

Kolacja dla serca



Menu mięsne

Tost z pieczonym pstrągiem i awokado

Przystawka

czas: **25 min** | liczba porcji: **2**

w 1 porcji: **172 kcal** | białko: **8 g** | tłuszcze: **8 g** | węglowodany: **18,6 g**

Przepis

Rybę umyj i osusz. Wymieszaj sok z cytryny, paprykę, oliwę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Natrzyj rybę mieszanką i włóż do naczynia żaroodpornego z przykrywką. Piecz w 180 stopniach przez 15 minut. Suszone pomidory i natkę pietruszki posiekaj. Upieczoną rybę rozdrobnij i wymieszaj z pomidorami i natką. Pieczywo i plasterki awokado grilluj na patelni lub w opiekaczu. Posmaruj grzanki pastą i dodaj awokado.

Składniki

- chleb graham 2 kromki, 60 g
- pstrąg tęczyowy filet 1 kawałek, 50 g
- awokado 2 plasterki, 20 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- pomidory suszone w oliwie 2 plastry, 14 g
- oliwa z oliwek ½ łyżki, 5 ml
- sok z cytryny 1 łyżka, 6 ml
- papryka wędzona 2 szczypty, 2 g
- natka pietruszki ½ łyżeczki, 3 g



Pieczona polędwica wieprzowa

Danie główne

czas: **50 min + czas marynowania** | liczba porcji: **2**

w 1 porcji: **335 kcal** | białko: **24,5 g** | tłuszcze: **14,5 g** | węglowodany: **28 g**

Przepis

Mięso oczyść i osusz. Wymieszaj musztardę z łyżką oliwy, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i przyprawami. Tak przygotowaną marynatą natrzyj mięso i odstaw do lodówki na kilka godzin. Warzywa obierz i umyj. Ziemniaki pokrój w talarki i gotuj we wrzątku przez 5 minut. Następnie przepłucz je zimną wodą. Marchewki pokrój na mniejsze kawałki. Wymieszaj łyżkę oliwy z ulubionymi przyprawami (unikaj soli). Natrzyj oliwą ziemniaki i marchewki, ułóż je na blaszce do pieczenia. Zamarynowane mięso przełóż do rękawa do pieczenia razem z pokrojoną w piórka cebulą i włóż do naczynia żaroodpornego. Piecz wszystko przez około 30 minut w piekarniku nagrzanym do 190 stopni. Po upieczeniu pokrój polędwicę na porcje i podaj z pieczonymi warzywami.

Składniki

- polędwica wieprzowa kawałek, 200 g
- oliwa z oliwek 2 łyżki, 20 ml
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- musztarda 1 łyżka, 20 g
- pieprz 1 szczypta, 1 g
- tymianek suszony 1 szczypta, 1 g
- ziemniaki 2 sztuki, 180 g
- marchew 3 sztuki, 140 g
- cebula 1/2 sztuki, 50 g



Fondant z płynną czekoladą

Deser

czas: **25 min** | liczba porcji: **2**

w 1 porcji: **241 kcal** | białko: **7,5 g** | tłuszcze: **9,8 g** | węglowodany: **32,3 g**

Przepis

Wybierz dojrzałego banana. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Przygotuj dwie foremki do pieczenia. Banan, jajko i mleko dokładnie zblenduj. Dodaj mąkę, wymieszaną z proszkiem do pieczenia i kakao. Wymieszaj wszystko łyżką. Foremki do pieczenia skrop odrobiną oliwy. Wlej do każdej część masy, a następnie włóż kostkę czekolady i zalej resztą masy. Piecz przez około 15 minut. Po upieczeniu wyjmij desery z foremek i wyłóż na talerzyki. Podawaj z rozmrożonymi malinami. Desery możesz ozdobić listkami świeżej mięty.

Składniki

- banan 1 sztuka, 120 g
- jajko 1 sztuka, 50 g
- mleko 1,5% tłuszczu 5 łyżek, 50 ml
- świeża mięta kilka listków, 1 g
- mąka owsiana 2 łyżki, 20 g
- proszek do pieczenia ½ łyżeczki, 3 g
- kakao bez cukru ½ łyżki, 5 g
- oliwa z oliwek ½ łyżki, 5 ml
- gorzka czekolada 2 kostki, 20 g
- mrożone maliny 1 garść, 60 g



Menu wegetariańskie

Tartinki z pastą z soczewicy i suszonymi pomidorami

Przystawka

czas: **20 min** | liczba porcji: **2**

w 1 porcji: **217 kcal** | białko: **10,7 g** | tłuszcze: **6,2 g** | węglowodany: **31,5 g**

Przepis

Soczewicę gotuj do miękkości przez około 12-15 minut. Odsącz dokładnie z wody. Suszone pomidory pokrój na mniejsze kawałki. Przeciśnij przez praszkę lub drobno posiekaj czosnek. Soczewicę zblenduj z suszonymi pomidorami, czosnkiem, przyprawami i oliwą na gładką masę. Pokrój bagietkę na małe kromki. Posmaruj je pastą. Umyj, osusz pomidor i świeżą bazylię. Tartinki podawaj z plasterkami pomidora i listkami bazylii.

Składniki

- czerwona soczewica nasiona 60 g, ½ szklanki
- pomidory suszone w oliwie 3 plastry, 21 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- bazylia suszona 2 szczypty, 2 g
- bazylia świeża kilka listków, 1 g
- słodka papryka w proszku, papryka wędzona 1 szczypta, 1 g
- pieprz, tymianek 1 szczypta, 1 g
- oliwa z oliwek ½ łyżki, 5 ml
- pomidor 1 sztuka, 170 g
- bagietka pełnoziarnista 2 kromki, 40 g



Spaghetti z buraczanym pesto

Danie główne

czas: **20 min** | liczba porcji: **2**

w 1 porcji: **383 kcal** | białko: **17 g** | tłuszcze: **11,8 g** | węglowodany: **53,6 g**

Przepis

Użyj upieczonych lub ugotowanych do miękkości buraków. Obrane buraki pokrój w drobną kostkę. Przeciśnij przez praszkę lub drobno posiekaj czosnek. Rozdrobnij blenderem burak, czosnek, pół łyżki pestek dyni, oliwę, musztardę, sok z cytryny i pieprz. Makaron ugotuj al dente według instrukcji na opakowaniu. Połącz na patelni makaron z pesto. Dodaj mozzarellę. Podgrzewaj, aż ser się rozpuści. Podawaj na talerzach z listkami świeżego tymianku. Posyp pozostałymi pestkami dyni.

Składniki

- makaron pełnoziarnisty 1 ¾ szklanki, 140 g
- ugotowany burak 1 sztuka, 110 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml
- świeży tymianek kilka listków, 1 g
- mozzarella light 3 plastry, 60 g
- pieprz 1 szczypta, 1 g
- musztarda ½ łyżeczki, 5 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- pestki dyni 1 łyżka, 10 g
- sok z cytryny 1 łyżka, 6 ml



Czekoladowy pudding z chia

Deser

czas: **5 min + czas chłodzenia** | liczba porcji: **2**

w 1 porcji: **200 kcal** | białko: **8,1 g** | tłuszcze: **8,4 g** | węglowodany: **24,5 g**

Przepis

Chia wymieszaj z ciepłym mlekiem i kakao. Wstaw do lodówki. Po 2 godzinach zamieszaj i wstaw na kolejne 2-3 godziny. Rozłóż na porcje i dodaj pokrojone kawałki banana i kiwi.

Składniki

- nasiona chia 3 łyżki, 30 g
- mleko 2% tłuszczu 1 szklanka, 250 ml
- kakao bez cukru 1 łyżka, 10 g
- banan ½ sztuki, 60 g
- kiwi ½ sztuki, 35 g



Smacznego!



DIETY NFZ

Skorzystaj z darmowych przepisów dla siebie i dla całej rodziny

Wejdź na stronę diety.nfz.gov.pl:

- pobierz plany żywieniowe oparte na diecie DASH
- przeczytaj porady na temat zdrowego żywienia
- obejrzyj filmy z poradami żywieniowymi
- rozwiąż quizy o zdrowych nawykach
- zobacz e-booki z przepisami.



Nie masz jeszcze konta w serwisie?

Zarejestruj się



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia