



Jedzenie
z
alli®
jest przyjemnością

Smak sukcesu

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.

Wprowadzenie



Unikalny sposób działania preparatu **alli** oznacza konieczność wprowadzenia pewnych zmian w nawykach żywieniowych. Jednak przestrzeganie niskokalorycznej diety o obniżonej zawartości tłuszczu nie oznacza pogorszenia wartości smakowych posiłków. Poniższe przepisy pokazują, jak łatwe w przygotowaniu i smaczne mogą być posiłki podczas kuracji. To tylko kilka z całej gamy proponowanych przepisów. Aby zapoznać się z pełną listą przepisów, wystarczy przejść na stronę www.alli.pl Jesteśmy pewni, że każdy znajdzie tam coś dla siebie!

Ważenie porcji

Produkty spożywcze różnią się zawartością dostarczanych kalorii i tłuszczu. Najlepszym sposobem przyswojenia sobie wiedzy na temat dozwolonych porcji jest kupno dobrej elektronicznej wagi odmierzającej nawet niewielkie ilości produktów (takie jak 5 g) i dokładne ich odważanie.

Sprawdzanie liczby gramów tłuszczu

Warto wcześniej obliczyć liczbę gramów tłuszczu zawartych w porcji ulubionego mięsa czy sera oraz ilość produktu, jaką można spożyć zgodnie z zaleceniami dotyczącymi dozwolonej ilości tłuszczu.

Produkty o małej zawartości tłuszczu też zawierają kalorie

Niektóre produkty, takie jak ryż, makaron, ziemniaki i pieczywo, nie zawierają dużo tłuszczu, ale dostarczają kalorii.

Przestrzeganie zaleceń dotyczących dozwolonej liczby kalorii jest ważną częścią programu **alli**.

Sprawdzanie, zapisywanie...

Warto sprawdzić w tabelach zawartości kalorii i tłuszczu informacje na temat liczby kalorii (w kcal) i zawartości tłuszczu w poszczególnych produktach. Dobrze jest zanotować te informacje, zwłaszcza w przypadku często

Wprowadzenie

spożywanych pokarmów. Odpowiednim miejscem na takie notatki jest dzienniczek diety.

Odmierzanie za pomocą łyżek

Odmierzanie za pomocą łyżek jest przydatne do dokładnego odmierzenia małych pojemności: 5 ml w przypadku jednej łyżeczki oraz 15 ml w przypadku jednej łyżki.

Zawsze należy odmierzać produkty zawierające dużo tłuszczu, takie jak: oleje, margaryny, sery, majonez i orzechy.

Informacje przydatne podczas odmierzania małych porcji

Poniższa tabela podaje liczbę kalorii i zawartość tłuszczu w miarach standardowo używanych do odmierzania niektórych produktów o wysokiej zawartości tłuszczu. Łyżeczka = 5 ml. Łyżka = 15 ml.

Wprowadzenie

Składnik	Miarka domowa	Liczba gramów	Liczba gramów tłuszczu	Liczba kalorii (w kcal)
Olej (dowolny rodzaj)	Łyżeczka	5	5	44
Śmietana (30% tłuszczu)	Łyżka	15	4,5	43
Śmietana (18% tłuszczu)	Łyżka	15	2,7	28
Śmietana (9% tłuszczu)	Łyżka	15	1,3	16
Jogurt (2% tłuszczu)	Łyżka	15	0,3	9
Masło	Ilość do posmarowania kromki chleba	10	7,4	66
Margaryna o niskiej zawartości tłuszczu (45% tłuszczu)	Ilość do posmarowania kromki chleba	10	4,4	40
Margaryna (80% tłuszczu)	Ilość do posmarowania kromki chleba	10	8,0	70
Majonez	Łyżeczka	5	3,9	36

Gotowanie i przygotowywanie potraw

Dotychczas zaprezentowaliśmy informacje na temat ustalania dozwolonej ilości tłuszczu i liczby kalorii, przestrzegania zaleceń programu **alli** i wyboru odpowiednich pokarmów.

Jednak duże znaczenie ma również wiedza na temat sposobów przygotowywania potraw. Wybór produktów o niskiej zawartości tłuszczu nie spełni swojego zadania, jeżeli potrawę usmaży się w głębokim tłuszczu lub doda do niej tłuszcz.

Poniższe proste wskazówki wyjaśniają, jak przygotowywać potrawy w zdrowszy sposób, bez utraty ich wartości smakowych.

Do tego celu nie są potrzebne żadne specjalne urządzenia, jednak poniższe sprzęty i narzędzia ułatwią pracę i są dobrą inwestycją w nowy tryb życia:

- dobrej jakości patelnie, pokryte powłoką zapobiegającą przywieraniu;
- ostre noże do odcinania tłuszczu i obróbki świeżych warzyw i owoców;
- spryskiwacz do oleju, który można napełnić olejem roślinnym lub oliwą z oliwek (spryskiwacz umożliwia dodanie niewielkiej ilości oleju do potraw, znacznie

mniejszej niż w przypadku dodawania go bezpośrednio z butelki czy choćby odmierzenia go łyżką);

- patelnia lub płyta do beztłuszczowego grillowania mięsa, drobiu, warzyw i ryb;
- parowar do gotowania warzyw lub ryb zawiniętych w folię.

Przygotowywanie produktów

Wybieranie produktów o niskiej zawartości tłuszczu to połowa sukcesu. Należy również pamiętać, aby:

- zdejmować skórę z drobiu (zrobienie tego przed gotowaniem zapewnia usunięcie większej ilości tłuszczu, jednak w przypadku grillowania lub pieczenia pozostawiona skóra zapewnia utrzymanie wilgoci w mięsie, należy więc zdejmować ją bezpośrednio przed podaniem);
- usuwać widoczny tłuszcz z bardziej tłustych kawałków mięsa, takich jak steki czy kotlety;

Wprowadzenie

- w miarę możliwości wybierać smażenie mięs i drobiu bez dodatku tłuszczu, na patelni z nieprzywierającą powłoką (aby dodatkowo zapobiec przywieraniu, wystarczy lekko spryskać patelnię olejem);
- odmierzać olej, oliwę lub masło za pomocą łyżek do odmierzania, jeżeli przepis wymaga dodania tłuszczu;
- zastanowić się przed automatycznym dodawaniem masła, margaryny czy majonezu do kanapek czy tostów (dodanie mniejszej ilości nie spowoduje różnicy w smaku).

Nauka gotowania z obniżoną zawartością tłuszczu

Istnieje wiele smakowitych sposobów gotowania potraw, niewymagających dodawania tłuszczu. Są to:

- gotowanie ryb lub drobiu w bulionie, winie lub odtłuszczonym mleku z dodatkiem ziół;
- gotowanie na parze warzyw lub ryb zawiniętych w folię;
- grillowanie produktów po uprzednim marynowaniu ich w niskotłuszczowych zalewach lub posypaniu ziołami i pokropieniu sokiem z cytryny;

- korzystanie z płyty, która umożliwia odcieknięcie tłuszczu (płytę można stosować nie tylko w przypadku mięs i ryb, warto spróbować upiec warzywa, takie jak papryka czy cukinia. Można spryskać je olejem, aby nie dopuścić do ich wyschnięcia);
- pieczenie mięsa w piekarniku lub używanie chudszego mięsa wymagającego powolnego gotowania lub duszenia z warzywami i ziołami;
- korzystanie z patelni pokrytej nieprzywierającą powłoką oraz spryskiwacza do oleju w przypadku smażenia;
- eksperymentowanie z sosami na bazie pomidorów oraz zagęszczanie płynów powstających przy duszeniu potraw za pomocą niewielkiej ilości mąki kukurydzianej (zamiast stosowania sosów zawierających masło, olej czy śmietanę).



Śniadania

Bułeczka pełnoziarnista z surówka pełną witamin

Czas przygotowania: 6 minut

Łączny czas: 6 minut

Składniki:

Jedna bułeczka grahamka (mała)
Serek kanapkowy naturalny, light – 80 g
Szynka z piersi kurczaka – 60 g (dwa małe
cienkie plasterki)
Papryka żółta – 50 g
Pomidor – 50 g
Rzodkiewka – 20 g
Ogórek kwaszony – 60 g (jeden mały)
Sałata – 10 g
Oliwa – 5 g – płaska łyżeczka

Sposób przygotowania

Bułeczkę przekroić na pół, posmarować serkiem kanapkowym i położyć szynkę z kurczaka. Warzywa pokroić i dodać oliwę.

Propozycja podania

Do surówki można dodać zioła dla smaku. Podawać z wodą z cytryną.

1 porcja

323 kilokalorie

8,6 g tłuszczu

Lekkie musli z kanapką z jajkiem

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Mleko 1,5% tłuszczu – 250 ml (szklanka)

Musli w owocami suszonymi – 30 g (3 płaskie łyżki)

Chleb żytni pełnoziarnisty – jedna kromka – 50 g

Margaryna o obniżonej zawartości tłuszczu (60%)
– 5 g

Jajko – jedno średnie

Serek wiejski – 60 g (2 czubate łyżki)

Szczypiorek – dowolnie

Pomidor – 50 g (pół średniego pomidora)

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo bądź na miękko.

Do mleka wsypać musli i odstawić na 3 minuty aż spęcznieje. Pomidora i szczypiorek posiekać i dodać do serka. Chleb posmarować margaryną, zjeść z jajkiem i twarożkiem.

Propozycja podania

Ugotowane na twardo jajko położyć na posmarowanym margaryną pieczywie, zjeść z twarożkiem.

Musli wymieszać z ciepłym mlekiem.

Podać z herbatą Earl Grey.

Płatki owsiane z rodzynkami

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 10 minut

Składniki:

Mleko 1,5% tłuszczu – 300 ml

Płatki owsiane – 40 g (3 pełne łyżki)

Rodzyнки – 30 g (2 pełne łyżki)

Pomarańcza – jedna średnia

Sposób przygotowania

Rodzyńki sparzyć wrzątkiem. Mleko zagotować i wrzucić do niego płatki, gotować na wolnym ogniu aż wszystko zgęstnieje (ok. 3-4 minut). Następnie dodać sparzone wcześniej rodzyńki.

Propozycja podania

Podać z pomarańczą i wodą mineralną.

Energetyzujący shake z chałką

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 10 minut

Składniki:

Mleko 0,5% tłuszczu – 100 ml

Jogurt naturalny do 2% tłuszczu – 150 g

Banan – jeden mały

Chałka – jedna kromka o grubości 2 cm

Dżem niskosłodzony śliwkowy – 20 g (czubata łyżka)

Sposób przygotowania

Mleko, jogurt i banana zmiksować w blenderze do utworzenia kremowej konsystencji. Chałkę posmarować dżemem.

Propozycja podania

Można dla smaku dodać łyżeczkę cukru trzcinowego do shake'a.

Jajecznica z pieczarkami, pomidorowa bruschetta

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 10 minut

Składniki:

Żółtko jajka kurzego

2 białka jajka kurzego

Pieczarki świeże – 50 g (ok. 5 małych sztuk)

Oliwa – 3 g (niecała łyżeczka)

Chleb żytni razowy z soją i słonecznikiem

– dwie cienkie kromki

Pomidor – pół średniego

Dowolne zioła

Sposób przygotowania

Pieczarki obrać, posiekać i udusić na patelni, wcześniej spryskawszy patelnię delikatnie oliwą.

Roztrzepać żółtko i białka razem

– dodać zioła i dodać do uduszonych pieczarek.

Rozgrzać inną patelnię i położyć na niej dwie

kromki pieczywa, wcześniej posmarowanego

oliwą. Podgrzać pieczywo z obu stron, aby było

chrupiące.

Propozycja podania

Zioła, jakie można dodać: bazylia, majeranek,

tymianek, czosnek, słodka papryka.

Pomidora można dodać do jajecznicy przed

dodaniem jajek i zjeść go na ciepło bądź pokroić

i dodać do pieczywa. Można też lekko posypać

upieczone pieczywo czosnkiem suszonym.

Podać z herbatą miętową.

1 porcja

351 kilokalorii

11,5 g tłuszczu

Maślanka dodająca witalności

Czas przygotowania:

3 minuty, poprzedniego wieczoru namoczyć płatki w wodzie lub mleku i pozostawić w lodówce na noc.

Łączny czas: 3 minuty

Składniki:

Maślanka 1,5% tłuszczu – 200 g

Otręby pszenne (najlepiej granulowane – lepiej smakują) – 20 g (czubata łyżka)

Płatki żytnie – 30 g (2 łyżki)

Dwie mandarynki

Sposób przygotowania

Do maślanki dodać otręby oraz namoczone wcześniej płatki. Można dodać też mandarynki lub zjeść je osobno.

Propozycja podania

Z sokiem z czarnej porzeczki (250 ml).

Jajecznica na toście

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Jedna bułeczka z płatkami owsianymi

Jajko

Oliwa – 4 g (niecała łyżeczka)

Grejpfрут – pół owocu

Ulubione zioła

Sposób przygotowania

Jajko roztrzepać w misce z ziołami, usmażyć na patelni bez tłuszczu. Bułeczkę opiec w tosterze i polać oliwą. Gotową jajecznicę położyć na bułeczce.

Propozycja podania

Podawać z grejpfrutem, ew. pomidorem czy innym warzywem.

Do picia herbata owocowa.

1 porcja

356 kilokalorii

13,6 g tłuszczu



Obiady

Sznycel cielęcy z sałatką grecką

Czas przygotowania: 20 minut

Łączny czas: 20 minut

Składniki:

Cielęcina sznyclówka – 120 g

Makaron z mąki gryczanej – 50 g suchego

Olej rzepakowy – 5 g

Cebula – 50 g (drobno pokrojona)

Ser feta light – 30 g

Papryka żółta – 60 g

Pomidor – 100 g

Sałata lodowa – 10 g

Szczypta soli do smaku, przyprawy ziołowe

Sposób przygotowania

Sznycel udusić na oleju z cebulką (ok. 20 minut). W tym czasie ugotować makaron. Warzywa pokroić, dodać ser feta pokrojony w kostkę i wymieszać.

Propozycja podania

Na makaronie ułożyć sznycel cielęcy z cebulką, obok ułożyć sałatkę.

Podawać z herbatą owocową (ok. 300 ml).

Grillowana pierś kurczaka z bakłażanem i ryżem brązowym. Mandarynka

Czas przygotowania: 15 minut

Łączny czas: 20 minut

Składniki:

Filet z piersi kurczaka bez skóry – 100 g
Bakłażan pokrojony wzdłuż na cienkie plastry
– 100 g
Olej w sprayu o niskiej zawartości tłuszczu
Brązowy ryż – 50 g suchego
Starta skórka z cytryny – 1 łyżeczka
Jogurt naturalny o niskiej zawartości tłuszczu
– 45 g (1 łyżka)
Żurawina (ze słoika) – 1 łyżka

Średniej wielkości obrana mandarynka

Sposób przygotowania

Kurczak

Grillować pierś z kurczaka i bakłażana do miękkości, w umiarkowanej temperaturze przez 8-10 minut, obracając po 4-5 minutach. Od czasu do czasu spryskać olejem o niskiej zawartości tłuszczu.

Ryż

Ugotować brązowy ryż wg instrukcji na opakowaniu. Do ugotowanego ryżu dodać startą skórkę z cytryny i żurawinę i odstawić na kilka

minut, aby smaki się wymieszały. Dodać jogurt i wymieszać.

Wyłożyć na talerz. Na ryżu ułożyć grillowane plastry bakłażana i mięso z kurczaka.

Podawać z brokułami.

Deser

Na deser podać mandarynkę.

Propozycja podania

Można podać z brokułami ugotowanymi na parze oraz białą herbatą bogatą w antyoksydanty.

1 porcja

486 kilokalorii

7,6 g tłuszczu

Ryż z pikantnymi klopsikami, fasolką i jogurtem owocowym

Czas przygotowania: 35 minut

Łączny czas: 40 minut

Składniki:

Bardzo chuda (ok. 5% tłuszczu) mielona wołowina (najlepiej samodzielnie zmielona) – 500 g
Cebule pokrojone w plasterki – 3 sztuki
Ząbki czosnku zgniecione – 4 sztuki
Sok z 1 limety albo cytryny
Łagodny chilli w proszku – 1 łyżeczka
Olej słonecznikowy – 1 łyżka
Świeży starty korzeń imbiru – 2,5-centymetrowy kawałek
Czerwone lub zielone papryki (wydrążone i pokrojone) – 3 sztuki

Posiekane pomidory z puszkii – 400 g
Świeżo zmielony czarny pieprz do smaku
Ryż basmati bądź brązowy – 50 g suchego

Sposób przygotowania

Mięso na klopsiki

Mięso, 1 cebulę, 2 ząbki czosnku, sok z limety i czarny pieprz do smaku wrzucić do pojemnika robota kuchennego. Mielić przez kilka sekund aż składniki dokładnie się wymieszają. Schłodzić.

Sos

Rozgrzać olej słonecznikowy na dużej, płytkej patelni. Delikatnie podsmażyć pozostałe 2 cebule i 2 ząbki czosnku, aż zmiękną. Doprawić

mielonym chilli i smażyć przez 30 sekund. Dodać imbir, papryki oraz pomidory z puszki i podlać 4 łyżkami wody. Przykryć i gotować na małym ogniu przez 10 minut.

W czasie gotowania się sosu przygotować 20 klopsików z masy mięsnej. Dodać klopsiki do sosu i gotować na wolnym ogniu przez kolejne 15-20 minut, aż mięso się ugotuje. Podawać po 5 klopsików na osobę, z ryżem i zieloną fasolką.

Propozycja podania

360 g zielonej fasolki, pociętej i ugotowanej na parze. Do picia sok pomarańczowy (300 ml).

Indyk grillowany z cukinią i frytkami bez tłuszczu

Czas przygotowania: 30 minut

Łączny czas: 30 minut

Składniki:

Mięso z piersi indyka bez skóry – 140 g

Ziemniaki – 120 g

Cukinia – 200 g

Papryka czerwona – 100 g

Oliwa – 10 g

Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu – 50 g

Salata rzymska – 15 g

Zioła, przyprawy

Sposób przygotowania

Mięso pokroić na małe kawałki i przyprawić. Paprykę i cukinię pokroić na średniej wielkości kawałki. Wszystko piec na grillu, aż będzie miękkie i rumiane. Ziemniaki lekko obgotować w wodzie (ok. 10 minut) i pokroić w słupki, obsypać ziołami, skropić oliwą i zapiec w piekarniku, aż będą złociste. Zapieczone warzywa wymieszać z indykiem i położyć na upieczonych frytkach. Sałatę wymieszać z jogurtem.

Propozycja podania

Z czerwonym winem półwytrawnym.

Zapiekany morszczuk z ryżem i jarzynami

Czas przygotowania: 20 minut

Łączny czas: 25 minut

Składniki:

Filet z morszczuka – 140 g
Ryż brązowy – 50 g suchego
Młoda marchewka – 70 g
Groszek konserwowy – 50 g
Masło – 3 g
Mąka pszenna – 5 g

Sposób przygotowania

Rybę przyprawić i zapiec w folii z plasterkiem cytryny (220°C, 20 minut). Ryż i marchewkę ugotować. Marchewkę wymieszać z groszkiem, doprawić 3 g masła, płaską łyżeczką mąki pszennej i podgrzać.

Propozycja podania

Z herbatą miętową.

Risotto z groszkiem i szynką. Plastry świeżego ananasa

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 25 minut

Składniki:

Oliwa z oliwek – 1 łyżka

Cebule dymki pokrojone w plasterki – 40 g
(4 sztuki)

Ryż do risotto – 300 g

Świeży obrany groszek – 300 g (lub groszek
w strączkach – 750 g; poza sezonem można też
użyć mrożonego)

Wywar z warzyw – 500 ml

Szynka grubo krojona – 200 g

Tarty parmezan – 40 g (4 łyżki)

Sposób przygotowania

Podgrzać olej na płytce patelni z nieprzywierającą powłoką i delikatnie podsmażyć cebule dymki aż do łagodnego zeszklenia. Dodać ryż do risotto i mieszać, aby zapobiec przywieraniu. Dolać 300 ml gorącego wywaru z warzyw i wymieszać. Często mieszając, zagotować na wolnym ogniu i stopniowo dolewać pozostały wywar.

W międzyczasie pokroić szynkę w kostkę i w razie potrzeby obrać groszek. Gdy ryż będzie prawie ugotowany (po ok. 15-20 minutach), dodać groszek, szynkę i – w razie potrzeby – dolać wywaru. Gotować, aż groszek zmięknie. Podawać z parmezanem (1 łyżka na osobę).

Plastry ananasa:

Podawać 160 g (2 plastry) świeżego ananasa na 1 osobę.

Propozycja podania

Z sokiem z ananasa z puszki (100 ml) rozcieńczonym wodą (150 ml).

1 porcja**464 kilokalorie****9,5 g tłuszczu**

Smażony kurczak z makaronem i orzechami nerkowca. Melon

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 15 minut

Składniki:

Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka

Makaron jajeczny, ugotowany wg instrukcji na opakowaniu i odsączony – 120 g suchego

Filet z piersi kurczaka bez skóry, pokrojony w paski o szerokości 2 cm – 100 g

Ząbek czosnku, zgnieciony

Kiełki fasoli – 335 g

Młode pieczarki, pokrojone w plastry – 60 g

Czerwona papryka wydrążona i pokrojona

– 1 sztuka

Cebule dymki posiekane – 4 sztuki

Orzechy nerkowca, niesolone i grubo posiekane – 30 g

Sos sojowy – 2 łyżeczki

Melon kasaba – 180 g (2 plastry)

Szczypta mielonego cynamonu

Sposób przygotowania

Smażony kurczak

Rozgrzać oliwę z oliwek w woku z nieprzywierającą powłoką i szybko zrumienić paski kurczaka z czosnkiem. Dodać kiełki fasoli, grzyby, czerwoną

paprykę i cebule dymki. Smażyć na dużym ogniu, równocześnie mieszając, przez 2-3 minuty lub do chwili, gdy składniki będą prawie przesmażone. Dodać orzechy nerkowca i sos sojowy. Dodać ugotowany makaron i wymieszać go dokładnie z gorącymi składnikami. Wymieszać i podawać natychmiast, wykładając połowę dania na ogrzany talerz.

Deser

Schłodzonego melona posypać cynamonem i podawać.

Propozycja podania

Dla wzmocnienia smaku można dodać trochę świeżo posiekanej kolendry lub 1 łyżeczkę świeżo startego korzenia imbiru. Można też wycisnąć sok z połówki cytryny lub limety, aby uzyskać cytrynowy posmak.

Mintaj po prowansalsku z warzywami. Pieczone jabłko

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 40 minut

Składniki:

Filet z mintaja – 100 g

Pomidorki koktajlowe, przekrojone na pół
– 75 g (5 sztuk)

Średniej wielkości pieczarki, pokrojone
w plastry – 4 sztuki

Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka

Szczypta czarnego pieprzu

Rozdrobnione liście bazylii – 6 listków

Olej w sprayu

Jabłko do pieczenia – 200 g

Sułtanki – 10 g

Rodzynki – 10 g

Mielony cynamon – 1 łyżeczka

Propozycja podania

Jabłko podawać z 2 łyżkami gotowego sosu
mleczno-jajecznego do ciast (custard) o niskiej
zawartości tłuszczu.

Sposób przygotowania

Mintaj

Ułożyć rybę na folii, lekko spryskanej olejem.
Dodać pomidorki koktajlowe i grzyby. Skropić
oliwą z oliwek. Posypać czarnym pieprzem

i liśćmi bazylii. Rybę szczelnie zawinąć w folię i położyć na blasze do pieczenia. Piec przez 20 min w uprzednio nagrzanym piekarniku w temp. 190°C. Wyłożyć całość na półmisek i rozwinąć folię.

Nadziewane jabłko

Usunąć gniazdo nasienne. Przed nadzianiem jabłka można zmieszać nieco startej skórki z pomarańczy lub cytryny z suszonymi owocami. Otwór wypełnić rodzynkami oraz sułtankami i posypać cynamonem. Piec jabłko przez 20-35 min, układając je obok ryby. Owoc musi zmięknąć, zachowując jednak swój kształt.

Propozycja podania

Potrawę należy podawać ze świeżo ugotowanymi na parze brokułami lub zieloną fasolką.

Naleśniki z serem i owocami

Czas przygotowania: 20 minut

Łączny czas: 20 minut

Składniki:

Mleko 1,5% tłuszczu – 250 ml

Jajko kurze – 1 sztuka

Mąka pszenna – 60 g

Olej rzepakowy – 20 ml

Ser twarogowy chudy – 100 g

Cukier – 20 g

Brzoskwinie świeże bądź z puszki – 200 g

Sposób przygotowania

Mleko, jajko i mąkę zmiksować razem, aby powstało ciasto o konsystencji chudej śmietany. Rozgrzać patelnię i usmażyć 4 naleśniki (na oleju rzepakowym). Twaróg rozgnieść widelcem, dodać cukier i pokrojone drobno owoce. Można dodać ew. trochę mleka, aby farsz stał się bardziej aksamitny. Usmażone naleśniki wypełnić farszem.

Propozycja podania

Można zrobić z owoców mus i poleć zwinięte naleśniki. Można też brzoskwinie zastąpić innymi owocami bądź wymieszać kilka rodzajów.

Podawać z kawą zbożową z chudym mlekiem.

1 porcja**400 kilokalorii****14,4 g tłuszczu**

Niskokaloryczne szpinakowe szaleństwo, zupa szpinakowa

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 15 minut

Składniki:

Szpinak świeży bądź mrożony – 80 g (mrożonego 120 g)

Ser twarogowy półtłusty – 80 g

Makaron – 50 g suchego

Cielęcina – 50 g

Marchew – 1 mała sztuka

Pietruszka – pół małej

Seler – 40 g

Kalafior – 60 g

Ziemniaki – 80 g

Sposób przygotowania

Szpinak (świeży bądź mrożony) ugotować w rondlu. Dodać pokrojony drobnutko ser twarogowy. Gdy konsystencja będzie jednolita, przyprawić świeżym czosnkiem i szczyptą soli. Ugotować makaron. Wymieszać makaron z sosem szpinakowym. Ugotować wywar z chudego mięsa (50 g) oraz włoszczyzny. Dodać resztę warzyw i doprawić ziołami.

Propozycja podania

Szpinak mrożony szybciej się ugotuje

– można go wykorzystać, gdy jest mniej czasu.

Farsz serowo-szpinakowy (gdy odpowiednio gęsty) nadaje się świetnie do faszerowania naleśników i pierogów.

Zupę ew. można zabielić 1/4 szklanki mleka 0,5%.

Mintaj z sałatką Caprese

Czas przygotowania: 20 minut

Łączny czas: 20 minut

Składniki:

Mintaj świeży – 120 g surowego

Cytryna – 2 plasterki

Zioła do przyprawienia ryby, wg uznania:

tymianek, kminek, pieprz

Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)

Ser mozzarella – 50 g (pół kulki)

Pomidor – jedna duża sztuka

Makaron pełnoziarnisty – 50 g suchego

Oliwki czarne – kilka sztuk

Bazylia świeża – dowolnie

Sposób przygotowania

Rybę przyprawić, położyć plasterki cytryny

i zapiekać w folii aluminiowej przez ok. 20 minut.

W tym czasie ugotować makaron

al dente. Mozzarellę i pomidora pokroić

w plastry i układać na zmianę z bazylią.

Całość skropić oliwą.

Śniadania

Obiady

Kolacje

Przekąski

Propozycja podania

Oliwki można wykorzystać do udekorowania sałatki. Danie można podawać z winem.

1 porcja

424 kilokalorie

14,7 g tłuszczu

Pulpeciki z sałatką rzymską

Czas przygotowania: 30 minut

Łączny czas: 30 minut

Składniki:

Pierś kurczaka bez skóry – 100 g surowej

Jogurt naturalny – 30 g

Jajko kurze – pół jednego

Ryż biały – 50 g suchego

Koperek – dowolnie (ok. 1/3 pęczka)

Papryka zielona – 50 g

Papryka żółta – 50 g

Pomidor – 1 sztuka

Sałata rzymska – 5 g

Kiełki soi bądź inne – 5 g

Sól (może być ziołowa) – szczypta

Sposób przygotowania

Mięso zmielić, dodać jajko, koperek i uformować pulpeciki, ugotować w lekko osolonej wodzie.

Ugotować ryż na pótsypko. Warzywa pokroić, wymieszać z jogurtem i doprawić.

Propozycja podania

Pulpeciki można ugotować w wywarze warzywnym dla lepszego smaku.

Podawać ze słabą herbatą.

Kasza z indykiem i delikatnymi buraczkami

Czas przygotowania: 25 minut

Łączny czas: 25 minut

Składniki:

Mięso z piersi indyka bez skóry – 150 g surowego

Przyprawa wielowarzywna – 3 g (niecała łyżeczka)

Jogurt naturalny – 2% tłuszczu

Kasza jęczmienna perłowa – 50 g suchej

Burak – 120 g (1 duży)

Sposób przygotowania

Mięso ugotować w lekko osolonej wodzie lub wywarze warzywnym. Kaszę jęczmienną ugotować na półsympko. Ugotowanego indyka pokroić w plastry, dodać do kaszy i przyprawić

jogurtem i przyprawą wielowarzywną.

Buraka ugotować, zetrzeć na tarce.

Propozycja podania

Do buraka można dodać kilka kropel soku z cytryny.

Podawać z sokiem wielowocowym bez cukru (250 ml).

1 porcja

389 kilokalorii

3,9 g tłuszczu

Aromatyczne udko kurczaka z zapiekanymi ziemniakami i soczystą surówką

Czas przygotowania: 30 minut

Łączny czas: 30 minut

Składniki:

Udło kurczaka – 140 g

Dwa średnie ziemniaki – 140 g

Kapusta kwaszona – 100 g

Ananas – 60 g

Konfitura wiśniowa – 40 g

Twarożek wiejski – 150 g

Przyprawy – papryka słodka, zioła prowansalskie, czosnek lub inne.

Sposób przygotowania

Udło przyprawić, ziemniaki lekko podgotować (ok. 10 minut), pokroić w plasterki i zapiec wszystko w piekarniku na złocisty kolor (200°C, ok. 30 minut). W tym czasie poszatkować kapustę, pokroić ananasa i wymieszać. Gdy kurczak i ziemniaki będą gotowe, podawać z surówką.

Propozycja podania

Podawać z twarożkiem wiejskim i konfiturą wiśniową.

Do picia herbata zielona (300 ml).



Kolacje

Kanapka z łososiem i rzeżuchą

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Pieczywo pełnoziarniste – 2 małe kromki
(25 g każda)

Margaryna o obniżonej zawartości tłuszczu (60%)
– 10 g (2 płaskie łyżeczki)

Łosoś ugotowany na parze, obrany ze skóry,
wyfiletowany i podzielony na płatki – 40 g

Rzeżucha – 25 g (1 garść)

Sposób przygotowania

Posmarować 2 kromki chleba margaryną
o niskiej zawartości tłuszczu.

Nałożyć na kanapkę kawałki łososia i rzeżuchę.

Propozycja podania

Zamiast rzeżuchy można użyć innych dowolnych
kietków: soi, rzodkiewki, lucerny.

Podawać z sokiem grejpfrutowym (250 ml).

1 porcja

336 kilokalorii

12,5 g tłuszczu

Słupki warzyw z czosnkowym dipem

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu – 150 g

Chleb żytni pełnoziarnisty – 100 g

Marchew pokrojona w słupki – 120 g

Seler naciowy pokrojony w słupki – 100 g

Czosnek – 5 g

Zioła

Sposób przygotowania

Warzywa pokroić w słupki. Jogurt wymieszać z czosnkiem i ziołami, aby powstał dip.

Podawać z surowymi warzywami i chlebem.

Propozycja podania

Pieczewo można opiec w tosterze.

Podawać z herbatą z pokrzywy.

Sałatka z cykorii z bułeczką

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 10 minut

Składniki:

Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu – 30 g

Jajko kurze – 70 g (średnie)

Bułeczka z soją i słonecznikiem – 100 g

Cykoria – 80 g

Natka pietruszki – 5 g

Pomidor – 100 g

Kukurydza konserwowa – 50 g

Zioła dowolnie

Sposób przygotowania

Jajko ugotować na twardo. Warzywa pokroić i wymieszać z jogurtem i ziołami.

Propozycja podania

Podawać z bułeczką.

1 porcja

399 kilokalorii

10,5 g tłuszczu

Pizza z rukolą i kukurydzą oraz zielona sałatka i mus jabłkowy

Czas przygotowania: 15 minut

Łączny czas: 20 minut

Składniki:

1 cienki podkład do pizzy – 165 g
Przecier pomidorowy – 2 łyżki
Ząbek czosnku, zgnieciony – 1 sztuka
Szczypta mieszanki ziołowej
Duże pomidory drobno pokrojone – 3 sztuki
Ser żółty light – 40 g
Ser mozzarella pokrojony w cienkie plasterki – 55 g
Rukola – 25 g
Kukurydza – 30 g
Piecarki – 3 sztuki
Mus jabłkowy – 140 g

Sposób przygotowania

Wymieszać przecier pomidorowy z czosnkiem i mieszanką ziół. Rozprowadzić po powierzchni ciasta. Ułożyć plastry pomidorów, dodać kukurydzę i pokrojone w plasterki piecarki. Posypać serami. Piec w temperaturze 225°C (piekarnik z termoobiegiem – 210°C) przez 8-12 minut lub do chwili, gdy ciasto nabierze złocistego koloru i stanie się chrupiące. Przekroić pizzę na pół i posypać jedną porcję rukolą. Podawać z liśćmi sałaty przyprawionymi beztłuszczowym sosem do sałatek.

Deser

Podać mus w pucharku.

Tuńczyk z makaronem i soczystą surówką

Czas przygotowania: 15 minut

Łączny czas: 20 minut

Składniki:

Tuńczyk w sosie własnym – 100 g

Cebula – 40 g

Jogurt naturalny 2% tłuszczu – 50 g

Makaron bezjajeczny – 50 g suchego

Oliwa – 5 g (1 łyżeczka)

Kapusta pekińska – 50 g (dwa duże liście)

Pomidor – 50 g

Rzodkiewki – 30 g (ok. 5 sztuk)

Kukurydza konserwowa – 40 g

Zioła

Sposób przygotowania

Cebulkę udusić na oliwie. Dodać tuńczyka i dusić do odparowania wody. Doprawić jogurtem (50 g) i ziołami.

Makaron ugotować al dente. Warzywa posiekać, wymieszać.

Propozycja podania

Przed podaniem wymieszać na patelni tuńczyka z makaronem, tak aby oblepił makaron.

Podawać z wodą mineralną (300 ml).

Pasta z twarogu i ryb z soczystą surówką i bułeczką

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 10 minut

Składniki:

Ser twarogowy chudy – 80 g

Ryba wędzona, np. makrela – 50 g

Cebulka dymka – pół małej

Zioła, pieprz

Liść sałaty

Bułeczka z ziarnami – 80 g

Kapusta pekińska – 50 g (ok. 2 liści)

Jabłko – 1/3 średniego

Rodzynki – 1 łyżka

Sposób przygotowania

Ser twarogowy rozgnieść z rybą widelcem w głębokim naczyniu. Dodać drobno posiekaną dymkę, doprawić ziołami do smaku. Bułeczkę przekroić na pół, ułożyć na niej sałatę, posmarować pieczywo pastą. Kapustę pekińską i jabłko pokroić na drobne kawałki i połączyć z rodzynkami.

Propozycja podania

Z sokiem warzywno-owocowym własnej produkcji (marchew i jabłko zmixować lub wycisnąć w sokowirówce. Można też dodać do smaku kilka kropel cytryny).

Kasza kuskus z warzywami i kanapką

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 10 minut

Składniki:

Kasza kuskus – 45 g suchej
1/6 kostki rosółowej
Ogórek zielony – 50 g
Papryka żółta – 50 g
Pomidor – 50 g
Natka pietruszki – 5 g (1 łyżka)
Bułeczka z płatkami owsianymi
Margaryna light – 10 g
Polędwica sopocka – 60 g (2 cienkie plasterki)
Sałata lodowa – 5 g
Ogórek kwaszony – 8 plasterków

Sposób przygotowania

Kaszę przesypać do miseczki. Kostkę rosółową rozpuścić w ok. 200 ml wody wcześniej przegotowanej. Zalać kaszę wywarem, tak aby płyn sięgał ok. 1 cm powyżej poziomu kaszy. Przykryć talerzykiem i odstawić na ok. 10 minut. W tym czasie pokroić warzywa (paprykę, pomidora, ogórka zielonego), przekroić bułeczkę na dwie części, posmarować margaryną, położyć polędwicę, sałatę i ogórka kwaszonego. Gdy wywar wsiąknie w kaszę, wymieszać ją z warzywami i pokrojoną natką pietruszki. Podawać z kanapkami.

Propozycja podania

Podawać z sokiem marchwiowo-bananowym (250 ml).

1 porcja

497 kilokalorii

13,2 g tłuszczu

Pożywna kanapka z energetyzującym jogurtem

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 10 minut

Składniki:

Jogurt naturalny 1,5% tłuszczu – 150 g

Pestki dyni – 5 g

Morele suszone – 40 g (ok. 6 sztuk)

Bułka grahamka – jedna mała

Jajko kurze ugotowane na twardo – 1 średnie

Margaryna light – 10 g

Rzodkiewki – 5 g (2 sztuki)

Sałata lodowa – 5 g

Ogórek kwaszony – 10 g

Sposób przygotowania

Bułkę przekroić na pół, posmarować margaryną. Pokroić jajko, położyć na kanapkę. Dodać sałatę, pokrojone w plasterki rzodkiewek i ogórka. Jogurt wymieszać z pestkami dyni i pokrojonymi drobno morelami.

Propozycja podania

Pestki dyni można dodać do kanapki zamiast do jogurtu. Podawać z wodą z dodatkiem świeżo wyciśniętej cytryny.

Faszerowana papryka z melonem

Czas przygotowania: 20 minut

Łączny czas: 35 minut

Składniki:

Papryka czerwona – 1 sztuka

Polędwica wołowa – 70 g (samodzielnie zmielona)

Ryż brązowy – 40 g suchego

Pieczarki – 50 g (ok. 3 sztuk)

Koncentrat pomidorowy – niecała łyżeczka

Przyprawy

Melon – 200 g

Sposób przygotowania

Nagrząć piekarnik do 200°C. Wołowinę samodzielnie zmielić w maszynce i udusić w sosie własnym (można dodać zioła, odrobinę

solii). Ugotować ryż. Pieczarki udusić, dodać do ryżu wraz z mięsem. Koncentrat pomidorowy wymieszać z jogurtem i przyprawić. Wymieszać wszystkie składniki. Następnie wydrążyć paprykę, nie rozcinając jej (można odciąć tylko czubek). Do papryki włożyć farsz, przykryć czubkiem papryki i zapiekać w piekarniku ok. 20 minut.

Propozycja podania

Do farszu można dodać cebulkę duszoną, aby zaostrzyć smak. Podawać z sokiem grejpfrutowym rozcieńczonym 1:1 z wodą mineralną (300 ml napoju). Ponieważ potrawa zawiera mało tłuszczu, można dodać cienki plasterek sera żółtego light pod czubek papryki przed zapiekaniem.

Krem pomidorowy z ciabattą i oliwą

Czas przygotowania: 25 minut

Łączny czas: 30 minut

Składniki:

Pierś z kurczaka bez skóry – 50 g

Marchew – 80 g

Pietruszka – 50 g

Seler – 30 g

Pomidory z puszki – 100 g

Koncentrat pomidorowy – 10 g

Chleb ciabatta – 100 g

Oliwa – 10 g

Mleko 1,5% tłuszczu – 10 ml

Sposób przygotowania

Mięso włożyć do zimnej wody (400 ml), po zagotowaniu gotować przez 15 minut. Warzywa (marchew, pietruszkę, selera) drobno pokroić i dodać do mięsa, gotować jeszcze ok. 10 minut, aż wszystko będzie miękkie. Dodać pomidory, koncentrat, przyprawić do smaku.

Na koniec dodać mleko i zmiksować w blenderze, aby powstał krem.

Ciabattę przekroić na pół, skropić oliwą i podgrzać na patelni, aż będzie chrupiąca. Podawać z zupą.

Propozycja podania

Ciabattę można pokroić na małe kawałki, skropić je oliwą i podgrzać na patelni, aby powstały grzanki, które można dodać bezpośrednio do zupy.

Podawać z sokiem agrestowym.

Sycąca zupa z soczewicy z jabłkiem i maślanką

Czas przygotowania: 25 minut

Łączny czas: 35 minut

Składniki:

Soczewica czerwona – 80 g suchej

Cebula – 50 g

Grzyby suszone – 50 g

Olej rzepakowy – 5 g

Śmietanka 9% tłuszczu – 30 g

Maślanka 0,5% tłuszczu – 150 ml

Jabłko – 180 g (średnie)

Sposób przygotowania

Ugotować soczewicę z łyżeczką masła.

W bulionie ugotować grzyby. Do wywaru dodać

przeciśniętą przez sito soczewicę oraz

podduśzoną cebulę. Do zupy dodać śmietanę

oraz ugotowane wcześniej i pokrojone grzyby.

Zupy nie wolno gotować. Całość zmixować,

aby powstał gładki krem.

Propozycja podania

Maślankę można zmixować z jabłkiem.

Sałatka warstwowa z bułeczką

Czas przygotowania: 15 minut

Łączny czas: 20 minut

Składniki:

Pierozki ravioli – 200 g

Jajka – 3 sztuki

Cebula – 1 sztuka

Brokuł – 200 g

Pomidory – 4 sztuki

Kremowy twarożek żółty – 80 g

Jogurt naturalny – pół szklanki

Chrzan ze słoiczka – 1 łyżka

Sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania

Brokuła podzielić na różyczki i starannie opłukać pod bieżącą wodą. Włożyć do lekko osolonego wrzątku, ugotować na półtwardo (około 5-6 minut).

Pierozki ravioli wrzucić do wrzącej wody, ugotować al dente. Brokuła i pierozki dokładnie osączyć i odstawić do ostudzenia. Jajka ugotować na twardo, zalać zimną wodą, obrać ze skorupki i pokroić w plasterki. Pomidory umyć, osuszyć i wykroić nasady szypułek. Miąższ pokroić w plasterki. Obraną cebulę pokroić w talarki, przelać na sicie wrzątkiem. Przygotować sos, ucierając na gładką masę twarożek z jogurtem oraz chrzanem. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Na półmisku ułożyć warstwami pierozki, brokuła, cebulę, jajka oraz pomidory. Sałatkę połączyć przygotowanym sosem i od razu podawać.

Propozycja podania

Podawać z małą, pełnoziarnistą bułeczką z nasionami (bardzo dobra będzie bułeczka z dynią).

1 porcja

289 kilokalorii

7,4 g tłuszczu

Jogurt z chrupiącymi owocami

Czas przygotowania: 10 minut

Łączny czas: 10 minut

Składniki:

Jabłko – 1 sztuka (soczyste, np. ligol)

Rodzynki – 2 łyżki

Pomarańcza – 1/2 sztuki

Jogurt naturalny o obniżonej zawartości tłuszczu (1,5 %) – 100 ml

Cynamon – szczypta

Aromat waniliowy – kilka kropel

Cukier – pół płaskiej łyżeczki

Sposób przygotowania

Owoce obrać ze skóry i pokroić na średniej wielkości kawałki. Rodzynki sparzyć. Wymieszać jogurt, cynamon, cukier oraz aromat waniliowy, tworząc sos. Połączyć sos jogurtowy z owocami.

Propozycja podania

Zamiast cukru i cynamonu można użyć cukru cynamonowego. Przed podaniem można udekorować kiwi albo innym kontrastującym kolorystycznie owocem. Podawać z dwoma kromkami pieczywa chrupkiego, np. kukurydzianego.

Sałatka makaronowa z paluszkami krabowymi

Czas przygotowania: 15 minut

Łączny czas: 20 minut

Składniki:

Dowolny makaron – 30 g suchego

Paluszki krabowe – 50 g

Natka pietruszki – 1/5 pęczka

Cebula – 1/6 sztuki

Kukurydza konserwowa – 2 łyżki

Majonez – 1 łyżeczka

Sól, pieprz

Cytryna

Sposób przygotowania

Makaron ugotować al dente w osolonym wrzątku z dodatkiem oliwy, przelać zimną wodą i skropić 1 łyżką oliwy. Paluszki krabowe rozmrozić i pokroić, cebulę posiekać, kukurydzę odsączyć. Zostawić do dekoracji kilka listków natki pietruszki, resztę posiekać. Wszystkie składniki sałatki połączyć. Podawać udekorowane natką i plasterkami cytryny.

1 porcja

347 kilokalorii

6,9 g tłuszczu

Przekąski



Odżywczy sok wielowocowy

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Pomarańcza – 1 sztuka

Brzoskwinia – 1 sztuka

Maliny – pół szklanki

Sposób przygotowania

Pomarańczę i jabłko obrać ze skóry, pokroić na części i zmiksować razem z malinami.

Propozycja podania

Owoce można wymieniać, aby za każdym razem sok był inny. Do soku można dodać wody mineralnej.

1 porcja

144 kilokalorie

0,5 g tłuszczu

Parfait bananowo-twarożkowe

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 15 minut

Składniki:

Banan – pół sztuki, powinien być dojrzały

Serek wiejski – 50 g

Jogurt naturalny 0,5% tłuszczu – 100 g

Skórka starta z cytryny – 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Banana obrać, rozgnieść widelcem. Serek utrzeć z jogurtem i połączyć z musem bananowym.

Wstawić na 10 minut do zamrażalnika. Po wyjęciu wymieszać i posypać skórką cytrynową.

Propozycja podania

Ze szklanką herbaty mrożonej.

Pieczywo ryżowe z pomarańczą

Czas przygotowania: 3 minuty

Łączny czas: 3 minuty

Składniki:

Pomarańcza – 1 sztuka

Pieczywo ryżowe – 1 kromka

Sposób przygotowania

Obrać pomarańczę, zjeść z pieczywem ryżowym.

Propozycja podania

Można zastąpić innym pieczywem chrupkim dla odmiany lub też zjeść chrupki kukurydziane (ok. 20 g).

1 porcja

150 kilokalorii

0,9 g tłuszczu

Koktajl bananowy z otrębami

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Banan – 1/2 sztuki, powinien być dojrzały

Chude mleko (0,5%) – 200 ml

Otręby pszenne granulowane – 1 łyżka

Sposób przygotowania

Wszystkie składniki wymieszać w robocie kuchennym.

Propozycja podania

Najlepsze w smaku są otręby granulowane, np. z jabłkiem lub śliwkami.

1 porcja

149 kilokalorii

1,4 g tłuszczu

Jogurt naturalny z migdałami i śliwkami

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Jogurt naturalny 0,5% tłuszczu – 150 g

Płatki migdałowe – 1 łyżeczka

Śliwki – 4 sztuki

Sposób przygotowania

Śliwki obrać ze skórki, wydrążyć pestki, pokroić na drobne kawałki.

Połączyć z płatkami migdałowymi i jogurtem.

Propozycja podania

Można wymieniać owoce i bakalie w tym daniu, pamiętając o zachowaniu odpowiednich proporcji bakalii, które mogą zawierać dużo tłuszczu (zwłaszcza orzechy).

Podawać z sokiem jabłkowym.

Krem z kaszy kukurydzianej

Czas przygotowania: 15 minut

Łączny czas: 15 minut

Składniki:

Kasza kukurydziana – 5 łyżek

Mleko chude – 1,5 szklanki

Jajko kurze – 1 sztuka

Cukier – 2 łyżeczki

Sól – szczypta

Dżem bądź konfitura – do dekoracji

Cukier waniliowy do smaku

Sposób przygotowania

Krem z kaszy: 2/3 szklanki mleka zagotować, do reszty wsypać kaszę. Wymieszać, wlać do wrzącego mleka i gotować przez 10 minut. Jajko utrzeć z cukrem i wlać do kaszy zestawionej z ognia, dodać cukier waniliowy. Ubijać masę do wystudzenia. Krem udekorować dżemem.

Propozycja podania

Można udekorować owocami. Podawać z herbatą owocową.

Koktajl brzoskwiniowy

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Brzoskwinie z puszki, kawałki – 120 g

Maliny świeże lub mrożone – 40 g

Jogurt naturalny o niskiej zawartości tłuszczu

– 2 łyżki

Mleczna czekolada – 5 g (starta na tarce)

Sposób przygotowania

Zmiksować kawałki brzoskwiń wraz z sokiem z puszki, malinami i jogurtem. Przełać do szklanki.

Posypać startą czekoladą.

Propozycja podania

Aby koktajl był bardziej orzeźwiający, można dodać na wstępie kilka kostek lodu i dobrze zmiksować z pozostałymi składnikami.

Maliny można zastąpić czarnymi jagodami.

Sok owocowy z rodzynkami

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Sok owocowy z kawałkami owoców
(marchwiowo-brzoskwiniowy) – 300 ml
Rodzynki – 10 g

Propozycja podania

Pić sok przegryzając rodzynkami.

1 porcja

147 kilokalorii

0,2 g tłuszczu

Jogurt truskawkowy light z musli

Czas przygotowania: 3 minuty

Łączny czas: 3 minuty

Składniki:

Jogurt truskawkowy light – 150 g
Musli (nie crunch) – 1 łyżeczka

Sposób przygotowania

Jogurt wymieszać z musli.

1 porcja

130 kilokalorii

2,8 g tłuszczu

Maślanka light z morelami i sezamkiem

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Maślanka 0,5% tłuszczu – 150 g

Morele suszone – 15 g

Sezamek – 20 g (1 listek)

Sposób przygotowania

Do maślanki wsypać posiekane morele, wymieszać.

Propozycja podania

Można przed podaniem włożyć sezamka do jogurtu. Podawać z wodą mineralną.

Sucharki razowe

Czas przygotowania: 3 minuty

Łączny czas: 3 minuty

Składniki:

Sucharki razowe – 3 sztuki

Mandarynka – 1 sztuka

Sposób przygotowania

Mandarynkę obrać ze skórki.

Propozycja podania

Mandarynkę można podzielić na cząstki i ułożyć fantazyjnie wokół sucharków.

Kisiel morelowy

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Opakowanie kisielu morelowego (1 porcja)

Biszkopty – 2 małe sztuki

Sposób przygotowania

Kisiel przygotować wg przepisu na opakowaniu.

Propozycja podania

Można przyrządzić kisiel o innym smaku i dodać kawałki owoców.

1 porcja

114 kilokalorii

0,7 g tłuszczu

Owsiany herbatnik z truskawkami

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Owsiany herbatnik – 1 sztuka

Truskawki – 8 sztuk

1 porcja

90 kilokalorii

3 g tłuszczu

Jogurt kakaowy z kiwi

Czas przygotowania: 5 minut

Łączny czas: 5 minut

Składniki:

Jogurt do picia kakaowy – 150 ml

Kiwi – 1 sztuka

alli[®]

alli i pojemniczek alli SHUTTLE™ są znakami towarowymi należącymi do grupy firm GlaxoSmithKline.

alli (orlistat) 60 mg, kapsułki twarde. Wskazania: alli stosuje się jako środek zmniejszający masę ciała u osób dorosłych z nadwagą (wskaźnik masy ciała BMI ≥ 28 kg/m²), powinien on być przyjmowany jednocześnie z umiarkowanie niskokaloryczną dietą o obniżonej zawartości tłuszczu. Przeciwwskazania: Znana nadwrażliwość na orlistat lub jakąkolwiek substancję pomocniczą; równoczesne stosowanie cyklosporyny, warfaryny lub innych doustnych leków przeciwzakrzepowych; przewlekły zespół złego wchłaniania; cholestaza; ciąża; karmienie piersią. Podmiot odpowiedzialny: Glaxo Group Limited, Wielka Brytania. Dalsze informacje na życzenie w GSK CH, tel. 0-22 576 96 00. www.alli.pl