



# Wega



**eBook**

dla osób z cukrzycą



## SKĄD WZIAŁ SIĘ POMYSŁ NA BARDZIEJ ROŚLINNEGO E-BOOKA?

Zdrowa dieta jest ważna dla całego organizmu człowieka. Działa profilaktycznie w rozwoju wielu schorzeń, zwłaszcza wtedy, gdy część produktów odzwierzęcych zastąpimy roślinnymi odpowiednikami. Coraz więcej doniesień naukowych wskazuje na to, że dieta z mniejszą ilością mięsa działa bardzo prozdrowotnie i chroni przed zachorowaniem na wiele chorób. Mniejsze spożycie produktów odzwierzęcych, zwłaszcza mięsa wiąże się z mniejszym ryzykiem zachorowania na choroby układu sercowo-naczyniowego oraz nowotwory (zwłaszcza piersi, prostaty i raka jelita grubego). Pacjenci z cukrzycą są narażeni w szczególny sposób na rozwój chorób sercowo-naczyniowych (odpowiedzialne za to są wahania cukru, które uszkadzają naczynia krwionośne). Dlatego też dbałość o jakość diety jest szczególnie ważna w tej grupie chorych. Rzadsze występowanie tych schorzeń związane jest z większą zawartością w produktach roślinnych błonnika pokarmowego, przeciwutleniaczy jedno- oraz wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Te istotne składniki można odnaleźć w warzywach, owocach, nasionach roślin strączkowych, orzechach czy nasionach dynii i słonecznika. Warto pamiętać, że mniejsza ilość mięsa w diecie może być dobra na każdym etapie życia, ale pod warunkiem prawidłowego zbilansowania diety i umiejętnego zastępowania go innymi grupami produktów<sup>1,2,3</sup>.

Z tego powodu stworzyliśmy e-book w nurcie pesco-vegetarianizmu – bez mięsa, ale w oparciu o produkty roślinne i inne produkty pochodzenia zwierzęcego: jaja, ryby oraz nabiał.

W e-booku pragniemy pokazać, że zdrowie można świetnie połączyć ze smakiem, więc jeśli uwielbiasz pysznie jedzenie, ale jednocześnie troszczysz się o swoje zdrowie, to ten e-book jest dla Ciebie!

*Zapraszamy do lektury!*



Autorzy wstępu:

mgr Monika Hajduk – dietetyk kliniczny, mgr Milena Kuzaka – dietetyk kliniczny, Novo Nordisk Pharma

Autor przepisów:

mgr Monika Hajduk – dietetyk kliniczny

<sup>1</sup> Mariotti F, Gardner Ch. Dietary Protein and Amino Acids in Vegetarian Diets—A Review *Nutrients* 2019, 11, 2661; doi:10.3390/nu11112661

<sup>2</sup> Petti A, Palmieri B, Vadalà M, Laurino C. Vegetarianism and veganism: not only benefits but also gaps. A review. *Progress in Nutrition* 2017; Vol. 19, N. 3: 229-242 DOI: 10.23751/pn.v19i3.5229

<sup>3</sup>Academy of Nutrition and Dietetics: Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets, "Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics", 2016, 116.



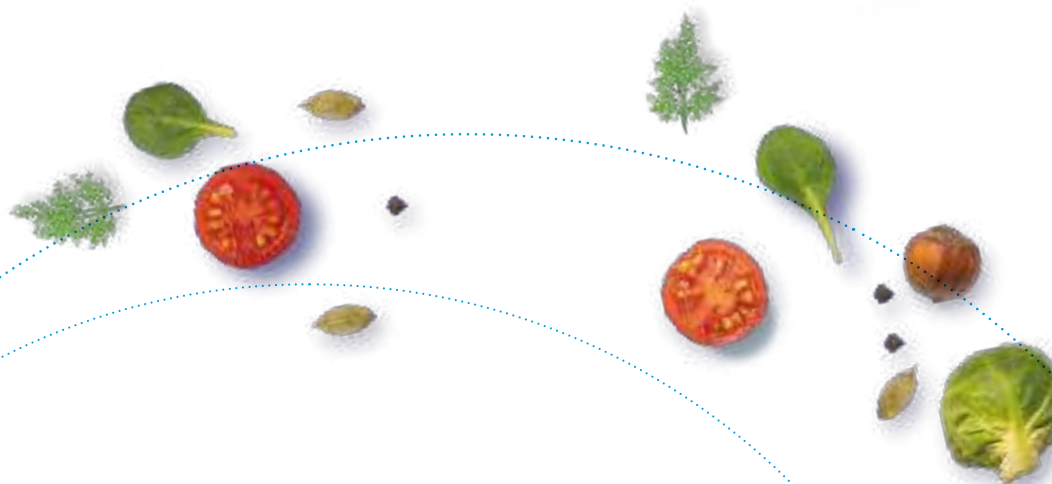
## OBLICZANIE WYMIENNIKÓW WĘGLOWODANOWYCH I BIAŁKOWO-TŁUSZCZOWYCH

Na samą myśl o obliczaniu wymienników wielu pacjentów dostaje gęziej skórki. Okazuje się jednak, że nie jest to takie straszne jak się wydaje. Prawidłowo skomponowana dieta pod względem jakościowym oraz ilościowym pozwala na dobrą kontrolę cukrzycy. Właściwe obliczenie wymienników pozwala na precyzyjne dobranie odpowiedniej dawki insuliny przez lekarza lub samego pacjenta.



## KTO POWINIEN OBLICZAĆ WYMIENNIKI?

- **Wymienniki Węglowodanowe (WW)**  
każdy pacjent z cukrzycą typu 1 i pacjenci z cukrzycą typu 2, którzy stosują wielokrotne wstrzyknięcia insuliny.
- **Wymienniki Białkowo- Tłuszczowe (WBT)**  
pacjenci leczeni za pomocą osobistej pompy insulinowej.



## INSTRUKCJA OBLICZANIA WYMIENNIKÓW KROK PO KROKU

Na początku należy zorientować się, z jakim typem produktu mamy do czynienia. Wyróżniamy trzy typy produktów: węglowodanowe, białkowo – tłuszczowe i mieszane (zawierające węglowodany, białko i tłuszcze).



### PRODUKTY WĘGLOWODANOWE

Do grupy produktów węglowodanowych (tzw. cukry proste i złożone) zaliczamy następujące produkty:

- **pieczywo:** chleb, bułki, pieczywo chrupkie, wafle ryżowe,
- **ryż, kasze, makarony, płatki śniadaniowe:** wszystkie rodzaje – owsiane, żytnie, jęczmienne, orkiszowe, kukurydziane oraz grupa słodzonych – czekoladowe, miodowe itp.,
- **warzywa:** ziemniaki, buraki, marchew, bataty, dynia, seler, korzeń pietruszki (te warzywa zawierają węglowodany złożone – najczęściej skrobię - i należy je uwzględnić w obliczeniach); pozostałe warzywa typu: papryka, pomidory, ogórki, sałaty, kapusty, brokuł, kalafior – w zależności od spożytej ilości (w przypadku dużej ilości należy brać je pod uwagę obliczając wymienniki węglowodanowe; w przypadku spożywania jako nie wielkiego dodatku w praktyce zaleca się nie brać ich pod uwagę obliczając wymienniki węglowodanowe),
- **owoce świeże** (bez awokado) **i suszone,**
- **soki, napoje słodzone, syropy,**
- **miody, dżemy, marmolady,**
- **słodycze, które w składzie nie zawierają tłuszczu:** biskopty, herbatniki, landryny, karmelki, żelki, lizaki,
- **dodatki do potraw** typu keczup lub inne gotowe sosy.

Z powyższych produktów oblicza się tylko wymienniki węglowodanowe, ponieważ w swoim składzie zawierają głównie węglowodany.

Produkty te w najszybszym tempie (warzywa w zależności od stopnia przetworzenia) podnoszą stężenie cukru we krwi.



### PRODUKTY BIAŁKOWO – TŁUSZCZOWE

Drugą grupę stanowią produkty białkowo – tłuszczowe. Z nich oblicza się wymienniki białkowo – tłuszczowe, ponieważ ich głównymi składowymi są właśnie białka i tłuszcze. One podnoszą stężenie cukru wolniej niż grupa produktów węglowodanowych. Obserwuje się, że wzrost stężenia glukozy po spożyciu tych produktów zaczyna się około 3 godziny po ich spożyciu i może trwać nawet do 8 godzin. Czas, przez jaki działają na wzrost cukru we krwi, zależy od wielkości posiłku i zawartości tłuszczu. Im większy posiłek i bardziej bogaty w tłuszcz, tym jego dłuższe działanie.

Do tej grupy produktów należą:

- **mięsa, wędliny,**
- **ryby** (świeże i wędzone), **konserwy rybne,**
- **jaja,**
- **wszystkie rodzaje serów** (twarde, dojrzewające, typu fromage, topione, feta, mozzarella, pleśniowe),
- **nasiona słonecznika, dyni, wszystkie orzechy,**
- **awokado** (zawiera stosunkowo dużo tłuszczu),
- **tłuszcze** – oleje, oliwy, masło, śmietana, majonez, smalec, olej kokosowy.



### PRODUKTY MIESZANE

Trzecią grupę stanowią produkty mieszane, czyli takie, które zawierają w swoim składzie węglowodany, białka i tłuszcze. One działają dwutorowo na stężenie glukozy we krwi. Z jednej strony węglowodany działają w szybki sposób, a potem „uaktywniają” się białka i tłuszcze. Do tej grupy zaliczamy większość produktów, które codziennie pojawiają się na naszych talerzach. Należą do nich:

- **mleko i przetwory mleczne takie jak:** jogurty, kefir, maślanki, desery mleczne (naturalne i owocowe z dodatkiem cukru dodanego w procesie produkcji),
- **rośliny strączkowe:** groch, fasola, soja, soczewica, ciecierzycza,
- **potrawy typu:** naleśniki z dowolnym nadzieniem, pierogi, mięso lub ryba panierowana, gołąbki, burgery, pizza, kebab, fasolka po bretońsku,
- **wszelkiego rodzaju słodycze** z czekoladą, ciasta i chipsy.





Mając posiłek na talerzu należy zastanowić się z jakimi typami produktów mamy do czynienia. A następnie przystępujemy do obliczania poszczególnych wymienników. Wiedza dotycząca podziału produktów spożywczych na poszczególne grupy jest potrzebna po to, by od razu rozpoznać jakie wymienniki będziemy obliczać z danego produktu.

## ZANIM PRZEJDZIEMY DO OBLICZEŃ, MUSIMY POZNAĆ KILKA DEFINICJI.

**1 WW** (wymiennik węglowodanowy) to **10 g węglowodanów przyswajalnych**.

**Węglowodany przyswajalne** = węglowodany ogółem – błonnik pokarmowy

**1 wymiennik białkowo – tłuszczowy (WBT)** to 100 kcal (czyt. kilokalorii)  
pochodzących z białka i/lub tłuszczu.

**1 g węglowodanów** dostarcza **4 kcal**

**1 g białka** dostarcza **4 kcal**

**1 g tłuszczu** dostarcza **9 kcal**

**1 WW = 40 kcal**

## JAKIE INFORMACJE I PRZEDMIOTY SĄ POTRZEBNE ZANIM ZACZNIEMY WYLICZAĆ WW I WBT?

- Etykieta produktu, na której odnajdziemy zawartość kcal (kilokalorii), węglowodanów ogółem i błonnika pokarmowego (znaczna większość produktów spożywczych jest opisana w ten sposób).
- Tabele składu i wartości odżywczych produktów spożywczych w przypadku, kiedy produkt spożywczy nie ma etykiety (np. warzywa, owoce). Kiedy nie dysponujemy taką pozycją można posiłkować się stronami internetowymi.
- Waga kuchenna z funkcją tarowania.
- Kartka papieru, długopis i kalkulator.
- Pozytywne nastawienie.

## ZACZNIJMY OBLICZENIA OD PIERWSZEJ GRUPY PRODUKTÓW – PRODUKTY WĘGLOWODANOWE

Z tej grupy obliczamy wymienniki węglowodanowe. Naszym celem jest obliczenie zawartości węglowodanów przyswajalnych w określonej porcji produktu – ta która znajduje się na talerzu. A następnie obliczenie wymienników węglowodanowych. Najpopularniejszym przykładem z tej grupy może być pieczywo, np. chleb żytni.

1. W pierwszej kolejności ważę porcję, jaką mam zaplanowaną na dany posiłek. Moje dwie kromki chleba ważą 80 g.
2. Następnie sprawdzam, jaką zawartość węglowodanów przyswajalnych ma chleb (aby uniknąć pomyłki warto sprawdzać wszelakie informacje w przeliczeniu na 100 g produktu).

100 g chleba żytniego dostarcza 44 g węglowodanów ogółem i 5,6 g błonnika pokarmowego.

Obliczamy węglowodany przyswajalne:

$$44 \text{ g} - 5,6 \text{ g} = 38,4 \text{ g (na 100 g produktu)}$$

Moja porcja pieczywa to 80 g. Muszę więc obliczyć, ile węglowodanów przyswajalnych znajduje się w porcji 80 g chleba żytniego.

$$80/100 \times 38,4 \text{ g} = 30,7 \text{ g}$$

– zawartość węglowodanów przyswajalnych w 80 g chleba żytniego

3. Obliczamy wymienniki węglowodanowe w 80 g chleba żytniego.

$$30,7 \text{ g} : 10 \text{ g} = \text{zaokrąglamy do 3 WW}$$

## DRUGA GRUPA TO PRODUKTY BIAŁKOWO – TŁUSZCZOWE

Z tej grupy oblicza się wymienniki białkowo – tłuszczowe. W tym przypadku naszym celem jest obliczenie zawartości kcal w określonej porcji produktu. Jako przykład niech nam posłuży jajko.

1. Należy zważyć produkt. Moje 2 gotowane jajka ważą 120 g.
2. W kolejnym punkcie wyliczamy kcal w 120 g jaj.

100 g jajka dostarcza 139 kcal

$$\text{A dla 120g: } 120/100 \times 139 \text{ kcal} = 166,8 \text{ kcal}$$

3. Obliczamy WBT

$$166,8 \text{ kcal} : 100 \text{ kcal} = 1,7 \text{ WBT w zaokrągleniu}$$



## OSTATNIĄ GRUPĄ PRODUKTÓW SĄ **PRODUKTY MIESZANE**

W tym przypadku należy obliczyć **WW i WBT**. Warto tu się chwilę zatrzymać. Trzeba wiedzieć, że wartość energetyczna produktów spożywczych pochodzi z węglowodanów, białek i tłuszczów. Innymi słowy, na kaloryczność danego produktu składają się kcal pochodzące z węglowodanów, białka i tłuszczu. Jeżeli mając przed sobą produkt mieszany w pierwszej kolejności obliczymy WW, a następnie obliczymy ile kcal dostarczają węglowodany, to z różnicy pomiędzy ogólną kalorycznością a kalorycznością pochodzącą z WW otrzymamy wartość energetyczną pochodzącą z białka i tłuszczu. A to nic innego jak WBT.

Warto postępować wg poniższych kroków. Weźmy pod uwagę kotleciki z ciecierzycy.

1. W pierwszym kroku należy zważyć nasz produkt. Nasze kotleciki ważą 120 g.
2. Następnie obliczamy zawartość kcal, węglowodanów ogółem i błonnika pokarmowego w naszej porcji, która waży 120 g. Wiemy z tabel dostępnych na stronach internetowych, że 100 g kotlecików dostarcza 251 kcal, 20 g węglowodanów ogółem i 10 g błonnika pokarmowego.

Obliczenia dla naszej porcji 120 g:

$$120/100 \times 251 \text{ kcal} = 301 \text{ kcal} - \text{wartość energetyczna}$$

$$120/100 \times 20 \text{ g} = 24 \text{ g} - \text{węglowodany ogółem}$$

$$120/100 \times 10 \text{ g} = 12 \text{ g} - \text{błonnik pokarmowy}$$

3. Kolejny krok obejmuje obliczenie węglowodanów przyswajalnych w naszej porcji.

$$24 \text{ g} - 12 \text{ g} = 12 \text{ g} \text{ węglowodany przyswajalne}$$

4. Następnie obliczamy WW

$$12 \text{ g} : 10 \text{ g} = 1,2 \text{ WW}$$

5. Zamieniamy WW na kcal

$$1,2 \text{ WW} \times 40 \text{ kcal} = 48 \text{ kcal}$$

6. Obliczamy kcal pochodzące tylko z białka i tłuszczu

$$301 \text{ kcal} - 48 \text{ kcal} = 253 \text{ kcal}$$

7. Obliczamy WBT

$$253 \text{ kcal} : 100 \text{ kcal} = 2,5 \text{ WBT}$$

Początki obliczania WW i WBT bywają trudne. Nasuwa się dużo pytań, pojawia się niepewność. Należy jednak pamiętać, że to właśnie taka praktyka pozwala na utrzymanie prawidłowych wartości stężenia cukru we krwi. Dzięki praktyce nabierzesz wprawy i będziesz mógł w bardziej precyzyjny sposób szacować produkty spożywane w restauracji, kiedy nie masz możliwości zważyć potrawy lub jej poszczególnych składowych. Duża domowa praktyka, pozwala na swobodniejsze poruszanie się w tym temacie.



## PAMIĘTAJ!

Im więcej razy wykonasz powyższe czynności, tym pewniej będziesz poruszać się w obliczeniach. Z czasem pewnych rzeczy nauczysz się na pamięć.

- Zapisuj swoje obliczenia, bo na pewno Twoje posiłki będą się powtarzać.
- Z upływem czasu Twoja baza obliczonych produktów będzie coraz większa.
- Im więcej razy położysz swoje posiłki na wagę w domu, tym łatwiej będzie Ci oszacować podobne podczas kolacji u znajomych lub w restauracji.
- Dokonuj pomiarów stężenia cukru przed i po posiłku – dzięki temu zaobserwujesz w jaki sposób konkretne posiłki wpływają na Twoje stężenie cukru we krwi.



\* Instrukcja napisana na podstawie: Kuzaka M., Jeznach - Steinhagen A. Rozdział 6, Żywnie w cukrzycy typu 1 [w] Żywnie osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi, red Jeznach - Steinhagen A., PZWL 2020, s 85 - 110



# Przepisy

## ŚNIADANIA:

Twarożek słonecznikowy do pieczywa.....	14
Paprykowy hummus.....	16
Szakszuka śródziemnomorska.....	18
Frittata, czyli nietypowy omlet po włosku.....	20
Smalczyk z fasoli palce lizać!.....	22
Pasta z pieczonymi warzywami do pieczywa.....	24
Twarożek losiowy koperkowy do pieczywa.....	26
Tofucznicza, czyli... roślinna jajecznica!.....	28
Pasta z jajka i z awokado do pieczywa.....	30
Placuszki twarogowe z jabłkiem.....	32

## OBIADY:

Kotleciki falafel.....	34
Wegetariańska fasolka po bretońsku.....	36
Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem, suszonymi pomidorami i fetą.....	38
Pieczony łosoś podawany z sałwą pomidorową.....	40
Kurkumowe pęczotto z warzywami i grillowanym serem halloumi.....	42
Cieciora w sosie kokosowo-pomidorowym z warzywami.....	44
Zapiekane faszerowane papryki po meksykańsku.....	46
Pełnoziarniste spaghetti z sosem pomidorowym i chrupiącą posypką tofu.....	48
Dahl z soczewicą.....	50
Kotleciki z zielonego groszku podawane z sosem tatarskim.....	52

## KOLACJE:

Neapolitańska sałatka z tuńczykiem i jajkiem.....	54
Poke bowl, czyli roślinna miseczka różnorodności.....	56
Omleto-pizza z patelni.....	58
Krem z pomidorów i pieczonej papryki podawany z mini-mozzarellą i chrupiącymi grzankami.....	60
Placuszki z cukinii z kleksem sosu czosnkowego i wędzonym łososiem.....	62
Krem pomidorowo-soczewicowy.....	64
Tajska sałatka z tofu i orzeszkami.....	66
Sałatka z prażoną chrupiącą cieciorą.....	68
Puszasty omlet biszkoptowy podawany z masłem orzechowym i owocami.....	70
Kanapki z pastą z czerwonej fasoli, kielkami i pomidorkami.....	72

## TWAROŻEK SŁONECZNIKOWY DO PIECZYWA

### SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

- 100 g (10 łyżek) nasion słonecznika
- 80 ml wody
- 3 łyżki posiekanego koperku (25 g)
- 4 rzodkiewki (60 g)
- 0,5 cebuli (50 g)
- szczypta soli i pieprzu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do słonecznika dodać wodę i zblendować. Koperek, rzodkiewki i cebulkę drobno posiekać w kostkę. Dodać do słonecznika. Doprawić solą, pieprzem i wymieszać.

### TYPY, CIEKAWOSTKI:

Gotową pastę kanapkową możesz przechowywać w lodówce do 3 dni.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (105 g):

- Energia: 205 kcal
- Białko: 8,8 g
- Tłuszcz: 14,7 g
- Węglowodany przyswajalne: 7,8 g
- Błonnik pokarmowy: 3,1 g
- WW: 0,8
- WBT: 1,7



#### Obliczenia dla WBT:

0,8 WW x 40 kcal = 32 kcal  
 205 kcal - 32 kcal = 173 kcal  
 173 kcal : 100 kcal = 1,7 WBT





## PAPRYKOWY HUMMUS

## SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

- 1 szklanka suchych ziaren ciecierzycy (180 g)
- 1 papryka (140 g)
- 4 łyżeczki pasty tahini (25 g)
- 3 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- szczypta soli i pieprzu
- 100 ml zimnej wody

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciecierzycę przełożyć do miski, zalać wodą i moczyć przez noc. Wylać wodę, w której ciecierzycza się moczyła, zalać świeżą wodą, dodać sodę i gotować około godziny do miękkości.

W międzyczasie upiec paprykę. W tym celu paprykę przekroić na pół i ułożyć na blasze wyłożonej papierem do pieczenia grzbietem do góry i piec około 15 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C, aż skórka lekko się przypiecze. Po przestudzeniu z papryki zdjąć skórkę.

Ugotowaną i przestudzoną cieciorkę przełożyć do miski, dodać pastę tahini, paprykę, sok z cytryny, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól i pieprz. Miksować kilka minut na gładką pastę. Następnie dodać zimną (najlepiej lodowatą wodę) i blendować przez kolejne 2-3 minuty aż hummus stanie się gładki i aksamitny.

## TYPY, CIEKAWOSTKI:

Aby hummus powstał idealnie gładki i smarowny na końcowym etapie blendowania warto dodawać do niego zimną, wręcz lodowatą wodę. To właśnie niska temperatura wody jest sekretem najpyszniejszego i najbardziej kremowego hummusu!

Wartość energetyczno-odżywcza  
1 porcji (160 g):

- Energia: 297 kcal
- Białko: 14,5 g
- Tłuszcz: 8,2 g
- Węglowodany przyswajalne: 30,5 g
- Błonnik pokarmowy: 9,2 g
- WW: 3,1

## Obliczenia dla WBT:

3,1 WW x 40 kcal = 124 kcal  
297 kcal - 124 kcal = 173 kcal  
173 kcal : 100 kcal = 1,7 WBT



## SZAKSZUKA ŚRÓDZIEMNOMORSKA

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 0,5 papryki (70 g)
- 1 pomidor (120 g)
- 100 g passaty pomidorowej
- 1/3 cebuli (30 g)
- 2 ząbki czosnku
- 2 jajka
- 50 g sera feta
- 2 łyżki oliwek (30 g)
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- przyprawy: sól, pieprz, oregano, szczypta mielonej papryki chili

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni zeszklić posiekaną cebulkę i czosnek. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i pomidora. Chwilę dusić, po czym dodać passatę pomidorową. Całość wymieszać. Następnie dodać oliwki i przyprawy. W 2 miejscach zrobić w warzywach wgłębienie i wbić w nie jajka. Przykryć pokrywką i trzymać chwilę na wolnym ogniu - tak, aby białko się ścięło, a żółtko pozostało lekko płynne. Na końcu posypać pokruszoną fetą.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Czy wiecie, że czarne i zielone oliwki pochodzą z tego samego drzewa? Tak naprawdę to jedne i te same oliwki, a różnią się tylko stopniem dojrzałości. Zielone oliwki zbierane są z drzewa oliwnego przed pełnym dojrzeniem, zaś czarne oliwki zbierane są kilka miesięcy później.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (530 g):

- Energia: 485 kcal
- Białko: 26,3 g
- Tłuszcz: 31 g
- Węglowodany przyswajalne: 22,5 g
- Błonnik pokarmowy: 7,6 g
- WW: 2,1
- WBT: 4



#### Obliczenia dla WBT:

2,1 WW x 40 kcal = 84 kcal  
 485 kcal - 84 kcal = 401 kcal  
 401 kcal : 100 kcal = 4 WBT



FRITTATA,  
CZYLI OMLET PO WŁOSKU!

## SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 1 cukinia (300 g)
- 8 pieczarek (160 g)
- 8 pomidorków koktajlowych (160 g)
- 1/2 cebuli (50 g)
- 2 ząbki czosnku
- 4 jajka
- 2 łyżki mleka (2% tł.)
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- przyprawy: szczypta soli, pieprzu, bazylii i oregano

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Przygotować patelnię, którą można wstawiać do piekarnika.

W misce roztrzepać jajka razem z mlekiem, szczyptą soli i pieprzu. Pieczarki i cukinię pokroić na plasterki. Cebulę i czosnek posiekać. Na patelni na oliwie podduśić cebulę, czosnek, pieczarki i cukinię. Do warzyw wlać masę jajeczną, resztę przypraw i przemieszać. Wcisnąć pokrojone na pół pomidorki koktajlowe i smażyć 1-2 minuty. Następnie patelnię wstawić do nagrzanego piekarnika i piec jeszcze 10 - 15 minut, tak by masa się ścięła.

## TIPY, CIEKAWOSTKI:

Czy wiesz, że frittata to danie inspirowane kuchnią hiszpańską i włoską? Jest to danie lekkie, sycące i wypełnione składnikami po brzegi. Może być podawana zarówno na ciepło, jak i na zimno. Składniki użyte do jej przygotowania mogą być bardzo różnorodne, więc ogranicza nas tylko wyobraźnia!

## Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (480 g):

- Energia: 290 kcal
- Białko: 20,4 g
- Tłuszcz: 17,1 g
- Węglowodany przyswajalne: 10,9 g
- Błonnik pokarmowy: 5,4 g
- WW: 1,1
- WBT: 2,5

## Obliczenia dla WBT:

1,1 WW x 40 kcal = 44 kcal  
 289 kcal - 44 kcal = 245 kcal  
 245 kcal : 100 kcal = 2,5 WBT



## SMALCZYK Z FASOLI PALCE LIZAĆ!

### SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 1 szklanka białej fasoli (170 g)
- 1 cebula (100 g)
- 5 suszonych śliwek (35 g)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- przyprawy: szczypta soli, pieprzu, majeranku, 2 listki laurowe, 2 ziela angielskie, 1 goździk
- 50 ml wody

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Fasolę moczyć przez noc. Wylać wodę, w której się moczyła i następnie zalać świeżą wodą. Gotować na wolnym ogniu, bez przykrycia około 60-80 minut. Odcedzić.

Cebulkę posiekać i zeszklić na patelni z dodatkiem ziela angielskiego, listkami laurowymi i goździkiem. Następnie wyjąć dodatki, zostawiając samą cebulę. Fasolę zblendować razem z sosem sojowym, wodą, majerankiem, solą i pieprzem. Śliwki pokroić na małe kawałki. Do fasoli dodać podsmażoną cebulkę oraz pokrojone śliwki. Chwilę miksować, aby składniki się połączyły, ale kawałki śliwki i cebuli pozostały lekko wyczuwalne. Doprawić do smaku.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Kto choć raz zrobi ten smalczyk z fasoli, zakocha się w nim na zabój! Jest wspaniałym smarowaczem do pieczywa, a biała fasola, często niedoceniana w kuchni, jest bogactwem wielu witamin i składników mineralnych. Zawiera pokaźne dawki żelaza, witamin z grupy B, wapnia i błonnika pokarmowego.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (205 g):

- **Energia:** 234 kcal
- **Białko:** 9,1 g
- **Tłuszcz:** 5,9 g
- **Węglowodany przyswajalne:** 30,7 g
- **Błonnik pokarmowy:** 8,2 g
- **WW:** 3
- **WBT:** 1,1

#### Obliczenia dla WBT:

3 WW x 40 kcal = 120 kcal  
234 kcal - 120 kcal = 114 kcal  
114 kcal : 100 kcal = 1,1 WBT



## PASTA Z PIECZONYCH WARZYW DO PIECZYWA

### SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

- 2 czerwone papryki
- 4 cebule (400 g)
- 1 pomidor (120 g)
- 2 ząbki czosnku
- 4 suszone pomidory w oliwie (60 g)
- szczypta soli i pieprzu
- 3 łyżki oliwy z oliwek (30 g)
- garść posiekanej natki pietruszki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Paprykę, cebulę i pomidora pokroić na mniejsze kawałki i piec w brytfance w piekarniku nagrzanym do 170 st. C przez około 15 minut. Następnie zblendować (nie za długo, aby kawałki warzyw pozostały wyczuwalne) razem z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, posiekanymi suszonymi pomidorami, oliwą i pietruszką. Doprawić do smaku solą i pieprzem.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Czy wiecie, że zjedzenie już pół papryki dziennie pokrywa w 100% zapotrzebowanie kobiet i mężczyzn na witaminę C? Z tego powodu paprykę warto wplatać do codziennego jadłospisu, zwłaszcza jesienią i zimą, przy większej podatności na infekcje.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (307 g):

- Energia: 222 kcal
- Białko: 5 g,
- Tłuszcz: 13,9 g
- Węglowodany przyswajalne: 16,5 g
- Błonnik pokarmowy: 6,2 g
- WW: 1,7
- WBT: 1,5



#### Obliczenia dla WBT:

1,7 WW x 40 kcal = 68 kcal  
 222 kcal - 68 kcal = 154 kcal  
 154 kcal : 100 kcal = 1,5 WBT



## TWAROŻEK ŁOŚIOWO-KOPERKOWY DO PIECZYWA

### SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

- 200 g sera twarogowego półtłustego
- 100 g wędzonego łosia
- 3 łyżki posiekanego koperku
- 100 g jogurtu naturalnego
- szczypta soli i pieprzu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ser rozgnieść widelcem i wymieszać z jogurtem. Wymieszać z pokrojonym w kostkę łosiem, posiekanym koperkiem i przyprawami. Pastę układać na pieczywie.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Choć ser biały, w przeciwieństwie do sera żółtego, nie jest zbyt dobrym źródłem wapnia, to obfituje w białko i wiele innych cennych składników odżywczych. Jest niskokaloryczny i sycący. Zawiera mniej tłuszczu i sodu niż ser żółty podpuszczkowy, a to zaś sprawia, że świetnie sprawdza się dla osób dbających o linię!

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (213 g):

- Energia: 248 kcal
- Białko: 31,6 g
- Tłuszcz: 10,4 g
- Węglowodany przyswajalne: 6,8 g
- Błonnik pokarmowy: 0,5 g
- WW: 0,7
- WBT: 2,2



### Obliczenia dla WBT:

0,7 WW x 40 kcal = 28 kcal  
 248 kcal - 28 kcal = 220 kcal  
 220 kcal : 100 kcal = 2,2 WBT



## TOFUCZNICA, CZYLI... ROŚLINNA JAJECZNICA!

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 1 kostka naturalnego tofu (180 g)
- 0,5 pomidora (60 g)
- 3 łyżeczki posiekanego szczypiorku (15 g)
- 3 łyżki wody
- 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 1 łyżeczka kurkumy
- szczypta soli i pieprzu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Tofu posiekać w drobną kostkę.

Na patelni na oliwie poddusić tofu razem z kurkumą. Podlać odrobiną wody. Trzymaj na patelni do momentu aż wyparuje woda, a potrawa będzie przypominała w konsystencji jajecznicę. Dodać pokrojonego w kostkę pomidora i posiekany szczypiorek. Doprawić do smaku.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Tofu już od stuleci na stałe gości na azjatyckich stołach jako roślinny twarożek. W dzisiejszych czasach bez problemu dostaniemy go także w wielu polskich dyskontach. I to dobrze, bo ser tofu robiony z mleka sojowego jest bardzo dobrym źródłem białka pochodzenia roślinnego, wapnia i żelaza.

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (290 g):

- Energia: 261 kcal
- Białko: 16,3 g
- Tłuszcz: 19 g
- Węglowodany przyswajalne: 8 g
- Błonnik pokarmowy: 3 g
- WW: 0,8
- WBT: 2,3



### Obliczenia dla WBT:

0,8 WW x 40 kcal = 32 kcal  
261 kcal - 32 kcal = 229 kcal  
229 kcal : 100 kcal = 2,3 WBT



## PASTA Z JAJKA I Z AWOKADO DO PIECZYWA

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 0,5 awokado
- 1 jajko
- 2 łyżki jogurtu greckiego
- 1 łyżeczka musztardy
- 1 ząbek czosnku
- sól i pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajko ugotować na twardo. Ostudzić, a następnie razem z awokado pokroić w drobną kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki pasty połączyć i wymieszać. Ułożyć na pieczywo.

### TYPY, CIEKAWOSTKI:

Choć na pierwszy rzut oka wydaje się, że to warzywo, okazuje się, że awokado to owoc! I to wyjątkowy owoc, bo w odróżnieniu od pozostałych przedstawicieli tej grupy żywnościowej cechuje go mniejsza ilość węglowodanów, a większa zawartość tłuszczu. To jest jednak zdrowy tłuszcz, bo awokado bogate jest w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, które działają kardioprotekcyjnie, sprzyjając utrzymaniu prawidłowego stężenia cholesterolu we krwi.

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (180 g):

- Energia: 264 kcal
- Białko: 10,9 g
- Tłuszcz: 19,8 g
- Węglowodany przyswajalne: 9 g
- Błonnik pokarmowy: 2,9 g
- WW: 0,9
- WBT: 2,3



### Obliczenia dla WBT:

0,9 WW x 40 kcal = 36 kcal  
 264 kcal - 36 kcal = 228 kcal  
 228 kcal : 100 kcal = 2,3 WBT





## PLACUSZKI TWAROGOWE Z JABŁKIEM

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 250 g twarogu półtłustego
- 1 jabłko (150 g)
- 4 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej (60 g)
- 3 jajka
- 1 łyżka cukru brzoowego (ksylitolu)
- 0,5 łyżeczki cynamonu
- 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka jaj oddzielić od żółtek.  
Do miski przełożyć twaróg, mąkę, żółtka jaj, cukier brzoowy i cynamon. Dokładnie wymieszać.  
Białka upić na pianę i dodać do masy twarogowej, delikatnie mieszając łyżką. Jabłko pokroić w kostkę i dodać do masy. Delikatnie wymieszać.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Jak mówi jedno popularne angielskie przysłowie: „One apple a day keeps a doctor away”. Jabłka są nie tylko niskokaloryczne, ale też bardzo zdrowe! 100 g jabłka zawiera jedynie około 50 kcal, liczne pokłady witaminy C i potasu. Choć nie są istotnym źródłem wapnia, zawierają dużo boru, który również wzmacnia kości. Warto chrupać!

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (330 g):

- Energia: 526 kcal
- Białko: 38,4 g
- Tłuszcz: 24,9 g
- Węglowodany przyswajalne: 34,9 g
- Błonnik pokarmowy: 3,8 g
- WW: 3,6
- WBT: 3,8

### Obliczenia dla WBT:

3,6 WW x 40 kcal = 144 kcal  
527 kcal - 144 kcal = 383 kcal  
383 kcal : 100 kcal = 3,8 WBT



## KOTLECICKI FALAFEL

## SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

- 🍴 150 g suchej ciecierzycy
- 🍴 0,5 cebuli
- 🍴 2 ząbki przeciśniętego przez praskę czosnku
- 🍴 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 🍴 0,5 łyżeczki sody oczyszczonej
- 🍴 przyprawy: szczypta soli i pieprzu, 0,5 łyżeczki kuminu, kardamonu, cynamonu i chili
- 🍴 3 łyżki oliwy z oliwek (30 g)
- 🍴 2-3 łyżki wody

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ciecierzycę moczyć przez noc. Odcedzić i razem z cebulą zblendować lub zmielić w maszynce do mielenia mięsa. Dodać wszystkie przyprawy, sodę, wodę i natkę pietruszki. Odstawić na godzinę.

Na patelni rozgrzać oliwę. Formować kotleciki, które smażyć na patelni z obu stron do lekkiego zarumienienia. Placuszki smażyć na patelni z dodatkiem odrobiny oliwy do zarumienienia z obu stron.

## TIPY, CIEKAWOSTKI:

Prawdziwe kotleciki falafel przygotowuje się z surowej, tylko moczonej w wodzie ciecierzycy. To właśnie użycie surowego surowca sprawia, że kotleciki po przygotowaniu pozostaną zwarte i miękkie w środku, a chrupiące na zewnątrz.

## Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (95 g):

- Energia: 300 kcal
- Białko: 11,3 g
- Tłuszcz: 13,3 g
- Węglowodany przyswajalne: 24,7 g
- Błonnik pokarmowy: 7,5 g
- WW: 2,4
- WBT: 2



## Obliczenia dla WBT:

2,4 WW x 40 kcal = 96 kcal  
 300 kcal - 96 kcal = 204 kcal  
 204 kcal : 100 kcal = 2 WBT



## WEGETARIAŃSKA FASOLKA PO BRETOŃSKU

### SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 🍴 150 g nasion suchej białej fasoli
- 🍴 1 cebula
- 🍴 2 ząbki czosnku
- 🍴 300 g pomidorów krojonych z puszki
- 🍴 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 🍴 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 🍴 przyprawy: szczypta soli i pieprzu,  
1 łyżeczka oregano, 1 łyżeczka majeranku,  
2 ziela angielskie, 2 listki laurowe

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Fasolę moczyć w misce z wodą przez noc. Wylać wodę, zalać świeżą wodą i gotować około godziny bez przykrycia.

W garnku na oliwie poddusić pokrojoną w kostkę cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pomidory z puszki, ugotowaną fasolę, koncentrat pomidorowy i wszystkie przyprawy, łącznie z listkiem laurowym i zielem angielskim. Gotować całość jeszcze kilka minut. W razie konieczności doprawić

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Fasolka po bretońsku to miseczka pełna wartości odżywczych, białka i aromatycznych przypraw!

Zastanawialiście się kiedyś czy faktycznie fasolka po bretońsku ma coś wspólnego z Bretanią, tak samo jak ryba po grecku z Grecją? :-). Ta popularna w Europie fasolka może być siostrą brytyjskiego dania o nazwie „baked beans” i efektem emigracji Brytyjczyków do Francji, a konkretniej do Bretanii.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (320 g):

- **Energia:** 376 kcal
- **Białko:** 20,4 g
- **Tłuszcz:** 7,6 g
- **Węglowodany przyswajalne:** 49,2 g
- **Błonnik pokarmowy:** 19,3 g
- **WW:** 4,8
- **WBT:** 1,8

#### Obliczenia dla WBT:

4,8 WW x 40 kcal = 192 kcal  
370 kcal - 192 kcal = 178 kcal  
178 kcal : 100 kcal = 1,8 WBT



## MAKARON PEŁNOZIARNISTY ZE SZPINAKIEM, SUSZONYMI POMIDORAMI I FETĄ

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍴 1 szklanka suchego makaronu penne przed ugotowaniem (70 g)
- 🍴 2 garście świeżego szpinaku (50 g)
- 🍴 3 suszone pomidory w oliwie
- 🍴 60 g sera feta
- 🍴 2 ząbki czosnku
- 🍴 5 pomidorków koktajlowych (100 g)
- 🍴 1 łyżka oliwy z oliwek (10 g)
- 🍴 sól i pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotować al dente według przepisu na opakowaniu. Na patelni na oliwie poddusić przeciśnięty przez praskę czosnek i szpinak. Dodać pokrojone na mniejsze kawałki suszone pomidory, sól, pieprz i dusić całość jeszcze chwilę. Makaron wymieszać z sosem. Przełożyć na talerz, posypać pokrojonym w kostkę serem feta i połówkami pomidorków koktajlowych.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Jest jeden produkt, który po przetworzeniu zyskuje więcej niż gdyby był spożywany w formie surowej. Tym wyjątkiem od reguły jest pomidor! Zawiera tzw. likopen - przeciwutleniacz, który chroni nas przed występowaniem wielu chorób. Mielenie, rozdrabnianie i podgrzewanie pomidorów znacząco poprawia jego przyswajalność. Wszystko to dlatego, że w surowym pomidorze likopen zawarty jest w pewnych strukturach białkowych, które utrudniają jego wykorzystanie przez organizm. Po przetworzeniu zostaje on z tych struktur uwolniony i dlatego zwiększa się możliwość wykorzystania jego potencjału.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (350 g):

- **Energia: 592 kcal**
- **Białko: 25,9 g**
- **Tłuszcz: 28,6 g**
- **Węglowodany przyswajalne: 55,3 g**
- **Błonnik pokarmowy: 12,2 g**
- **WW: 5,6**
- **WBT: 3,7**

#### Obliczenia dla WBT:

5,6 WW x 40 kcal = 224 kcal  
593 kcal - 224 kcal = 369 kcal  
369 kcal : 100 kcal = 3,7 WBT



## PIECZONY ŁOSOŚ PODAWANY Z SALSĄ POMIDOROWĄ

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 150 g filetu łososia
- szczypta soli, pieprzu i ziół prowansalskich-

### SALSA:

- 3 suszone pomidory w oliwie (45 g)
- 1 pomidor (120 g)
- 1 ząbek czosnku
- kilka listków świeżej bazylii

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Filet łososia oprószyć solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Włożyć do naczynia do zapiekania i piec w piekarniku nagrzanym do 180 st. C (około 25-30 minut).

W międzyczasie przygotować salsę. Oba rodzaje pomidorów i ząbek czosnku pokroić w kostkę. Bazylię posiekać. Wszystkie składniki salsy połączyć i ułożyć na gotowej rybie.

### TYPY, CIEKAWOSTKI:

Łosoś należy do grupy tłustych ryb morskich, które bogate są w kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3. Aby zachować wysokie walory odżywczo-zdrowotne ryb ważna jest technika ich obróbki termicznej. Najwięcej strat cennych witamin i składników mineralnych powoduje smażenie, zwłaszcza długotrwałe. Zdrowszą opcją będzie zatem pieczenie, grillowanie czy gotowanie ryb na parze.

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (335 g):

- **Energia: 434 kcal**
- **Białko: 34 g**
- **Tłuszcz: 27,1 g**
- **Węglowodany przyswajalne: 11,5 g**
- **Błonnik pokarmowy: 4,7 g**
- **WW: 1,2**
- **WBT: 3,9**



### Obliczenia dla WBT:

1,2 WW x 40 kcal = 48 kcal  
434 kcal - 48 kcal = 386 kcal  
386 kcal : 100 kcal = 3,9 WBT



## KURKUMOWE PĘCZOTTO Z WARZYWAMI I GRILLOWANYM SEREM HALLOUMI

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍴 50 g kaszy pęczak
- 🍴 0,5 papryki (70 g)
- 🍴 3 pieczarki (60 g)
- 🍴 1/3 cukinii (100 g)
- 🍴 3 łyżki kukurydzy konserwowej (45 g)
- 🍴 2 plastry sera halloumi (80 g)
- 🍴 1 łyżka oliwy z oliwek
- 🍴 przyprawy: szczypta soli i pieprzu, 2 łyżeczki kurkumy, 1 łyżeczka mielonej słodkiej papryki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kaszę ugotować według przepisu na opakowaniu w wodzie z dodatkiem kurkumy.

Paprykę pokroić w kostkę, pieczarki na plasterki, a cukinię na półplasterki.

Na patelni, na oliwie poddusić warzywa, dodać kukurydzę, ugotowaną kaszę, sól, pieprz i mieloną paprykę.

Ser pokroić w plastry i podgrillować na suchej patelni na rumiano z obu stron. Kaszę z warzywami przełożyć na talerz i na górze ułożyć plasterki sera.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Ser halloumi to cypryjski ser wytwarzany z mleka owczego, z dodatkiem mleka krowiego i koziego. Zwarta, miękka konsystencja sprawia, że jest idealny do grillowania. Jest to jeden z nielicznych serów na rynku, który pod wpływem temperatury nie rozpuszcza się, a zapieka, tworząc charakterystyczną chrupiącą skórkę.

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (430 g):

- **Energia: 659 kcal**
- **Białko: 27 g**
- **Tłuszcz: 33,2 g**
- **Węglowodany przyswajalne: 55,3 g**
- **Błonnik pokarmowy: 12,3 g**
- **WW: 5,6**
- **WBT: 4,3**

### Obliczenia dla WBT:

5,6 WW x 40 kcal = 224 kcal  
 659 kcal - 224 kcal = 435 kcal  
 435 kcal : 100 kcal = 4,3 WBT



## CIECIORKA W SOSIE KOKOSOWO-POMIDOROWYM Z WARZYWAMI

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍴 6 łyżek ciecierzycy konserwowej (120 g)
- 🍴 1/3 cukinii (100 g)
- 🍴 0,5 papryki (70 g)
- 🍴 3 pieczarki (60 g)
- 🍴 1/3 cebuli (30 g)
- 🍴 1 ząbek czosnku
- 🍴 3 łyżki mleczka kokosowego (60 g)
- 🍴 100 g passaty pomidorowej
- 🍴 1 łyżka oliwy (10 g)
- 🍴 szczypta soli, pieprzu, imbiru, kurkumy i mielonej słodkiej papryki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na patelni rozgrzać oliwę, dodać drobno posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Przełożyć pokrojoną w kostkę paprykę, pokrojone na plasterki pieczarki i pokrojoną na półplasterki cukinię. Dusić przez chwilę. Dodać odsączoną z zalewy cieciorkę, passatę, mleczko kokosowe i wszystkie przyprawy. Dusić całość jeszcze chwilę.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Rośliny strączkowe – choć bardzo zdrowe – w Polsce wciąż nie są darzone sympatią i często kojarzone z warzywem ciężkostrawnym. Tymczasem wszystko zależy od sposobu ich obróbki i odpowiedniego podania. Mają bardzo dużo białka, niski indeks glikemiczny i wysoki indeks sytości. Same plusy, zatem w strąku siła!

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (566 g):

- **Energia: 516 kcal**
- **Białko: 17 g**
- **Tłuszcz: 28 g**
- **Węglowodany przyswajalne: 41 g**
- **Błonnik pokarmowy: 17 g**
- **WW: 4,1**
- **WBT: 3,5**

#### Obliczenia dla WBT:

4,1 WW x 40 kcal = 164 kcal  
 516 kcal - 164 kcal = 352 kcal  
 352 kcal : 100 kcal = 3,5 WBT



## ZAPIEKANE FASZEROWANE PAPRYKI PO MEKSYKAŃSKU

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍴 1 papryka
- 🍴 60 g mozzarelli

### FARSZ

- 🍴 3 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem (45 g)
- 🍴 5 łyżek czerwonej fasoli konserwowej
- 🍴 4 łyżki kukurydzy konserwowej (60 g)
- 🍴 0,5 cebuli (50 g)
- 🍴 2 ząbki czosnku
- 🍴 1 łyżeczka oliwy (5 g)
- 🍴 150 g passaty pomidorowej
- 🍴 przyprawy: sól, pieprz, bazylia, mielona słodka i ostra papryka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Ryż ugotować al dente według przepisu na opakowaniu. Odcedzić. Na oliwie na patelni poddusić posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać trochę wody, odsączoną z zalewy fasolę, kukurydzę, ugotowany ryż, wszystkie przyprawy i passatę pomidorową. Dusić całość jeszcze chwilę. Przygotowanym farszem napełnić połówki papryk. Na wierzchu ułożyć plasterki mozzarelli i zapiekać około 20-25 minut w nagrzanym do 180 st. C piekarniku.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Nie ma drugiej takiej kuchni na świecie, która byłaby tak bardzo zakorzeniona w samej kulturze i historii kraju jak właśnie kuchnia meksykańska. To cała gama koloru, zapachu i smaku! Być może właśnie z tego powodu w 2010 roku kuchnia meksykańska została wpisana na listę Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO.

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (632 g):

- Energia: 656 kcal
- Białko: 32,1 g
- Tłuszcz: 18,7 g
- Węglowodany przyswajalne: 79 g
- Błonnik pokarmowy: 21,3 g
- WW: 8
- WBT: 3,4

### Obliczenia dla WBT:

8 WW x 40 kcal = 320 kcal  
 657 kcal - 320 kcal = 337 kcal  
 337 kcal : 100 kcal = 3,4 WBT





## PEŁNOZIARNISTE SPAGHETTI Z SOSEM POMIDOROWYM I CHRUPIĄCĄ POSYPKĄ TOFU

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍴 60 g makaronu pełnoziarnistego spaghetti
- 🍴 0,5 kostki sera tofu (90 g)
- 🍴 0,5 cebuli (50 g)
- 🍴 2 ząbki czosnku
- 🍴 200 g passaty pomidorowej
- 🍴 przyprawy: sól, pieprz, mielona słodka i ostra papryka, oregano
- 🍴 1 łyżka oliwy z oliwek
- 🍴 1 łyżka sosu sojowego
- 🍴 2 łyżki tartego parmezanu lub klasycznego sera żółtego podpuszczkowego

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Makaron ugotować według przepisu na opakowaniu.

Tofu drobno posiekać (jak a'la mięso mielone). Oprószyć mieloną słodką papryką i przełożyć na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec w temperaturze około 160 st. przez około 15 minut (do lekkiego zarumienienia).

Na patelni na oliwie podduś posiekaną cebulę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać sos sojowy, passatę, szczyptę soli i pieprzu, mieloną słodką i ostrą paprykę oraz oregano. Ugotowany makaron na talerzu polać sosem pomidorowym, posypać tofu i parmezanem.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

W celu korzystnego regulowania gospodarki glukozowo-insulinowej wśród produktów zbożowych warto wybierać produkty pełnoziarniste, o niższym indeksie glikemicznym. Są one bogatsze w błonnik pokarmowy, który spowalnia trawienie i wchłanianie węglowodanów w przewodzie pokarmowym sprzyjając kontroli glikemii.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (457 g):

- Energia: 588 kcal
- Białko: 28,4 g
- Tłuszcz: 22,6 g
- Węglowodany przyswajalne: 61,7 g
- Błonnik pokarmowy: 15,8 g
- WW: 6,1
- WBT: 3,4

#### Obliczenia dla WBT:

$$6,1 \text{ WW} \times 40 \text{ kcal} = 244 \text{ kcal}$$

$$588 \text{ kcal} - 244 \text{ kcal} = 344 \text{ kcal}$$

$$344 \text{ kcal} : 100 \text{ kcal} = 3,4 \text{ WBT}$$



## DAHL Z SOCZEWICĄ

## SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 🍴 120 g suchych nasion czerwonej soczewicy
- 🍴 0,5 cebuli (50 g)
- 🍴 3 ząbki czosnku
- 🍴 300 g passaty pomidorowej
- 🍴 4 łyżki mleczka kokosowego (80 g)
- 🍴 1 łyżka oliwy
- 🍴 przyprawy: szczypta soli, pierzu, kurkumy, kuminu, kolendry, mielonej słodkiej i ostrej papryki
- 🍴 2 szklanki wody

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Na dnie garnka lub większej patelni rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną w kostkę cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy i passatę. Wszystko dokładnie wymieszać, dodać soczewicę i ponownie wymieszać. Wlać wodę i gotować całość na niedużym ogniu przez około 15- 20 minut aż soczewica wchłonie większość wody i będzie miękka (z międzyczasie, jeśli będzie taka potrzeba, dodawać dodatkowe niewielkie porcje wody). Następnie dodać mleko kokosowe, zamieszać i gotować całość jeszcze chwilę. Ewentualnie

## TIPY, CIEKAWOSTKI:

W sklepach można znaleźć wiele odmian soczewicy: czerwoną, zieloną, żółtą czy czarną. Te dwie pierwsze to jednak najpopularniejsze i najłatwiej dostępne w sklepach odmiany. Dzięki niskiemu indeksowi glikemicznemu i zawartości wielu składników odżywczych soczewica polecana jest osobom z chorobami układu sercowo-naczyniowego, diabetykom, osobom z nadciśnieniem tętniczym i anemią.

## Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (545 g):

- Energia: 424 kcal
- Białko: 20,2 g
- Tłuszcz: 16,4 g
- Węglowodany przyswajalne: 46,4 g
- Błonnik pokarmowy: 10,6 g
- WW: 4,6
- WBT: 2,4



## Obliczenia dla WBT:

4,6 WW x 40 kcal = 184 kcal  
 424 kcal - 184 kcal = 240 kcal  
 240 kcal : 100 kcal = 2,4 WBT



## KOTLECICKI Z ZIEŁONEGO GROSZKU PODAWANE Z SOSEM TATARSKIM

### SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 🍴 300 g zielonego groszku konserwowego
- 🍴 100 g brokoła
- 🍴 0,5 cebuli (50 g)
- 🍴 2 ząbki czosnku
- 🍴 50 g płatków owsianych górskich
- 🍴 3 łyżeczki mielonego siemienia lnianego
- 🍴 szczypta soli i pieprzu
- 🍴 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)

### SOS TATARSKI (1 PORCJA):

- 🍴 4 łyżki jogurtu naturalnego (80 g)
- 🍴 1 łyżeczka musztardy
- 🍴 1 kiszony ogórek (60 g)
- 🍴 1/3 cebuli (50 g)
- 🍴 1 ząbek czosnku
- 🍴 szczypta pieprzu

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Brokuła ugotować we wrzącej wodzie (3-4 minuty). Odcedzić. Piekarnik nagrzać do 180 st. C. Blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia. Cebulę posiekać w drobną kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę. Brokuła, groszek, cebulę, czosnek, płatki owsiane i siemię lniane przełożyć do miski i zblendować. Uformować kotleciki, które układać na blasze i piec około 15-20 minut na złoty kolor, następnie obrócić i piec kolejne 5 minut. Przygotować sos. Cebulę i ogórka pokroić w drobną kosteczkę. Warzywa połączyć i wymieszać z jogurtem, musztardą, przeciśniętym przez praskę czosnkiem i pieprzem.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Brokuły razem z innymi warzywami z rodziny krzyżowych są źródłem mirozynazy - enzymu, który pomaga w aktywacji korzystnych dla zdrowia, antynowotworowych związków, które znajdują się w tych warzywach. Poprzez gotowanie jest on niestety częściowo niszczony, dlatego brokuły warto gotować nie dłużej niż 3-4 minuty. Wtedy brokuły są najzdrowsze, najsmaczniejsze i zachowują ładną, zieloną barwę.

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (490 g):

- Energia: 484 kcal
- Białko: 19,7 g
- Tłuszcz: 19,2 g
- Węglowodany przyswajalne: 49,1 g
- Błonnik pokarmowy: 17,2 g
- WW: 4,9
- WBT: 2,9

### Obliczenia dla WBT:

4,9 WW x 40 kcal = 196 kcal  
484 kcal - 196 kcal = 288 kcal  
288 kcal : 100 kcal = 2,9 WBT



## NEAPOLITAŃSKA SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JAJKIEM

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍴 garść dowolnego rodzaju sałaty (np. sałaty lodowej, masłowej, rukoli, miksru sałat)
- 🍴 2 jajka
- 🍴 3 łyżki tuńczyka w sosie własnym (90 g)
- 🍴 1/3 czerwonej papryki (40 g)
- 🍴 1/3 żółtej papryki (40 g)
- 🍴 1/3 wężowego ogórka (50 g)
- 🍴 5 pomidorów koktajlowych (100 g)
- 🍴 2 łyżki czarnych oliwek (20 g)
- 🍴 1 łyżka oliwy z oliwek
- 🍴 1 łyżeczka musztardy
- 🍴 sok z ćwiartki cytryny
- 🍴 pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka ugotować na twardo. Warzywa pokroić, dodać oliwki, kawałki ryby i pokrojone na ćwiartki jajka. Skropić dressingiem powstałym przez wymieszanie oliwy z musztardą, sokiem z cytryny i pieprzem.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Jajko to prawdziwy super-produkt! Białko jaja kurzego jest źródłem wszystkich aminokwasów potrzebnych naszemu organizmowi w optymalnych dla niego proporcjach i z tego względu zostało przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) uznane jako tzw. pełnowartościowe białko wzorcowe.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (549 g):

- Energia: 444 kcal
- Białko: 36,5 g
- Tłuszcz: 26,4 g
- Węglowodany przyswajalne: 13,1 g
- Błonnik pokarmowy: 4,7 g
- WW: 1,4
- WBT: 3,9

#### Obliczenia dla WBT:

1,4 WW x 40 kcal = 56 kcal  
 445 kcal - 56 kcal = 389 kcal  
 389 kcal : 100 kcal = 3,9 WBT



## POKE BOWL, CZYLI ROŚLINNA MISECZKA RÓŻNORODNOŚCI

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍴 garść sałaty
- 🍴 60 g wędzonego pstrąga
- 🍴 4 pomidorki koktajlowe (80 g)
- 🍴 1/3 wężowego ogórka (40 g)
- 🍴 1/3 żółtej papryki (40 g)
- 🍴 0,5 awokado (70 g)
- 🍴 0,5 marchewki (20 g)
- 🍴 1/3 czerwonej cebuli (30 g)

### DRESSING:

- 🍴 50 g jogurtu naturalnego
- 🍴 1 łyżeczka musztardy
- 🍴 2 łyżki posiekanego szczypiorku
- 🍴 1 ząbek czosnku
- 🍴 pieprz

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Składniki dressingu, czyli jogurt, musztardę, posiekany szczypiorek, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz pieprz połączyć.

W miseczce ułożyć dookoła wszystkie pokrojone składniki, a na środku kawałki ryby. Polać sosem.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Poke bowl, inaczej nazywane miską różnorodności to danie, które zyskało popularność już na całym świecie. Kolorowe bowle wypełnione wieloma składnikami w rozmaitych kompozycjach mogą być świetnym i zdrowym posiłkiem na co dzień.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (494 g):

- Energia: 354 kcal
- Białko: 22,5 g
- Tłuszcz: 18,2 g
- Węglowodany przyswajalne: 20,2 g
- Błonnik pokarmowy: 6,4 g
- WW: 2
- WBT: 2,7

#### Obliczenia dla WBT:

2 WW x 40 kcal = 80 kcal  
 354 kcal - 80 kcal = 274 kcal  
 274 kcal : 100 kcal = 2,7 WBT



## OMLETO-PIZZA Z PATELNI

## SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍷 2 jajka
- 🍷 1 łyżka mąki żytniej (15 g)
- 🍷 2 pieczarki (40 g)
- 🍷 1/3 czerwonej cebuli (30 g)
- 🍷 1/3 czerwonej papryki (40 g)
- 🍷 2 łyżki kukurydzy (30 g)
- 🍷 garstka rukoli
- 🍷 1 łyżeczka oliwy (5 g)
- 🍷 60 g mozzarelli
- 🍷 szczypta soli i pieprzu

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Jajka wymieszać w misce z przyprawami i mąką. Pieczarki, paprykę, cebulkę posiekać. Warzywa i kukurydzę dodać do jajek, wymieszać i masę jajeczno-warzywną wylać na patelnię z podgrzaną oliwą i zapiekać na rumiano z obu stron. Po przewróceniu na drugą stronę, po wierzchu posypać odrobiną mozzarelli, przykryć przykrywką i poczekać chwilę aż się rozpuści. Gotową omeleto-pizę posypać rukolą.

## TIPY, CIEKAWOSTKI:

Rukola - jedni ją kochają, inni nienawidzą. Budzi różnorodne odczucia, ale jej orzechowo-ostry smak jest wśród sałat nadzwyczaj oryginalny. Zawarte w niej glukozytolany sprawiają, że jest niezwykle pomocna w walce z różnego typu nowotworami. Dodatkowo zawiera pokaźne dawki kwasu foliowego, witaminy C i K.

## Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (344 g):

- Energia: 474 kcal
- Białko: 34,1 g
- Tłuszcz: 26,6 g
- Węglowodany przyswajalne: 23 g
- Błonnik pokarmowy: 7,3 g
- WW: 2,4
- WBT: 3,8



## Obliczenia dla WBT:

2,4 WW x 40 kcal = 96 kcal  
 474 kcal - 96 kcal = 378 kcal  
 378 kcal : 100 kcal = 3,8 WBT



## KREM Z POMIDORÓW I PIECZONEJ PAPRYKI

### SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

- 🍴 6 pomidorów
- 🍴 2 czerwone papryki
- 🍴 1 łyżka oliwy
- 🍴 1 cebula
- 🍴 3 ząbki czosnku
- 🍴 szczypta soli, pieprzu, mielonej papryki chili i suszonej bazylii
- 🍴 4 szklanki wody

### DODATKOWO (1 PORCJA):

- 🍴 4 mini-kulki mozzarelli
- 🍴 2 kromki żytniego pieczywa
- 🍴 1 łyżka oliwy
- 🍴 przyprawy: czosnek granulowany, mielona słodka papryka, suszona bazylia

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotować grzanki. Pieczywo pokroić w kostkę. Skropić oliwą, oprószyć mielonym czosnkiem, bazylią i papryką. Podpiec chwilę w piekarniku lub podgrillować do chrupkości na patelni. Paprykę przekroić na pół i wydrążyć nasiona.

W brytfance ułożyć pomidory (stroną oderwanego ogonka do góry) i połówki papryk (grzbietem do góry). Piec około 15-20 minut w piekarniku nagrzanym do 180 st. C.

Po wyjęciu z piekarnika i po lekkim przestygnięciu zdjąć skórkę z pomidorów i papryk. W garnku zeszklić na oliwie posiekaną cebulkę i czosnek, dodać warzywa, wodę i chwilę gotować. Dodać przyprawy i zupę zmiksować blenderem na krem. Na talerzu do zupy dodać mini-kulki mozzarelli i posypać grzankami.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Zupa to świetny posiłek nie tylko na obiad, ale także na kolację! Rozgrzewa, syci i dostarcza wielu cennych składników odżywczych. Poprzez duży udział wody także świetnie nawadnia.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (344 g):

- **Energia:** 474 kcal
- **Białko:** 34,1 g
- **Tłuszcz:** 26,6 g
- **Węglowodany przyswajalne:** 23 g
- **Błonnik pokarmowy:** 7,3 g

- **WW:** 2,4
- **WBT:** 3,8

#### Obliczenia dla WBT:

2,8 WW x 40 kcal = 112 kcal  
 359 kcal - 112 kcal = 247 kcal  
 247 kcal : 100 kcal = 2,5 WBT



## PLACUSZKI Z CUKINII PODAWANE Z KLEKSEM SOSU CZOSNKOWEGO I WĘDZONYM ŁOSOSIEM

### SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 🍴 1 cukinia (300 g)
- 🍴 80 g mąki orkiszowej pełnoziarnistej (5 łyżek)
- 🍴 1 jajko
- 🍴 2 ząbki czosnku
- 🍴 szczypta soli, pieprzu i suszonej bazylii
- 🍴 2 łyżki oliwy z oliwek

### SOS (1 PORCJA):

- 🍴 80 g jogurtu naturalnego
- 🍴 1 łyżeczka musztardy
- 🍴 1 ząbek czosnku
- 🍴 1 łyżka posiekanego koperku
- 🍴 pieprz

Dodatkowo (1 porcja): 60 g wędzonego łososia

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cukinię umyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Lekko posolić i pozostawić na 15 minut, a następnie dobrze odcisnąć na sitku z wody. Mąkę wymieszać z jajkiem, dodać startą cukinię, przeciśnięty przez praskę czosnek oraz wszystkie przyprawy. Na patelni rozgrzać olej i nakładać ciasto porcjami. Smażyć do zarumienienia z obu stron.

Przygotować sos. Czosnek przecisnąć przez praskę. Wszystkie składniki sosu połączyć i wymieszać.

Placuszki na talerzu połać sosem czosnkowym i na górze ułożyć płatki łososia.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Czy wiecie, że cukinię można jeść zarówno po obróbce termicznej, jak i w formie surowej? Ta druga, rzadziej popularna forma, może być świetną bazą do sałatek, zwłaszcza na koniec lata i jesienią, gdy ryneczki opanowują młode, chrupiące cukinie. Warto wplatać ją do codziennego jadłospisu, bo jest to bardzo zdrowe, lekkostrawne i niskokaloryczne warzywo!

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (400 g)

- Energia: 472 kcal
- Białko: 28,7 g
- Tłuszcz: 21,8 g
- Węglowodany przyswajalne: 37,3 g
- Błonnik pokarmowy: 5,9 g
- WW: 3,7
- WBT: 3,3

### Obliczenia dla WBT:

3,7 WW x 40 kcal = 148 kcal  
473 kcal - 148 kcal = 325 kcal  
325 kcal : 100 kcal = 3,3 WBT





## KREM POMIDOROWO-SOCZEWICOWY

### SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

- 🍴 8 łyżek czerwonej soczewicy (100 g)
- 🍴 3 ziemniaki (210 g)
- 🍴 1 cebula
- 🍴 3 ząbki czosnku
- 🍴 300 g passaty pomidorowej
- 🍴 przyprawy: szczypta soli, pieprzu, mielonej słodkiej papryki i papryki chili
- 🍴 4 szklanki wody
- 🍴 2 łyżki oliwy (20 g)
- 🍴 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Cebulę pokroić w kostkę. Czosnek przecisnąć przez praskę. Na patelni na oliwie poddusić cebulę i czosnek.

W garnku zagotować wodę. Dodać soczewicę, cebulkę z czosnkiem i pokrojone w kostkę ziemniaki. Gotować do miękkości. Dodać passatę, doprawić do smaku wszystkimi przyprawami i zmiksować zupę na krem. Na talerzu posypać posiekaną natką pietruszki.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

W przyprawie chili, która świetnie zaostza smak wielu potraw znajduje się kapsaicyna, która wykazuje silne przeciwzapalne i antyoksydacyjne właściwości. W licznych badaniach naukowych wykazano także, że kapsaicyna korzystnie moduluje naszą regulację metaboliczną i czynność układu sercowo-naczyniowego.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (583 g):

- Energia: 286 kcal
- Białko: 12,2 g
- Tłuszcz: 8,3 g
- Węglowodany przyswajalne: 38,1 g
- Błonnik pokarmowy: 7,8 g
- WW: 3,8
- WBT: 1,3



#### Obliczenia dla WBT:

3,8 WW x 40 kcal = 152 kcal  
 286 kcal - 152 kcal = 134 kcal  
 134 kcal : 100 kcal = 1,3 WBT



## TAJSKA SAŁATKA Z TOFU I ORZESZKAMI

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍴 garść świeżego szpinaku
- 🍴 1/3 czerwonej papryki
- 🍴 1/3 żółtej papryki
- 🍴 0,5 marchewki
- 🍴 1/3 czerwonej cebuli
- 🍴 1 łyżka orzechów ziemnych
- 🍴 90 g tofu
- 🍴 marynata: 1 łyżka oliwy, 1 łyżka sosu sojowego, 1 łyżka sezamu, sok z połowy limonki

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Połączyć i wymieszać składniki marynaty: oliwę, sezam, sos sojowy i sok wyciśnięty z limonki.

Do marynaty włożyć pokrojone w kostkę tofu i wymieszać. Przełożyć na patelnię i grillować przez chwilę.

Na talerzu ułożyć szpinak, pokrojoną w słupki lub wiórki marchewkę, pokrojone papryki, cebulę i tofu. Posypać orzechami ziemnymi.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Czy wiecie, że orzechy ziemne, inaczej zwane fistaszkami i orzechami arachidonowymi tak naprawdę botanicznie należą do roślin strączkowych? Prawdopodobnie z tego względu na tle innych orzechów charakteryzują się największą ilością białka.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (310 g):

- Energia: 370 kcal
- Białko: 16,5 g
- Tłuszcz: 27,7 g
- Węglowodany przyswajalne: 13,2 g
- Błonnik pokarmowy: 5,9 g
- WW: 1,3
- WBT: 3,2

#### Obliczenia dla WBT:

1,3 WW x 40 kcal = 52 kcal  
 370 kcal - 52 kcal = 318 kcal  
 318 kcal : 100 kcal = 3,2 WBT



SAŁATKA Z PRAŻONĄ  
CHRUPIĄCĄ CIECIORKĄ

## SKŁADNIKI NA 2 PORCJE:

- 🍷 2 garście dowolnej sałaty
- 🍷 6 łyżek ciecierzycy w zalewie (120 g)
- 🍷 0,5 wężowego zielonego ogórka (90 g)
- 🍷 0,5 żółtej papryki
- 🍷 10 pomidorzków koktajlowych (200 g)
- 🍷 0,5 awokado (70 g)
- 🍷 3 łyżki pestek słonecznika (30 g)
- 🍷 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 🍷 2 łyżeczki mielonej słodkiej papryki
- 🍷 1 łyżka sosu sojowego
- 🍷 2 ząbki czosnku

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

W misce wymieszać sos sojowy, oliwę, mieloną paprykę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Do tej marynaty przełożyć odcedzoną cieciorę i wymieszać. Cieciorę z marynatą przełożyć na suchą patelnię i chwilę smażyć, co jakiś czas mieszając. Warzywa i awokado pokroić, dodać cieciorę i posypać pestkami.

## TIPY, CIEKAWOSTKI:

Pamiętajcie, że dressing (lub inny składnik tłuszczowy np. orzechy czy pestki) powinien być integralnym składnikiem każdej sałatki! To właśnie sos przygotowany na bazie dobrej jakości oliwy lub dodatek pestek czy nasion umożliwia przyswojenie z potrawy witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E i K.

## Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (340 g)

- Energia: 383 kcal
- Białko: 12,2 g
- Tłuszcz: 24,7 g
- Węglowodany przyswajalne: 22,4 g
- Błonnik pokarmowy: 10,2 g
- WW: 2,3
- WBT: 2,9

## Obliczenia dla WBT:

2,3 WW x 40 kcal = 92 kcal  
 383 kcal - 92 kcal = 291 kcal  
 291 kcal : 100 kcal = 2,9 WBT



## PUSZYSTY OMLET BISZKOPTOWY PODAWANY Z MASŁEM ORZECHOWYM I OWOCAMI

### SKŁADNIKI NA 1 PORCJĘ:

- 🍷 2 jaja
- 🍷 2 łyżki mąki orkiszowej pełnoziarnistej (30 g)
- 🍷 0,5 łyżeczki proszku do pieczenia
- 🍷 1 łyżeczka cukru brzozonego (ksylitolu)
- 🍷 0,5 łyżeczki cynamonu
- 🍷 1 plaster świeżego ananasa (80 g)
- 🍷 1 kiwi (75 g)
- 🍷 1 łyżeczka oliwy z oliwek (5 g)
- 🍷 2 łyżeczki masła orzechowego, bez soli i cukru (30 g)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka jaj oddzielić od żółtek. Żółtko jaja, mąkę, ksylitol, cynamon i proszek do pieczenia połączyć i zmiksować. Białko ubić na pianę i dodać do masy. Delikatnie wymieszać łyżką. Masę jajeczną wylać na patelnię z odrobiną oliwy i zapiekać na rumiano z obu stron. Na talerzu posmarować masłem orzechowym, obłożyć pokrojonym ananasem i kiwi.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Ze względu na swoje właściwości prozdrowotne cynamon już od wieków był stosowany w medycynie ludowej. Coraz więcej doniesień naukowych wskazuje na to, że cynamon może być pomocny w leczeniu cukrzycy. To wszystko dzięki zawartości w nim związku o nazwie metylohydroksychalkon, który sprzyja poprawie wrażliwości tkanek na działanie insuliny. Dlatego warto wplatać go do diety jako dodatek do potraw.

#### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (340 g)

- **Energia: 590 kcal**
- **Białko: 25,9 g,**
- **Tłuszcz: 32,4 g**
- **Węglowodany przyswajalne: 45,5 g**
- **Błonnik pokarmowy: 6,9 g**
- **WW: 4,6**
- **WBT: 4,1**

#### Obliczenia dla WBT:

4,6 WW x 40 kcal = 184 kcal  
590 kcal - 184 kcal = 406 kcal  
406 kcal : 100 kcal = 4,1 WBT



# KOLACJE

## KANAPKI Z PASTĄ Z CZERWONEJ FASOLI, KIEŁKAMI I POMIDORKAMI

### SKŁADNIKI NA 3 PORCJE:

- 🍷 1 puszka czerwonej fasoli konserwowej (400 g)
- 🍷 1 łyżka koncentratu pomidorowego (25 g)
- 🍷 2 ząbki czosnku
- 🍷 2 łyżki oliwy z oliwek (20 g)
- 🍷 przyprawy: szczypta soli, pieprzu, mielonej słodkiej, ostrej i wędzonej papryki ewentualnie odrobina wody do rozrzedzenia konsystencji

### DODATKOWO (NA 1 PORCJĘ):

- 🍷 2 kromki żytniego pieczywa (60 g)
- 🍷 garstka kiełków brokuła
- 🍷 6 pomidorków koktajlowych (120 g)

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Wszystkie składniki pasty połączyć i zmiksować blenderem. Na pieczywo położyć pastę, kiełki i pokrojone pomidorki.

### TIPY, CIEKAWOSTKI:

Kiełki to niepozorne małe roślinki, które kryją w sobie moc składników odżywczych! Stanowią świetne źródło nie tylko wielu witamin i składników mineralnych, ale także zdrowych tłuszczów. Niektóre kiełki są naprawdę cenne! Przykładowo, kiełki brokuła są bogate w sulforafan – związek o silnym działaniu przeciwnowotworowym. Kiełki lucerny zawierają dużo żelaza, a rzodkiewki – witaminy C. Moc kiełków jest naprawdę ogromna!

### Wartość energetyczno-odżywcza 1 porcji (370 g):

- **Energia: 360 kcal**
- **Białko: 13,8 g**
- **Tłuszcz: 8,9 g**
- **Węglowodany przyswajalne: 45,1 g**
- **Błonnik pokarmowy: 14,5 g**
- **WW: 4,6**
- **WBT: 1,8**

### Obliczenia dla WBT:

4,6 WW x 40 kcal = 184 kcal  
361 kcal - 184 kcal = 177 kcal  
177 kcal: 100 kcal = 1,8 WBT





Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.  
Krakowiaków 46, 02-255 Warszawa  
tel.: +48 22 444 49 00, faks: +48 22 444 49 01  
informacja@novonordisk.com  
www.novonordisk.pl



PL21DI00030