

Przepisy na cały dzień

Odżywcze i pełne antyoksydantów 1800 kcal

Śniadanie: Kanapki z wiosennym twarożkiem i łososiem

Składniki na 1 porcję

butki grahamki - 70 g (1 sztuka)
ser twarogowy półtłusty - 80 g
jogurt naturalny - łyżka
słonecznik, nasiona - 10 g (łyżka)
ogórek - duży ogórek gruntowy
rzodkiewka - 5 sztuk
łosoś wędzony na zimno, plastry
- 50 g (2 plastry)
szczypiorek - łyżka
sałata masłowa - 3 liście

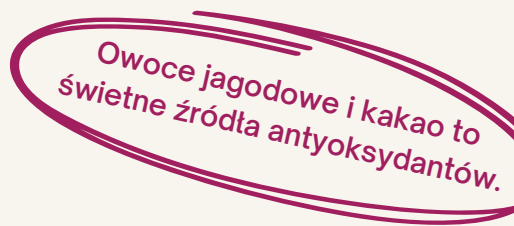
Przygotowanie

Ser rozgniatamy widelcem z jogurtem i szczypiorkiem, przyprawiamy solą i pieprzem do smaku. Butkę kroimy wzdłuż na 3 kromki, nakładamy twarożek, sałatę i plasterki łososia. Pozostałe warzywa przegryzamy dodatkowo.

Warzywa to źródło błonnika, witamin, składników mineralnych. Pomagają też kontrolować masę ciała.



W łososiu i nasionach słonecznika znajdziesz przeciwzapalne tłuszcze. Twoja skóra ich potrzebuje.



II śniadanie: Czekoladowy pudding chia

Składniki na 1 porcję

napój sojowy, bez dodatku cukru - 200 g
nasiona chia - 30 g (3 łyżki)
kakao gorzkie - 15 g (1,5 łyżki)
banan - 60 g (pół sztuki)
borówka amerykańska - 125 g

Przygotowanie

Napój sojowy, banana i kakao blendujemy. Dodajemy nasiona chia i mieszamy. Można dosłodzić erytrole lub inuliną (która zwiększy też uczucie sytości po posiłku). Odstawiamy na min. 3h do stężenia. Podajemy z owocami.

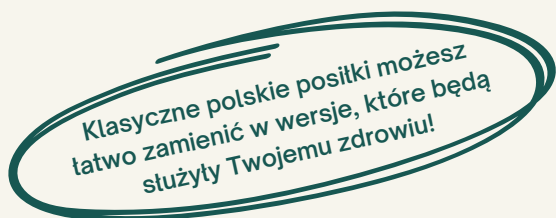
Obiad: Jajka sadzone z ziemniakami i mizerią

Składniki na 1 porcję

jaja kurze - 120 g (2 sztuki L)
oliwa z oliwek - 10 g (1 łyżka)
ziemniaki - 200 g
ogórki gruntowe - 3 średnie
koper ogrodowy - (2 łyżki)
jogurt naturalny - 100 g (pół opakowania)

Przygotowanie

Ziemniaki obieramy i gotujemy. Patelnię smarujemy oliwą i rozgrzewamy. Wbijamy jajka, przyprawiamy i pod przykryciem grzejemy powoli do ulubionego poziomu ścięcia (najkorzystniej jeść takie z płynnym żółtkiem). Pod koniec można delikatnie obrócić. Ogórka ścieramy lub kroimy w plasterki, koperek siekamy drobno i mieszamy z jogurtem. Przyprawiamy do smaku szczyptą soli, pieprzu, cukru.



PS. Ziemniaki nie tuczą. Przeciwnie - w wersji gotowanej są sycące i nie ma przeciwwskazań do ich jedzenia. :)



Obiad: Leczo z kurczakiem i cieciorą

Składniki na 2 porcje

ciecierzyca gotowana, w stoiku
- 120 g (0.3 stoika)
mięso z ud kurczaka, bez skóry
- 200 g (2 sztuka ok.)
passata pomidorowa - 300 g
(1 szklanka)
cebula - 75 g (0.5 średniej sztuki)
papryka czerwona - 200 g
(1.3 sztuka)
cukinia - 240 g (1 mała sztuka)
oliwa z oliwek - 20 g (2 łyżki)

Dla hormonów ważne jest też białko
roślinne w diecie - np. z ciecierzycy,
soczewicy, fasoli.

Przygotowanie

Na oliwie szklimy posiekaną cebulę.
Dodajemy pokrojone w kostkę mięso
przyprawione pieprzem i solą.
Obsmażamy z każdej strony.
Dodajemy pokrojoną w kostkę
paprykę, a następnie cukinię.
Podsmażamy krótko mieszając,
przyprawiamy słodką i ostrą papryką,
oregano i pieprzem, zalewamy
passatą i gotujemy do miękkości.
Pod koniec dodajemy optukaną
cieciorkę, mieszamy.

Cześć! Mam nadzieję, że przepisy Ci się spodobały.
Chciałam Ci w nich pokazać, że śmiało można
odżywiać się zdrowo jedząc **znane i lubiane potrawy**.
Większość z nich dzięki małym “ulepszeniom” staje
się bardziej odżywcza, sycąca i służy dobremu
zdrowiu oraz satysfakcjonującej sylwetce.

Poznajmy się lepiej

Instagram: [dietetyk_klaudiasarniak](https://www.instagram.com/dietetyk_klaudiasarniak)

Youtube: [Dietetyk Klaudia Sarniak](https://www.youtube.com/DietetykKlaudiaSarniak)

Ułatwiasz sobie i gotuj od razu na 2-3 dni.
Ten przepis możesz śmiało ugotować
w większej porcji i część zamrozić.

