

EBOOK

Świąteczny

dietetyczne przepisy
dla Ciebie na Święta



LOREM NATURA

Dietetyczny barszcz czerwony z uszkami



Składniki na 4 porcje:

Barszcz:

- Buraki – 400 g
- Marchew – 100 g
- Pietruszka – 50 g
- Cebula – 50 g
- Czosnek – 2 ząbki
- Woda – 1,5 l
- Sok z cytryny – 15 ml
- Przyprawy: liść laurowy, ziele angielskie, pieprz, sól

Uszka:

- Mąka pełnoziarnista – 100 g
- Jajko – 1 szt. (50 g)
- Woda – 50 ml
- Pieczarki – 150 g
- Cebula – 50 g
- Olej rzepakowy – 5 ml

Przygotowanie:

Warzywa na barszcz pokroić, gotować z przyprawami przez 1 godzinę. Odcedzić. Pieczarki i cebulę drobno posiekać, podsmażyć na minimalnej ilości oleju. Doprawić solą i pieprzem. Z mąki, jajka i wody zagnieść ciasto, rozwałkować cienko, formować uszka z farszem pieczarkowym. Gotować uszka w osolonej wodzie. Barszcz podać z uszkami.

Wartości odżywcze na porcję (z 5 uszkami):

- Kalorie: 180 kcal
- Białko: 6 g
- Tłuszcze: 2 g
- Węglowodany: 34 g



Pierogi z kapustą i grzybami pieczone



Składniki na 10 sztuk (2 porcje):

- Ciasto:
- Mąka pełnoziarnista – 150 g
- Jogurt naturalny 2% – 50 g
- Jajko – 1 szt. (50 g)
- Farsz:
- Kapusta kiszona – 200 g
- Suszone grzyby – 30 g
- Cebula – 50 g
- Olej rzepakowy – 5 ml

Przygotowanie:

Grzyby namoczyć, ugotować, posiekać. Kapustę ugotować z cebulą i grzybami. Doprawić pieprzem. Zagnieść ciasto, rozwałkować cienko, wyciąć kółka, nadziewać farszem.

3Pierogi piec w piekarniku (180°C, 20 minut), smarując odrobiną jogurtu naturalnego dla chrupkości.

Wartości odżywcze na porcję (5 pierogów):

- Kalorie: 210 kcal
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 3 g
- Węglowodany: 40 g





Dietetyczny karp pieczony

Składniki na 2 porcje:

- Filet z karpia (bez skóry) – 200 g
- Jogurt naturalny 2% – 50 g
- Sok z cytryny – 10 ml
- Bułka tarta pełnoziarnista – 20 g
- Przyprawy: pieprz, sól, koperek

Przygotowanie:

Filety karpia natrzeć sokiem z cytryny i przyprawami, odstawić na 20 minut.

Posmarować jogurtem, obtoczyć w bułce tartej.

Piec w piekarniku (180°C) przez 25 minut.

Wartości odżywcze na porcję:

- Kalorie: 230 kcal
- Białko: 26 g
- Tłuszcze: 8 g
- Węglowodany: 12 g



Dietetyczne makówki (wersja light)

Składniki na 2 porcje:

- Mleko migdałowe niesłodzone – 250 ml
- Mak – 50 g
- Miód – 10 g
- Orzechy włoskie – 10 g
- Daktyle – 10 g
- Chleb żytni pełnoziarnisty – 50 g

Przygotowanie:

Mak zalać wrzątkiem, gotować 15 minut, zmielić w blenderze.

Mleko podgrzać, dodać miód, orzechy, daktyle i mak.

Chleb pokroić w kostkę, warstwowo układać w miseczce, zalewając masą makową.

Wartości odżywcze na porcję:

- Kalorie: 290 kcal
- Białko: 8 g
- Tłuszcze: 13 g
- Węglowodany: 34 g





Babka plesznik i babka jajowata

Hamuje apetyty i absorbuje nadmiar węglowodanów i tłuszczu.
Stosować 2 razy dziennie 30 minut przed posiłkiem po 20 g - popić
dużą ilością wody.

Morszczyn pęcherzykowy

Hamuje apetyt

Morszczyn pęcherzykowy - plech morszczynu
Stosować 3 razy dziennie po 5-10 g do posiłku.

Cynowód chiński - Coptis

Reguluje poziom glukozy w krwi

Cynowód chiński - coptis

Stosować 1 raz dziennie napar z jednej łyżeczki ziela.

Garcinia Cambogia

Zmniejsza zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie.

Garcinia Cambogia

Stosować 2 razy dziennie po 1 kapsułce przed obiadem i kolacją.



Wesołych Świąt Bożego Narodzenia

Wiary co góry przenosi,
nadziei, która nie gaśnie,
zdrowia w każdej ilości,
bezwarunkowej miłości.

życzy zespół



LOREM NATURA

