

Przepisy dodatkowe ze strefy pacjenta

Spis treści

| | |
|--|---|
| Puszysty skyrnik z erytrytolem..... | 1 |
| Ryba pieczona w papilotach z ryżem, cukinią i pomidorem..... | 2 |
| Szybki gulasz z indyka z kurkami i kaszą gryczaną..... | 3 |
| Zupa z kurczakiem, pieczarkami, kukurydzą i makaronem..... | 4 |
| Potrzebujesz więcej przepisów?..... | 4 |

DLA 1 KAWAŁKA: | energia - 142.4 kcal | węglow. przysw. - 8.5 g | białko - 15,6 g | tłuszcz: 5,1 g

Puszysty skyrnik z erytrytolem

Jogurt naturalny SKYR Piątница lub Fruvita
(Biedronkowy) - 600 g (4 opakowania
(małe))

Jajka kurze - 420 g (7 szt. klasa M)

skrobia ziemniaczana - 40 g

Cukier waniliowy - 8 g

Sól - 1.0 g (1 szczypta)

Erytrytol - 150 g (15 łyżek)

Wskazówka: skyrnik można przygotować z cukrem (w przypadku osób na diecie lekkostrawnej). Wtedy porcja jednego kawałka będzie o 70 kcal większa.

Zjedz 1 kawałek.

Przepis na 8 kawałków

Wskazówka: osoby posiadające thermomix, mogą ubić pianę z białek za pomocą motylka.

Nagrzać piekarnik do 180 stopni, grzanie góra-dół.

1. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej, więc należy je wcześniej wyjąć z lodówki (zwłaszcza skyr).

2. Rozbić jajka tak, aby żółtka oddzielić od białek.

3. Żółtka, skyr i połowę erytrytolu umieścić w naczyniu i wymieszać różgą kuchenną, do dokładnego połączenia się składników.

4. Bezpośrednio na mieszankę przesiać skrobię ziemniaczaną i cukier waniliowy,

następnie ponownie wymieszać rózgą kuchenną do dokładnego połączenia się składników (nie ubijać).

5. W osobnym naczyniu ubić białka na pianę ze szczyptą soli.

6. Pod koniec ubijania dodawać stopniowo pozostały erytrytol, łyżka po łyżce, do momentu powstania lśniącej, lekko sztywnej piany. Pianę delikatnie wymieszać z masą skyrnikową.

7. Okrągłą formę o średnicy 23 cm wyłożyć "w całości" papierem do pieczenia: spód i boki, pozostawiając "kołnier" z papieru wystający 3 cm ponad formę.

8. Powstałą masę skyrnikową przelać do formy i wyrównać szpatułką.

9. Formę wstawić do piekarnika na środkową półkę i piec 40 minut w 180 stopniach.

10. Upieczony skrynik zostawić w piekarniku z uchylonymi drzwiczkami do wystudzenia.

11. Następnie wstawić do lodówki na kilka godzin, aby się schłodził.

energia - 424.0 kcal |

Ryba pieczona w papilotach z ryżem, cukinią i pomidorem

Ryż basmati - 50 g (0.5 woreczka/odważyć) *Wskazówka: pastę ajvar można zastąpić awaryjnie keczupem.

Dorsz, świeży lub mrożony - 150 g

Sos sojowy - 5 g (1 łyżeczka)

Tymianek suszony - 2.0 g (2 szczypty)

Oliwa z oliwek extra virgin - 10 g (1 łyżka)

sos ajvar - 10 g (0.5 łyżki)

Cukinia - 150 g (0.25 szt.)

Pomidor - 45 g (0.25 szt.)

Bazylija, świeża - 2.0 g (5 listków)

1. Ryż ugotować według instrukcji na opakowaniu. Odcedzić, wysypać do garnka, wymieszać z sosem sojowym.

2. Piekarnik nagrzać do 200 stopni C, grzanie góra-dół.

3. Wyciąć 1 większy kawałek z papieru do pieczenia.

4. Na jednej połowie arkusza rozłożyć ryż, na wierzchu ułożyć po kawałku ryby doprawionej solą, pieprzem, tymiankiem i wysmarowanej oliwą.

5. Wierzch posmarować ajvarem.

6. Przykryć plasterkami cukinii i pomidora, doprawić warzywa szczyptą soli, pieprzem, posypać świeżymi ziołami i skropić oliwą.

7. Zawinąć paczuszkę, ułożyć na dużej blaszce do pieczenia i wstawić do piekarnika.

8. Piec przez 20 minut.

Szybki gulasz z indyka z kurkami i kaszą gryczaną

| | |
|---|---|
| Mięso z piersi indyka, bez skóry - 130 g (1 odważyć kawałek suerowego miesa) | *Wskazówka: Zamiast kostki rosółowej, można użyć domowego bulionu z warzyw. 1 kostka na 500 g (2 kubki bulionu). |
| Kurki, mrożone - 60 g (1 garść) | Na pół kubka bulionu używamy 1/4 kostki. |
| Oliwa z oliwek extra virgin - 10 g (1 łyżka) | |
| Cebula - 26 g (0.25 sztuki) | |
| Por - 35 g (0.25 szt.) | 1. Mięso pokroić w kostkę ok. 1,5 cm. |
| Marchewka - 23 g (0.5 sztuki, małej) | 2. Doprawić solą, pieprzem i obtoczyć w mące pszennej. |
| Kostka rosółowa warzywna BIOoaza (ekologiczna) - bulion na bazie kostki - 125 g (0.5 kubka) | 3. Do większego garnka wlać oliwę, i podsmażyć krótko pokrojoną w kostkę cebulę. |
| Śmietanka do kawy, Łaciata, 10% tłuszczu (pakowana 10 x 10 ml) - 30 g (3 "okienka") | 4. Następnie dodać pokrojonego drobno pora, a po chwili dodać obraną i startą na tarce marchewkę. |
| Mąka pszenna - 3 g (0.25 łyżeczki) | 5. Często mieszając podsmażać przez ok. 2 minuty. |
| Mąka ziemniaczana - 3 g (0.25 łyżeczki) | 6. Przesunąć warzywa na brzeg garnka, dodać mięso i obsmażać przez ok. 5 minut, co chwilę mieszając. |
| Koperek świeży - 1.0 g (0.25 łyżka posiekanego koperku) | 7. Doprawić solą i pieprzem. |
| Kurkuma - 0.5 g (0.25 łyżeczki) | 8. Wlać bulion i dodać mrożone kurki, zagotować. |
| Sól - 1.0 g (1 szczypta) | 9. Gotować pod przykryciem przez ok. 10-15 minut, aż mięso będzie miękkie. |
| Pieprz czarny mielony - 1.0 g (1 szczypta) | 10. Zdjąć pokrywę, dodać śmietankę i koperek, wymieszać i gotować jeszcze bez przykrycia przez ok. 5 minut co chwilę mieszając. |
| Kasza gryczana - 50 g (0.5 woreczka) | 11. Na koniec dodać przez sitko mąkę ziemniaczaną, wymieszać i pogotować chwilę do zagęszczenia sosu. Opcjonalnie można dodać dla koloru kurkumę. |
| ogórek kiszony - 120 g (2 szt.) | |

Podawać z ugotowaną kaszą gryczaną i ogórkiem kiszonym.

Zupa z kurczakiem, pieczarkami, kukurydzą i makaronem

Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 150 g (0.75 piersi)

Oliwa z oliwek extra virgin - 10 g (1 łyżka)

Cebula - 26 g (0.25 sztuki)

Papryka czerwona - 57 g (0.25 szt.)

Pieczarki - 75 g (3 szt.)

Sól - 1.0 g (1 szczypta)

Pieprz czarny mielony - 1.0 g (1 szczypta)

Papryka słodka suszona (w proszku) - 0.5 g (0.25 łyżeczki)

Kurkuma - 1.0 g (1 do smaku)

Papryka ostra w proszku - 1.0 g (1 szczypta do smaku)

bulion drobiowy - 280 g (2 chochle)

Kukurydza, konserwowa - 45 g (3 łyżki)

Makaron drobny - 30 g (2 łyżki)

Natka pietruszki - 6 g (1 łyżeczka posiekanej)

Śmietanka do kawy, łąciata, 10% tłuszczu (pakowana 10 x 10 ml) - 20 g (2 "okienka")

1. Filet z kurczaka pokroić w kostkę.

2. W garnku z grubym dnem podgrzać łyżkę oliwy, wrzucić kurczaka i obsmażyć z każdej strony.

3. Dodać pokrojoną w kostkę cebulę, doprawić solą i pieprzem i co chwilę mieszając smażyć przez ok. 3-4 minuty.

4. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę, pokrojone na małe plasterki pieczarki. 5. Wymieszać i smażyć przez ok. 3 minuty. Dodać przyprawę.

6. Wlać bulion, dodać kukurydżę oraz wsypać suchy makaron. Zagotować na większym ogniu.

7. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować przez ok. 10 - 15 minut, do miękkości makaronu. Odstawić z ognia i dodać śmietankę oraz posiekaną natkę.

Potrzebujesz więcej przepisów?

CO MIESIĄC NOWA DIETA

ABONAMENT OFORKA DIET-FIT
oferta specjalna dla stałych klientów

W każdym miesiącu, cyklicznie:

- konsultacja on-line 30 minut
- nowy, indywidualny jadłospis na 7 dni z listą zakupów
- dla osób po co najmniej 1 konsultacji

można wstrzymać lub anulować w każdym momencie

179 ZŁ

KIEDY ZASTANAWIASZ SIĘ, CO DALEJ

PAKIET KONTYNUACJA PLUS
oferta specjalna dla stałych klientów

Dla osób, które chcą kontynuować współpracę (i są po co najmniej 1 konsultacji w gabinecie lub on-line)

- 2 x konsultacja on-line 30 minut
- 2 x nowy, indywidualny jadłospis na 7 dni z listą zakupów
- dla osób po co najmniej 1 konsultacji

169 ZŁ TANIEJ W PORÓWNIANIU DO PAKIETU START

329 ZŁ

SONIA ZASTAWNİK
dietetyk
psycholog

DOŁĄCZ DO GRUPY WSPARCIA!

WARSZTATY Z DIETETYCZKĄ
W MOK BUKOWNO

Po więcej informacji kliknij na grafikę lub wejdź na www.sklep.diet-fit.pl

W przypadku pytań, zapraszam do kontaktu na kontakt@diet-fit.pl lub pod nr tel. 504-076-245