO DIETETYKÓW

Szkoły Głównej Gospodarstwa
Wiejskiego w Warszawie

Witajcie!

Jesteśmy studentami dietetyki i
chcielibyśmy pokazać Ci, że zdrowe
gotowanie nie musi być trudne



Autorzy:

Akonom Michalina, Czarnocka Amelia, Gazecka-Šerlat Amelia,
Gęsiak Aleksandra, Idziak Mariusz, Jabłońska Zuzanna, Klemarczyk
Paula, Kniewski Patryk, Kubiak Katarzyna, Kuś Zuzanna,
Łaskowska Ada, Marciniak Sandra, Michalik Hanna, Pajtel Kornelia,
Siemiątkowska Milena, Smolik Radosław, Sobczuk Martyna,
Szymańska Julia, Świetlicka Natalia, Witkowska Patrycja, Ziółkowska
Martyna, Żybula Zuzanna

Opracowanie techniczne:

Zuzanna Jabłońska, Dominika Kliszczyk

Opieka merytoryczna:

dr inż. Maria Szmidt, dr hab. inż. Ewa Sicińska





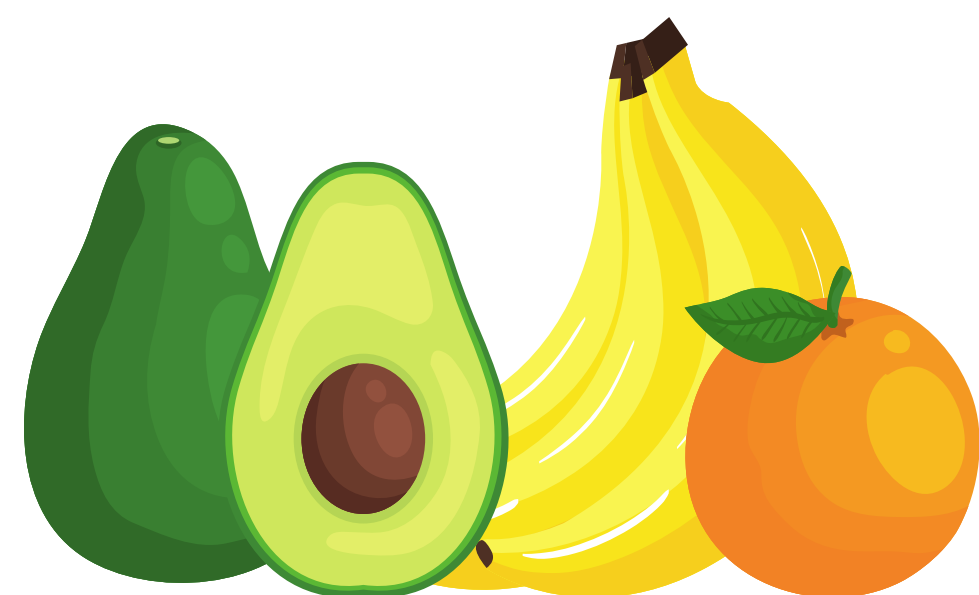
SPIS TREŚCI

ABC ZDROWEGO ŻYWIENIA s. 3

- WARZYWA I OWOCE s. 4
- PRODUKTY ZBOŻOWE s. 6
- PRODUKTY BIAŁKOWE s. 7
- TŁUSZCZE s. 9
- BŁONNIK s. 11
- NAWODNIENIE s. 12
- ALKOHOL s. 13
- ENERGIA s. 14 - 15
- DIETA ZBILANSOWANA s. 16
- LICZBA I REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW s. 17
- ZASADA 80/20 s. 18
- JAK CZYTAĆ ETYKIETY? s. 20
- PRZECHOWYWANIE ŻYWNOSCI s. 23

PRZEPISY

- ŚNIADANIA s. 24
- PRZEKĄSKI s. 36
- OBIADY s. 44
- KOLACJE s. 57



ABC ZDROWEGO ŻYWIENIA



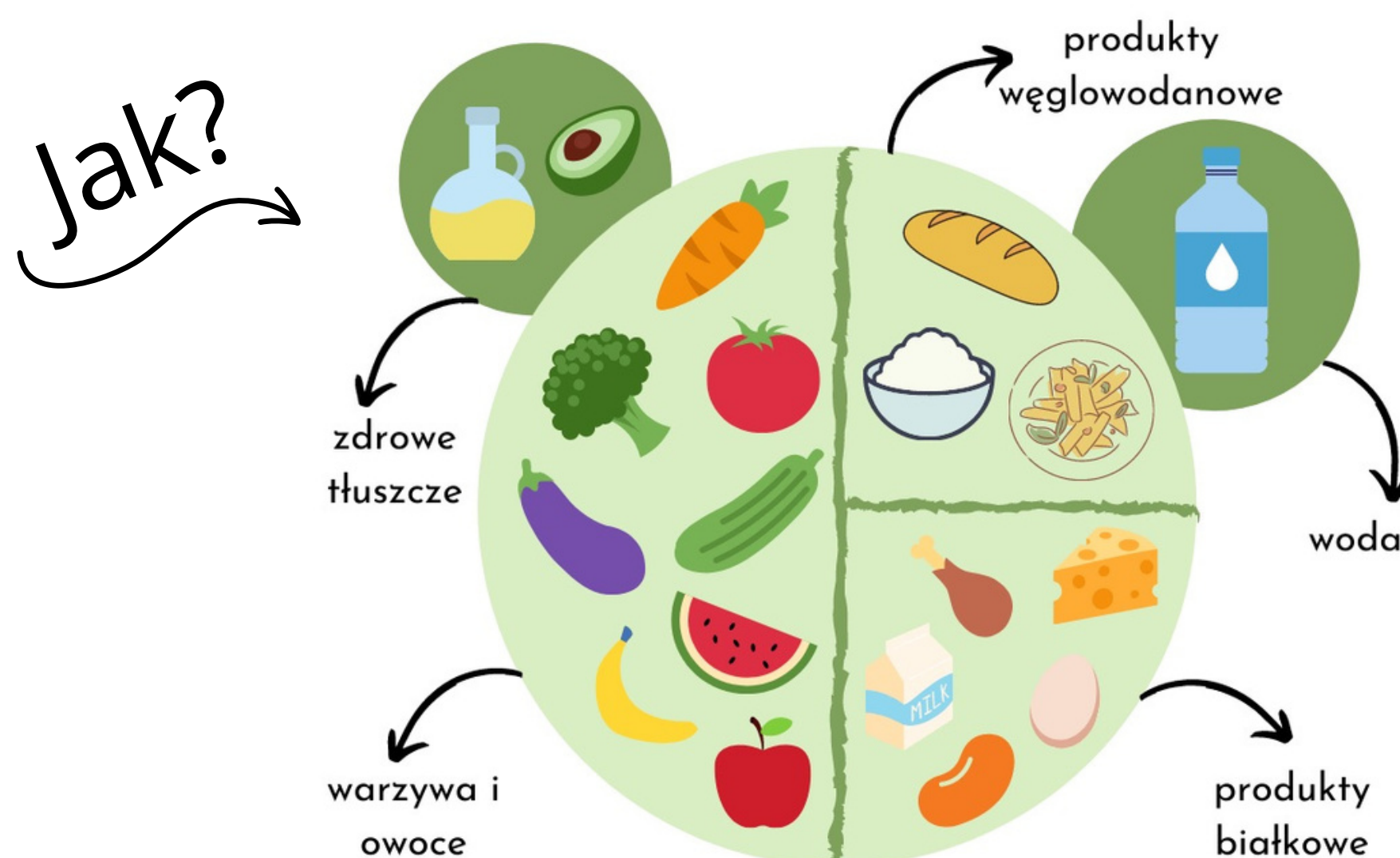
Żyjemy w czasach, w których zdobycie rzetelnych informacji w zakresie prawidłowego odżywiania wcale nie jest proste. Internet pełen jest mitów z nieodpowiednimi treściami. Moda na diety alternatywne, skrajnie eliminujące wiele grup produktów spożywczych, czy wręcz zachęcające do niekorzystnych praktyk żywieniowych, może negatywnie wpływać na nasze samopoczucie i zwiększać ryzyko niedoborów, a nawet chorób dietozależnych (np. chorób układu krążenia).

Niekiedy wyjątkowo łatwo jest pogubić się w tym co warto spożywać i jak te produkty umieścić w swoim jadłospisie. W tym poradniku pragniemy przystępnie przedstawić jak w praktyce wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe do swojej codzienności. Zależy nam by treści tu zawarte przyczyniły się do zdobycia wiedzy dotyczącej odżywiania i pozwoliły na podejmowanie świadomych decyzji żywieniowych, uwieńczonych smacznymi posiłkami na talerzu, łatwych do przygotowania.

Dlaczego zdrowe odżywianie jest ważne?

W dbaniu o zdrowie, jest wiele kluczowych aspektów, a odżywianie stanowi jeden z nich. Zapewnienie z dietą podaży wszystkich niezbędnych składników odżywczych i energii wpływa nie tylko na samopoczucie, stan zdrowia, czy zdolności poznawcze, ale również pomaga chronić organizm przed wieloma poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi w późniejszych etapach życia.

W 2019 roku została opublikowana obszerna analiza złych nawyków żywieniowych wpływających na zdrowie, która obejmowała aż 195 krajów, a dane zbierane były na przestrzeni prawie 40 lat. Autorzy odkryli, że poprawa diety może potencjalnie zapobiec jednemu na pięć zgonów na całym świecie. Choroby układu krążenia były główną przyczyną śmierci związanej z niewłaściwą dietą, następnie nowotwory i cukrzyca typu 2. Dieta w sposób namacalny wpływa więc na nasze zdrowie i warto o nią zadbać.



WARZYWA I OWOCE







Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę naszej diety. Są źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika oraz innych związków o korzystnym działaniu na nasz organizm.


Pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała, a ich wysokie spożycie zmniejsza ryzyko zachorowania m.in. na nowotwory złośliwe i choroby sercowo-naczyniowe.


Zaleca się by każdego dnia było ich minimum 400 g (ale im więcej tym lepiej, z zachowaniem proporcji więcej warzyw niż owoców). W praktyce powinny stanowić połowę każdego naszego posiłku.

Przykładowo: Jak wygląda minimum 400g warzyw i owoców?

Śniadanie: szakszuka --> 120g pomidorów  z puszki + 0,5 papryki czerwonej (115g) 

II śniadanie: Serek wiejski z owocami i granolą --> garść malin  (70g) + 0,5 gruszki  (75g)

Obiad: kaszotto z burakiem i fetą --> burak (120g) 

Kolacja: Kanapki z hummusem i ogórkiem --> 0,5 ogórka (90g) 

Podsumowując , ilość warzyw i owoców (590g) istotnie przekroczyła wspomniane minimum. Dbając o to by w każdym posiłku pojawiło się jakieś warzywo lub owoc, z łatwością spełnimy omawiane rekomendacje. Oczywiście, jeśli dotychczas nie byliśmy przyzwyczajeni do jedzenia warzyw i owoców, włączenie ich do diety może sprawiać trudności. To normalne, nikt w jeden dzień nauki pływania nie stał się mistrzem olimpijskim. Starając się jednak jak najczęściej dodawać je do swoich posiłków, z czasem będzie coraz łatwiej (finalnie stając się „zdrowym nawykiem żywieniowym”).



Praktyczne wskazówki:

- Nie zapominaj o warzywach i owocach podczas zakupów;
- Zwracaj uwagę na warzywa i owoce sezonowe - są często znacznie tańsze i warto z nich korzystać;
- Staraj się mieć pod ręką warzywa "kanapkowe" np. pomidory, paprykę, ogórka i dodawaj je do posiłków;
- Do kanapek warzywa pokrój na cząstki i połóż je obok - dzięki temu zjesz ich więcej;
- Jeśli konkretne warzywo nie zasmakowało Ci za pierwszym razem, nie bój się próbować go jeszcze raz - w różnej formie mogą różnie smakować;
- Dodawaj ulubione warzywa do obiadów - do sosów można dodać np. cukinię, paprykę, bakłażana (na początek możesz wybrać jedno, swoje ulubione);
- Zaopatrz się w mrożone warzywa - to bardzo łatwy sposób na zwiększenie ilości warzyw w posiłkach;
- Możesz przygotowywać z warzyw i owoców koktajle, czy smoothie.





PRODUKTY ZBOŻOWE

Produkty zbożowe, a więc produkty uzyskane np: z pszenicy, ryżu, owsa, jęczmienia są ważnym elementem w codziennym żywieniu. Zawarte w nich węglowodany są głównym źródłem energii dla człowieka. Spośród produktów zbożowych zaleca się spożywanie przede wszystkim produktów pełnoziarnistych (czyli z przemiału całego ziarna), które są dobrym źródłem węglowodanów złożonych. Występują w takich produktach jak np. makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, naturalne płatki (m.in owsiane, orkiszowe, jęczmienne, żytnie), grube kasze (m.in gryczana, pęczak), mąka razowa i pieczywo razowe. Produkty zbożowe zawierają również witaminy z grupy B, składniki mineralne (cynk, magnez, żelazo) i błonnik, który pobudza ruchy perystaltyczne jelit, co znacznie usprawnia wydalanie oraz zmniejsza ryzyko powstania chorób jelit.

Produkty pełnoziarniste



chleb razowy



mąka razowa



ryż brązowy



grube kasze



makaron razowy



płatki naturalne
np. owsiane, jaglane

W praktyce dobrze jest dbać o to, by zamieniać pieczywo przetworzone (np. jasne bułki) na pełnoziarniste (np. chleb razowy), płatki śniadaniowe na naturalne płatki zbożowe (np. płatki owsiane), wybierać grube kasze (np. kaszę gryczaną), czy makarony razowe. Codziennie dla zdrowia powinno się spożyć przynajmniej 3 porcje (90g) produktów zbożowych pełnoziarnistych czyli np: 1 kromka chleba, 30g płatków owsianych, 30g ugotowanego makaronu

Praktyczne wskazówki

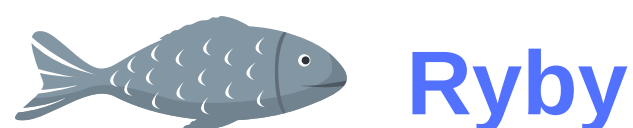
- Spośród produktów zbożowych wybieraj te pełnoziarniste;
- Zwracaj uwagę na skład, ponieważ pieczywo ciemne nie zawsze musi być pieczywem razowym. Producenci często dodają do jasnego pieczywa różne barwniki np. karmel, który powoduje jego ciemniejszy wygląd oraz w oczach konsumenta sprawia wrażenie tego zdrowszego;
- Wybierając mąkę, sięgaj po tę z wyższym „numerem” >1000 (typem, który określa zawartość składników mineralnych). Im wyższy typ mąki tym więcej składników mineralnych i błonnika. Przygotowując np. placki, naleśniki, ciasta, można mieszać mąki o niższych i wyższych numerach (ze względu na lepsze właściwości wypieku)
- Wybieraj pieczywo pełnoziarniste zamiast wieloziarnistego – pieczywo pełnoziarniste jest wytwarzane z całego ziarna, razem z bielmem i łuską. Natomiast pieczywo wieloziarniste jest wypiekane z kilku rodzajów mąki i posypane ziarnami;
- Płatki śniadaniowe z dużą zawartością cukru staraj się zamienić na te z niską zawartością np. naturalne płatki owsiane, jęczmienne, żytnie.

PRODUKTY BIAŁKOWE

Białko należy do niezbędnych składników odżywczych dla człowieka. Jest głównym składnikiem strukturalnym komórek w organizmie, co lepiej można zrozumieć odwołując się do przykładów – buduje włosy, paznokcie, wchodzi w skład tkanki mięśniowej. Białka potrzebne są również do produkcji większości enzymów, niektórych hormonów, neuroprzekaźników, jak i przeciwciał biorących udział w procesach odporności komórkowej organizmu. Dobrym źródłem białka są produkty mleczne i jaja, chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz orzechy.



Mięso (wołowina, wieprzowina, drób) zawiera średnio 14-24% białka. Jest dobrym źródłem witaminy B1, B12 i łatwo przyswajalnego żelaza. Należy jednak zaznaczyć, że tłuste mięso jest bogate w nasycone kwasy tłuszczowe, które niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie naszego układu sercowo-naczyniowego - dlatego zaleca się ograniczać jego spożycie. Podobnie z przetworzonymi produktami mięsnymi - np. wędlinami. Przetworzone czerwone mięso może zwiększać ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Lepszym wyborem jest więc chude mięso drobiowe. Zaleca się ograniczenie mięsa czerwonego i przetworów mięsnych do 500 g w tygodniu na rzecz mięsa drobiowego, ryb, nasion roślin strączkowych i jaj.

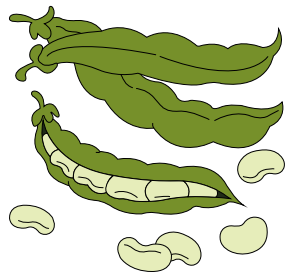


Ryby, oprócz wysokiej zawartości pełnowartościowego białka, stanowią główne źródło kwasów tłuszczowych omega-3 (EPA i DHA) w naszej diecie. Wykazano, że odpowiednie ich spożycie jest istotnym czynnikiem w prewencji wielu chorób dietozależnych np: sercowo-naczyniowych. Dodatkowo, to właśnie w tłuszczu tych ryb znajdują się witaminy A, D, E, dlatego warto umieszczać je w swoim jadłospisie. Dobrze zachować różnorodność, bo wybór jest wyjątkowo duży - np. łosoś, makrela, tuńczyk, dorsz, czy pstrąg. Mięso ryb jest również bogate w łatwo przyswajalne żelazo, jod i selen. Warto spożywać je co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym raz ryby tłuste np. łosoś.



Produkty mleczne są dobrym źródłem białka, wapnia oraz witaminy A, B, B2, B12. Biorąc jednak pod uwagę różnorodność dostępnych przetworów na rynku, warto wybierać te bez dodatku cukru, jak i z mniejszą zawartością tłuszczu. Osobą dorosłym rekomenduje się spożycie 2 szklanek mleka dziennie (przy czym mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, czy serem białym). Fermentowane przetwory mleczne (m.in. wspomniany jogurt, kefir, czy maślanka) zawierają bakterie kwasu mlekowego, które korzystnie wpływają na mikroflorę naszych jelit.

Jaja są bogatym źródłem pełnowartościowego białka i witamin (m.in. witamin z grupy B, witaminy A, D, E) i składników mineralnych (m.in. żelaza i cynku). Choć są niezwykle cennym źródłem składników odżywczych, zalecenia sugerują ograniczenie ich konsumpcji do 7 sztuk w tygodniu. Wynika to z dużej ilości cholesterolu znajdującego się w żółtku, którego nadmiar może przyczynić się m.in do chorób sercowo - naczyniowych oraz miażdżycy.



Nasiona roślin strączkowych

Nasiona roślin strączkowych są cennym źródłem białka, wielu składników mineralnych, takich jak: żelazo, cynk, miedź, wapń, witamin z grupy B oraz błonnika. W praktyce stanowią one świetny zamiennik mięsa w posiłkach. Poniższa grafika przedstawia zawartość białka, w poszczególnych gatunkach roślin strączkowych

Zawartość białka w nasionach roślin strączkowych



Soja- **36g**



Ciecierzycyca- **19g**



Groch- **23g**



Fasola- **36g**



Orzeszki ziemne- **26g**

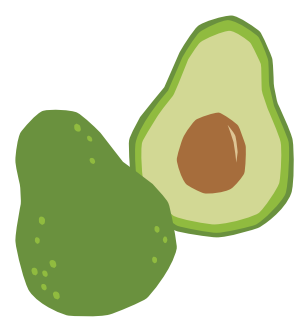


Soczewica- **24g**

*Wartość podana na 100g suchych nasion

Praktyczne wskazówki - produkty białkowe

- Nie ograniczaj się do jednego rodzaju źródła białka. Nawet jeśli nie jesteś na diecie eliminującej mięso, czy produkty odzwierzęce (wegetarianizm) to warto włączyć do diety nasiona roślin strączkowych;
- Baw się kuchnią! Nasiona roślin strączkowych można przyrządzić na wiele sposobów. Kilka pomysłów znajdziesz w przepisach umieszczonych w naszym poradniku;
- Pamiętaj, że jeśli przygotowujesz danie z suchymi nasionami, należy je wcześniej namoczyć przez 4 - 12 godzin. Warto zostawić je na noc w wodzie z dodatkiem sody lub ziół np. liścia laurowego, tymianku, majeranku czy cząbrku. Ich obecność sprawi, że nasiona roślin strączkowych nie będą aż tak ciężkostrawne;
- Spożywaj ryby co najmniej 2 razy w tygodniu;
- Ogranicz spożycie czerwonego mięsa i przetworów mięsnych;
- Podczas wyboru gotowych przetworów mięsnych staraj się wybierać te o wysokiej procentowej zawartości mięsa i niskiej zawartości soli



TŁUSZCZE



Tłuszcz pokarmowy jest przede wszystkim źródłem energii, ale jego odpowiednia podaż (szczególnie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych) jest ważna również m.in. dla układu nerwowego, czy funkcjonowania mózgu. Tłuszcz ułatwia także wchłanianie witamin w nim rozpuszczalnych (witamin A, D, E i K).

20-35% energii dostarczanej codziennie z pożywieniem powinno pochodzić ze spożycia tłuszczu. Dobrze by były to głównie źródła kwasów tłuszczowych jedno- i wielonienasyconych (podział ten przedstawiony jest na poniższej grafice). Są to przede wszystkim tłuszcze pochodzenia roślinnego (orzechy, nasiona, pestki, oleje roślinne, z wyłączeniem oleju kokosowego i oleju palmowego) oraz ryby. Ograniczać powinniśmy spożycie tłuszczów nasyconych - głównie zwierzęcych (tłuste mięsa i przetwory mleczne, masło, smalec) oraz pochodzących ze słodczy, słonych przekąsek, czy produktów typu fast food.



Wyjątkowo szkodliwe dla zdrowia są tzw. tłuszcze trans. Izomery trans kwasów tłuszczowych powstają przede wszystkim jako niekorzystny efekt uboczny procesów utwardzania (uwodorniania) olejów roślinnych. Mogą one występować m.in. w niektórych słodczych, fast foodach, wyrobach cukierniczych, czy twardych margarynach. Warto unikać produktów, w których składzie znajdziemy napis: częściowo utwardzony/uwodorniony tłuszcz/olej roślinny.

Trzeba również wiedzieć, że większą część tłuszczów, które spożywamy to tłuszcz niewidoczny, ukryty, będący naturalnym składnikiem żywności np. ryb, produktów mlecznych, mięsa, słodczy.

Istotną kwestią jest również tłuszcz stosowany do obróbki cieplnej. Do tego celu najlepiej skorzystać z rafinowanego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. Preferowaną obróbką termiczną jest gotowanie, pieczenie i duszenie. Smażenie i grillowanie powinno być ograniczane (zdecydowanie unikając przypalania żywności).

Praktyczne wskazówki

- Staraj się zmniejszać spożycie tłuszczów zwierzęcych obfitujących w kwasy tłuszczowe nasycone np. smalec, tłuste mleko. Zamiast nich wybieraj tłuszcze roślinne np. orzechy, pestki, awokado, oliwę z oliwek, olej rzepakowy;
- Unikaj spożywania częściowo utwardzonych olejów roślinnych, mogą się one znaleźć m.in. w margarynach twardych, fast foodach, słonych przekąskach oraz słodyczach i wyrobach cukierniczych;
- Do smażenia używaj oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek, natomiast olejów tłoczonych na zimno np. lniany lub z pestek winogron nie używaj do obróbki termicznej, spożywaj je wyłącznie na surowo (np. jako dodatek do sałatki);
- Staraj się wybierać różne techniki obróbki cieplnej; smażenie i grillowanie ograniczaj na rzecz gotowania, pieczenia, duszenia;
- Uwzględnij w codziennym jadłospisie orzechy i nasiona. Dodawaj kilka sztuk do jogurtu, owsianki, sałatki, makaronu. Garść dziennie jest świetnym nawykiem. Zwracaj uwagę, aby nie były to orzechy solone, smażone lub w panierce.
- 1 porcja tłuszczu to np. 1 płaska łyżeczka masła (5g), 1 łyżka oliwy z oliwek



BŁONNIK

Informacja o jego zawartości może pojawić się na opakowaniu.

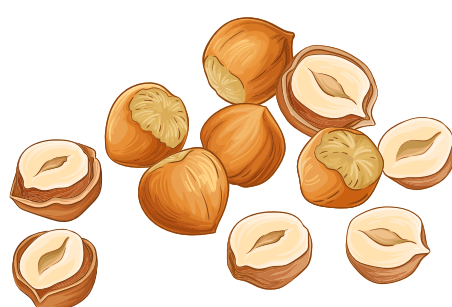
Nazywany inaczej włóknem pokarmowym, jest nieulegającym trawieniu składnikiem pochodzenia roślinnego, zaliczanym do węglowodanów nieprzyswajalnych. Do funkcji błonnika należy poprawa motoryki jelit, sprawniejsze wydalanie, regulacja poziomu cholesterolu i glukozy we krwi. Najlepszymi źródłami błonnika są produkty zbożowe pełnoziarniste, warzywa i owoce, ale też rośliny strączkowe, orzechy czy nasiona.

Dziennie osoba dorosła (do 65. roku życia) powinna spożywać minimum 25g błonnika. Tymczasem w praktyce często spożywamy go zbyt mało.

Żywność bogata w błonnik



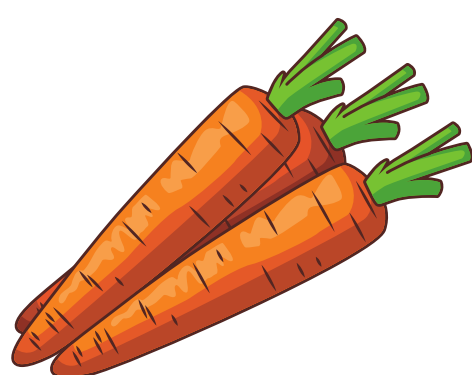
Jabłko



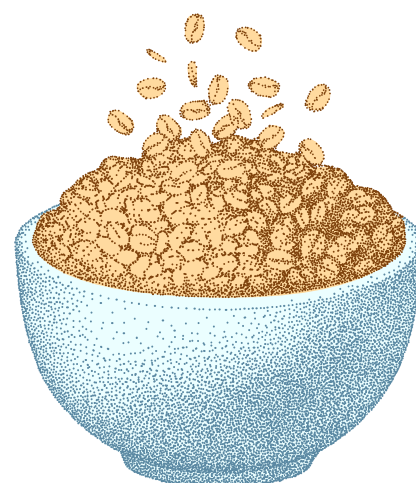
Orzechy



Banan



Marchew



Płatki owsiane



Soja

RWS

Jest to **Referencyjna Wartość Spożycia**, którą producenci dobrowolnie podają na etykiecie, aby pokazać w jakim stopniu produkt pokrywa dzienne zapotrzebowanie na poszczególne składniki. Są to wartości orientacyjne, ponieważ dla każdej osoby zapotrzebowanie będzie nieco inne. Normy spożycia mocno różnią się między grupami pod względem płci, wieku, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej, itd. Jest to pewne odniesienie, ale nie powinniśmy się nim szczególnie sugerować.





NAWODNIENIE

Woda wchodzi w skład wszystkich komórek i stanowi większość naszej masy ciała. Odpowiednia jej zawartość w organizmie wpływa na prawidłowy przebieg procesów życiowych. To element fundamentalny. Wodę warto pić często. A w jakich ilościach? Zapotrzebowanie organizmu na wodę zależy od wielu czynników - m.in. masy ciała, diety, aktywności fizycznej, temperatury otoczenia, czy wilgotności powietrza. W normach żywienia dla populacji Polski sugeruje się, że wystarczające spożycie wynosi:

- > 2 litry wody (8 szklanek) u kobiet

- > 2,5 litra wody (10 szklanek) u mężczyzn

Zapotrzebowanie na wodę wzrasta m.in., gdy uprawiamy sport, czy przy podwyższonej temperaturze i obniżonej wilgotności. Warto wówczas zwrócić uwagę na wyższe jej spożycie.



**TYLE SZKLANEK
WODY DZIENNIE
POTRZEBUJESZ**

Praktyczne wskazówki:

- Staraj się zawsze mieć przy sobie butelkę/bidon z wodą;
- W większości miast woda kranowa jest zdatna do picia (można także korzystać z filtrów), dzięki czemu można znacznie zaoszczędzić;
- Jeśli nie bardzo smakuje Ci sama woda, dodaj coś do niej! Może to być sok z cytryny lub limonki, mięta, pokrojone truskawki, maliny lub inne sezonowe owoce albo odrobina miodu. Możesz też dorzucić plastry zielonego ogórka. Baw się i próbuj nowych smaków!
- Herbata lub kawa również liczą się jako płyny (2-4 filiżanki dziennie mogą być korzystne dla zdrowia). Najlepiej - niesłodzone;
- Soki i słodzone napoje powinieneś ograniczyć. Cały owoc to lepszy wybór niż sok.
- Jeśli masz problem z kontrolowaniem wypisanej ilości płynów w ciągu dnia możesz użyć aplikacji do monitorowania stopnia nawodnienia
- Jeśli Twój mocz ma słomkową/bladożółtą barwę i jest wydalany w odpowiedniej ilości (~600-2500 ml/dzień) to oznacza, że prawdopodobnie spożywasz odpowiednie ilości płynów. Jeśli jest ciemniejszy, powinieneś zwiększyć spożycie wody;



ALKOHOL



Alkohol to temat kontrowersyjny, ale popularny i powszechny, dlatego warto co nieco na ten temat wiedzieć. Etanol, podobnie jak białka, węglowodany i tłuszcze, również ma swoją wartość energetyczną (około 7 kcal/g), przez co może przyczyniać się do spożycia nadmiaru energii i wzrostu masy ciała. Przeważnie do napojów wysokoprocentowych dochodzą również różnorodne, kaloryczne przekąski.

Co ważne - nie ma bezpiecznej dawki alkoholu. Alkohol jest substancją toksyczną i psychoaktywną o właściwościach uzależniających. Każda jego ilość zwiększa ryzyko m.in. chorób nowotworowych. Stanowi jeden z głównych czynników ryzyka przedwczesnej śmierci.

Chociaż istnieją ograniczone dowody, iż umiarkowane spożycie alkoholu jest powiązane m.in. z niższym ryzykiem zawału mięśnia sercowego, to w bilansie zysków i strat (gdzie każda dawka alkoholu zwiększa ryzyko chorób nowotworowych, a spożycie ponad 100 g etanolu na tydzień zwiększa istotnie ryzyko przedwczesnej śmierci) nie wydaje się to przekonujące.

Zgodnie z przyjętą normą, 10 g czystego alkoholu etylowego to 1 standardowa porcja alkoholu. Tyle alkoholu zawarte jest w około 250 ml piwa o mocy 5%, około 100 ml wina o mocy 12% oraz około 30 ml wódki o mocy 40%.

Wytyczne co do zalecanego maksymalnego spożycia napojów alkoholowych na świecie są różne. Przyjmuje się, że spożycie poniżej 2 porcji dla dorosłych mężczyzn i 1 porcji dla dorosłych kobiet na dzień, wiąże się z niskim ryzykiem szkód. Należy niemniej podkreślić, że picie nawet takich ilości w dłuższym okresie może negatywnie wpływać na organizm i prowadzić do uzależnienia.

Są osoby, u których spożycie alkoholu jest całkowicie przeciwwskazane

- m.in. u kobiet w ciąży, czy osób poniżej 18 roku życia.

Kaloryczność alkoholi

Martini



**80 kcal
100ml**

Wódka



**110 kcal
50 ml**

Piwo



**220 kcal
500ml**

Wino



**82 kcal
100 ml**

Whisky



**240 kcal
100 ml**

Szampan



**76 kcal
100ml**



ENERGIA

Każdy produkt nadający się do spożycia ma określoną zawartość energii. Na ilość energii w konkretnym produkcie składa się zawartość makroskładników (białka, tłuszczu, węglowodanów). Powszechnie stosowane uśrednione równoważniki energii wynoszą:



1 gram WĘGLOWODANÓW = 4 kcal

łyżka cukru - 10 g
(10 g węglowodanów) → 40 kcal



1 gram TŁUSZCZU = 9 kcal

łyżka oliwy - 10 g
(10 g tłuszczu) → 90 kcal

1 gram BIAŁKA = 4 kcal

Nie ma produktu, który dostarczałby czystego białka. Występuje w połączeniu z węglowodanami i/lub tłuszczami.



1 gram ALKOHOLU = 7 kcal

mała lampka wina - 100 ml
(10 g alkoholu) → 70 kcal

Każdego dnia organizm otrzymuje energię z pożywienia i napojów oraz wydatkuje ją na czynności takie jak praca narządów wewnętrznych, utrzymywanie temperatury ciała, chodzenie czy uprawianie aktywności fizycznej. Każda życiowa czynność to koszt energetyczny. Odżywianie ma dostarczyć energię organizmowi, by ten mógł ponieść koszty związane z poszczególnymi funkcjami. Jeśli w ciągu dnia dużo się ruszamy, trenujemy, a dodatkowo jesteśmy osobą ekspresyjną (np. nie możemy usiedzieć w miejscu), prawdopodobnie potrzebujemy więcej energii niż osoba prowadząca siedzący tryb życia. Jeżeli dostarczymy zbyt małą ilość energii z dietą w stosunku do zapotrzebowania, potrzebną energię organizm musi pobrać i sięga po zapasy (zmagazynowane przede wszystkim pod postacią tkanki tłuszczowej). W drugą stronę podobnie - gdy dostarczamy więcej kalorii niż na bieżąco wydatkujemy - nasz organizm zaczyna je odkładać.

Skąd wiedzieć, ile kalorii jeść w ciągu dnia?

w przeglądarce internetowych można znaleźć wiele kalkulatorów, które wyliczą Twoje dzienne zapotrzebowanie kaloryczne.



Garść jeżyn
(50g)

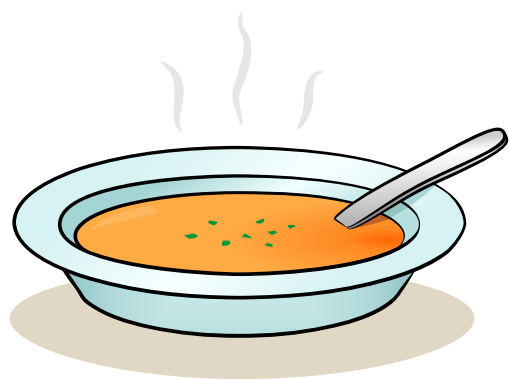


20 kcal

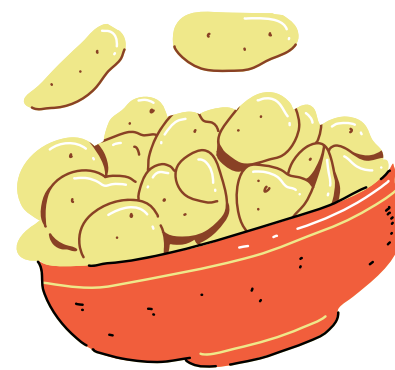


Łyżeczka cukru
(5g)

Zupa
pomidorowa
(270g)



100 kcal

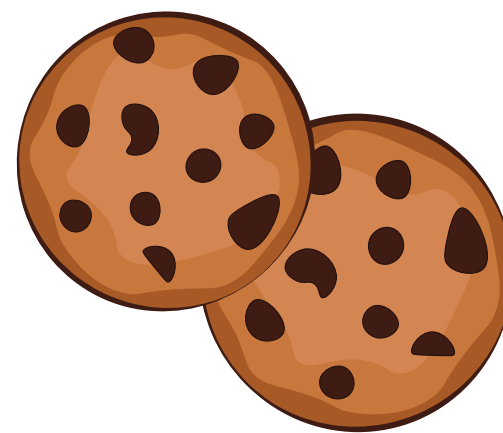


Garść
chipsów
(20g)

Owocowe
smoothie
(300g)



160 kcal



2 ciastka
(30g)

Makroskładniki

Na etykiecie znajdziemy zawartość tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów (w tym cukru*) i białka.



*Sformułowanie „w tym cukry” odnosi się do zawartości cukrów prostych w produkcie np. glukoza, fruktoza, galaktoza.

Sól

Zalecenia sugerują ograniczenie spożycia soli do 5 g/dzień, tymczasem Polacy jedzą przeciętnie ponad 2 razy więcej. Długotrwałe nadmierne spożycie soli może zwiększać ryzyko m.in. nadciśnienia tętniczego, udarów mózgu i raka żołądka.

Zmniejszenie konsumpcji wysoko przetworzonej żywności może pomóc (w szczególności warto uważać na różne sosy, keczup, przetwory mięsne, mleczne, czy produkty puszkowane). Dobrym nawykiem jest także niedosalanie nadmiernie potraw (w tym gotowymi mieszankami przypraw). Można je zastąpić ziołami i naturalnymi składnikami np. czosnkiem, sproszkowaną kurkumą, mielonym pieprzem. Sód (składnik soli) jest organizmowi potrzebny, tylko w ograniczonej ilości. Najczęściej jemy go za dużo.

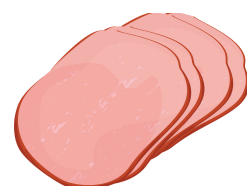
Ile soli zjadasz nieświadomie?

zawartość soli na 100g



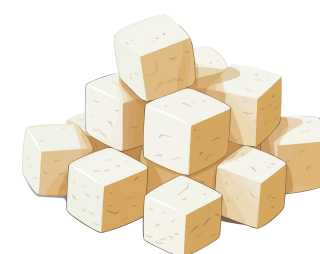
Tuńczyk w puszcze

1 - 1,3g



Wędlina

1,5 - 2,3g



Tofu

0,05 - 1,1g



Pieczywo

1- 1,2g



Serek wiejski

0,5 - 0,7g



Sos sojowy

9 - 14g

DIETA ZBILANSOWANA

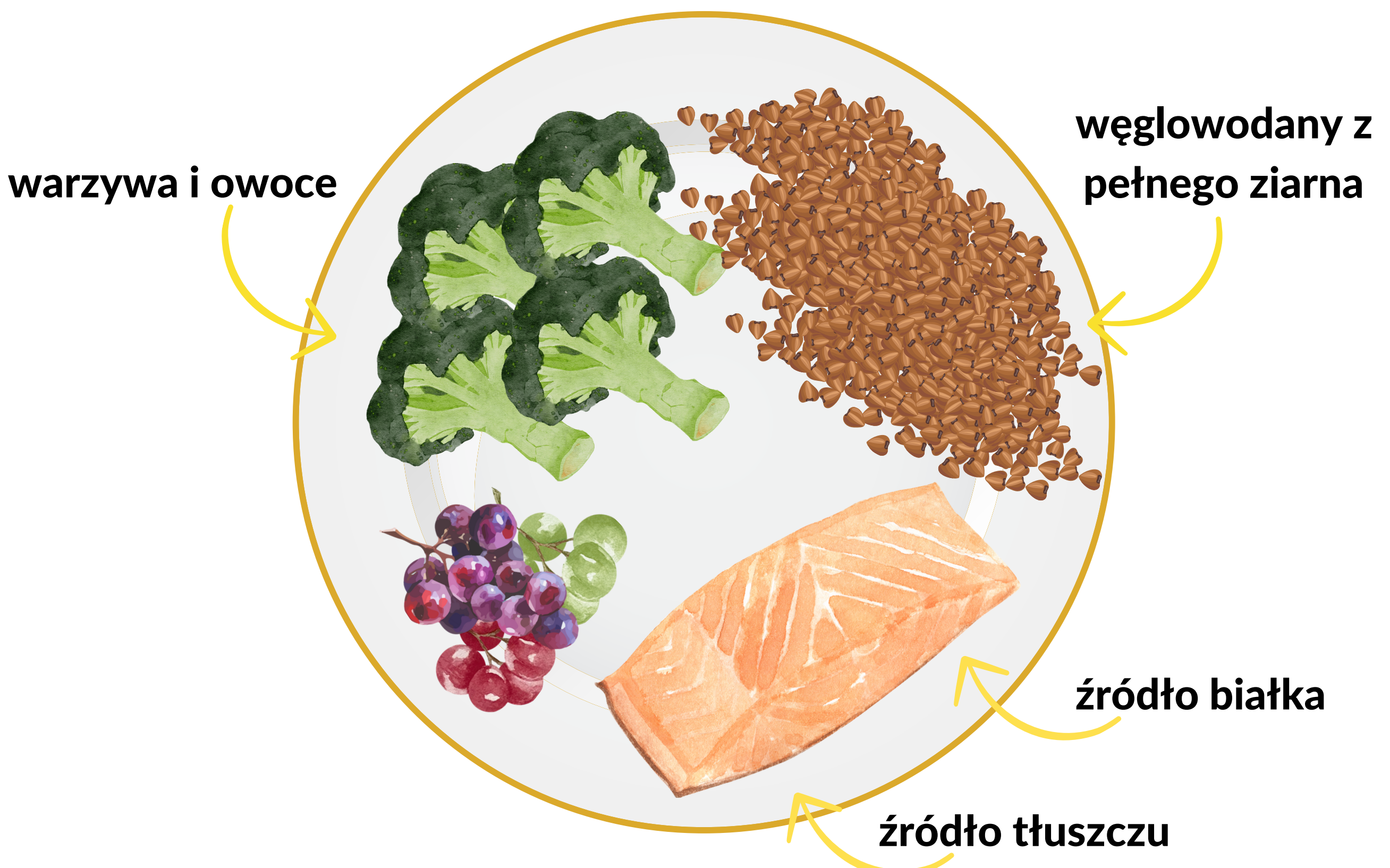
Dieta zbilansowana to taka, w której nie brakuje m.in. witamin, składników mineralnych, niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych, białka, błonnika, czy płynów. Innymi słowy składniki odżywcze występują w odpowiednich ilościach, a w diecie nie brakuje też innych prozdrowotnych elementów żywności. Taka dieta finalnie ma przynosić korzyści dla zdrowia.

Warto jednak zwrócić uwagę, że aby dietę zbilansować, trzeba korzystać z różnorodnych produktów spożywczych. Nie istnieją produkty uniwersalne, które samodzielnie zapewniłyby odpowiednie spożycie składników odżywczych. Z tego też powodu diety eliminujące konkretne grupy pokarmów, wiążą się z wyższym ryzykiem niedoborów (np. dieta ketogeniczna, wegańska, bezglutenowa, itd.).

W zbilansowaniu diety pomaga przedstawiony na początku poradnika talerz zdrowego żywienia. Na jego podstawie można zasugerować by:

- 1/2 talerza stanowiły różnorodne warzywa i owoce
- 1/4 talerza stanowiły produkty zbożowe
- 1/4 talerza stanowiły produkty białkowe
- Tłuszcze pochodzenia roślinnego stanowiły dodatek
- Woda stanowiła element, o którym nie można zapominać

ZDROWY TALERZ



LICZBA I REGULARNOŚĆ POSIŁKÓW

Liczba posiłków w diecie powinna zależeć przede wszystkim od indywidualnych preferencji i możliwości (biorąc pod uwagę np. godziny przerwy w pracy, czy nasz układ dnia). Nie bez znaczenia jest również ilość energii, którą spożywamy na co dzień i kwestia naszej aktywności fizycznej.



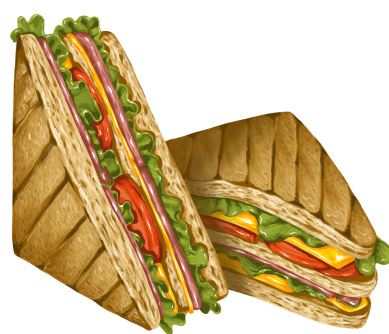
Dla zdrowych osób dorosłych optymalnym rozwiązaniem będzie wybór od 3 do 5 posiłków dziennie w odstępach czasowych wynoszących 3 - 4 godziny, ostatni posiłek powinno się spożyć 2 - 3 godziny przed snem.

Wybór liczby posiłków powinien być podejmowany indywidualnie. Ważne, żeby zastosowany schemat odżywiania utrzymywać długoterminowo i starać się jeść o podobnych porach. Regularna częstotliwość posiłków może pomagać w kontroli apetytu i pozytywnie wpływać na zdrowie.

DIETA 2000 KCAL PRZYKŁADOWY ROZKŁAD KALORYCZNOŚCI

Śniadanie

Kolorowe kanapki



500 kcal

II śniadanie

Sałatka



240 kcal

Obiad

Spaghetti



580 kcal

Podwieczorek

Koktajl truskawkowy



240 kcal

Kolacja

Szakszuka



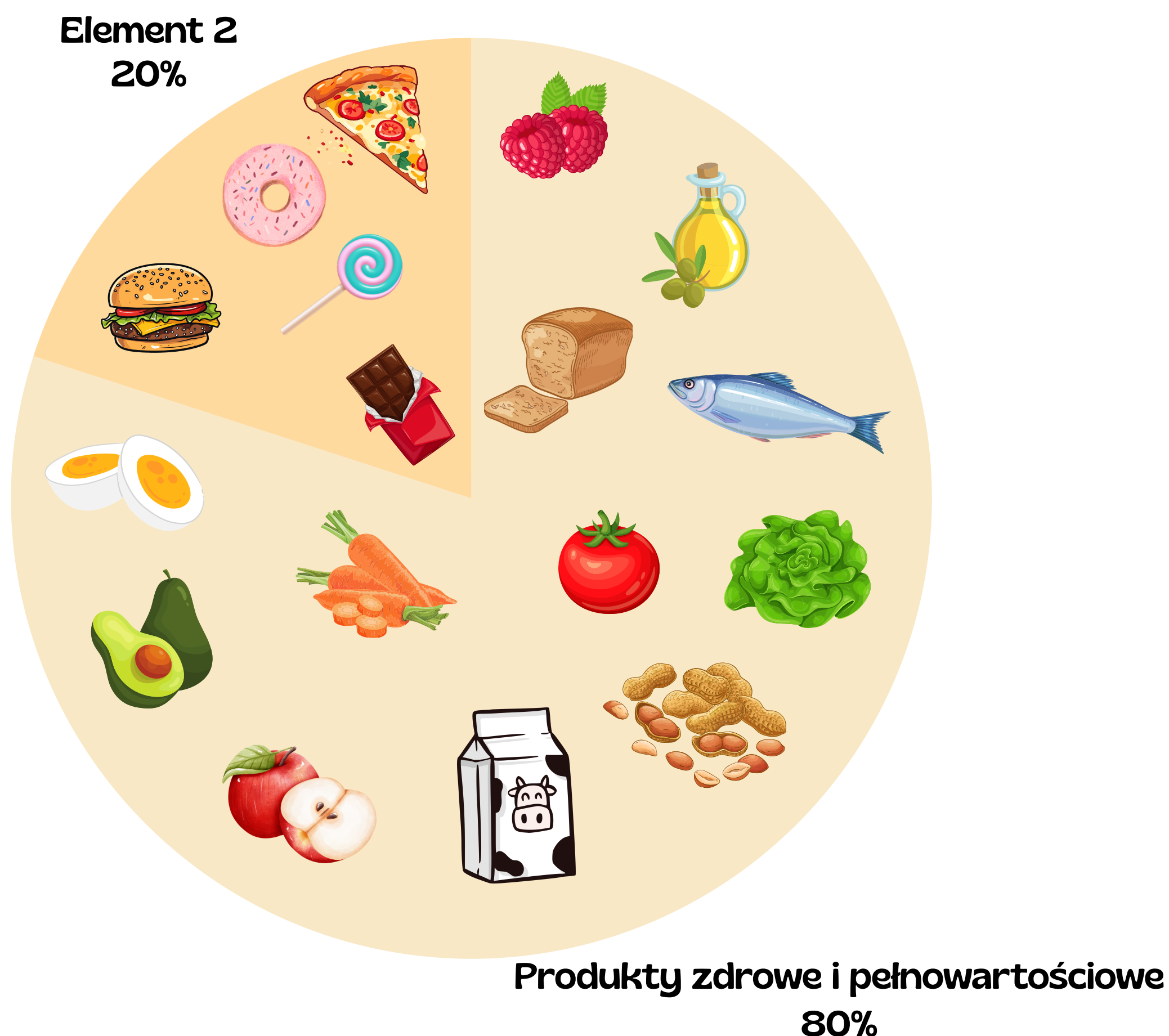
340 kcal

ZASADA 80/20

Znając podstawowe zasady zdrowego żywienia, może pojawić się pytanie o produkty niezalecane. Słodycze, chipsy, słone przekąski, "fast foody" otaczają nas w końcu każdego dnia. W porównaniu do np. warzyw i owoców, cechują się one niską gęstością odżywczą (mają przeważnie mało witamin, czy składników mineralnych) a wysoką gęstością energetyczną (dostarczają dużo kalorii, a przy tym łatwo doprowadzić do ich nadmiernej konsumpcji). Dodatkowo są źródłem niekorzystnych dla zdrowia składników np. cukru, soli, nasyconych kwasów tłuszczowych, czy tłuszczów trans. Z tego też powodu powinny być ograniczane.

Ważne jest jednak sformułowanie „ograniczanie”. Nie musi to bowiem oznaczać całkowitej eliminacji. W praktyce trzymanie się założeń zdrowego żywienia przez cały czas jest niezwykle trudne. W zdrowej diecie również można znaleźć produkty mniej wartościowe - jedzone dla przyjemności. W końcu zdrowie to nie tylko zdrowa dieta, ale i zdrowie psychiczne, w tym komfort psychiczny, że raz na jakiś czas możemy zjeść coś „mniej zdrowego”.

Istnieje w tym zakresie **zasada 80/20**. Opiera się ona na założeniu, że minimum 80% tego co jemy to produkty zdrowe i korzystne dla naszego organizmu, a pozostałe 20% możemy przeznaczyć na jedzenie dla przyjemności, które niekoniecznie jest wyjątkowo odżywcze i wartościowe.



Jak korzystać z tej zasady?

Najlepiej znaleźć balans między tym, co zdrowe/korzystne, a tym co przyjemne

Zdecydowana większość tego co spożywamy w ciągu dnia powinno pokrywać się z zaleceniami zdrowego żywienia. Przygotowywane posiłki dobrze by wpasowywały się we wcześniej omówiony talerz, a przy tym były urozmaicone i smaczne (wiele propozycji znajduje się w tym poradniku).

Zdarzają się jednak m.in.:

- wyjścia ze znajomymi do restauracji
- sporadyczna zachcianka na „coś słodkiego”
- urodziny kogoś bliskiego
- sylwester lub inne wydarzenia, w których okazjonalnie może być spożywany alkohol

Warto by i w takich sytuacjach podejmować świadome decyzje żywieniowe (np. nie objadając się chipsami bez zahamowania). Jednak jest to także moment, w których możemy pozwolić sobie na wyjście spoza „schematu zdrowego żywienia”.

~~Dobra~~ Dieta



~~Zła~~ Dieta



Zbilansowana Dieta



Żywność nie jest czarno-biała

Wspomnianą zasadę warto rozpatrywać w dłuższy m okresie, a więc w perspektywie np. tygodnia. Co też ważne, proporcje 80/20 są umowne, choć ~80% produktów niskoprzetworzonych, „zdrowych” warto uznać za minimum. Chodzi o świadomość, że żywność mniej odżywcza, jedzona dla przyjemności, może stanowić element diety.



JAK CZYTAĆ ETYKIETY?

Informacje znajdujące się na etykietach artykułów spożywczych są regulowane prawnie. Znaleźć na nich możemy m.in: nazwę żywności, wykaz składników, datę minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia, czy wartość odżywczą.

Wartość odżywcza w	100 g	porcja 25g	*RWS
Wartość energetyczna	632 kj 151 kcal	158 kj 38 kcal	1,9%
Tłuszcz	6,4 g	1,6 g	2,3%
w tym kwasy nasycone	0,82 g	0,2 g	1,0%
Węglowodany	19 g	4,8 g	1,8%
w tym cukry	0,7 g	0,17 g	0,2%
Błonnik	3,6 g	0,91 g	-
Białko	3,5 g	0,87 g	1,7%
Sól	0,65 g	0,16 g	2,7%

Wykaz składników

Wykaz składników obejmuje wszystkie składniki surowego produktu, w malejącej kolejności ich zawartości w produkcie (innymi słowy - składnik wymieniony jako pierwszy, znajduje się w produkcie w największej ilości).

Co ważne - nie zawsze musi być on podany (np. nie jest niezbędny w przypadku świeżych owoców i warzyw, octu). W składzie znaleźć możemy mnóstwo różnorodnych składników. Można jednak zwrócić uwagę na kilka kluczowych elementów, m.in.:

1. Kwasy tłuszczowe typu trans - to tłuszcze zdecydowanie szkodliwe i rekomenduje się ograniczać je do minimum, jeżeli są obecne w produkcie oraz widnieje informacja o obecności „częściowo utwardzonych” lub „częściowo uwodornionych” olejów bądź tłuszczów roślinnych, lepiej odłożyć produkt na półkę.

2. Cukier - jeżeli cukier widnieje na początku składu produktu, oznacza to, że stanowi on jego główną część. Warto zwrócić wówczas uwagę na zawartość cukru w produkcie i przemyśleć zakup. W celu lepszego wyobrażenia, dużo daje przeliczenie na łyżeczki (5g ~ 1 łyżeczka). Produkt z kilkoma, czy tym bardziej kilkunastoma łyżeczkami cukru nie wygląda zachęcająco (np. w przypadku jogurtu - warto wybierać ten bez cukru i dodać owoce).

3. Ukryty cukier - syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza, glukoza, maltoza, cukier trzcinowy/kokosowy/palmowy, melasa, syrop ryżowy/ z agawy/klonowy i wiele więcej - to też cukier. Warto być świadomym, że określenia występujące w składzie brzmią niekiedy tajemniczo, tu także warto zwrócić uwagę na zawartość cukru w produkcie i przemyśleć zakup.

4. Procentowa zawartość - to kwestia jakości. Sięgając już po np. przetwory mięsne, czekoladę czy dżem, lepiej wybrać te o wyższej zawartości kluczowego składnika surowego.

Często panuje też zalecenie, że im krótszy skład tym lepiej. Przeważnie tak jest, więc można wziąć to za pewne odniesienie - zwykle wiele dodatków do żywności w produkcie świadczy o jego wysokim stopniu przetworzenia. To jednak nie twarda reguła. Warto więc czytać i analizować składy, a w większości bazować na produktach nieprzetworzonych, czy tzw. bez składu (warzywa, owoce, kasze, strączki, orzechy i wiele innych).

Data minimalnej trwałości lub termin przydatności do spożycia

To dwie różne rzeczy 

Data minimalnej trwałości to data, do której dany środek spożywczy zachowuje swoje szczególne właściwości pod warunkiem jego właściwego przechowywania. Najczęściej spotykamy się ze sformułowaniem: „Najlepiej spożyć przed”, po którym pojawia się przeważnie dość odległa data. Dotyczy to m.in. suchych produktów, takich jak makaron czy kasza, produktów puszkowanych, mrożonych, czy suszonych.

Termin przydatności do spożycia to natomiast data, po upływie której zjedzenie produktu może powodować konsekwencje zdrowotne. Jest poprzedzona określeniem „Należy spożyć do”. Pojawia się też opis warunków przechowywania na opakowaniu - np. przechowywać w lodówce. Dotyczy to m.in. mięs, produktów mlecznych czy gotowych sałatek.

Przy dacie minimalnej trwałości, jest niemała szansa, że po jej przekroczeniu (jeśli produkt był dobrze przechowywany i nie wykazuje żadnych cech zepsucia), wciąż nadaje się do konsumpcji. Jego smak, tekstura czy zapach mogą nie być jednak idealne. Tymczasem termin przydatności do spożycia nie powinien być przekraczany, bo istnieje duża szansa, że pojawi się ryzyko zdrowotne (nawet jeśli zapach i wygląd nie sugerują zepsucia).

Zatem: 

- Gdy termin przydatności do spożycia został przekroczony - produkt należy wyrzucić;
- Gdy data minimalnej trwałości została przekroczona - produkt warto ocenić organoleptycznie (wygląd, zapach, smak) i jeśli nie wykazuje żadnych cech zepsucia, można zdecydować się na jego spożycie

Są też wyłączenia, gdzie nie stosuje się daty minimalnej trwałości - m.in. dla świeżych warzyw i owoców, soli, cukru czy octu.

Wartość odżywcza

Obowiązkowe informacje dotyczą - wartości energetycznej, zawartości tłuszczu, kwasów tłuszczowych nasyconych, węglowodanów, cukrów, białka i soli. Na zasadzie dobrowolności, można uzupełnić też o inne wskazane w rozporządzeniu informacje - np. błonnik, witaminy, składniki mineralne, kwasy tłuszczowe wielonienasycone, itd. Wartości te podawane są na 100 g lub na 100 ml oraz mogą być przeliczane na porcje lub na jednostkową ilość żywności

Wartość energetyczna

Jest ona wyrażona na etykiecie w dwóch jednostkach, kJ (kilodżule) oraz kcal (kilokalorie) - w praktyce częściej używa się drugiej formy. Warto zaznaczyć, że energetyczność produktu często nie idzie w parze z jego objętością. Zdarza się, że jeden mały produkt ma więcej kalorii niż duży posiłek.



NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ W SKŁADZIE?



- Kolejność składników ma znaczenie. Wymienione są one w składzie w malejącej kolejności ich masy. Jeśli cukier jest na pierwszym miejscu, oznacza to, że w tym produkcie to właśnie jego jest najwięcej;
- Zwykle czym dłuższy skład produktu na etykiecie, tym gorzej. Staraj się wybierać żywność z krótkim składem;
- Cukier niejadno ma imię. Producenci coraz częściej nie dodają "cukru" do swoich produktów, jednak w składzie można znaleźć go pod inną postacią. Jeśli zobaczysz w składzie syrop glukozowy, syrop fruktozowy, sacharozę, maltozę, dekstrozę, syrop kukurydziany, miej świadomość, że to także cukier;
- Na etykiecie znajdują się również wyszczególnione substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji – podkreśla się za pomocą pisma wyraźnie odróżniającego je od reszty wykazu składników, np. za pomocą innej czcionki, stylu lub koloru. Jeśli masz na coś alergię, koniecznie sprawdź etykietę;
- Na każdym opakowaniu znajdziesz informacje "najlepiej spożyć przed.." lub "należy spożyć do...". Pierwsze określenie oznacza, że po upływie podanej daty, przeważnie można spożyć produkt bez ubocznych skutków zdrowotnych, jednak może on zmienić walory smakowe lub barwę. Drugie natomiast, że po upływie daty podanej na etykiecie, spożycie produktu może powodować uboczne skutki zdrowotne
- Nie jesteś pewny czym jest dany produkt? Odwróć etykietę i popatrz, jak nazywa się ten artykuł. Producenci nierzadko nadają swoim wyrobom fantazyjne nazwy. Mają jednak obowiązek umieścić na etykiecie również pełną nazwę, przewidzianą w przepisach, która umożliwia rozpoznanie rodzaju produktu.

Jak oszczędzać na zakupach i nie marnować żywności?

- Rób listę posiłków przed zakupami i planuj zakupy;
- Nie idź na zakupy z pustym żołądkiem;
- Przeglądaj gazetki/aplikacje
- Wykorzystuj w jadłospisie produkty, które są w danym momencie przecenione;
- Nie kupuj na zapas produktów, które szybko się psują (np. mięso) lub zamrażaj je;
- Sprawdzaj terminy przydatności do spożycia;
- Kupuj produkty sezonowe, ponieważ zwykle są tańsze a poza sezonem wybieraj produkty mrożone



PRZECHOWYWANIE ŻYWNOŚCI

Żywność podczas przechowywania ulega wielu przemianom, które powodują zmiany w jej konsystencji, wyglądzie czy zapachu - dlatego bardzo ważne jest by odbywało się ono w odpowiedni sposób. Ważnymi informacjami są: **data ważności** (omówiona wcześniej) oraz **zalecenia producenta**. Możemy znaleźć je na etykiecie zakupionego produktu. Stosowanie się do tych zaleceń pozwoli nam zachować odpowiednią barwę, smak czy zapach żywności. Pomoże również zapobiec zmniejszeniu ilości zawartych w niej składników odżywczych oraz ograniczyć rozwój niekorzystnych drobnoustrojów.

Gdzie i w jaki sposób należy przechowywać żywność?

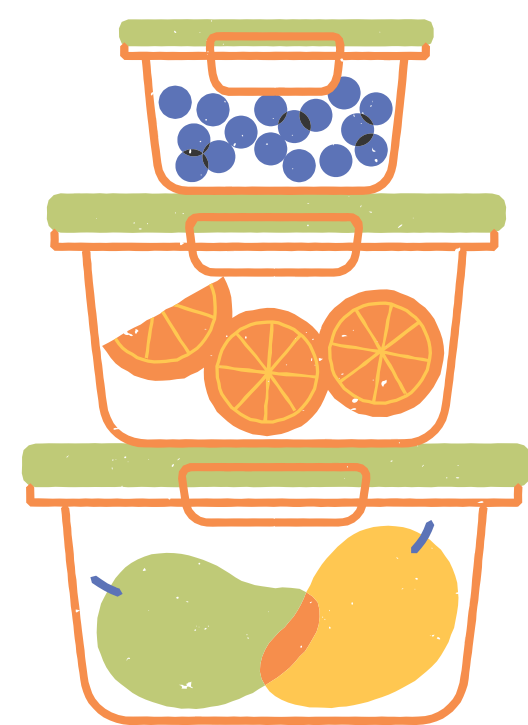
Na początku warto zaznaczyć, że nie wszystkie produkty wymagają temperatury chłodniczej podczas przechowywania.

Produkty sypkie (np. mąki, kasze, makarony, kakao), jak również m.in. pieczywo, oleje, orzechy czy napoje nie powinny być przechowywane w lodówkach. Ważne jest jednak, żeby produkty te były przechowywane w optymalnej temperaturze (około 18 °C), w suchym i ciemnym miejscu. Pozostałe produkty żywnościowe do utrzymania ich trwałości powinny być przechowywane w warunkach chłodniczych, czyli w lodówkach.

Istotnym aspektem związanym z przechowywaniem żywności w lodówkach jest reguła by produkty o krótszej dacie ważności/kupione wcześniej układać z przodu, aby zostały wykorzystane jako pierwsze. Zasada ta pozwala na znaczne ograniczenie marnowania żywności.

10 RAD JAK BEZPIECZNIE POSTĘPOWAĆ Z ŻYWNOŚCIĄ

1. Nie przechowuj produktów, które są poddane obróbce i przygotowane do spożycia na jednej półce razem z surowym mięsem.
2. Na bieżąco sprawdzaj daty przydatności do spożycia zakupionych produktów.
3. Regularnie czyść lodówkę i nie wypełniaj jej po same brzegi – utrudnia to odpowiedni przepływ powietrza (a co za tym idzie skuteczność chłodzenia jest zmniejszona).
4. Nie myj jaj przed włożeniem do lodówki.
5. Myj warzywa, owoce przed spożyciem.
6. Od razu wyrzucaj produkty, które uległy zepsuciu. Nie odkrajaj pleśni!
7. Data ważności odnosi się tylko do produktów zamkniętych. Gdy otworzysz opakowanie, jego zawartość należy jak najszybciej wykorzystać (zanotuj na opakowaniu datę otwarcia produktu).
8. Nie wstawiaj do lodówki przygotowanych potraw, które są jeszcze ciepłe.
9. Produkty, które mają intensywny zapach szczelnie pakuj (by zapach nie przeszedł na inne produkty).
10. Zawsze sprawdzaj, czy drzwi lodówki są dobrze zamknięte.





ŠNIADANIA

OWSIANKA LEŚNY MECH



15-20 minut

SKŁADNIKI:

5 ŁYŻEK PŁATKÓW OWSIANYCH, SZKŁANKA PŁYNÓW (1:1 WODA Z MLEKIEM/NAPOJEM ROŚLINNYM), GARŚĆ SZPINAKU ŚWIEŻEGO LUB MROŻONEGO, MIÓD (WEDŁUG UZNANIA), DUŻA ŁYŻKA GĘSTEGO JOGURTU, GARŚĆ MALIN

WYKONANIE:

ŚWIEŻY SZPINAK POSZATKOWAĆ (MROŻONY PODDUSIĆ NA PATELNI). DO GARNKA WSYPAC PŁATKI OWSIANE, SZPINAK, MIÓD I ZALAĆ WSZYSTKO PŁYNAMI. GOTOWAĆ NA MAŁYM OGNIU CAŁY CZAS MIESZAJĄC. GDY KONSYSTENCJA BĘDZIE GĘSTA - PRZEŁOŻYĆ DO MISKI, UDEKOROWAĆ JOGURTEM I MALINAMI

CECHY SZCZEGÓLNE WEGE, BEZ GLUTENU



OWSIANKA „NOCNA” Z GRUSZKĄ

 10 MINUT

SKŁADNIKI:

6 ŁYŻEK PŁATKÓW OWSIANYCH GÓRSKICH (60G), 200ML NAPOJU SOJOWEGO, KSYLITOL/ERYTRYTOL (OPCJONALNIE), ½ GRUSZKI (65G), 1 ŁYŻKA MASŁA ORZECHOWEGO (20G), CYNAMON

WYKONANIE:

1. PŁATKI WSYP DO MISKI, ZALEJ ZIMNĄ LUB CIEPŁĄ WODĄ (OK. 0,5 CM POWYŻEJ LINII PŁATKÓW), PRZYKRYJ POKRYWKĄ, ODSZAW NA NOC.
2. RANO DODAJ POZOSTAŁE SKŁADNIKI, EWENTUALNIE PODGRZEJ.

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO, WEGAŃSKIE



KASZA JAGLANA NA SŁODKO



25 MINUT

SKŁADNIKI:

½ SZKLANKI SUCHEJ KASZY JAGLANEJ (OK. 90 G), 1 SZKLANKA WODY (OK. 250 ML), 1 SZKLANKA NAPOJU ROŚLINNEGO (NP. SOJOWY, MIGDAŁOWY) (OK. 250 ML), 1 KIWI, 3 ORZECHY WŁOSKIE

WYKONANIE:

1. KASZĘ JAGLANĄ ZALEJ GORĄCĄ WODĄ.
2. W MIĘDZYCZASIE DO GARNKA WLEJ SZKLANKĘ WODY I ZAGOTUJ.
3. ZALANĄ WCZEŚNIEJ KASZĘ PRZEPŁUCZ KILKA RAZY WODĄ Z KRANU I DODAJ DO GOTUJĄCEJ SIĘ WODY.
4. KASZĘ GOTUJ OK. 15 MINUT NA MAŁYM OGNIU POD PRZYKRYCIEM ALBO Z UCHYLONĄ POKRYWKĄ. NIE TRZEBA JEJ MIESZAĆ.
5. PRZEŁÓŻ KASZĘ DO MISKI, DODAJ NAPÓJ ROŚLINNY, POKROJONE KIWI I ORZECHY.

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO, WEGAŃSKIE



CYNAMONOWE PLACUSZKI



SKŁADNIKI:

NA OK. 5 PLACUSZKÓW

4 ŁYŻKI BUDYNIU WANILIOWEGO BEZ CUKRU (OPAKOWANIE) LUB MAKI PSZENNEJ,
1 MAŁY JOGURT GRECKI LUB SKYR , JAJKO, ŁYŻECZKA PROSZKU DO PIECZENIA,
ŁYŻECZKA CYNAMONU, JABŁKO / BRZOSKWINIA / GRUSZKA

WYKONANIE:

1. JAJKO ROZTRZEP WIDELCEM.
2. DOSYP BUDYŃ, PROSZEK DO PIECZENIA I CYNAMON. DELIKATNIE WYMIESZAJ NA GŁADKĄ MASE.
3. NASTĘPNIE DODAJ JOGURT I ZNÓW WYMIESZAJ.
4. NA KONIEC DORZUĆ OWOC POKROJONY W KOSTKĘ.
5. NA ROZGRZANEJ PATELNI WYKŁADAJ PO OK. 1 ŁYŻCIE MASY - SMAŻ NA MAŁYM OGNIU I POD PRZYKRYCIEM.

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO



TOSTY FRANCUSKIE



10 MINUT

SKŁADNIKI:

3 KROMKI CHLEBA ZWYKŁEGO LUB TOSTOWEGO PEŁNOZIARNISTEGO, JAJKO,
2 ŁYŻKI MLEKA, CYNAMON, DOWOLNE DODATKI

WYKONANIE:

1. JAJKO ROZBEŁTAJ Z MLEKIEM I CYNAMONEM.
2. CHLEB OBTOCZ W JAJKU I SMAŻ KROMKI Z DWÓCH STRON NA SUCHEJ PATELNI.
3. PODAWAJ Z JOGURTEM NATURALNYM, OWOCAMI I ULUBIONYMI DODATKAMI.

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO



OMLET Z WARZYWAMI



15 MINUT

SKŁADNIKI:

JAJKA 3 SZT., SZPINAK ŚWIEŻY 2 GARŚCI, POMIDOR 1SZT., AWOKADO 1/2 SZT., OLEJ RZEPAKOWY 1 ŁYŻECZKA, SÓL, PIEPRZ, SUSZONE POMIDORY DO SMAKU

WYKONANIE:

1. POKRÓJ AWOKADO I POMIDORA W BARDZO DROBNĄ KOSTKĘ.
2. WYMIESZAJ JAJKA Z PRZYPRAWAMI.
3. ROZGRZEJ NA PATELNI ŁYŻECZKĘ OLEJU, NASTĘPNIE WRZUĆ NA PATELNIĘ SZPINAK, PODSMAŻ NA MAŁYM OGNIU AŻ LIŚCIE SZPINAKU SIĘ SKURCZĄ, DODAJ WYMIESZANE JAJKA I ZAKRYJ PATELNIĘ PRZYKRYWKĄ.
4. KIEDY JAJKA ZACZNĄ SIĘ ŚCINAĆ DODAJ POMIDORA I AWOKADO.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE



CZEKOLADOWA OWSIANKA



10 MINUT

SKŁADNIKI:

6 ŁYŻEK PŁATKÓW OWSIANYCH, SZKLANKA MLEKA (MOŻE BYĆ ROŚLINNE), ŁYŻKA KAKAO, DWIE ŁYŻECZKI MIODU, OPCJONALNIE: ŁYŻKA ULUBIONYCH BAKALII, GARŚĆ MROŻONYCH LUB ŚWIEŻYCH OWOCÓW

WYKONANIE:

1. UGOTUJ PŁATKI NA MLEKU NA MAŁYM OGNIU 5 MINUT.
2. POD KONIEC GOTOWANIA DODAJ KAKAO I MIÓD I WYMIESZAJ.
3. PODAJ Z ULUBIONYMI DODATKAMI.

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO



GRZANKI Z FASOLĄ I JAJKIEM SADZONYM



10 MINUT

SKŁADNIKI:

2 KROMKI ŻYTNIEGO CHLEBA, 4 ŁYŻKI BIAŁEJ FASOLI KONSERWOWEJ, KILKA PLASTERKÓW CUKINII, ZĄBEK CZOSNKU, 2 ŁYŻKI HUMMUSU, SUSZONY POMIDOR, SÓL I PIEPRZ DO SMAKU, JAJKO, EWENTUALNIE 1 ŁYŻECZKA PESTO

WYKONANIE:

1. CHLEB PODGRZEJ NA GRZANKI. POSMARUJ HUMMUSEM
2. NA PATELNI PODMAŻ POSIEKANEGO SUSZONEGO POMIDORA W ZALEWIE. DODAJ POSIEKANY ZĄBEK CZOSNKU.
3. DODAJ CUKINIĘ POKROJONĄ W ĆWIARTKI I PRZYPRAW DO SMAKU.
4. FASOLKĘ PRZEPŁUCZ Z ZALEWY. WRZUĆ NA PATELNIĘ. DODAJ PESTO, JEŚLI MASZ.
5. SMAŻ CAŁOŚĆ KILKA MINUT. W MIĘDZYCZASIE ZRÓB JAJKO SADZONE.
6. WARZYWA POŁÓŻ NA GRZANKACH. DODAJ JAJKO SADZONE.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE



BANANOWY OMLET Z SOSEM KAKAO



15 MINUT

SKŁADNIKI:

1 BANAN MAŁY (100G), 2 MAŁE JAJA KURZE, 1 DUŻA ŁYŻKA MAŁY PSZENNEJ (25G), 25ML MLEKA, 1 PŁASKA ŁYŻECZKA CUKRU (5G), 1 ŁYŻECZKA KAKAO (5G), 1 ŁYŻECZKA GORĄCEJ WODY, GARŚĆ ŚWIEŻYCH OWOCÓW, 3 ŁYŻKI JOGURTU NATURALNEGO

WYKONANIE:

1. OMLET: BANANA ROZGNIĘĆ WIDELCEM. DODAJ JAJKA, ROZTRZEP WIDELCEM. DODAJ RESZTĘ SKŁADNIKÓW, WYMIESZAJ. SMAŻ Z OBU STRON PO KILKA MINUT. ZŁÓŻ OMLET NA PÓŁ, POSMARUJ ŚRODEK JOGURTEM, DODAJ OWOCE.

2. SOS: KAKAO WSYP DO KUBKA, DODAJ ODROBINĘ WODY, ENERGICZNIE WYMIESZAJ. W RAZIE POTRZEBY DODAWAJ WODĘ, ABY UZYSKAĆ BARDZIEJ PŁYNNĄ KONSYSTENCJĘ. POLEJ OMLETA SOSEM.

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO



PASTA JAJECZNA



10 MINUT

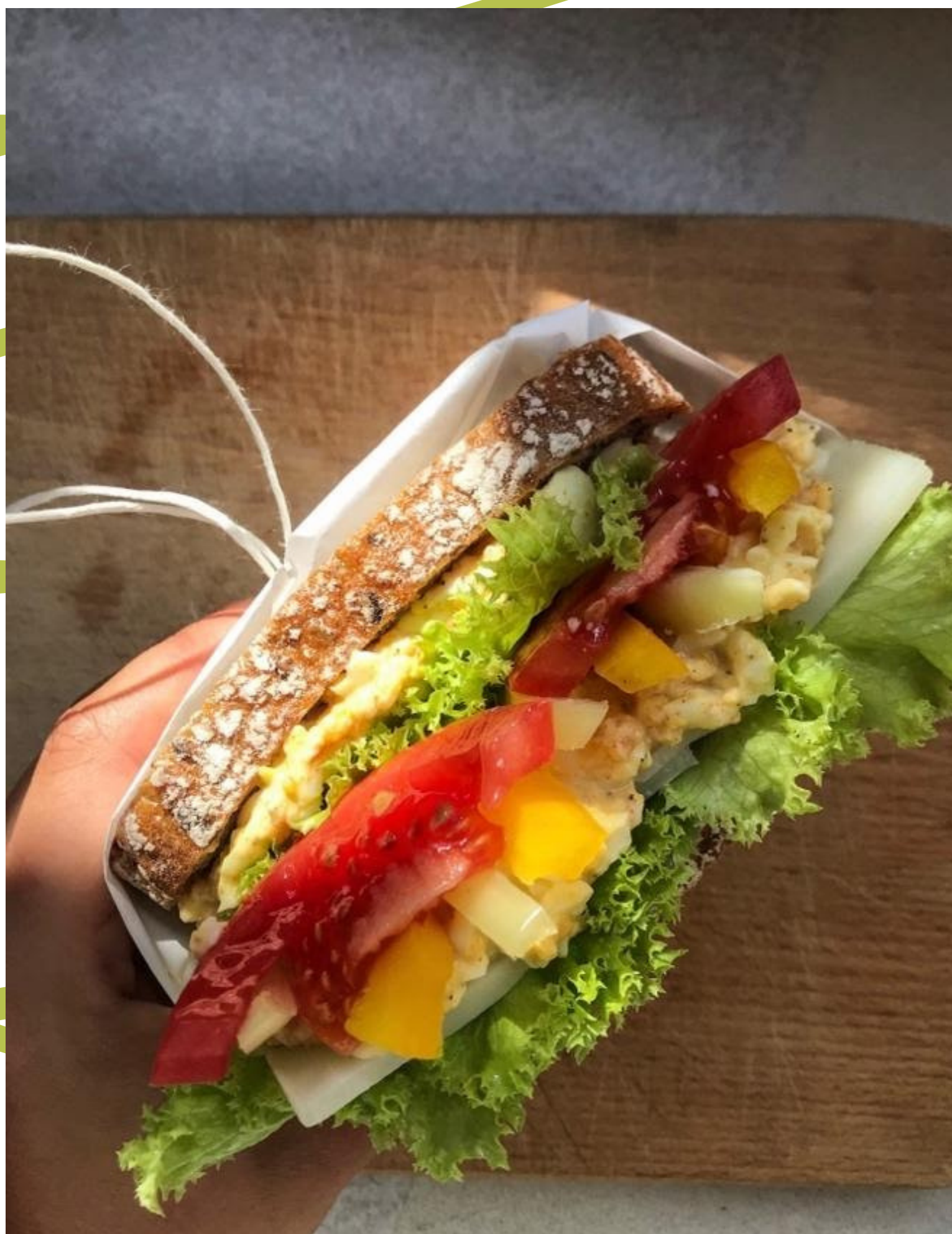
SKŁADNIKI:

2 JAJKA, ŁYŻKA JOGURTU NATURALNEGO, ŁYŻECZKA MUSZTARDY, PÓŁ ŁYŻECZKI MAJONEZU, PRZYPRAWY: PIEPRZ, SÓL, PAPRYKA SŁODKA MIELONA

WYKONANIE:

1. JAJKA ZALEJ WODĄ W GARNKU. ZAGOTUJ.
2. OD MOMENTU ZAGOTOWANIA CZEKAJ 8 MINUT. POTEM ODLEJ WRZĄTEK I ZALEJ JAJKA ZIMNĄ WODY, ABY SKORUPKA NIE PARZYŁA PRZY OBIERANIU.
3. UGOTOWANE JAJKA OBIERZ ZE SKORUPKI, ZETRZYJ NA TARCE O GRUBYCH OCZKACH, ALBO DROBNO POSIEKAJ.
4. WYMIESZAJ Z JOGURTEM, MAJONEZEM, MUSZTARDA I PRZYPRAWAMI
5. PODAWAJ Z CHLEBEM I ULUBIONYMI WARZYWAMI.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE



BANANA PANCAKES Z SERKIEM WANILIOWYM



15 MINUT

SKŁADNIKI:

1 BANAN, 40G MAKI PSZENNEJ PEŁNOZIARNISTEJ, 5G OTRĘBÓW ORKISZOWYCH, 1G PROSZKU DO PIECZENIA, 50G BORÓWEK, 50G MAŚLANKI, 1 JAJKO, 50G TWAROGU CHUDEGO, 50G SKYRU WANILIOWEGO, ULUBIONE OWOCE LUB DŻEM

WYKONANIE:

1. ROZGNIĘĆ BANANA WIDELCEM I DODAJ ŻÓŁTKO, A NASTĘPNIE MAŚLANKĘ - WYMIESZAJ.
 2. PRZESIEJ MAKĘ I PROSZEK DO PIECZENIA PRZEZ SITKO. DODAJ DO MASY I WYMIESZAJ. * OTRĘBY MOŻESZ ZBLENDOWAĆ, JEŚLI MASZ BLENDER (OPCJONALNIE)
 3. BIAŁKO UBIJ I DELIKATNIE WMIESZAJ W MASĘ. A NASTĘPNIE DODAJ BORÓWKI.
 4. SMAŻ NA ROZGRZANEJ PATELNI TEFLONOWEJ Z ŁYŻKĄ WODY, POD PRZYKRYCIEM.
 5. GDY Z WIERZCHU BĘDZIE ŚCIĘTY PRZEWRÓĆ GO NA DRUGĄ STRONĘ I SMAŻ BEZ PRZYKRYCIA NA ŻŁOTY KOLOR.
- * JEŚLI NIE JEST TEFLONOWA LUB SŁABEJ JAKOŚCI - DELIKATNIE PRZESMARUJ OLIWĄ/OLEJEM * MOŻESZ RÓWNIEŻ GO UPIEC - PRZEŁÓŻ DO FORMY I PIECZ W 160°C PRZEZ 10 MIN
6. JOGURT (MOŻE BYĆ OWOCOWY) WYMIESZAJ Z TWAROGIEM.
 7. PANCAKES PODAWAJ Z TWAROGIEM, DŻEMEM I/LUB ULUBIONYMI OWOCAMI (100G) NP. CZĘŚCIĄ BORÓWEK LUB ODROBINĄ DŻEMU.

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO





PRZEKĄSKA



5 MINUT

BRUSCHETTA

SKŁADNIKI:

3 KROMKI WYBRANEGO CHLEBA, 1 ŚREDNI POMIDOR, 1 ZĄBEK CZOSNKU, 1 ŁYŻKA OLIWY Z OLIVEK, SZCZYPKA SOLI I PIEPRZU, OPCJONALNIE: ŚWIEŻA LUB SUSZONA BAZYLIA

WYKONANIE:

1. POKROJONE PIECZYWO PODPIECZ W TOSTERZE ALBO NA SUCHEJ PATELNI DO ZARUMIENIENIA.
2. POMIDORA POKRÓJ W KOSTKĘ.
3. NA GOTOWYCH KROMKACH UŁÓŻ POKROJONEGO POMIDORA, POSIEKANY LUB PRZECIŚNIĘTY PRZEZ PRASKĘ CZOSNEK, SKROP OLIWĄ I PRZYPRAW.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE



LEMONIADA RABARBAROWA



30 MINUT

SKŁADNIKI:

0,5KG RABARBARU, 4 ŁYŻKI CUKRU LUB MIODU, 1 LITR WODY

WYKONANIE:

1. RABARBAR UMYJ, ODETNIJ JEGO KOŃCÓWKI I POKRÓJ NA KILKUCENTYMETROWE KAWAŁKI.
2. POKROJONY RABARBAR ORAZ CUKIER/MIÓD WŁÓŻ DO GARNKA, PO CZYM ZALEJ WODĄ I ZAGOTUJ.
3. PO ROZPOCZĘCIU WRZENIA ZMNIEJSZ OGIEŃ I ZOSTAW OWOCE DO GOTOWANIA NA JESZCZE OKOŁO KWADRANS, TAK, BY SIĘ ROZPADAŁY.
4. LEMONIADĘ PRZECEDŹ PRZEZ SITKO I OSTUDŹ. POTEM PRZEŁÓŻ DO LODÓWKI I PIJ SCHŁODZONE.



PITA PEŁNOZIARNISTA Z SAŁATKĄ



15 MINUT

CAPRESE

SKŁADNIKI:

15G DROŻDŻY, 200G MAKI PEŁNOZIARNISTEJ, 200G MIX SAŁAT, 60G KIEŁKÓW GROSZKU, 100 G SERA MOZZARELLA, 20ML OLIWY Z OLIVEK, 5 ML CYTRYNY, 10G BAZYLI, 5 G CZOSNKU, 100G POMIDORÓW, 20G ORZECHÓW WŁOSKICH

WYKONANIE:

PITA PEŁNOZIARNISTA: DROŻDŻE ROZPUŚĆ W WODZIE I ODSZTAW NA 5 MINUT. DO MAKI DODAJ SÓL, WLEJ WODE Z DROŻDŻAMI. ZAGNIEĆ I UFORMUJ KULĘ, PO CZYM ODSZTAW NA 30 MINUT. PODZIEL CIASTO NA 4 CZĘŚCI. KAŻDĄ CZĘŚĆ WAŁKUJ I ROZCIĄGAJ DO MOMENTU, AŻ PITY NABIORĄ ODPOWIADAJĄCEJ CI WIELKOŚCI. NA NAGRZANEJ PATELNI UŁÓŻ PITE I PRZEKRĘCAJ CO 30 SEKUND OK. 30 MINUT. DRESING BAZYLIOWY: SOK Z CYTRYNY WYMIESZAJ Z SOLĄ DO ROZPUSZCZENIA. DODAJ PŁYNNY MIÓD I POWOLI DOLEWAJ CIENKIM STRUMIENIEM OLIWY ENERGICZNIE MIESZAJĄC. DODAJ POSIEKANE BAZYLIĘ. SAŁATY, KIEŁKI I POMIDORKI UMYJ. POMIDORA I MOZZARELLE ODCEDŹ I POKRÓJ W PLASTRY. POSIEKAJ ORZECHY DO UZYSKANIA KONSYSTENCJI PUDRU. UŁÓŻ NA PICIE WARZYWA, SKROP DRESINGIEM NASTĘPNIE UŁÓŻ SER I POZYP PUDREM Z ORZECHÓW.



BANANOWE SMOOTHIE



5 MINUT

SKŁADNIKI:

2 BANANY, 2 DAKTYLE, 1 ŁYŻKA MASŁA ORZECHOWEGO,
1 ŁYŻKA GORZKIEGO KAKAO, 1 SZKLANKA MLEKA ROŚLINNEGO

WYKONANIE:

BANANY OBRAĆ I ZAMROZIĆ, NASTĘPNIE WSZYSTKIE
SKŁADNIKI BLENDOWAĆ, AŻ DO UZYSKANIA GŁADKIEJ KONSYSTENCJI.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE



SEREK WIEJSKI Z GRANOLĄ I OWOCAMI



10 MINUT

SKŁADNIKI:

150G SERKA WIEJSKIEGO LIGHT, 100G JOGURTU NATURALNEGO,
1 POMARAŃCZA, PÓŁ JABŁKA, 1G CYNAMONU, 50G GRANOLI, 10G MASŁA
ORZECHOWEGO

WYKONANIE:

1. POMARAŃCZĘ, JABŁKO, UMYJ I POKRÓJ W KOSTKĘ.
2. SEREK WIEJSKI WYMIESZAJ Z JOGURTEM.
3. POSYP GRANOLĄ I CYNAMONEM, DODAJ OWOCE I MASŁO ORZECHOWE.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE



SHAKE OWOCOWY



5 MINUT

SKŁADNIKI:

80 ML MLEKA SPOŻYWCZEGO 2%, 60 ML KEFIRU, 0,5 BANANA, 80 G MIESZANKI OWOCÓW LEŚNYCH, 20 G JARMUŻU, 30 G PŁATKÓW OWSIANYCH, 5 G NASION LNU, 10 G Miodu pszczelego (opcjonalnie)

WYKONANIE:

ZMIEL W BLENDERZE NASIONA LNU I PŁATKI OWSIANE. NASTĘPNIE DODAJ RESZTĘ SKŁADNIKÓW DO DZBANA BLENDERA I ZMIKSUJ NA GŁADKO. PRZELEJ DO SZKLANKI.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE, SZYBKIE, LUNCH BOX



SAŁATKA Z POMIDORAMI



10 MINUT

SKŁADNIKI:

2 ŚREDNIE POMIDORY (OK. 260G), 1/2 PUSZKI BIAŁEJ MAŁEJ FASOLKI (OK. 120G), GARŚĆ RZEŻUCHY (10G), 1 ŁYŻKA OLEJU RZEPAKOWEGO TŁOCZONEGO NA ZIMNO (10G), ODROBINA SOLI

WYKONANIE:

1. POMIDORY POKRÓJ W KOSTKĘ, RZEŻUCHE ŁEKKO ROZDROBNIJ.
2. FASOLE PRZEPŁUCZ WODĄ. WSZYSTKO UŁÓŻ NA GŁĘBOKIM TALERZU, DODAJ OLEJ I ODROBINĘ SOLI.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE





OBIADY

SZYBKI MAKARON W SOSIE POMIDOROWYM

 20 MINUT

SKŁADNIKI:

2 PORCJE. PUSZKI POMIDORÓW KROJONYCH, 150 G MAKARONU SPAGHETTI DURUM, ½ CEBULI, 2 ZĄBKI CZOSNKU, 150 G CIECIERZYCY ZE SŁOIKA/PUSZKI, 3 ŁYŻKI PARMEZANU, ŁYŻKA OLIWY, PRZYPRAWY: PAPRYKA SŁODKA I/LUB WĘDZONA, SZCZYPTA SOLI, PIEPRZ, SZCZYPTA CUKRU, EWENTUALNIE ŚWIEŻA BAZYLIA

WYKONANIE:


UGOTUJ MAKARON. NA ŁYŻCIE OLIWY PRZESMAŻ POSIEKANY CZOSNEK I CEBULĘ.

PO KILKU MINUTACH WLEJ NA PATELNIĘ PUSZKĘ POMIDORÓW. DODAJ PRZYPRAWY I GOTUJ SOS KILKA MINUT. ODSĄCZ CIECIERZYCĘ. DODAJ NA PATELNIĘ. UGOTOWANY MAKARON WYKŁADAJ NA TALERZ. POLEJ SOSEM. PODAWAJ Z PARMEZANEM.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE



PLACUSZKI Z CUKINII

 45 MINUT

SKŁADNIKI:

0,5KG CUKINII, 1 ZIEMNIAK, 0,5 CEBULI, 2 ZĄBKI CZOSNKU, 1 JAJKO, KILKA ŁYŻEK MAKI PSZENNEJ, ZIOŁA PROWANSALSKIE, SÓL

WYKONANIE:

1. JEŚLI CUKINIA MA TWARDĄ SKÓRKĘ (MOŻNA SPRAWDZIĆ PAZNOKCIEM), TO OBIERZ JĄ, PO CZYM ZETRZYJ NA TARCE O GRUBYCH OCZKACH.
2. PULPĘ Z CUKINII POSÓL MNIEJ WIĘCEJ ŁYŻECZKĄ SOLI I ODSZCZĘCZ WODY NA OKOŁO 15-20 MINUT. ODSĄCZ CUKINIĘ PORZĄDZNIE Z WODY NP. NA SITKU.
3. ZETRZYJ ZIEMNIAKA NA MAŁYCH OCZKACH I DODAJ DO CUKINII.
4. CEBULĘ POKRÓJ W DROBNĄ KOSTKĘ, A CZOSNEK PRZECIŚNIJ PRZEZ PRASKĘ LUB POKRÓJ DROBNO I DODAJ OBA WARZYWA DO MASY.
5. POŁĄCZ SKŁADNIKI ZE SOBĄ, WBIJ DO MASY JEDNO JAJKO, PO CZYM ZACZNIJ DODAWAĆ MAKĘ. BĘDZIE TO OKOŁO 3 ŁYŻEK — JEŚLI MASA WYDAJE CI SIĘ LEJĄCA, DODAJ JEJ WIĘCEJ. DODAJ DUŻĄ SZCZYPTĘ PRZYPRAWY I WSZYSTKO PORZĄDZNIE POŁĄCZ.
6. NA ROZGRZANEJ PATELNI Z TŁUSZCZEM SMAŻ PLACKI — NAKŁADAJ PO ŁYŻCIE MASY, PŁASZCZĄC JĄ DO FORMY OKRĄGŁEGO PLACKA. SMAŻ Z OBU STRON DO UZYSKANIA ŻŁOTEGO KOLORU. UŻYWAJ TROCHĘ NIŻSZEJ MOCY NIŻ NAJWYŻSZEJ, ŻEBY PLACKI SIĘ NIE SPALIŁY, ALE TEŻ NIE BYŁY SUROWE W ŚRODKU. GOTOWE PLACKI MOŻESZ JEŚĆ NP. Z JOGURTEM NATURALNYM.



SPAGHETTI BOLOGNESE



30 MINUT

SKŁADNIKI:

TOFU WĘDZONE, CEBULA 1SZT., OLIWA Z OLIVEK, MAKARON SPAGHETTI, PUSZKA POMIDORÓW, 3 ZĄBKI CZOSNKU, PAPRYKA CZERWONA,

PRZYPRAWY: SÓL, PIEPRZ,
PAPRYKA SŁODKA, PAPRYKA OSTRĄ, ZIOŁA PROWANSALSKIE

WYKONANIE:

SIEKAMY CEBULĘ W DROBNĄ KOSTKĘ I WRZUCAMY NA ROZGRZANĄ PATELNIĘ, SMAŻYMY NA MAŁYM OGNIU AŻ ZROBI SIĘ ŻŁOCISTA. ROZGNIATAMY TOFU WIDELCEM, POLEWAMY DELIKATNIE OLIWĄ I POSYPUJEMY PAPRYKĄ SŁODKĄ, PAPRYKĄ OSTRĄ ORAZ SOLĄ I PIEPRZEM. DODAJEMY TOFU DO ŻŁOCISTEJ CEBULI I PODSMAŻAMY NA MAŁYM OGNIU. DO OSOLONEJ WODY WRZUCAMY MAKARON I GOTUJEMY ZGODNIE ZE WSKAZÓWKAMI NA OPAKOWANIU. KROIMY CZERWONĄ PAPRYKĘ I SIEKAMY BARDZO DROBNO CZOSNEK. DO TOFU DODAJEMY NASZE POMIDORY I ŚWIEŻO SKROJONĄ PAPRYKĘ. DOKŁADNIE MIESZAMY, ABY WSZYSTKO SIĘ ZE SOBĄ POŁĄCZYŁO. NA KOŃCU DODAJEMY CZOSNEK I PRZYPRAWY (SÓL, ZIOŁA PROWANSALSKIE, PAPRYKĘ WEDŁUG UZNANIA). ŁĄCZYMY SOS Z ODCEDZONYM MAKARONEM.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE



CHILI SIN CARNE



15-20 MINUT

SKŁADNIKI:

(NA 2-3 PORCJE): PUSZKA CZERWONEJ FASOLI, PUSZKA POMIDORÓW KROJONYCH, CZERWONA PAPRYKA, CEBULA, ŁYŻKA OLIWY, EW. 3 ŁODYGI SELERA NACIOWEGO

PRZYPRAWY: KMIN RZYMSKI (1 X ŁYŻECZKA), SOS SOJOWY (1 X ŁYŻKA), PAPRYKA SŁODKA LUB WĘDZONA

(1 X ŁYŻECZKA), CHILLI (SZCZYPTA LUB WIĘCEJ), SZCZYPTA CUKRU, SOK Z CYTRYNY

(1 X ŁYŻKA)


WYKONANIE:

NA PATELNI ROZGRZEJ OLIWĘ. DODAJ POKROJONĄ W KOSTKĘ CEBULĘ, PAPRYKĘ I SELER NACIOWY. SMAŻ KILKA MINUT. ZALEJ CAŁOŚĆ POMIDORAMI Z PUSZKI, DODAJ PRZYPRAWY I ODSĄCZONĄ Z ZALEWY FASOLE. GOTUJ OKOŁO 10 MINUT CO JAKIŚ CZAS MIESZAJĄC. CHILLI PODAJĘ Z KASZA/RYZEM LUB Z KROMKĄ CHLEBA.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE



MAKARON Z TOFU I WARZYWAMI

 25 MINUT

SKŁADNIKI:

60 G SUCHEGO MAKARONU PEŁNOZIARNISTEGO LUB ZE STRĄCZKÓW,
1/4 PAPRYKI CZERWONEJ (OK. 60 G),
1/2 CEBULI (OK. 55 G), 3 RÓŻYCZKI BROKUŁ (ŚWIEŻE/MROŻONE) ,
1/2 KOSTKI TOFU WĘDZONEGO
(90 G), 2 ŁYŻKI OLEJU RZEPAKOWEGO,

PRZYPRAWY: SÓL, PAPRYKA CZERWONA SUSZONA SŁODKA, OSTRA I WĘDZONA,
PIEPRZ ZIOŁOWY, ZIOŁA PROWANSALSKIE

WYKONNIE:

MAKARON UGOTUJ AL DENTE WG INSTRUKCJI NA OPAKOWANIU. POKRÓJ WARZYWA I TOFU W DROBNĄ KOSTKĘ. BROKUŁY UGOTUJ (MROŻONE MOŻESZ ZALAĆ WRZĄTKIEM NA 15 MIN I SAME ZMIĘKNĄ) I POKRÓJ NA DROBNE KAWAŁKI. NA PATELNI Z OLEJEM PODSMAŻ PRZEZ CHWILĘ WARZYWA I TOFU, DODAJ PRZYPRAWY. PODAWAJ Z MAKARONEM.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE



CURRY Z DYNI Z KASZĄ



30 MINUT

SKŁADNIKI:

4 PORCJE, CEBULA, JABŁKO, 2 ZĄBKI CZOSNKU, 4 ŁYŻKI OLIWY Z OLIVEK, 1/3 OPAKOWANIA SUCHEJ SOCZEWICY, 2 SZKLANKI KASZY JAGLANEJ, PÓŁ DYNI, 1/4 GARŚCIE SZPINAKU ŚWIEŻEGO

PRZYPRAWY: CHILI, KOLENDRA, CURRY, CYNAMON, KMIN RZYMSKI, SÓL, PIEPRZ

WYKONANIE:

CEBULĘ POSIEKAĆ A JABŁKO ZETRZEĆ NA DROBNYCH OCZKACH NA TARCE. DODAC CHILI, IMBIR, KOLENDRE - CAŁOŚĆ PODDUSIĆ CHWILĘ NA PATELNI Z ROZGRZANĄ OLIWĄ. NASTĘPNIE DODAC OK. LITR WODY. I PO CHWILI WRZUCIĆ SOCZEWICĘ. CAŁOŚĆ PRZYPRAWIĆ CURRY, CYNAMONEM, KMINEM RZYMSKIM, SOLĄ I PIEPRZEM. GOTOWAĆ AŻ SOCZEWICA ZMIĘKNIE. W MIĘDZYCZASIE, W OSOBNYM GARNKU, UGOTOWAĆ KASZĘ JAGLANĄ (ZGODNIE Z ZALECENIAMI NA OPAKOWANIU). DO PATELNI Z SOCZEWICĄ DORZUCIĆ POKROJONĄ W KOSTKĘ DYNIĘ ORAZ SZPINAK I DALEJ DUSIĆ DO MIĘKKOŚCI. DANIE MOŻNA OPCJONALNIE ZMIKSOWAĆ I PODAWAĆ Z UGOTOWANĄ KASZĄ

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE



WEGAŃSKI GYROS Z WARZYWAMI



30 MINUT

SKŁADNIKI:

4 KOTLETY SOJOWE, ½ SZKLANKI MROŻONEJ MARCHEWKI Z GROSZKIEM, ½ SZKLANKI MROŻONEJ KROJONEJ FASOLKI SZPARAGOWEJ, 2-3 ŁYŻKI OLEJU RZEPAKOWEGO,

PRZYPRAWA DO GYROSA – WG UZNANIA

WYKONANIE:

KOTLETY SOJOWE ZALEWAMY WRZĄTKIEM I PRZYKRYWAMY. GDY ZMIĘKNĄ, ODCISKAMY WODĘ I KROIMY JE W PASKI OK. 0,5 CM. POSYPUJEMY PRZYPRAWĄ DO GYROSA I MIESZAMY. NA PATELNI ROZGRZEWAMY OLEJ, WRZUCAMY KAWAŁKI SOJOWE I OBSMAŻAMY. RÓWNOCZEŚNIE W GARNKU ODMRAŻAMY MARCHEWKĘ, GROSZEK I FASOLKĘ Z ODROBINĄ WODY. GDY WARZYWA ZMIĘKNĄ, DODAJEMY JE NA PATELNIĘ, MIESZAMY, DOPRAWIAMY. MOŻNA PODAWAĆ Z DOWOLNYM PRODUKTEM SKROBIOWYM, NP. RYŻEM, KASZĄ. NA ZDJĘCIU PROPOZYCJA PODANIA Z PEŁNOZIARNISTYM MAKARONEM.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE



WEGAŃSKA FASOLKA „PO BRETOŃSKU”



15 MINUT

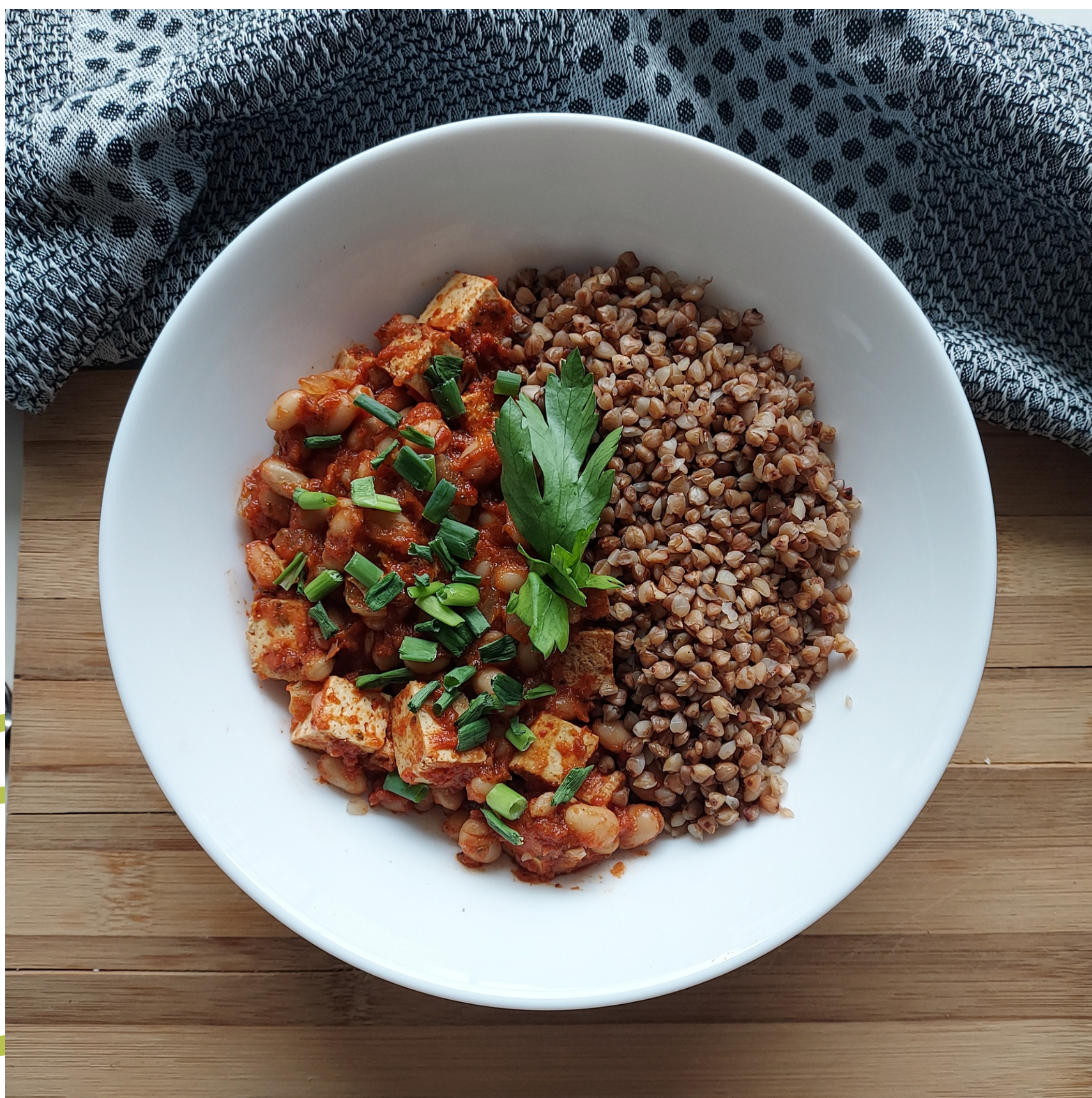
SKŁADNIKI:

1/2 CEBULI (OK. 55 G), 1 ZĄBEK CZOSNKU (OK. 5 G), 1/2 KOSTKI TOFU WĘDZONEGO (90 G), 1/2 PUSZKI BIAŁEJ FASOLI (OK. 120 G), 250 ML PASSATY POMIDOROWEJ, 2 ŁYŻKI OLEJU RZEPAKOWEGO (20 G),

PRZYPRAWY: SÓL, PIEPRZ, SŁODKA, OSTRA I WĘDZONA PAPRYKA SUSZONA, MAJERANEK, OREGANO

WYKONANIE: CEBULĘ I CZOSNEK KROIMY DOŚĆ DROBNO, CHWILĘ PODSMAŻAMY NA OLEJU, ABY ZMIĘKŁA. DODAJEMY POKROJONE W DROBNĄ KOSTKĘ TOFU, FASOLE (BEZ ZALEWY), PASSATĘ I PRZYPRAWY DO SMAKU. MAJERANEK JEST TUTAJ KLUCZOWYM SKŁADNIKIEM, NADAJE PRZYJEMNY AROMAT I PODKREŚLA SMAK WĘDZONEGO TOFU. MIESZAMY, DOPROWADZAMY DO WRZENIA I GOTOWE. PODAJEMY, Z CZYM LUBIMY NAJBARDZIEJ. NA ZDJĘCIU PROPOZYCJA PODANIA Z KASZĄ GRYCZANĄ PRAŻONĄ

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE, BEZ GLUTENU



BURGER KARKOSKI



SKŁADNIKI:

1 BAJGIEL, 150G KARKÓWKI, 10G CZOSNKU, 10G OLEJU RZEPAKOWEGO, 100G MŁODEJ KAPUSTY, 30G KOPERKU OGRODOWEGO, 5G MASŁA, 50G POMIDORA, 20G OGÓRKA, 10ML OCTU JABŁKOWEGO, ½ ŁYŻECZKI CUKRU, 1 GARŚĆ RUKOLI, 1 ŁYŻECZKA PESTO BAZYLIOWEGO MUSZTARDA, SÓL, PIEPRZ

WYKONANIE:

1. MIĘSO UMYJ, OCZYŚĆ DELIKATNIE I ROZKLEP CIENKO. ZAMARYNUJ W PRZYPRAWACH (SÓL, PIEPRZ, MAJERANEK, CZOSNEK, OLEJ). ZOSTAW NA 30 MINUT W LODÓWCE.
2. USMAŻ LUB ZGRILLUJ (MOŻESZ RÓWNIEŻ UPIEC). NASTĘPNIE CIENKO POKRÓJ W PASKI I PODDUŚ NA MASŁE Z CZĘŚCIĄ KOPERKU.
3. MŁODĄ KAPUSTĘ UMYJ I CIENKO POSIEKAJ W PASKI. PRZYPRAW SOLĄ, PIEPRZE, OCTEM, CUKREM I ODSZAW NA 10 MINUT, ABY DELIKATNIE ZMIĘKŁA. DODAJ POKROJONEGO W KOSTKĘ POMIDORA I POSIEKANY KOPEREK.
4. BAJGLA PRZEKRÓJ NA PÓŁ I PODPRAŻ NA SUCHYJ PATELNI. JEDNĄ POŁÓWKĘ POSMARUJ PESTO, DRUGĄ MUSZTARDA.
5. NA PESTO POŁÓŻ RUKOLE, OGÓRKA, NASTĘPNIE MIĘSO I KAPUSTKĘ. PRZYKRYJ DRUGĄ POŁÓWKĄ.

CECHY SZCZEGÓLNE: DLA MIĘSOŻERCÓW



DAHL Z SOCZEWICY



20 MINUT

SKŁADNIKI:

(NA OK. 3 PORCJE): SOCZEWICA CZERWONA 200G (1 SZKLANKA), OLEJ RZEPAKOWY 1 ŁYŻKA, WODA 500ML (2 SZKLANKI), CEBULA 1/2 SZTUKI, MLECZKO KOKOSOWE 4 ŁYŻKI, KURKUMA 1 ŁYŻECZKA, PAPRYKA OSTRĄ 1 ŁYŻECZKA, KOLENDRA 1/2 ŁYŻECZKI, SÓL PIEPRZ DO SMAKU, RYŻ 200G

WYKONANIE:

POKROJONĄ CEBULĘ, OLEJ I WSZYSTKIE PRZYPRAWY WRZUCIĆ DO GARNKA I WYMIESZAĆ. DODAĆ POMIDORY W PUSZCE, SOCZEWICĘ I ZALAĆ WSZYSTKO WODĄ. GOTOWAĆ OK. 15- 20 MINUT NA MAŁYM OGNIU, AŻ SOCZEWICA ZMIĘKNIE. RYŻ UGOTOWAĆ WEDŁUG WSKAZAŃ NA OPAKOWANIU. PODAWAĆ W GŁĘBOKIM NACZYNIU. NAJLEPIEJ SMAKUJE ZE ŚWIEŻĄ NATKĄ PIETRUSZKI.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE



ZUPA CURRY Z PAK CHOI



30 MINUT

SKŁADNIKI:

300G KAPUSTY PAK CHOI, 300G MAKARONU UDON, 500ML BULIONU WARZYWNEGO, 200ML MLEKA KOKOSOWEGO, 2 ŁYŻKI MIESZKANKI ZIÓŁ I PRZYPRAW CURRY, 1 CZERWONA PAPRYKA, 200G BOCZNIAKÓW POKROJONYCH W PLASTERKI, 1 ŁYŻKA OLEJU RZEPAKOWEGO, 1 PUSZKA ANANASA, 2 ŁYŻKI SEZAMU

WYKONANIE:

1. UMYJ WARZYWA, POKRÓJ ŁODYŻKI PAK CHOI W PASKI, LISTKI NA DUŻE KAWAŁKI. 2. PAPRYKĘ POKRÓJ W PASKI, BOCZNIAKI W PLASTRY.
3. UGOTUJ MAKARON, ODSZAW NA BOK.
4. NA ROZGRZANYM OLEJU PODSMAŻ ŁODYGI KAPUSTY, PAPRYKĘ I BOCZNIAKI KIEDY WODA Z GRZYBÓW WYPARUJE, DODAJ MLECZKO (WYMIESZAJ Z ODRÓBINĄ GORĄCEJ WODY Z PATELNI, ŻEBY SIĘ NIE ZWARZYŁO), BULION, PRZYPRAWĘ CURRY (DODAWAJ STOPNIOWO, TESTUJĄC SMAK) I EWENTUALNIE KURKUMĘ DLA LEPSZEGO KOLORU. NA KONIEC DODAJ ANANASA. WSZYSTKO DODAJ DO BULIONU.
5. TRZYMAJ CHWILĘ NA OGNIU, NASTĘPNIE WRZUĆ POSIEKANE LISTKI I TRZYMAJ KOLEJNE KILKA MINUT.
6. PODAWAJ Z UGOTOWANYM MAKARONEM. OPCJONALNIE DOPRAW DO SMAKU PIEPRZEM I OSTRĄ PAPRYKĄ.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKA



KASZOTTO Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ I SUSZONYMI POMIDORAMI



20-25 MINUT

SKŁADNIKI:

1 CEBULA, 2 ZĄBKI CZOSNKU, 100G KASZY NATURAL MIX Z CZERWONĄ SOCZEWICĄ, SUSZONYMI POMIDORAMI I PESTKAMI DYNI, 250ML BULIONU LUB WODY, 1/3 SZKLANKI PASSATY POMIDOROWEJ, 1/2 PAPRYKI, 1/2 MARCHWI, 1/3 CUKINII, 1 ŁYŻKA OLIWY Z OLIVEK/OLEJU, GARŚĆ RUKOLI, 20G SERA ŻÓŁTEGO,

PRZYPRAWY: TYMIANEK/ROZMARYN, CZOSNEK, SÓL, PIEPRZ, KURKUMA, PAPRYKA SŁODKA

WYKONANIE:

1. CEBULĘ I CZOSNEK POKRÓJ W DROBNĄ KOSTKĘ. PRZESMAŻ NA OLIWIE, AŻ CEBULA STANIE SIĘ SZKLISTA.
 2. PAPRYKĘ, MARCHEW I CUKINIĘ POKRÓJ W GRUBSZĄ KOSTKĘ LUB PÓŁPLASTRY. DODAJ NA PATELNIĘ I CHWILĘ PRZESMAŻ. ŚCIĄGNIJ Z PATELNI.
 3. NA TĘ SAMĄ PATELNIĘ WRZUĆ KASZĘ I PRZEZ CHWILĘ JĄ UPRAŻ. NASTĘPNIENIE DODAJ BULION (LUB WODĘ), ABY JEGO ILOŚĆ BYŁA LEKKO PONAD POWIERZCHNIĘ KASZY. ZAMIESZAJ I POZOSTAW NA 5- 6 MINUT NA ŚREDNIM OGNIU, AŻ KASZA WCHŁONIE PŁYN. NASTĘPNIENIE POWTÓRZ PROCES, DODAJĄC WARZYWA I PASSATĘ POMIDOROWĄ.
 4. W MIĘDZY CZASIE MOŻESZ ZETRZEĆ SER NA TARCE O DROBNYCH OCZKACH. GDY KASZA BĘDZIE JUŻ MIĘKKA, A CAŁOŚĆ BĘDZIE MIAŁA KREMOWĄ KONSYSTENCJĘ, ŚCIĄGNIJ PATELNIĘ Z OGNIA I DODAJ POWOLI DO DANIA SER, CAŁY CZAS MIESZAJĄC.
 5. PRZYPRAW, WYŁÓŻ NA TALERZ I POSYP RUKOLĄ.
- OPCJONALNIE: DLA MIŁOŚNIKÓW MIĘSA – DO POTRAWY MOŻNA DODAC NP. CIENKO POKROJONĄ PIERŚ Z KURCZAKA, WCZEŚNIEJ PODSMAŻONĄ NA PRZYKŁAD Z PAPRYKĄ, MARCHWIĄ I CUKINIĄ.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE





KOLACJE

SAŁATKA Z CIECIERZYCĄ, MAKARONEM I WARZYWAMI



15 MINUT

SKŁADNIKI:

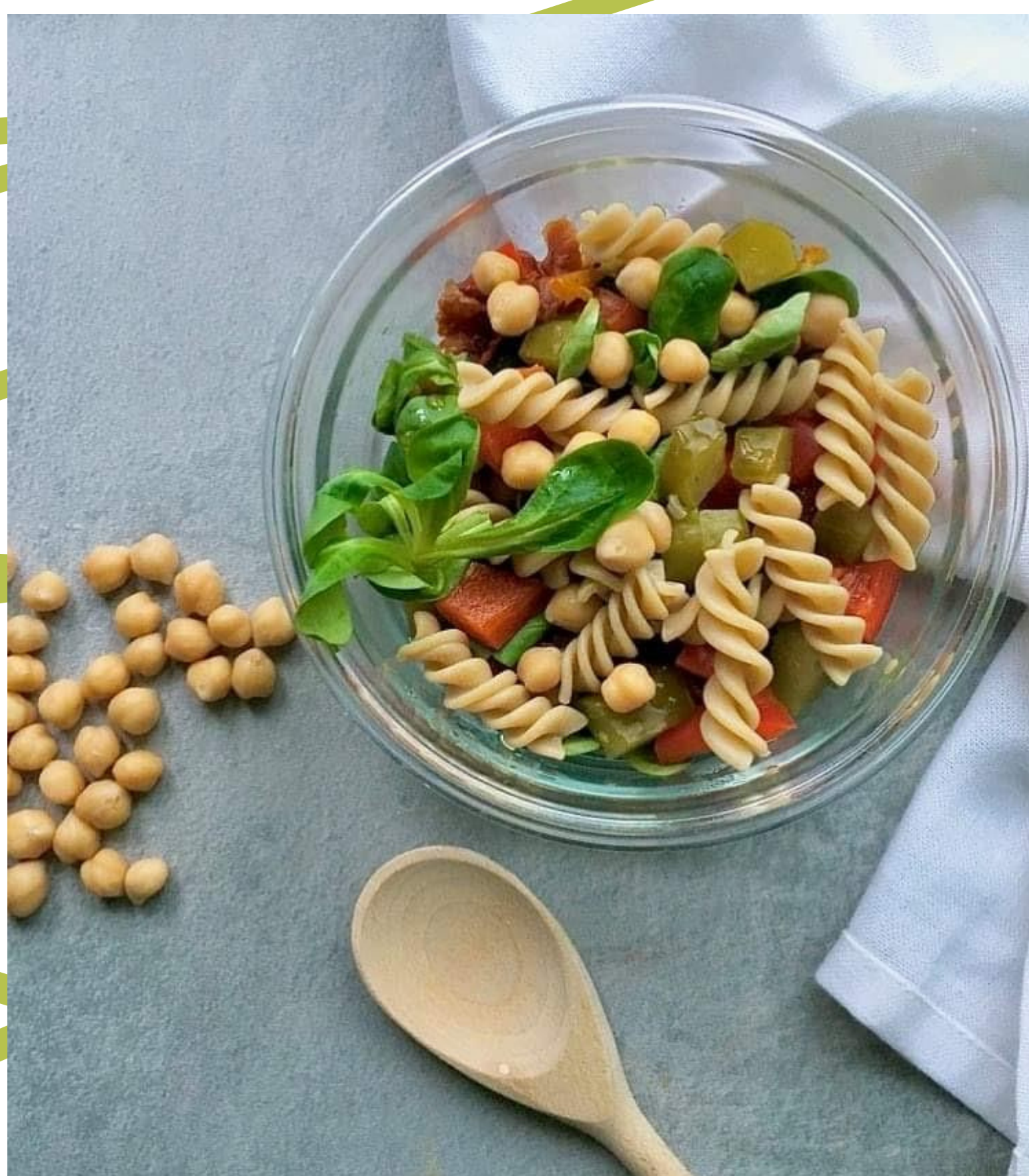
CIECIERZYCA W SŁOIKU 150G (1/3 SŁOIKA), MAKARON PEŁNOZIARNISTY 50G, OGÓREK KISZONY 2 SZT, POMIDORY SUSZONE 3 SZT, PAPRYKA 1/2 SZT, ROSZPONKA 80G (1/2 OPAKOWANIA)

SOS: SOS SOJOWY 1 ŁYŻKA, OLEJ RZEPAKOWY 1 ŁYŻECZKA (MOŻNA WYKORZYSTAĆ TEN Z SUSZONYCH POMIDORÓW), SOK Z CYTRYNY 1 ŁYŻECZKA, WODA 1 ŁYŻKA.

WYKONANIE:

MAKARON UGOTOWAĆ WEDŁUG WSKAZAŃ NA OPAKOWANIU. CIECIERZYCĘ OPŁUKAĆ POD BIEŻĄCĄ WODĄ. POKROIĆ WARZYWA I SUSZONE POMIDORY WEDŁUG WŁASNYCH PREFERENCJI. DO MISKI WRZUCIĆ ROSZPONKĘ, POKROJONE WARZYWA, SUSZONE POMIDORY, MAKARON I CIECIERZYCĘ. POLAĆ MARYNATĄ.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE, LUNCHBOX





25 MIN

FIT ZAPIEKANKI

SKŁADNIKI

1 PÓLBAGIETKA PEŁNOZIARNISTA, PASSATA POMIDOROWA (5 - 6 ŁYŻEK), PIECZARKI (6 - 8 SZTUK), KUKURYDZA KONSERWOWA (3 ŁYŻKI), WĘDZONY FILET Z KURCZAKA/WĘDLINA DROBIOWA (OK 70G), MOZARELLA TARTA (50G), CZERWONA CEBULA, CZOSNEK

PRZYPRAWY: SÓL, PIEPRZ, OREGANO, BAZYLIA

PRZYGOTOWANIE

1. CEBULE I CZOSNEK POKRÓJ I PODSMAŻ NA OLIWIE DO ZARUMIENIENIA
2. PIECZARKI POKRÓJ NA MAŁE KAWAŁKI
3. PASSATE POMIDOROWĄ PRZEŁÓŻ DO MNIEJSZEJ MISECZKI, POŁĄCZ Z PRZYPRAWAMI
4. PÓLBAGIETKĘ PRZEKRÓJ NA PÓŁ I POSMARUJ SOSEM
5. DODAJ PIECZARKI, KURCZAKA, KUKURYDZE I POSYP TARTĄ MOZARELLĄ
6. WŁÓŻ DO PIEKARNIKA NAGRZANEGO DO 180°C NA 10 - 15 MIN
7. GOTOWE ZAPIEKANKI PODAWAJ Z KETCHUPEM - WTEDY SMAKUJĄ NAJLEPIEJ!

CECHY SZCZEGÓLNE: DLA MIĘSOŻERCÓW



PASTA POMIDOROWA Z CIECIERZYCY



5 MINUT

SKŁADNIKI:

POMIDORY SUSZONE 10SZT (W OLEJU), CIECIERZYCA UGOTOWANA 200G, SOK Z CYTRYNY 2 ŁYŻKI, PRZEGOTOWANA WODA 150ML, SÓL, PIEPRZ, PAPRYKA OSTRĄ DO SMAKU

WYKONANIE:

1. WSZYSTKIE SKŁADNIKI WRZUĆ DO GŁĘBOKIEGO NACZYNIA I ZMIKSUJ NA GŁADKĄ MASĘ PRZEZ OK. 5-6 MINUT.
2. DOPRAW SOLĄ, PIEPRZEM I PAPRYKĄ OSTRĄ DO SMAKU.

UWAGA!

NAJLEPIEJ SMAKUJE NA ŚWIEŻYM PIECZYWIE PEŁNOZIARNISTYM

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE, BEZ GLUTENU



ZIMOWA SAŁATKA



OK 25 MINUT

SKŁADNIKI:

200 G SUCHEJ KASZY BULGUR, PUSZKA CZERWONEJ FASOLI. 4 GARŚCIE SZPINAKU, PAPRYKA CZERWONA, 50G NASION ŁUSKANYCH SŁONECZNIKA, SKŁADNIKI NA DRESSING: 2 ŁYŻKI OLIWY, 1 ŁYŻKA MUSZTARDY, 1 ŁYŻKA MIODU, ZĄBEK CZOSNKU

WYKONANIE:

KASZĘ UGOTOWAĆ ZGODNIE Z INSTRUKCJĄ NA OPAKOWANIU, PAPRYKĘ POKROIĆ W KOSTKĘ I PODDUSIĆ W MAŁEJ ILOŚCI WODY AŻ ZROBI SIĘ MIĘKKA (10 MINUT), SŁONECZNIK UPRAŻYĆ. SKŁADNIKI NA DRESSING WYMIESZAĆ W MAŁYM NACZYNIU. WSZYSTKIE SKŁADNIKI POŁĄCZYĆ W MISCE. NA KONIEC POSYPAĆ PRAŻONYM SŁONECZNIKIEM.

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGAŃSKIE





15 MIN

WANILIOWE NALEŚNIKI

SKŁADNIKI

JAJKO 1 SZT, MLEKO 1,5% (80ML), WODA GAZOWANA (80ML), OLEJ RZEPAKOWY (1 ŁYŻECZKA), MAKA PEŁNOZIARNISTA (50G), BUDYŃ O SMAKU WANILIOWYM (PROSZEK - 1 OPAKOWANIE)

SKŁADNIKI

1. W DUŻEJ MISCE WYMIESZAJ JAJKO, MLEKO, OLEJ, WODĘ GAZOWANĄ, PROSZEK BUDYNIOWY NA GŁADKĄ MASE.
2. ROZGRZEJ PATELNIĘ DO NALEŚNIKÓW NA ŚREDNIM OGNIU.
3. UŻYWAJĄC MAŁEJ CHOCHLI, NAŁÓŻ CIASTO NALEŚNIKOWE NA GORAĆĄ PATELNIĘ, PRZECHYLAJĄC PATELNIĘ TAK, ABY DOLNA POWIERZCHNIA BYŁA RÓWNOMIERNIE POKRYTA.
4. SMAŻ NA ŚREDNIM OGNIU PRZEZ 1-2 MINUTY NA ŻŁOTY KOLOR.
5. PRZEŁÓŻ NALEŚNIKI NA TALERZ I PODAWAJ Z ULUBIONYMI DODATKAMI

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO



CZEKOLADOWE PLACUSZKI Z SERKA WIEJSKIEGO



15 MINUT

SKŁADNIKI:

100 G SERKA WIEJSKIEGO LIGHT,
3 ŁYŻKI MAKI, 1 JAJO, 1 ŁYŻKA KAKAO,
PÓŁ ŁYŻECZKI PROSZKU DO PIECZENIA,
ŁYŻKA ERYTRYTOLU/ŁYŻECZKA CUKRU,
DODATKI: RESZTA SERKA WIEJSKIEGO, ORZECHY, ULUBIONE OWOCE

WYKONANIE:

1. CAŁOŚĆ WYMIESZAJ.
2. ROZGRZEJ PATELNIĘ Z ODROBINĄ OLEJU.
3. NAKŁADAJ PO ŁYŻCIE NA PATELNIĘ Z ODROBINĄ OLEJU.
4. PODCZAS SMAŻENIA ZMNIEJSZ MOC PALNIKA NA ŚREDNIĄ.

CECHY SZCZEGÓLNE: NA SŁODKO



SZAKSZUKA



15 MINUT

SKŁADNIKI:

30 G PAPRYKI, ZĄBEK CZOSNKU, 50 G CEBULI, 2 JAJKA, 5 G OLEJU RZEPAKOWEGO, SZCZYPIOREK, 30G CUKINII, 12G (ŁYŻKA) SOCZEWICY CZERWONEJ, 100 G PASSATY POMIDOROWEJ, 20G RUKOLI/ROSZPONKI,

PRZYPRAWY: KURKUMA, PAPRYKA, SÓL, PIEPRZ, KMINEK

DODATEK: 70 G PIECZYWA PEŁNOZIARNISTEGO

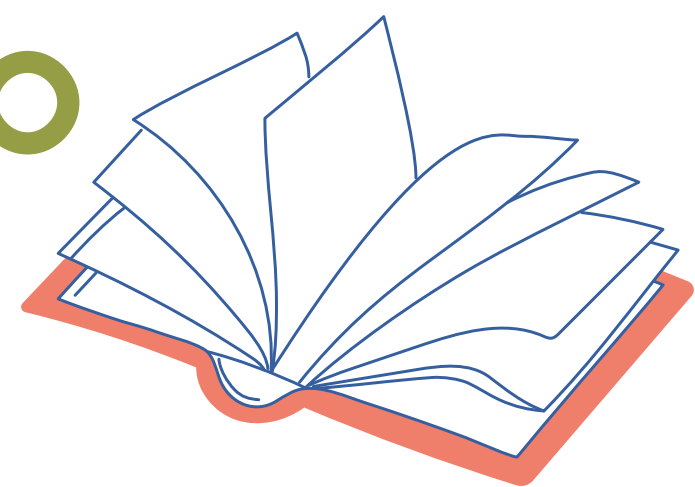
WYKONANIE:

1. ROZGRZEJ OLEJ I PRZESMAŻ POKROJONĄ CEBULĘ, CZOSNEK, PAPRYKĘ I CUKINIĘ.
2. DODAJ SOCZEWICĘ I PASSATĘ POMIDOROWĄ, PRZYPRAW. LEKKO ODPARUJ NADMIAR PŁYNÓW.
4. NA POWSTAŁY SOS WYBIJ JAJKA I DUŚ POD PRZYKRYCIEM, AŻ ZETNIE SIĘ BIAŁKO (OK 3-4 MINUTY)
5. GOTOWĄ POTRAWĘ POSYP SZCZYPIORKIEM.
6. PODAWAJ Z PIECZYWEM (NAJLEPIEJ PEŁNOZIARNISTYM).

CECHY SZCZEGÓLNE: WEGETARIAŃSKIE



PIŚMIENNICTWO



Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie,
red. Jarosz M, Rychlik E, Stoś K, Charzewska J, Narodowy Instytut Zdrowia
Publicznego – Państwowy Zakład Higieny, Warszawa 2020.

ROZPORZĄDZENIE PARLAMENTU EUROPEJSKIEGO I RADY (UE) NR 1169/2011
z dnia 25 października 2011 r. w sprawie przekazywania konsumentom informacji na
temat żywności, zmiany rozporządzeń Parlamentu Europejskiego i Rady (WE) nr
1924/2006 i (WE) nr 1925/2006 oraz uchylenia dyrektywy Komisji 87/250/EWG,
dyrektywy Rady 90/496/EWG, dyrektywy Komisji 1999/10/WE, dyrektywy 2000/13/WE
Parlamentu Europejskiego i Rady, dyrektyw Komisji 2002/67/WE i 2008/5/WE oraz
rozporządzenia Komisji (WE) nr 608/2004

Gawęcki J. Żywnienie człowieka. Tom 1. Podstawy nauki o żywieniu. Wydawnictwo
Naukowe PWN. Warszawa, 2022

Grafiki stworzone w programie CANVA

SMACZNEGO!

