

Zdrowy dzień dla Niej



Wersja klasyczna

Omlet ze szpinakiem i pomidorkami

Śniadanie

czas: **15 min** | liczba porcji: **1**

energia: **409 kcal** | białko: **21,2 g** | tłuszcze: **16,5 g** | węglowodany: **46,9 g**

Przepis

Cebulę obierz i pokrój w kostkę. Warzywa umyj. Na rozgrzanej patelni z oliwą wrzuć cebulę i szpinak. Chwilę podduś. Dodaj kawałki szynki. Rozbij jajka do miski, następnie roztrzep je i przypraw. Wlej jajka na patelnię ze szpinakiem, cebulą i szynką. Poczekaj, aż omlet się zetnie, przewróć go na drugą stronę i jeszcze chwilę podsmaż. Omlet podaj z posiekanym szczypiorkiem, pomidorkami i pieczywem.

Składniki

- jajka 2 sztuki, 100 g
- oliwa z oliwek ½ łyżki, 5 ml
- szpinak 2 garście, 50 g
- szynka z indyka 1 plaster, 15 g
- cebula ½ sztuki, 50 g
- pomidorki koktajlowe 7 sztuk, 140 g
- chleb żytni razowy 2 kromki, 70 g
- zioła prowansalskie 1 szczypta, 1 g
- szczypiorek 1 łyżeczka, 5 g



Gryczanka z gruszką i cynamonem

Drugie śniadanie

czas: **15 min** | liczba porcji: **1**

energia: **236 kcal** | białko: **8,4 g** | tłuszcze: **5,2 g** | węglowodany: **40,8 g**

Przepis

Gruszkę obierz i pokrój w plastry. Podpraż w rondelku, dodaj mleko i płatki gryczane. Chwilę podgrzewaj. Posyp danie cynamonem i posiekanymi migdałami.

Składniki

- płatki gryczane 3 łyżki, 30 g
- gruszka ½ sztuki, 70 g
- mleko 1,5% tłuszczu ⅓ szklanki, 100 ml
- cynamon ½ łyżeczki, 2 g
- migdały blanszowane ½ łyżki, 5 g



Grillowany łosoś z cukinią

Obiad

czas: **30 min** | liczba porcji: **1**

energia: **592 kcal** | białko: **32 g** | tłuszcze: **30,7 g** | węglowodany: **54,5 g**

Przepis

Rybę oczyść i osusz. Warzywa umyj. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Natrzyj rybę sokiem z cytryny i ulubionymi przyprawami (np. papryką wędzoną, ziołami prowansalskimi, czosnkiem). Cukinię pokrój w plasterki i obtocz w oliwie z ulubionymi przyprawami. Ułóż rybę i cukinię na dobrze rozgrzanym elektrycznym grillu, patelni lub opiekaczu i przypiekaj kilka minut z każdej strony. Rybę podaj z cukinią, pokrojonym pomidorem, rukolą i ryżem. Danie posyp sezamem i czarnuszką.

Składniki

- łosoś filet 1 porcja, 120 g
- cukinia ¼ sztuki, 140 g
- pomidor ½ sztuki, 90 g
- rukola 1 garść, 25 g
- sezam ½ łyżeczki, 2 g
- nasiona czarnuszki 1 łyżeczka, 5 g
- oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml
- sok z cytryny 1 łyżeczka, 3 ml
- ryż brązowy 5 ½ łyżki, 55 g



Jogurt z kiwi i orzechami

Podwieczorek

czas: **5 min** | liczba porcji: **1**

energia: **210 kcal** | białko: **9,4 g** | tłuszcze: **9,6 g** | węglowodany: **22,7 g**

Przepis

Obierz i pokrój kiwi. Jogurt wymieszaj z otrębami, kawałkami orzechów i kiwi.

Składniki

- jogurt naturalny 1 opakowanie, 160 g
- kiwi 1 sztuka, 70 g
- orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g
- otręby pszenne 1 łyżeczka, 2 g



Kanapki z warzywami i fetą

Kolacja

czas: **10 min** | liczba porcji: **1**

energia: **376 kcal** | białko: **11,8 g** | tłuszcze: **16,5 g** | węglowodany: **50,7 g**

Przepis

Umyj warzywa. Posiekaj drobno paprykę. Awokado obierz i rozdrobnij widelcem. Następnie wymieszaj z papryką i rozsmaruj na pieczywie. Pokrój ser i pomidor, dodaj do kanapek. Całość posyp posiekaną natką pietruszki.

Składniki

- awokado ½ sztuki, 70 g
- ser feta 1 plaster, 25 g
- chleb żytni razowy 2 kromki, 70 g
- pomidor ½ sztuki, 90 g
- papryka czerwona ½ sztuki, 80 g
- natka pietruszki 1 łyżeczka, 6 g



Wersja wegetariańska

Szakszuka ze szpinakiem

Śniadanie

czas: **20 min** | liczba porcji: **1**

energia: **412 kcal** | białko: **20,6 g** | tłuszcze: **18,2 g** | węglowodany: **49,5 g**

Przepis

Umyj i osusz warzywa. Pokrój pomidor w plastry. Posiekaj szczypiorek. Przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj czosnek. Rozgrzej oliwę na patelni i podsmaż czosnek. Dodaj szpinak. Chwilę podduś, aż szpinak zmięknie. Dodaj przyprawy, wymieszaj. Zrób wgłębienia i wbij w nie po jednym jajku. Smaż pod przykryciem, aż białka się zetną, przez około 10-15 minut. Na koniec posyp czarnuszką i szczypiorkiem. Zjedz z pieczywem i pomidorem.

Składniki

- jajka 2 sztuki, 100 g
- chleb żytni razowy 2 kromki, 70 g
- szpinak 2 garście, 50 g
- pomidor 1 sztuka, 170 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- oliwa z oliwek ½ łyżki, 5 ml
- nasiona czarnuszki 1 łyżeczka, 5 g
- szczypiorek 1 łyżeczka, 5 g
- bazylia suszona 2 szczypty, 2 g
- kmin rzymski 1 szczypta, 1 g
- pieprz 1 szczypta, 1 g



Jogurt z płatkami, truskawkami i orzechami

Drugie śniadanie

czas: **5 min** | liczba porcji: **1**

energia: **218 kcal** | białko: **8,4 g** | tłuszcze: **9,2 g** | węglowodany: **26,8 g**

Przepis

Posiekaj drobno orzechy. Wymieszaj płatki z jogurtem i orzechami. Podaj z rozmrożonymi truskawkami. Jogurt możesz przyozdobić listkami świeżej mięty.

Składniki

- płatki jaglane 1 łyżka, 10 g
- jogurt naturalny 6 łyżek, 120 g
- orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g
- mrożone truskawki ¼ szklanki, 120 g
- świeża mięta kilka listków, 1 g



Risotto z batatem, marchwią i serem feta

Obiad

czas: **50 min** | liczba porcji: **1**

energia: **645 kcal** | białko: **19,6 g** | tłuszcze: **22 g** | węglowodany: **93,5 g**

Przepis

Odsącz ciecierzycę z zalewy. Posiekaj natkę pietruszki. Obierz marchew i batat. Pokrój batat w kostkę, marchew w plastry. Przeciśnij przez praskę lub drobno posiekaj czosnek. Pokrój cebulę w drobną kostkę. Rozgrzej oliwę w garnku z nieprzywierającą powłoką. Podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj ryż, wymieszaj. Smaż przez około pół minuty. Dodaj batat, zalej bulionem. Po 15 minutach gotowania dodaj marchew, wymieszaj. Gotuj do miękkości ryżu i warzyw, przez około 30-35 minut. Jeśli bulion za szybko się wygotuje, dolej wody. Pod koniec gotowania dodaj ciecierzycę i przyprawy. Doprowadź do zagotowania. Danie podaj z pokruszonym serem feta, natką pietruszki i suszoną żurawiną.

Składniki

- ryż brązowy 5 łyżek, 50 g
- batat ½ sztuki, 80 g
- marchew 1 sztuka, 45 g
- ciecierzycza gotowana 3 łyżki, 60 g
- ser feta 2 plastry, 50 g
- bulion warzywny 1 ¼ szklanki, 300 ml
- cebula ½ sztuki, 50 g
- czosnek 1 ząbek, 5 g
- oliwa z oliwek ¾ łyżki, 8 ml
- suszona żurawina 1 łyżka, 12 g
- natka pietruszki 2 łyżeczki, 12 g
- kurkuma, tymianek, pieprz 1 szczypta, 1 g



Serek wiejski z warzywami i pestkami dyni

Podwieczorek

czas: **10 min** | liczba porcji: **1**

energia: **218 kcal** | białko: **14,3 g** | tłuszcze: **6,1 g** | węglowodany: **28,7 g**

Przepis

Umyj warzywa. Pokrój ogórek w plastry, pomidorki na pół i paprykę w kostkę. Posiekaj szczypiorek. Przełóż serek do miseczki lub na talerz. Wyłóż warzywa, posyp szczypiorkiem i pestkami dyni. Zjedz z kromką chleba.

Składniki

- serek ziarnisty lekki 5 łyżek, 100 g
- pomidorki koktajlowe 3 sztuki, 60 g
- świeży ogórek ½ sztuki, 60 g
- papryka żółta ¼ sztuki, 60 g
- pestki dyni ½ łyżki, 5 g
- szczypiorek 1 łyżeczka, 5 g
- chleb żytni razowy 1 kromka, 35 g



Kolorowa sałatka z komosą ryżową

Kolacja

czas: **20 min** | liczba porcji: **1**

energia: **361 kcal** | białko: **12 g** | tłuszcze: **15,7 g** | węglowodany: **46,4 g**

Przepis

Ugotuj komosę według instrukcji na opakowaniu. Fasolę odsącz i dokładnie przepłucz na sitku. Umyj i osusz warzywa. Obierz i pokrój awokado w mniejsze plasterki. Pokrój papryki w kostkę. Wymieszaj wszystkie składniki, dopraw.

Składniki

- komosa ryżowa 4 łyżki, 40 g
- awokado ½ sztuki, 50 g
- papryka żółta ¼ sztuki, 60 g
- papryka czerwona ¼ sztuki, 60 g
- mix sałat 2 garście, 50 g
- czerwona fasola z puszki ¼ szklanki, 40 g
- oliwa z oliwek ½ łyżki, 5 ml
- sok z cytryny 1 łyżeczka, 3 ml
- zioła prowansalskie, słodka i ostra papryka 1 szczypta, 1 g





DIETY NFZ

Skorzystaj z darmowych przepisów dla siebie i dla całej rodziny

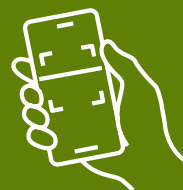
Wejdź na stronę diety.nfz.gov.pl:

- 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