



Analiza pierwiastkowa włosów



Dieta metaboliczna

Program zdrowotny

Dieta metaboliczna - Sprawozdanie z badania : EXAMPLE RESULT

EXAMPLE RESULT

Badanie zlecone przez: EXAMPLE RESULT

Wynik opracowany zgodnie z procedurą badawczą PB-01. z dnia 01.02.2016

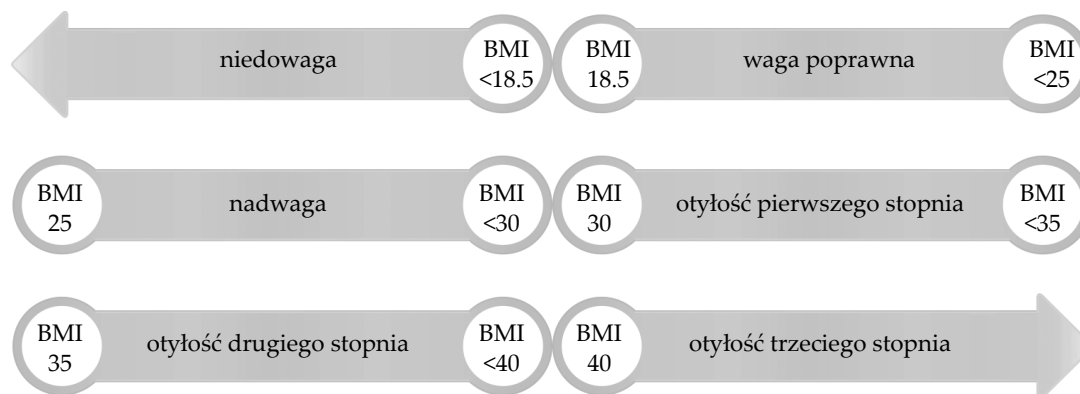


1. BILANS ENERGETYCZNY I DIETA

1.1. WAGA

Twoje BMI = 29 (NADWAGA)

Skala BMI (według Międzynarodowej Organizacji Zdrowia WHO) wygląda następująco:



BMI - (skrót od angielskiej nazwy Body Mass Index) wskaźnik masy ciała.

$BMI = \text{waga ciała (w kilogramach)} / \text{wzrost}^2 \text{ (w metrach)}$

Otyłość jest przyczyną wielu schorzeń określanych mianem "chorób cywilizacyjnych". Do nich zalicza się m.in.: cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, miażdżycę, kamice pęcherzyka żółciowego, chorobę niedokrwinną serca, nowotwory, zaburzenia miesiączkowania, niepłodność, choroby płuc, bezdech nocny, dnę moczanową, chorobę zwyrodnieniową stawów i wiele innych. **Otyłość jest złożoną chorobą o przyczynach genetycznych, behawioralnych i środowiskowych.**

Każdy proces odchudzania powinien być konsultowany z lekarzem. Lekarz nadzorujący cały proces, powinien być informowany przez osobę odchudzającą się o szybkości utraty wagi. **Utrata wagi w granicach normy wynosi około 5% masy ciała w ciągu 3 miesięcy** (np. dla człowieka ważącego 60 kg to jest 3 kg utraty wagi; a dla osoby ważącej 80 kg to jest 4 kg utraty wagi). Wówczas nie ma powodu do niepokoju, ponieważ takie wahania wagi są naturalne. Jeżeli pacjent, który ma nadwagę lub otyłość chce odchudzać się, to może zmniejszać swoją wagę o około 5 % masy ciała na każdy 3-miesięczny okres. Następnie masa ciała musi się ustabilizować w granicach wagi prawidłowej (wg. BMI). Dalsza utrata wagi jest niekorzystna i wymaga konsultacji lekarskiej. W przypadku otyłości należy co 6 miesięcy robić badania kontrolne krwi - morfologię i profil lipidowy (cholesterol, triglicerydy, HDL, LDL) i konsultować wyniki z lekarzem.

Jeśli w okresie 3 miesięcy u dorosłego człowieka waga zmniejsza się o 10% masy ciała lub została osiągnięta waga niższą niż odpowiednia dla wzrostu (w/g BMI <18) należy koniecznie, bezwzględnie skonsultować się z lekarzem!

Niektóre przyczyny nadmiernej utraty wagi:

- nowotwory - rozwój choroby nowotworowej często powoduje nadmierny spadek masy ciała, brak apetytu, podwyższoną temperaturę i ciągłe zmęczenie;
- cukrzyca - często u młodych osób, towarzyszy temu wielomocz, nadmierne pragnienie i apetyt, bóle głowy;
- choroby krwi - charakterystycznymi objawami mogą być ciągłe zmęczenie i wybroczyny skórne;
- choroby tarczycy - jeżeli pomimo dobrego apetytu następuje nadmierna utrata wagi, pojawiła się nerwowość,

- zmęczenie, depresja, przyspieszenie pulsu, nadmierna potliwość;
- infekcje - mogą być przyczyną ubytku masy ciała, kłopotów gastrycznych, gorączki, bóli mięśni czy głowy;
 - choroby układu pokarmowego - brak apetytu, wymioty, bóle brzucha, zaburzenia trawienia i wchłaniania;
 - robaczyce - charakterystycznym objawem zakażenia robakami (szczególnie tasiemcem) jest spadek masy ciała pomimo odpowiedniej diety;
 - okres dojrzewania - szczególnie u dziewcząt (uwaga: dziewczynki chcąc uzyskać figurę modelki często dążą do anoreksji);
 - ciąża - w pierwszym trymestrze ciąży może dojść do utraty wagi;
 - uzależnienia - u ludzi spożywających zbyt duże ilości alkoholu lub zażywających narkotyki, środki odurzające i substancje psychotropowe może dojść do nadmiernego ubytku masy ciała.

1.2. ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE

CAŁKOWITE ZAPOTRZEBOWANIE ENERGETYCZNE ORGANIZMU WYNOSI ODPOWIEDNIO:

- **1978 kcal** - jeżeli tryb życia jest siedzący;
- **2308 kcal** - jeżeli tryb życia jest średnio aktywny, tzn. nie bronisz się przed aktywnością fizyczną, ale nie uprawiasz jej regularnie i nie jest ona zbyt wyczerpująca;
- **2638 kcal** - jeżeli tryb życia jest naprawdę aktywny czyli regularnie trenujesz jakiś sport;
- **3710 kcal** - jeżeli regularnie trenujesz jakiś sport wyczynowy (odnosi się tylko do etapu treningu).

WSKAZANA JEST REGULARNA, CODZIENNA AKTYWNOŚĆ SPORTOWA

Ile trzeba "spalić kalorii" dziennie poprzez aktywność sportową?

Zalecane zużycie energii pozwalające utrzymać prawidłową wagę to ok. 200 kcal dziennie.

SZCZEGÓLNIE POLECANE SPORTY (WRAZ Z ZUŻYCIEM ENERGII NA JEDNĄ GODZINĘ TRENINGU):

- **Aerobik** (550 kcal/h) - **22 min;**
- **Bieg wolny** (600 kcal/h) - **20 min;**
- **Callanetics** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Intensywna gimnastyka** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Jazda wolna na rowerze (10 km/h)** (300 kcal/h) - **40 min;**
- **Lekka gimnastyka** (210 kcal/h) - **57 min;**
- **Marszobieg (7 km/h)** (500 kcal/h) - **24 min;**
- **Ping-pong** (280 kcal/h) - **43 min;**
- **Szybki marsz (5 km/h)** (150 kcal/h) - **80 min;**
- **Tenis ziemny** (450 kcal/h) - **27 min;**

2. DIETA METABOLICZNA

Podstawowe składniki diety (według ważności):

- mięso białe (kurczak, indyk, królik)
- warzywa gotowane
- ryby chude (szczupak, okoń, sola, dorsz, pstrąg, płóc)
- kasze bez glutenu (gryczana, jaglana, kukurydziana, quinoa)
- ryże
- makarony bez glutenu
- pieczywo bez glutenu
- podroby (flaki, ozory, żołądki, wątroby)
- orzechy i pestki
- oleje roślinne
- mleko bezkazeinowe (np.: sojowe, ryżowe)
- jaja



Dietę należy stosować przez cały okres zalecanej suplementacji, zgodnie z powyższą tabelą. Kluczowe znaczenie ma zachowanie właściwej kolejności wprowadzania podstawowych składników diety (węglowodanów, białek i tłuszczów) do przygotowywanych posiłków.

NALEŻY DOSTOSOWAĆ ILOŚĆ SPOŻYWANYCH KILOKALORII DO WŁASNEGO ZAPOTRZEBOWANIA DZIENNEGO W NASTĘPUJĄCY SPOSÓB:

- ilość należnych dziennie kilokalorii jest podana powyżej
- w zależności od aktywności fizycznej wybrać właściwą dla siebie opcję
- sprawdzić sumę dzienną kilokalorii z zalecanej diety
- w przypadku zbyt dużej ilości kilokalorii w diecie należy zmniejszyć wielkość posiłków, aż do osiągnięcia wartości właściwej dla siebie, w następujący sposób: zmniejszyć kolację o 1/4 lub o 1/2; jeżeli nadal będzie zbyt dużo kilokalorii zmniejszyć dodatkowo obiad o 1/4 lub 1/2
- w przypadku zbyt małej ilości kilokalorii w diecie należy zwiększyć wielkość posiłków, aż do osiągnięcia wartości właściwej dla siebie, w następujący sposób: zwiększyć śniadanie o 1/4 lub o 1/2; jeżeli nadal będzie zbyt mało kilokalorii zwiększyć dodatkowo obiad o 1/4 lub 1/2.

2.1. DIETA NA 7 DNI

DZIEŃ 1 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 2248 KCAL				
Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Galaretki drobiowa z warzywami 1 Porcja - 257 kcal	Mleczko kakaowe z jagodami 1 Porcja - 198 kcal	Krupnik na kurzych łapkach 1 Porcja - 333 kcal	Przeciwzapalny shake kokosowo-ananasowo-gruszkowy 1 Porcja - 202 kcal	Papryka nadziewana warzywami 1 Porcja - 576 kcal
Chleb bezglutenowy 1 Porcja - 299 kcal		Pulpety z królika 1 Porcja - 235 kcal		Kromka chleba kukurydzianego 1 Porcja - 121 kcal
Herbata rumiankowa 1 Porcja - 0 kcal		Marchewka gotowana 1 Porcja - 27 kcal		Herbata z dzikiej róży

				1 Porcja - 0 kcal
Razem: 556 kcal	Razem: 198 kcal	Razem: 595 kcal	Razem: 202 kcal	Razem: 697 kcal

DZIEŃ 2 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 2182 KCAL

Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Pasta rybna 1 Porcja - 214 kcal	Budyń kokosowy 1 Porcja - 154 kcal	Zupa pomidorowa z ryżem 1 Porcja - 335 kcal	Smoothie przeciwzapalny z kiwi 1 Porcja - 270 kcal	Bakłażany nadziewane kaszą gryczaną 1 Porcja - 262 kcal
Chleb bezglutenowy 1 Porcja - 299 kcal		Cielęcina w warzywach 1 Porcja - 392 kcal		Herbata z dzikiej róży 1 Porcja - 0 kcal
Herbata rumiankowa 1 Porcja - 0 kcal		Ziemniaki gotowane w mundurkach 1 Porcja - 77 kcal		
		Buraczki 1 Porcja - 179 kcal		
Razem: 513 kcal	Razem: 154 kcal	Razem: 983 kcal	Razem: 270 kcal	Razem: 262 kcal

DZIEŃ 3 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 2281 KCAL

Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Ozorki wieprzowe w galarecie 1 Porcja - 617 kcal	Placki z cukinii 1 Porcja - 101 kcal	Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną 1 Porcja - 335 kcal	Smoothie przeciwzapalny bananowo-jabłkowo- pomarańczowy 1 Porcja - 292 kcal	Bakłażany nadziewane kaszą gryczaną 1 Porcja - 262 kcal
Kromka chleba kukurydzianego 1 Porcja - 121 kcal		Pstrąg pieczony 1 Porcja - 270 kcal		Herbata z mięty 1 Porcja - 0 kcal
Herbata rumiankowa 1 Porcja - 0 kcal		Ziemniaki gotowane w mundurkach 1 Porcja - 77 kcal		
		Warzywa gotowane na parze 1 Porcja - 206 kcal		
Razem: 738 kcal	Razem: 101 kcal	Razem: 888 kcal	Razem: 292 kcal	Razem: 262 kcal

DZIEŃ 4 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 2203 KCAL

Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Chleb bezglutenowy 1 Porcja - 299 kcal	Galaretka z czarnej porzeczki 1 Porcja - 167 kcal	Zupa z warzyw 1 Porcja - 81 kcal	Smoothie przeciwzapalny bananowo-jabłkowo- pomarańczowy 1 Porcja - 292 kcal	Warzywne świderki 1 Porcja - 370 kcal
Herbata z dzikiej róży 1 Porcja - 0 kcal		Pulpety z królika 1 Porcja - 235 kcal		Herbata z mięty 1 Porcja - 0 kcal
Salatka z ziemniaków z rzodkiewką		Kasza gryczana 1 Porcja - 336 kcal		

1 Porcja - 258 kcal		Brokuły 1 Porcja - 81 kcal		
Chuda szynka - plastry 1 Porcja - 84 kcal				
Razem: 641 kcal	Razem: 167 kcal	Razem: 733 kcal	Razem: 292 kcal	Razem: 370 kcal

DZIEŃ 5 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 1991 KCAL

Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Dynia z mlekiem ryżowym i kaszą jaglaną 1 Porcja - 355 kcal	Galaretkę z jabłek 1 Porcja - 75 kcal	Krem z cukinii i marchwi 1 Porcja - 90 kcal	Smoothie przeciwzapalny jabłkowo- mandarynkowy 1 Porcja - 263 kcal	Bakłażany nadziewane kaszą gryczaną 1 Porcja - 262 kcal
Herbata rumiankowa 1 Porcja - 0 kcal		Królik gotowany 1 Porcja - 431 kcal		Herbata z melisy 1 Porcja - 0 kcal
		Kasza gryczana 1 Porcja - 336 kcal		
		Buraczki 1 Porcja - 179 kcal		
Razem: 355 kcal	Razem: 75 kcal	Razem: 1036 kcal	Razem: 263 kcal	Razem: 262 kcal

DZIEŃ 6 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 2344 KCAL

Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Chuda szynka - plastry 1 Porcja - 84 kcal	Pasta z kaszy jaglanej 1 Porcja - 359 kcal	Zupa koperkowa delikatna 1 Porcja - 278 kcal	Przeciwzapalny shake z kiwi i bananami 1 Porcja - 245 kcal	Warzywne leczo 1 Porcja - 544 kcal
Chleb bezglutenowy 1 Porcja - 299 kcal	Wafle ryżowe 1 Porcja - 29 kcal	Ziemniaki zapiekane 1 Porcja - 209 kcal		Herbata z melisy 1 Porcja - 0 kcal
Salatka z kwaszonych ogórków 1 Porcja - 116 kcal		Pierś indyka z grilla 1 Porcja - 100 kcal		
Herbata rumiankowa 1 Porcja - 0 kcal		Brokuły 1 Porcja - 81 kcal		
Razem: 499 kcal	Razem: 388 kcal	Razem: 668 kcal	Razem: 245 kcal	Razem: 544 kcal

DZIEŃ 7 (WSZYSTKIE POSIŁKI) - 1888 KCAL

Śniadanie	Śniadanie II	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
Zapiekanka z ziemniakami 1 Porcja - 307 kcal	Płatki kukurydziane z mlekiem ryżowym 1 Porcja - 246 kcal	Krem z dyni 1 Porcja - 233 kcal	Smoothie przeciwzapalny z melona 1 Porcja - 199 kcal	Knedle z warzywami 1 Porcja - 320 kcal
Herbata z dzikiej róży 1 Porcja - 0 kcal	Migdały 1 Porcja - 57 kcal	Gotowana pierś indyka 1 Porcja - 168 kcal		Herbata z mięty 1 Porcja - 0 kcal
		Kasza gryczana 1 Porcja - 336 kcal		

		Kalafior gotowany na parze 1 Porcja - 22 kcal		
Razem: 307 kcal	Razem: 303 kcal	Razem: 759 kcal	Razem: 199 kcal	Razem: 320 kcal

2.2. PRZEPISY Z PAŃSTWA DIETY

BAKŁAŻANY NADZIEWANE KASZĄ GRYCZANĄ (1049 KCAL)
Składniki
Bakłażan - 250 g, Cebula - 80 g, Pomidor - 150 g, Kasza gryczana - 200 g, Oliwa z oliwek - 30 g, Pieczarka uprawna, świeża - 70 g, Sól biała - 1 g, Pieprz czarny mielony - 3 g, Bazylia - 10 g, Tymianek - 10 g
Sposób przygotowania
- Kaszę ugotować w wodzie zgodnie z przepisem umieszczonym na opakowaniu. - Bakłażana umyć i przekroić wzdłuż na pół. Wydrążyć ze środka część miąższu, posypać solą. Odstawić na 20 minut, aż puści sok. Następnie opłukać i osuszyć. - Cebulę obrać, pokroić w talarki, pomidory w plasterki. Na patelni rozgrzać oliwę, podsmażyć cebulę razem z pokrojonymi pieczarkami, doprawić pieprzem, solą, bazylią i tymiankiem. - Wszystkie składniki razem wymieszać i nfaszerować nimi połówki bakłażana. Całość piec w rozgrzanym piekarniku, aż warzywa zmiękną.

BUDYŃ KOKOSOWY (619 KCAL)
Składniki
Olej kokosowy - 10 g, Wiórki kokosowe - 15 g, Skrobia ziemniaczana - 30 g, Mleko ryżowe - 500 g
Sposób przygotowania
- Wiórki kokosowe uprażyć na suchej patelni. - Do mleka dodać skrobię. Wymieszać i dodać do garnka. Następnie dodać olej kokosowy oraz wiórki. - Całość gotować przez około 3 minuty, cały czas mieszając, aż do uzyskania konsystencji budyniu.

BURACZKI (358 KCAL)
Składniki
Buraki gotowane - 500 g, Sok cytrynowy - 10 g, Sól biała - 5 g
Sposób przygotowania
Buraki umyć, ugotować w łupinach do miękkości w lekko osolonej wodzie, przestudzić, obrać i zetrzeć na tarce. Wymieszać z sokiem cytrynowym.

CHLEB BEZGLUTENOWY (1798 KCAL)
Składniki
Mąka gryczana - 500 g, Sól biała - 5 g, Cukier - 5 g, Woda - 500 g, Drożdże piekarskie, prasowane - 25 g

Sposób przygotowania

- Zaczynij od aktywacji drożdży. W małej misce rozpuść drożdże w ciepłej wodzie z dodatkiem cukru.[Drożdże można zastąpić 5 g sody oczyszczonej, a krótko przed wstawieniem do pieczenia dodaje się 6 łyżek stołowych octu]. Odstaw na około 10 minut, aż drożdże zaczną pracować i pojawi się piana.
- W międzyczasie w dużej misce wymieszaj mąkę gryczaną z solą. Dodaj aktywowane drożdże. Wyrabiaj ciasto, aż stanie się gładkie i elastyczne. Jeśli ciasto jest zbyt gęste, dodaj odrobinę więcej wody. Jeśli chcesz, możesz dodać ulubione nasiona, aby wzbogacić smak i wartości odżywcze chleba bezglutenowego.
- Po wyrobieniu ciasta przełóż je do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Przykryj ściereczką i odstaw w ciepłe miejsce na około godzinę, aby ciasto podwoiło swoją objętość.
- Rozgrzej piekarnik do 200°C. Gdy ciasto wyrośnie, wstaw je do nagrzanego piekarnika i piecz przez około 45-50 minut, aż chleb bez glutenu będzie miał złocistą skórkę i będzie wydawał głuchy dźwięk, gdy stukniesz w jego spód. Po upieczeniu wyjmij chleb z foremki i odstaw do ostygnięcia na kratce.
- **Do najpopularniejszych mąk bezglutenowych zalicza się między innymi:** mąka kukurydziana, mąka ryżowa, mąka gryczana, mąka z tapioki, mąka owsiana bezglutenowa, mąka amarantusowa, mąka jaglana, mąka kokosowa, mąka z ciecierzycy

CIEŁĘCINA W WARZYWACH (1568 KCAL)**Składniki**

Ciełęcina, udziec - 600 g, Marchew - 500 g, Cebula - 200 g, Czosnek - 10 g, Kości, wywar - 150 g, Oliwa z oliwek - 70 g, Wino czerwone - 125 g, Sól biała - 3 g

Sposób przygotowania

- Ciełęcinę umyć, osuszyć, natrzeć czosnkiem rozartym z solą i pieprzem.
- Posmarować oliwą. Odstawić na 3 godziny w chłodne miejsce.
- Na patelni rozgrzać oliwę i zrumienić mięso ze wszystkich stron na złocisty kolor.
- Następnie przełożyć do żaroodpornego naczynia i zalać wywarem z kości.
- Dusić na małym ogniu około 30 minut. Dodać wino.
- Umyć marchewki, oczyścić cebule; warzywa w całości dodać do duszonego mięsa.
- Wszystko razem dusić 40 minut.
- Marchewki i cebule wyjąć z garnka, marchewki pokroić w talarki, a cebulki przekroić na ćwiartki. Warzywa podać z mięsem.

DYNIA Z MLEKIEM RYŻOWYM I KASZĄ JAGLANĄ (1421 KCAL)**Składniki**

Dynia - 400 g, Kasza jaglana - 180 g, Mleko ryżowe - 1000 g, Sól biała - 1 g, Cukier - 4 g

Sposób przygotowania

- Kaszę jaglaną zalać wrzątkiem w celu usunięcia goryczki. Mleko ryżowe zagotować.
- Dodać kaszę, doprawić szczyptą soli.
- Dynię obrać, pokroić w drobną kostkę i dodać do mleka z kaszą.
- Gotować do miękkości.

GALARETKA DROBIOWA Z WARZYWAMI (1031 KCAL)**Składniki**

Mięso z piersi kaczki - 500 g, Wywar mięsny - 1500 g, Włoszczyzna - 500 g, Cebula - 100 g, Liść laurowy - 3 g, Sól biała - 3 g, Papryka mielona - 3 g, Żelatyna - 20 g, Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 50 g

Sposób przygotowania
- Mięso zalać bulionem i ugotować razem z obraną włoszczyzną, cebulą, listkiem laurowym. - Pod koniec gotowania dodać szczyptę ostrej papryki do smaku. - Przecedzić przez sitko do podstawionego naczynia. - Mięso pokroić na kawałki, warzywa w plasterki. - Wywar odtłuścić, mocno podgrzać. - Następnie przecedzić jeszcze raz i odmierzyć litr. - Żelatynę rozpuścić w gorącym wywarze i odstawić, aż zacznie gęstnieć. - W naczyniach przeznaczonych na galaretkę ułożyć kawałki mięsa i pokrojone warzywa, zalać częścią galarety. - Wstawić do lodówki, a gdy ta warstwa stężeje, udekorować groszkiem. - Zalać resztą galarety, ponownie wstawić do lodówki (najlepiej na noc). Wyjmować z naczyń, gdy galareta całkowicie zastygnie.

GALARETKA Z CZARNEJ PORZECZKI (334 KCAL)
Składniki
Sok z czarnej porzeczki - 500 g, Żelatyna - 10 g, Porzeczki czarne - 100 g
Sposób przygotowania
- Naturalny, niesłodzony sok z czarnej porzeczki podgrzać. - Dodać żelatynę przygotowaną zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu, ostudzić. - Na dno foremek wrzucić owoce i zalać galaretką. Odstawić do stężenia na kilka godzin.

GALARETKA Z JABŁEK (301 KCAL)
Składniki
Jabłko - 500 g, Woda - 1000 g, Żelatyna - 20 g, Cynamon - 5 g, Goździki - 3 g, Sok z cytryny - 5 g
Sposób przygotowania
- Jabłka obrać, oczyścić z szypulek, pokroić na mniejsze kawałki. Włożyć do rondelka zalać wodą, dodać cynamon i goździki i gotować przez około 30 minut. - Odcedzić jabłka oraz goździki. Powstały kompot doprawić do smaku sokiem z cytryny. - Dodać żelatynę przygotowaną zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu i dokładnie wymieszać, aż żelatyna się rozpuści. - Na dno foremek włożyć kawałki jabłek, zalać galaretką odstawić do stężenia na kilka godzin.

GOTOWANA PIERŚ INDYKA (168 KCAL)
Składniki
Mięso z piersi indyka, bez skóry - 200 g, Sól biała - 3 g
Sposób przygotowania
Pierś indyka ugotować do miękkości w lekko osolonej wodzie.

KALAFIOR GOTOWANY NA PARZE (22 KCAL)
Składniki
Kalafior - 100 g

Sposób przygotowania

- Umyty i podzielony na różyczki kalafior ugotować na parze (gotować około 5- 10 minut).

KASZA GRYCZANA (336 KCAL)**Składniki**

Kasza gryczana - 100 g, Sól biała - 2 g

Sposób przygotowania

- W lekko osolonej wodzie ugotować kaszę.

KNEDLE Z WARZYWAMI (1282 KCAL)**Składniki**

Ziemniaki, średnio - 450 g, Jaja kurze całe - 60 g, Mąka ryżowa - 150 g, Sól biała - 3 g, Pieprz czarny mielony - 4 g, Marchew - 300 g, Pietruszka, korzeń - 150 g, Pietruszka, liście - 20 g, Cebula - 100 g, Olej rzepakowy - 10 g, Pieczarka uprawna, świeża - 60 g, Papryka czerwona - 200 g

Sposób przygotowania

- Ziemniaki ugotować w łupinkach, kiedy wystygną, obrać i zmielić, następnie dodać mąkę, jajo i wyrobić gładkie ciasto.
- Pieczarki, marchew, pietruszkę oczyścić, zetrzeć na tarce na grubych oczkach, paprykę pokroić w słupki, cebulę poszatkować.
- Wszystkie warzywa poddusić na patelni z dodatkiem oleju, przyprawić do smaku solą i pieprzem, pod koniec dodać poszatkowaną natkę pietruszki.
- Z ciasta formować w dłoni nieduże placuszki, nakładać na nie po łyżeczce farszu i zlepiać, formując kuliste knedle. Wrzucać je do posolonego wrzątku i podgrzewać, nie dopuszczając do wrzenia, około 10-15 min, po czym odcedzić.

KREM Z CUKINII I MARCHWI (360 KCAL)**Składniki**

Cukinia - 400 g, Marchew - 250 g, Cebula - 80 g, Bulion warzywny - 1000 g, Sól biała - 2 g, Papryka mielona - 2 g, Pieprz czarny mielony - 2 g, Masło klarowane - 10 g

Sposób przygotowania

- Marchewki i cukinię umyć i pokroić w grubą kostkę. Cebulę obrać, opłukać i również pokroić w kostkę.
- W garnku roztopić masło, wrzucić pokrojoną marchewkę i smażyć około 5 minut. Dodać cebulę i smażyć minutę. Następnie dodać pokrojoną cukinię i dalej smażyć około 3 minut.
- Po tym czasie wlać bulion dodać przyprawę i dusić na małym ogniu do miękkości. Gdy warzywa będą miękkie całość zmiksować blenderem na gładki krem.

KREM Z DYNII (932 KCAL)**Składniki**

Dynia - 1000 g, Oliwa z oliwek - 20 g, Marchew - 120 g, Cebula - 120 g, Jabłko - 150 g, Gałka muszkatołowa - 2 g, Imbir - 2 g, Cynamon - 2 g, Bulion warzywny - 1000 g, Mąka ryżowa - 15 g, Pieprz czarny mielony - 2 g, Sól biała - 2 g, Dynia, pestki - 30 g, Śmietana roślinna - 50 g

Sposób przygotowania

- Dynię pokroić w kostkę, cebulę posiekać, marchew pokroić plastry, jabłko w grubą kostkę.
- W dużym garnku na średnim ogniu rozgrzać oliwę, wrzucić cebulę, jabłko, marchew, dynię oraz przyprawy: gałkę muszkatołową, imbir i cynamon. Dusić pod przykryciem około 10 minut, mieszając od czasu do czasu.
- Wlać bulion i doprowadzić do wrzenia.
- Całość gotować, aż dynia będzie miękka, około 15 minut.
- Zupę zdjąć z ognia i zmiksować w blenderze.
- Zupę zaprawić mąką, zamieszać i zagotować.
- Na koniec doprawić całość solą i pieprzem.
- Do każdej porcji zupy można dodać łyżkę gęstej śmietany i łyżkę prażonych pestek z dyni.

KRUPNIK NA KURZYCH ŁAPKACH (1333 KCAL)

Składniki

Kurze łapki - 500 g, Marchew - 100 g, Pietruszka, korzeń - 80 g, Seler korzeniowy - 70 g, Ziemniaki, średnio - 130 g, Tymianek - 5 g, Liść laurowy - 2 g, Ziele angielskie - 3 g, Pieprz czarny- ziarenka - 2 g, Woda - 2000 g, Pietruszka, liście - 10 g, Kasza jaglana - 70 g

Sposób przygotowania

- Warzywa umyć obrać i zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Wrzucić do wody razem z oczyszczonymi łapkami i przyprawami. Ugotować wywar (ok.30 minut).
- Dodać kaszę i gotować do miękkości.
- Na koniec dodać ziemniaki i gotować jeszcze 30 minut. Podawać udekorowaną posiekaną natką pietruszki.

KRÓLIK GOTOWANY (1727 KCAL)

Składniki

Królik, tuszka - 1000 g, Czosnek - 20 g, Sok z cytryny - 5 g, Liść laurowy - 2 g, Pietruszka, liście - 15 g, Ziele angielskie - 2 g, Marchew - 200 g, Pietruszka, korzeń - 200 g, Sól biała - 3 g, Pieprz czarny mielony - 1 g

Sposób przygotowania

- Czosnek posiekać, rozetrzeć z solą. Przygotowaną masą czosnkową natrzeć mięso. Skropić sokiem z cytryny, przykryć i wstawić do lodówki na kilka godzin
- Zagotować wodę z solą, z dodatkiem listka laurowego i zmiażdżonego ziela angielskiego.
- Do wrzątku włożyć mięso i gotować na małym ogniu pod przykryciem.
- Obrane warzywa poszatkować i dodać do gotującego się królika po około 30 minutach. Ugotować do miękkości.
- Mięso wyjąć, obłożyć ugotowanymi warzywami, oprószyć pieprzem, posypać pietruszką.

MARCHEWKA GOTOWANA (27 KCAL)

Składniki

Marchew - 100 g, Woda - 250 g, Sól biała - 2 g

Sposób przygotowania

- Marchew umyć, obrać i pokroić w kostkę.
- Do garnka wlać wodę, dodać szczyptę soli, doprowadzić do wrzenia.
- Do gotującej się wody dodać marchew.
- Gotować na małym ogniu, aż będzie miękka

MŁECZKO KAKAOWE Z JAGODAMI (397 KCAL)

Składniki
Mleko sojowe - 380 g, Nasiona chia - 15 g, Agar-agar - 15 g, Laska wanilii - 2 g, Ksylitol - 3 g, Skrobia ziemniaczana - 3 g, Kakao 16%, proszek - 5 g, Czarne jagody - 20 g
Sposób przygotowania
- Przygotowanie masy waniliowej: mleko sojowe lub inne roślinne wlać do garnka. Dodać nasiona chia, agar-agar, ziarenka z 5 cm laski wanilii, ksylitol, skrobi ziemniaczanej. Zagotować mieszając. - Do 6 silikonowych foremek włożyć po 3 jagody lub przekrojone na pół borówki. - Zalać foremki masą waniliową do 3/4 wysokości. - Do pozostałej części masy dodać 1 łyżeczkę kakao i wymieszać. - Zalać całość foremek. - Na górze położyć po 1 jagodzie lub borówce. - Włożyć do lodówki na 30 min. (Jedna porcja to 3 sztuki mleczka)

OZORKI WIEPRZOWE W GALARECIE (2469 KCAL)

Składniki
Marchew - 150 g, Pietruszka, korzeń - 100 g, Seler korzeniowy - 100 g, Cebula - 120 g, Czosnek - 30 g, Żelatyna - 20 g, Pieprz czarny mielony - 3 g, Liść laurowy - 3 g, Ziele angielskie - 3 g, Jaja kurze całe - 360 g, Groszek zielony - 40 g, Papryka czerwona - 100 g, Ozór wieprzowy - 1000 g, Pietruszka, liście - 30 g
Sposób przygotowania
- Ozora wymyć i włożyć do wrzącej wody. Gotować, aż będzie prawie miękki. - Wyjąć, przelać zimną wodą, a następnie zdjąć skórę i pokroić w około 1 cm plastry. - Do garnka włożyć przyprawy, czosnek (6 dużych ząbków), przypieczoną cebulę, obrane warzywa i plastry ozora. Gotować do miękkości mięsa. - Ozora wyjąć, wywar przecedzić i dodać żelatynę. - Dokładnie wymieszać, doprawić pieprzem, solą. Odstawić do stężenia. - Warzywa oprócz marchewki odłożyć. - Na półmisku ułożyć ozora, na każdej porcji położyć plasterki jajka. Udekorować papryką, zieloną pietruszką, marchwią i groszkiem. Zalać tężejącą galaretą i odstawić do całkowitego zastygnięcia.

PAPRYKA NADZIEWANA WARZYWAMI (1153 KCAL)

Składniki
Papryka czerwona - 1000 g, Marchew - 200 g, Pietruszka, korzeń - 100 g, Cebula - 200 g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 80 g, Olej słonecznikowy - 70 g, Pieprz czarny mielony - 2 g, Cukier - 5 g, Pietruszka, liście - 20 g
Sposób przygotowania
- Paprykę oczyścić z nasion, dokładnie umyć. - Nadzienie: marchew i pietruszkę pokroić w słupki, posiekać cebulę w grubszą kostkę, podsmażyć na oleju, do uduszonych warzyw dodać koncentrat pomidorowy, krótko poddusić i przyprawić do smaku, dodać posiekane liście pietruszki, a następnie napełnić paprykę. - Nadzianą paprykę podlać olejem i wywarem lub rosółem i dusić pod przykryciem do miękkości.

PASTA RYBNA (429 KCAL)

Składniki
Dorsz w jarzynach - 200 g, Włoszczyzna - 200 g, Majonez - 15 g, Cebula - 80 g, Pietruszka, liście - 20 g

Sposób przygotowania
• Ugotować jarzyny. • Pod koniec gotowania dodać rybę, ugotować, odcedzić. • Rybę i jarzyny zmielić w maszynce do mięsa. • Dodać drobno posiekaną cebulę, majonez oraz posiekaną zieloną pietruszkę. Dobrze wymieszać.

PASTA Z KASZY JAGLANEJ (719 KCAL)
Składniki
Kasza jaglana - 200 g, Marchew - 100 g, Bazylia - 10 g, Sól biała - 3 g, Woda - 200 g
Sposób przygotowania
• Kaszę ugotować w lekko osolonej wodzie i przestudzić. Marchew ugotować do miękkości. • Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę i podawać z pieczywem.

PIERŚ INDYKA Z GRILLA (100 KCAL)
Składniki
Mięso z piersi indyka, ze skórą - 100 g
Sposób przygotowania
• Umyć, oczyścić, osuszyć i przyprawić mięso. • Ugrillować.

PLACKI Z CUKINII (404 KCAL)
Składniki
Cukinia - 500 g, Jaja kurze całe - 60 g, Sól biała - 3 g, Pieprz czarny mielony - 3 g, Olej rzepakowy - 10 g, Mąka gryczana - 45 g
Sposób przygotowania
• Startą na tarce cukinię oprószyć solą i odstawić na 20 minut, aby puściła sok. Następnie bardzo dobrze odcisnąć. • W misce wymieszać cukinię z jajkiem, mąką i pieprzem na jednolitą masę. • Na patelni rozgrzać olej, łyżką nakładać placki i smażyć przez 3-4 minuty z każdej strony na złoty kolor. Podawać z np. sosem czosnkowym.

PRZECIWPALNY SHAKE KOKOSOWO-ANANASOWO-GRUSZKOWY (809 KCAL)
Składniki
Mleko kokosowe - 250 g, Ananas - 160 g, Kiwi - 150 g, Gruszka - 130 g, Oliwa z oliwek - 5 g, Kurkuma - 2 g, Cynamon - 2 g, Imbir - 2 g, Sok z cytryny - 60 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Goździki - 1 g
Sposób przygotowania
• Obrać ananas i kiwi. Pokroić na mniejsze części. • Umyć i pokroić gruszki bez gniazda nasennego. • Z cytryny wycisnąć sok. • W wysokim naczyniu umieścić pokrojone owoce, świeżo wyciśnięty sok, mleko kokosowe, przyprawy i 1 łyżeczkę protein roślinnych oraz 1 łyżkę łupin babki jajowatej. • Całość zmiksować.

- Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu (można przechowywać w lodówce max 24h po przygotowaniu).

PRZECIWWZAPALNY SHAKE Z KIWI I BANANAMI (735 KCAL)

Składniki

Mleko ryżowe - 250 g, Banan - 400 g, Kiwi - 150 g, Sok pomarańczowy - 125 g, Sok z cytryny - 15 g, Kurkuma - 2 g, Cynamon - 2 g, Oliwa z oliwek - 5 g, Chilli - 1 g, Goździki - 1 g

Sposób przygotowania

- Obrąć banany i kiwi. Pokroić na mniejsze części.
- Z cytryn i pomarańczy wycisnąć sok.
- W wysokim naczyniu umieścić pokrojone owoce, świeżo wyciśnięty sok, mleko ryżowe, przyprawy i 1 łyżeczkę inuliny oraz protein roślinnych.
- Całość zmiksować.
- Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu (można przechowywać w lodówce max 24h po przygotowaniu).

PSTRĄG PIECZONY (1080 KCAL)

Składniki

Pstrąg strumieniowy, świeży - 300 g, Wieprzowina, boczek bez kości - 100 g, Oliwa z oliwek - 30 g, Cytryna - 40 g, Rozmaryn - 2 g, Tymianek - 2 g, Kminek - 2 g, Sól biała - 2 g

Sposób przygotowania

- Pstrąga oczyścić i osuszyć. W całości natrzeć solą zmieszaną z ziołami.
- Na patelni rozgrzać łyżkę oliwy, położyć rybę i krótko podsmażyć z obu stron.
- Do obsmażonego pstrąga włożyć do środka dwa plastry bekonu, ułożyć na ogniotrwałym półmisku wysmarowanym oliwą i piec w gorącym piekarniku (200 °C) do przyrumienienia się.
- Resztę bekonu pokroić w paski, przysmażyć na patelni na chrupko i przed podaniem włożyć do środka ryby, usuwając te, z którymi ryby się piekły.
- Bezpośrednio przed podaniem lekko pokropić cytryną.

PULPETY Z KRÓLIKA (942 KCAL)

Składniki

Królik, tuszka - 400 g, Czosnek - 25 g, Cebula - 100 g, Oliwa z oliwek - 10 g, Sól biała - 2 g, Pieprz czarny mielony - 2 g, Kminek - 2 g, Cząber - 3 g, Pomidor - 500 g, Majeranek - 3 g, Koncentrat pomidorowy, 30% - 20 g, Mąka gryczana - 20 g

Sposób przygotowania

- Mięso z królika zmielić razem z cebulą i czosnkiem, przyprawić.
- Z mięsa uformować pulpet, obtoczyć w mące. Obsmażyć chwile na patelni i przełożyć do garnka.
- Na tej samej patelni podsmażyć pokrojone w kostkę pomidory. Dodać łyżkę koncentratu, troszkę oliwy i doprawić czosnkiem, solą i majerankiem.
- Wlać sos do pulpecików i dusić na małym ogniu pod przykryciem, aż do uzyskania silnego aromatu.

PŁATKI KUKURYDZIANE Z MLEKIEM RYŻOWYM (246 KCAL)

Składniki

Płatki kukurydziane - 40 g, Mleko ryżowe - 150 g

Sposób przygotowania

- Płatki kukurydziane zalać ryżowym mlekiem.

SAŁATKA Z KWASZONYCH OGÓRKÓW (232 Kcal)

Składniki

Ogórek kwaszony - 240 g, Cebula - 200 g, Olej rzepakowy - 16 g, Pietruszka, liście - 12 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Sól biała - 1 g

Sposób przygotowania

- Kwaszone ogórki obrać ze skórki, pokroić w drobną kostkę i lekko odcisnąć.
- Dodać drobno pokrojoną cebulę, natkę pietruszki lub koperek, doprawić solą i pieprzem, połączyć olejem.

SAŁATKA Z ZIEMNIAKÓW Z RZODKIEWKĄ (258 Kcal)

Składniki

Ziemniaki, średnio - 45 g, Rzodkiewka - 35 g, Por - 19 g, Musztarda - 6 g, Oliwa z oliwek - 18 g, Sok z cytryny - 10 g, Cukier - 10 g, Sól biała - 1 g, Pieprz czarny mielony - 1 g

Sposób przygotowania

- Ziemniaki ugotować w skórcie. Obrać i pokroić w kostkę. Dodać pokrojone w cienkie plasterki rzodkiewki i pory.
- Całość wymieszać i doprawić do smaku musztardą, sokiem z cytryny, solą, cukrem, pieprzem i oliwą.

SMOOTHIE PRZECIWPALNY BANANOWO-JABŁKOWO-POMARAŃCZOWY (584 Kcal)

Składniki

Banan - 200 g, Jabłko - 200 g, Maliny - 120 g, Sok pomarańczowy - 250 g, Czarne jagody - 170 g, Sok z cytryny - 125 g, Kurkuma - 2 g, Cynamon - 2 g, Olej słonecznikowy - 5 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Goździki - 1 g

Sposób przygotowania

- Obrać banany i pokroić na mniejsze części.
- Umyć i pokroić jabłka bez gniazda nasiennego.
- Umyć maliny i jagody.
- Z pomarańczy i cytryny wycisnąć sok.
- W wysokim naczyniu umieścić pokrojone owoce, świeżo wyciśnięty sok, przyprawy i 1 łyżkę łupin babki jajowatej oraz protein roślinnych.
- Całość zmiksować.
- Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu (można przechowywać w lodówce max 24h po przygotowaniu).

SMOOTHIE PRZECIWPALNY JABŁKOWO-MANDARYNKOWY (1053 Kcal)

Składniki

Jabłko - 400 g, Czarne jagody - 170 g, Banan - 200 g, Mandarynki - 1000 g, Sok z cytryny - 30 g, Ocet winny - 5 g, Kurkuma - 2 g, Cynamon - 2 g, Olej sezamowy - 5 g, Orzechy laskowe - 20 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Goździki - 1 g

Sposób przygotowania

- Obrać banany i pokroić na mniejsze części.
- Umyć i pokroić jabłka bez gniazda nasiennego.
- Umyć jagody.
- Z mandarynek i cytryny wyciąć sok.

- Zmilić orzechy.
- W wysokim naczyniu umieścić pokrojone owoce, świeżo wyciśnięty sok, przyprawy i 1 łyżkę łupin babki jajowatej oraz protein roślinnych.
- Całość zmiksować.
- Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu (można przechowywać w lodówce max 24h po przygotowaniu).

SMOOTHIE PRZECIWZAPALNY Z KIWI (541 kcal)

Składniki

Kiwi - 150 g, Jabłko - 400 g, Sok pomarańczowy - 250 g, Sok z cytryny - 80 g, Kurkuma - 2 g, Cynamon - 2 g, Oliwa z oliwek - 5 g, Orzechy włoskie - 15 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Goździki - 1 g

Sposób przygotowania

- Obrać kiwi i pokroić na mniejsze części.
- Umyć i pokroić jabłko bez gniazda nasienne.
- Z pomarańczy i cytryny wycisnąć sok.
- Zmilić orzechy.
- W wysokim naczyniu umieścić pokrojone owoce, świeżo wyciśnięty sok, przyprawy i 1 łyżkę inuliny oraz protein roślinnych.
- Całość zmiksować.
- Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu (można przechowywać w lodówce max 24h po przygotowaniu).

SMOOTHIE PRZECIWZAPALNY Z MELONA (399 kcal)

Składniki

Melona - 350 g, Jabłko - 180 g, Sok pomarańczowy - 250 g, Sok z cytryny - 125 g, Ocet winny - 2 g, Oliwa z oliwek - 5 g, Kurkuma - 2 g, Cynamon - 2 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Goździki - 1 g

Sposób przygotowania

- Obrać melona, oddzielić miąższ od pestek i pokroić na mniejsze części.
- Umyć i pokroić jabłko bez gniazda nasienne.
- Z pomarańczy i cytryny wycisnąć sok.
- W wysokim naczyniu umieścić pokrojone owoce, świeżo wyciśnięty sok, przyprawy i 1 łyżeczkę inuliny, łupin babki jajowatej oraz białka roślinnego.
- Całość zmiksować.
- Spożywać bezpośrednio po przygotowaniu (można przechowywać w lodówce max 24h po przygotowaniu).

WARZYWA GOTOWANE NA PARZE (206 kcal)

Składniki

Kalafior - 200 g, Brokuły - 200 g, Marchew - 200 g, Fasola szparagowa - 200 g

Sposób przygotowania

- Jarzyny umyć i oczyścić.
- Obraną marchew pokroić na paseczki.
- Ugotować na parze.

WARZYWNE LECZO (544 kcal)

Składniki
Cebula - 300 g, Papryka czerwona - 400 g, Pomidor - 300 g, Bakłażan - 150 g, Sól biała - 1 g, Olej rzepakowy - 30 g
Sposób przygotowania
• Warzywa umyć, oczyścić i obrać. Cebule, papryki pokroić w paski, a pomidory i bakłażan w kostkę. • Cebulę wrzucić na rozgrzany tłuszcz i zarumienić, dodać resztę jarzyn i trzymać przez chwilę na dużym płomieniu, po czym dusić pod przykryciem na małym ogniu jeszcze przez około 20 minut.

WARZYWNE ŚWIDERKI (1110 KCAL)
Składniki
Bakłażan - 300 g, Sól biała - 1 g, Cukinia - 500 g, Pomidory koktajlowe - 100 g, Pietruszka, liście - 10 g, Oliwa z oliwek - 50 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Oregano - 2 g, Makaron bezglutenowy - 400 g
Sposób przygotowania
• Oczyścić, opłukać i pokroić bakłażan w plastry. • Posypać solą i odstawić na 10 minut. Po czym opłukać i osuszyć. • Oczyścić, opłukać i pokroić cukinię w plastry. • Oczyścić, opłukać i pokroić pomidory w kostkę. • Drobno posiekać pietruszkę. • Do garnka wlać wodę, osolić ją, doprowadzić do wrzenia i dodać makaron, gotować, aż zmięknie. • Na patelni rozgrzać oliwę i dusić na niej cukinię i bakłażana przez około 5-8 minut. • Dodać pomidory i pietruszkę, doprawić solą pieprzem i oregano. • Całość dusić jeszcze przez 3-5 minut. • Odcedzić makaron, zahartować, wyłożyć na talerze z przygotowanymi warzywami.

ZAPIEKANKA Z ZIEMNIAKAMI (1229 KCAL)
Składniki
Ziemniaki, średnio - 500 g, Oliwa z oliwek - 45 g, Sól biała - 1 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Cebula - 80 g, Jaja kurze całe - 300 g, Szczypiorek - 20 g
Sposób przygotowania
• Ziemniaki obrać i pokroić w plasterki. • Ułożyć je na blasze, skropić oliwą, przyprawić solą i pieprzem. Piec 15 minut w 170 °C. • Drobno posiekaną cebulę zeszklić na gorącej oliwie. • W naczyniu żaroodpornym układać na przemian warstwę ziemniaków i cebuli. Całość zalać roztrzepanymi jajami. • Piec w temperaturze 180 °C, około pół godziny. Podawać na gorąco.

ZIEMNIAKI GOTOWANE W MUNDURKACH (154 KCAL)
Składniki
Ziemniaki, średnio - 200 g
Sposób przygotowania
• Ziemniaki ugotować w lekko osolonej wodzie bez obierania.

ZIEMNIAKI ZAPIEKANE (419 KCAL)

Składniki
Ziemniaki, średnio - 200 g, Sól biała - 3 g, Oliwa z oliwek - 30 g, Oregano - 10 g, Pieprz czarny mielony - 3 g, Rozmaryn - 10 g
Sposób przygotowania
- Piekarnik nagrzać do 220 °C. Blaszke posmarować 1 łyżką oliwy. - Ziemniaki ugotować, odcedzić, odparować i przełożyć do blaszki. - Ziemniaki posypać suszonym oregano, rozmarynem, pieprzem i solą do smaku, skropić resztą oliwy i delikatnie wymieszać dłońmi. - Piec około 35- 45 minut, aż ziemniaki się przyrumienią.

ZUPA JARZYNOWA Z KASZĄ JAGLANĄ (671 kcal)
Składniki
Cebula - 60 g, Marchew - 120 g, Seler naciowy - 100 g, Kapusta biała - 100 g, Ziemniaki, średnio - 60 g, Wywar z warzyw - 1000 g, Cukinia - 300 g, Sól biała - 1 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Bazylia - 2 g, Czosnek - 2 g, Oliwa z oliwek - 10 g, Kasza jaglana - 80 g
Sposób przygotowania
- Kaszę moczyć przez 2 godziny w zimnej wodzie, cebulę, marchew, seler, ziemniak, cukinię pokroić w niedużą kostkę, kapustę poszatkować. - Wsypać kaszę do garnka, zalać zimną wodą, gotować około 25 minut, aż zmięknie. Odcedzić. - Do innego garnka włożyć cebulę, marchew, seler, kapustę i ziemniak, zalać bulionem i zagotować. - Dodać cukinię, sól pieprz i gotować około 15 minut, mieszając od czasu do czasu. - Do miksera włożyć czosnek, bazylię, 8 łyżek gorącego wywaru i zmiksować na jednolitą masę. - Do garnka z warzywami dołożyć masę czosnkową i kaszę. Wymieszać w razie potrzeby przyprawić i skropić oliwą. Podawać na gorąco.

ZUPA KOPERKOWA DELIKATNA (834 kcal)
Składniki
Koper ogrodowy - 60 g, Pieprz czarny mielony - 2 g, Ryż biały - 100 g, Noga (udo) kurczaka - 250 g, Marchew - 150 g, Pietruszka, korzeń - 100 g, Ziele angielskie - 1 g, Liść laurowy - 1 g
Sposób przygotowania
- W około 1,5 litrach wody ugotować udko z kurczaka z dodatkiem marchewki i pietruszki oraz ziela angielskiego, pieprzu i listka laurowego. Po około 50 minutach wyjąć mięso marchew i pietruszkę. - Do garnka wrzucić opłukany ryż i gotować przez około 10 minut. Marchewkę i pietruszkę rozdrobnić i wrzucić do garnka z ryżem. - Koperek opłukać i posiekać. Dodać do garnka z zupą. Zupę gotować jeszcze kilka minut, aż ryż będzie idealnie miękki. - Jeśli ryż wchłonie za dużo płynów można dodać trochę przegotowanej wody.

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM (1006 kcal)
Składniki
Pomidor - 1000 g, Sól biała - 3 g, Pieprz czarny mielony - 3 g, Wywar z warzyw - 800 g, Liść laurowy - 1 g, Ziele angielskie - 2 g, Czosnek - 5 g, Sok pomarańczowy - 150 g, Kolendra - 5 g, Bazylia - 5 g, Ryż biały - 200 g
Sposób przygotowania
- Do garnka włożyć umyte, pokrojone na mniejsze kawałki pomidory. - Dodać przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku i kolendrę, dusić przez około 15 minut pod przykryciem od czasu do

czasu mieszając i sprawdzając czy pomidory są już miękkie.

- Uduśzone pomidory przetrzeć przez sito i połączyć z wywarem warzywnym, dodać ziele angielskie, liść laurowy, doprawić sokiem pomarańczowym, solą, pieprzem, cukrem do smaku, zagotować.
- Zupę można podawać z ryżem, makaronem lub grzankami.

ZUPA Z WARZYW (326 KCAL)

Składniki

Kalafior - 600 g, Marchew - 250 g, Pietruszka, korzeń - 160 g, Cebula - 100 g, Seler korzeniowy - 150 g, Koper ogrodowy - 10 g, Liść laurowy - 1 g, Sól biała - 1 g, Pieprz czarny mielony - 1 g, Ziele angielskie - 2 g, Woda - 2000 g

Sposób przygotowania

- Marchewki, pietruszki, cebulę oraz selera obrać i pokroić w kostkę.
- Kalafiora podzielić na różyczki.
- Do garnka wlać wodę, dodać pokrojone warzywa oraz przyprawy i gotować pod przykryciem przez około 30 minut.
- Na koniec zupę posypać poszatowanym koperkiem.

Uwaga! Sprawozdanie może być powielane tylko i wyłącznie w całości.

Wynik opracowany zgodnie z procedurą badawczą PB-01. z dnia 01.02.2016

Wynik sprawdził pod względem merytorycznym: dr n. med.

w dniu: Feb.

DIETETYK
NZOZ Biomol-Med sp. z o.o.



NZOZ Biomol-Med Sp. z o.o.

ul. Huta Jagodnica 41, 94-412 Łódź, Polska

tel./fax. (+48) 42 630 49 11

biuro@biomol.pl

www.biomol.pl