



DIETY NIZ



Wielkanocne inspiracje



Jajka faszerowane ciecierzyką



W 1 porcji

energia 92 kcal

białko 6 g

tłuszcze 4 g

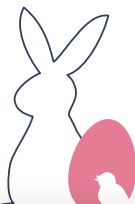
węglowodany 9,6 g



Czas 35 min



Liczba porcji 3



Składniki

- jajka 6 sztuk 300 g
- ciecierzyca gotowana 6 łyżek 120 g
- czerwona cebula ½ sztuki 50 g
- jogurt typu greckiego ½ łyżki 10 g
- sok z cytryny 1 łyżeczka 3 ml
- natka pietruszki 1 łyżeczka 6 g
- słodka papryka 2 szczypty 2 g
- pieprz 1 szczypta 1 g
- chleb żytni razowy 3 kromki 105 g

Przepis

Pokrój cebulę w drobną kostkę. Umyj i osusz natkę. Odsącz ciecierzycę z zalewy. Ugotuj jajka na twardo, od momentu zagotowania wody odlicz około 6-8 minut i zdejmij garnek z kuchenki. Ostudź i obierz ze skorupki. Każde jajko przecnij na pół i wyjmij z niego żółtko. Uważaj, żeby nie uszkodzić białek. Żółtko przełóż do miseczki i rozgnieć je widelcem. Dodaj do nich ciecierzycę, cebulę, jogurt, sok z cytryny i przyprawy. Zblenduj na gładką masę. Tak przygotowanym farszem napełniaj połówki jajek. Ozdób na talerzu natką pietruszki. Zjedz z chlebem.

Żurek na domowym zakwasie



W 1 porcji
energia 193 kcal

białko 10,7 g
tłuszcze 5,8 g
węglowodany 27 g



Czas 60 min
oczekiwanie 4-7 dni



Liczba porcji 6



Składniki

zakwas

- mąka żytnia, razowa 5 łyżek 65 g
- czosnek 1 ząbek 5 g
- ziele angielskie 2 ziarna 1 g
- ziarnisty pieprz kilka ziaren 1g
- liść laurowy 1 sztuka 1 g

zupa

- marchew 2 sztuki 100 g
- pietruszka ½ sztuki 40 g
- cebula 1 sztuka 100 g
- zakwas 2 szklanki 500 ml
- czosnek 1 ząbek 5 g
- majeranek 2 szczypty 2 g
- sól, pieprz 2 szczypty 2 g
- natka pietruszki 2 łyżeczki 12 g
- jogurt naturalny skyr 1 łyżka 20 g
- jajka 6 sztuk 300 g
- chleb graham 6 kromek 180 g

Przepis

zakwas

Do niewielkiego słoika włóż obrany i przeciśnięty przez praskę czosnek oraz przyprawy. Wsyp mąkę i wlej 0,5 litra ciepłej, przegotowanej wody. Wymieszaj. Przykryj słoik gazą. Codziennie, najlepiej o tej samej porze, dokładnie mieszaj. Zakwas powinien być gotowy po około 4-7 dniach.

zupa

Zagotuj 1,5 litra wody, dodaj obrane marchew, pietruszkę i cebulę. Dodaj obrany ząbek czosnku i wszystkie przyprawy oprócz soli. Gotuj pod przykryciem przez około 30 minut do miękkości warzyw. Wyjmij z zupy cebulę i pozostałe warzywa. Dodaj zakwas. Możesz pokroić marchew i pietruszkę i podać jako dodatek do zupy. Posól zupę. Pod koniec gotowania stopniowo dodawaj jogurtu. Podawaj z ugotowanymi na twardo jajkami, pokrojonymi na półki lub ćwiartki. Posyp posiekaną natką pietruszki. Zjedz zupę z pieczywem.

Sałatka wiosenna



W 1 porcji

energia 278 kcal

białko 10,6 g

tłuszcze 16,4 g

węglowodany 23,9 g



Czas 20 min



Liczba porcji 2



Składniki

- jajka 2 sztuki 100 g
- rzodkiewki 8 sztuk 120 g
- mix sałat 2 garście 50 g
- nieduży ogórek 1 sztuka 100 g
- musztarda francuska 2 łyżeczki 20 g
- olej rzepakowy 2 łyżki 20 ml
- sok z cytryny 1 łyżeczka 3 ml
- koperek 2 łyżeczki 12 g
- pieprz 1 szczypta 1 g
- chleb żytni razowy 2 kromki 70 g

Przepis

Ugotuj jajka na twardo, od momentu zagotowania wody odlicz około 6-8 minut i zdejmij garnek z kuchenki. Ostudź jajka i obierz je ze skorupki. Pokrój je na mniejsze kawałki. Umyj i osusz warzywa, koperek. Posiekaj drobno koperek. Pokrój ogórek i rzodkiewki w cienkie plasterki. Wymieszaj w małej miseczce olej, sok z cytryny, musztardę i pieprz. Wymieszaj wszystkie składniki. Sałatkę zjedz z pieczywem.

Krem z białych warzyw z pieczonym łososiem



W 1 porcji

Czas 40 min

Liczba porcji 2

energia 369 kcal

białko 20,5 g

tłuszcze 13 g

węglowodany 47,5 g



Składniki

• cebula 1 sztuka	100 g
• czosnek 3 ząbki	15 g
• oliwa z oliwek 1 łyżka	10 ml
• ziemniaki 2 sztuki	180 g
• kalafior ¼ sztuki	200 g
• seler korzeniowy ½ sztuki	100 g
• marchew 2 sztuki	90 g
• pietruszka 1 sztuka	80 g
• łosoś filet 1 porcja	100 g
• sok z cytryny 1 łyżeczka	3 ml
• ziele angielskie 1 łyżeczka	3 g
• lubczyk suszony 1 łyżeczka	5 g
• pieprz cytrynowy	
• sól 1 szczypta	1 g
• chleb graham 1 kromka	30 g
• jogurt naturalny skyr 1 łyżka	20 g

Przepis

Umyj i obierz warzywa. Podsmaż w garnku na oliwie pokrojoną w kostkę cebulę i 2 przeciśnięte przez praskę ząbki czosnku. Pokrój w kostkę ziemniaki, seler, marchewki i pietruszkę. Kalafior podziel na małe różyczki. Wrzuć pokrojone warzywa do garnka z cebulą i czosnkiem, a następnie zalej wodą. Gotuj na niewielkiej mocy palnika do miękkości warzyw, około 20-25 minut. Dodaj ziele angielskie, lubczyk, pieprz i sól. Zblenduj zupę na gładki krem. Rybę oczyść i osusz. Natrzyj rybę sokiem z cytryny, przeciśniętym przez praskę ząbkami czosnku i ulubionymi przyprawami (np. papryką wędzoną, ziołami prowansalskimi, czosnkiem). Przyprawioną rybę włóż do naczynia żaroodpornego z przykrywką. Piecz w 180 stopniach przez 15 minut. Z pieczywa zrób grzanki. Pokrój je w kostkę i chwilę podpiecz w piekarniku na wyłożonej papierem do pieczenia blaszce lub na patelni. Zupę krem polej skyrem, podawaj z grzankami i kawałkiem łososia.

Pieczony indyk z warzywami



W 1 porcji

energia: 446 kcal

białko 33 g

tłuszcze 14 g

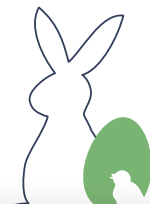
węglowodany 52,5 g



Czas 40 min



Liczba porcji 2



Składniki

- pierś z indyka 2 porcje 250 g
- oliwa z oliwek 2 łyżki 20 ml
- marchew 3 sztuki 135 g
- brokuł ½ sztuki 250 g
- ryż brązowy 10 łyżek 100 g
- natka pietruszki 1 łyżeczka 6 g
- sezam 1 łyżeczka 5 g

Przepis

Mięso oczyścić i pokroić na mniejsze porcje. Delikatnie rozbij je tłuczkiem, aby były podobnej grubości. Oliwę z oliwek wymieszaj z przyprawami (np. kurkumą, papryką, oregano, pieprzem). Połowę porcji tak przygotowanej marynaty natrzyj mięso i odstaw do lodówki na minimum pół godziny. Obierz marchewki, umyj warzywa. Pokrój brokuł w małe różyczki, a marchewki w talarki. Wymieszaj warzywa z pozostałą marynatą. Wrzuć warzywa do naczynia żaroodpornego, na wierzchu połóż mięso. Piecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku przez 20 – 25 minut. Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Podawaj indyka z warzywami i ryżem. Posyp posiekaną natką pietruszki i sezamem.

Pascha



W 1 porcji
energia: 259 kcal



Czas 20 min
oczekiwanie 3 h

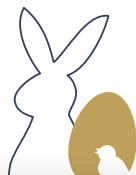


Liczba porcji 6

białko 18,3 g

tłuszcze 9,5 g

węglowodany 26,2 g



Składniki

masa

- twaróg półtłusty 2 opakowania 500 g
- jogurt naturalny ½ opakowania 125 g
- miód 4 łyżki 75 g
- suszone morele 2 ½ łyżki 30 g
- suszona żurawina 3 łyżki 36 g
- orzechy włoskie 4 łyżki 40 g
- ekstrakt waniliowy kilka kropel 1 ml
- skórka z pomarańczy 1 łyżeczka 10 g

dekoracja

- suszone morele ¾ łyżki 10 g
- dowolne orzechy 1 łyżka 10 g

Przepis

Pomarańczę zalej wrzątkiem, osusz i zetrzyj skórkę na tarce. Zmiksuj twaróg, jogurt, miód i ekstrakt waniliowy. Suszone morele pokrój na cienkie paski. Masę twarogową wymieszaj z suszonymi owocami, orzechami i skórką z pomarańczy. Sitko o drobnych oczkach wyłóż gazą. Włóż do miski tak, aby sitko nie stykało się z dnem miski. Przełóż masę twarogową do sitka i owiń gazą. Wstaw na co najmniej 3 godziny do lodówki. Po schłodzeniu wyłóż paschę na talerzyki. Udekoruj pozostałymi suszonymi morelami i orzechami.

Mazurek z suszonymi owocami i orzechami



W 1 porcji

energia 213 kcal

białko 5,8 g

tłuszcze 5,1 g

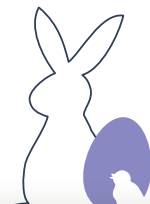
węglowodany 36,2 g



Czas 70 min



Liczba porcji 8



Składniki

spód

- mąka orkiszowa biała 200 g
1 ½ szklanki
- jogurt naturalny 2 łyżki 40 g
- jajko 1 sztuka 50 g
- ekstrakt waniliowy kilka kropel 1 ml

masa

- suszone daktyle bez pestek 150 g
1 opakowanie
- płatki migdałów 3 łyżki 45 g
- kakao bez cukru 1 ½ łyżki 15 g

dekoracja

- migdały, nerkowce 1 łyżka 10 g
- rodzynki ½ łyżki 6 g
- suszona żurawina ½ łyżki 6 g

Przepis

Przesiej mąkę, dodaj jajko, jogurt i ekstrakt waniliowy. Zagnieć dokładnie na ciasto. Uformuj w kulę i włóż do lodówki na minimum 30 minut. Namocz daktyle we wrzącej wodzie. Odstaw na około 20 minut. Odsącz daktyle i zblenduj z płatkami migdałów i kakao. Aby ułatwić rozdrabnianie, możesz dodać odrobinę wody. Formę do pieczenia wyłóż pergaminem. Rozwałkuj ciasto i wyłóż do formy. Ciasto ponakłuj widelcem. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni. Piecz ciasto przez około 15-18 minut. Odstaw ciasto do przestudzenia. Wyłóż na nie wcześniej przygotowaną masę daktylową. Wierzch ciasta ozdób orzechami, rodzynkami i suszoną żurawiną.

Babka z polewą czekoladową



W 1 porcji



Czas 60 min



Liczba porcji 8

energia: 202 kcal

białko 6,6 g

tłuszcze 10,1 g

węglowodany 21,5 g



Składniki

ciasto

- jajka 4 sztuki 200 g
- mąka owsiana 1 szklanka 105 g
- otręby owsiane 1 łyżka 7 g
- jogurt naturalny 1 opakowanie 150 g
- kakao bez cukru ½ łyżki 5 g
- miód 3 łyżki 72 g
- olej rzepakowy 2 łyżki 20 ml
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka 4 g
- ekstrakt waniliowy kilka kropel 1 ml

dekoracja

- gorzka czekolada 5 kostek 50 g
- olej rzepakowy 1 łyżka 10 ml

Przepis

Odstaw jajka i jogurt przed pieczeniem, aby miały temperaturę pokojową. Przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia na sicie. Oddziel białka od żółtek. Ubij białka na sztywną pianę. W drugiej misce ubij żółtka z miodem na puch, dodaj jogurt i wymieszaj. Do masy z żółtek dodaj mąkę z proszkiem do pieczenia, ekstrakt waniliowy, otręby i olej. Wymieszaj do połączenia się składników. Stopniowo dodawaj ubite białka i delikatnie wymieszaj. Przełóż ¼ masy do oddzielnej miski i dodaj kakao. Przelej masę kakaową do formy do pieczenia, najlepiej silikonowej. Następnie przelej pozostałą masę. Piecz w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 40 minut. Wystudź babkę. Przygotuj polewę. Rozpuść gorzką czekoladę w kąpieli wodnej. Nastaw większy garnek z wodą i wstaw do niego np. metalową miskę. Miska nie powinna sięgać powierzchni wody. Doprowadź wodę do wrzenia. Do miski wrzuć połamaną czekoladę. Wymieszaj, dodaj olej. Gdy czekolada całkowicie się rozpuści, wyjmij miskę z garnka. Polej babkę rozpuszczoną czekoladą.



DIETY NFZ

Wielkanocne inspiracje



ZESKANUJ
KODY QR



AKADEMIA NFZ



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia