



DIETY **NFZ**



KUCHENNE INSPIRACJE Z NFZ

JESIEŃ

SPIIS TREŚCI

WSTĘP

Str 3

JESIENNE ŚNIADANIA

Str 4

| | |
|-------------------------------|-------|
| Owsianka pieczona ze śliwkami | Str 5 |
| Placuszki dyniowe | Str 6 |
| Jajka zapiekane w papryce | Str 7 |
| Omlet cesarski z jabłkami | Str 8 |
| Kanapki z pastą z pstrąga | Str 9 |

PRZEKAŚKI

Str 10

| | |
|--|--------|
| Czekoladowe smoothie ze śliwkami | Str 11 |
| Koktajl brzoskwiniowy z siemieniem lnianym | Str 12 |
| Serek z gruszką i miodem | Str 13 |
| Muffiny pełnoziarniste ze śliwkami | Str 14 |
| Chipsy z jarmużu | Str 15 |

KOLOROWE OBIADY

Str 16

| | |
|--|--------|
| Zupa jesienna z makaronem | Str 17 |
| Zupa z czerwonej kapusty z grzankami | Str 18 |
| Zupa krem z dyni z soczewicą | Str 19 |
| Kolorowe leczo z indykiem | Str 20 |
| Naleśniki owsiane z tuńczykiem i papryką | Str 21 |

KOLACJE

Str 22

| | |
|---|--------|
| Bakłażan faszerowany mięsem | Str 23 |
| Kaszotto z warzywami, twarogiem i kurkami | Str 24 |
| Pieczony łosoś z pesto z sałatką z pieczonego bakłażana | Str 25 |
| Makaron z dynią i mozzarellą | Str 26 |
| Pieczony indyk z warzywami | Str 27 |

SAŁATKI

Str 28

| | |
|---|--------|
| Sałatka z brokułem, serem kozim i pomidorem | Str 29 |
| Sałatka z dyni, soczewicy, suszonych pomidorów i sera koziego | Str 30 |
| Sałatka z kurczakiem, awokado, pomidorem i jarmużem | Str 31 |
| Sałatka z mozzarellą i winogronami | Str 32 |
| Jesienny bowl z dynią i komosą ryżową | Str 33 |

PODSUMOWANIE

Str 34



WSTĘP

Drodzy!

Nadeszła jesień, a wraz z nią dla wielu osób powrót do szkoły, uczelni i pracy. Natłok obowiązków nie sprzyja spędzaniu wielu godzin na gotowaniu w kuchni. Jeśli szukasz pomysłów na proste, pożywne i sezonowe dania, znajdziesz je tu.

Prezentujemy e-book z inspiracjami na kolorowe i rozgrzewające posiłki na jesień. Proponowane przez nas dania z powodzeniem możesz zjeść w domu lub zabrać na wynos. Przepisy są pełne kolorów dzięki jesiennym owocom i warzywom. Dostarczają one wielu witamin, składników mineralnych i błonnika. Zgodnie z zaleceniami zdrowego żywienia owoce i warzywa powinny stanowić połowę talerza – z przewagą warzyw. To one chronią przed wieloma chorobami, takimi jak nadciśnienie tętnicze czy nowotwory. W przepisach nie mogło zabraknąć produktów zbożowych pełnoziarnistych. Są źródłem błonnika, który odpowiada za wydłużanie poczucia sytości i mniejszą chęć na podjadanie.

W przepisach znajdziesz inspiracje na dania z wartościowymi produktami białkowymi:

- produktami mlecznymi
- jajami
- nasionami roślin strączkowych
- rybami
- chudym drobiem.

Aby posiłek był zbilansowany, nie zapominaj o zdrowych tłuszczach. Znajdziesz je w:

- olejach roślinnych
- orzechach
- nasionach
- pestkach.

Dodatkiem do dań są aromatyczne przyprawy, które pozwolą ograniczyć sól. Niech ta jesień będzie okazją do wypróbowania nowych smaków kolorowych i rozgrzewających potraw!

JESIENNE ŚNIADANIA

Str 6



Str 5



Str 7

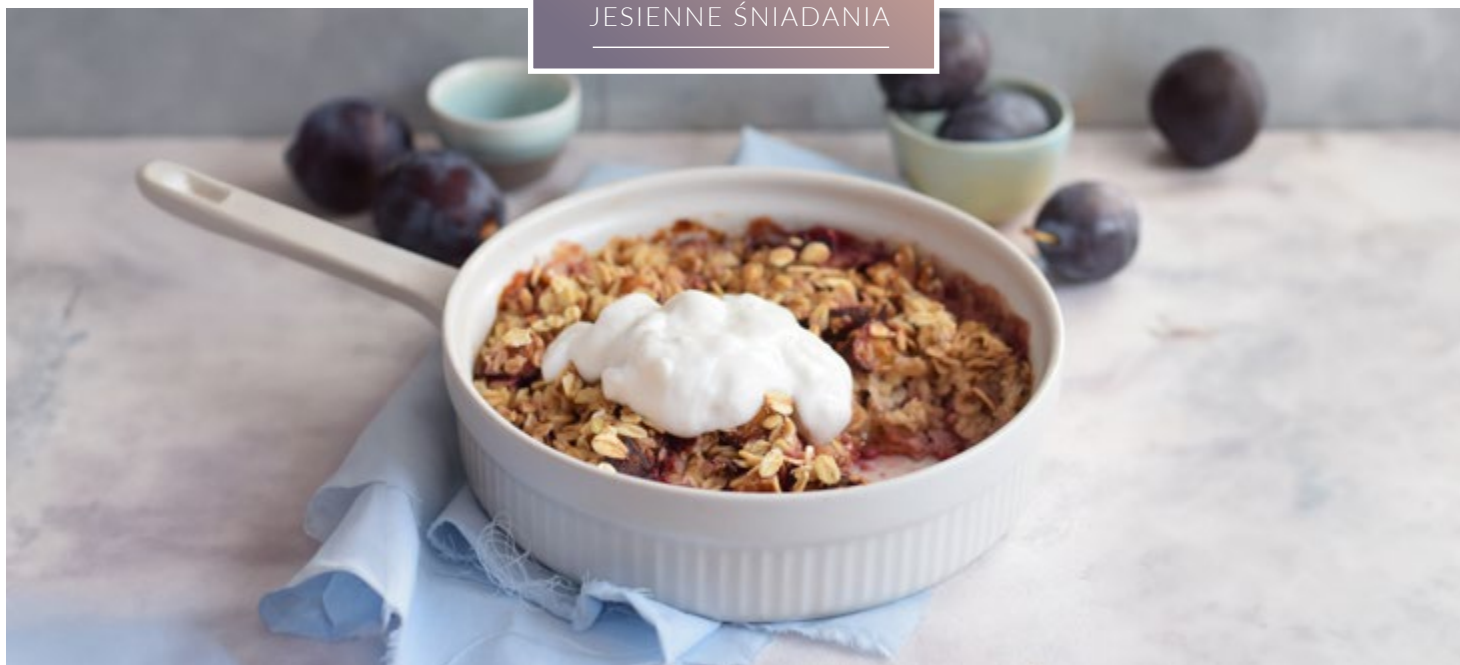


Str 8



Str 9





Owsianka pieczona ze śliwkami



CZAS
35 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------------|--------------------|
| • płatki owsiane górskie | 5 łyżek, 50 g |
| • śliwki | 2 sztuki, 110 g |
| • mleko 1,5% tłuszczu | ½ szklanki, 125 ml |
| • jogurt naturalny 1,5% tłuszczu | 2 łyżki, 40 g |
| • ksylitol | 2 łyżeczki, 14 g |
| • migdały blanszowane | ½ łyżki, 7 g |
| • cynamon | 2 szczypty, 2 g |
| • olej rzepakowy | kilka kropel, 1 ml |

PRZEPIS

Śliwki umyj, wyjmij pestki i pokrój w plastry. Delikatnie natłuść olejem foremkę do zapiekania. Dodaj do niej płatki, ksylitol, cynamon i mleko. Całość wymieszaj. Na wierzch połóż śliwki. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Owsiankę piecz przez około 25-30 minut. Polej jogurtem i posyp posiekanymi migdałami.

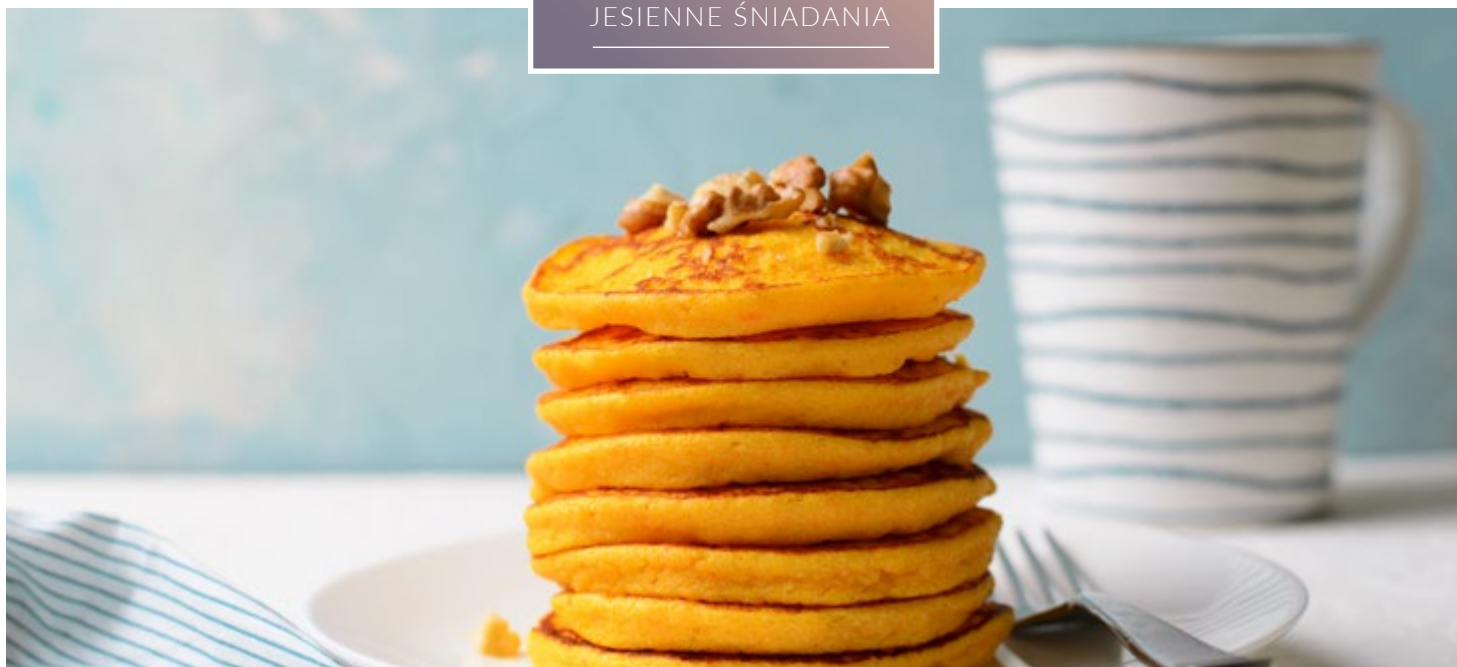
KALORIE
405 kcal

BIAŁKO
14,9 g

TŁUSZCZE
11 g

WĘGLOWODANY
68,7 g





Placuszki dyniowe



CZAS
35 min.



PORCJE
2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|---|--------------------|
| • purée z dyni hokkaido | ⅓ szklanki, 80 g |
| • mleko 1,5% tłuszczu | ⅔ szklanki, 150 ml |
| • mąka pszenna zwykła lub orkiszowa biała | 10 łyżek, 120 g |
| • jajko | 1 sztuka, 50 g |
| • jabłko | 1 sztuka, 180 g |
| • olej rzepakowy | 2 łyżki, 20 ml |
| • ksylitol | 2 łyżeczki, 14 g |
| • orzechy włoskie | 1 ½ łyżki, 15 g |
| • cynamon | ½ łyżeczki, 5 g |
| • proszek do pieczenia | ½ łyżeczki, 2 g |

PRZEPIS

Przygotuj purée – dynię ze skórą pokrój na mniejsze kawałki. Usuń pestki. Piecz do miękkości dyni około 20-30 minut w 200 stopniach. Upieczoną dynię zmiksuj na gładki mus. Użyj części purée. Resztę purée możesz zamrozić. Wymieszaj jajko i purée. W osobnej misce wymieszaj mąkę, proszek do pieczenia i cynamon. Dodaj mokre składniki do suchych. Ponownie wymieszaj, aż do połączenia składników. Na patelni rozgrzej olej. Na rozgrzaną patelnię nakładaj porcje ciasta, formując z niego placuszki. Smaż z obu stron do zarumienienia. Gotowe placuszki posyp ksylitolem. Podawaj z pokrojonym w kostkę jabłkiem i posiekanymi orzechami.

KALORIE
1004 kcal

BIAŁKO
27,8 g

TŁUSZCZE
37,7 g

WĘGLOWODANY
143,8 g





Jajka zapiekane w papryce



CZAS
30 min.



PORCJE
3



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
średni

SKŁADNIKI

- | | |
|----------------------------|--------------------|
| • papryka czerwona i żółta | 3 sztuki, 630 g |
| • jajka | 3 sztuki, 150 g |
| • szynka z piersi indyka | 10 plastrów, 120 g |
| • olej rzepakowy | 3 łyżki, 30 ml |
| • natka pietruszki | 3 łyżeczki, 18 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |
| • chleb żytni razowy | 6 kromek, 210 g |

PRZEPIS

Szynkę pokrój w paski. Od papryk odetnij górną część z ogonkiem. Wydrąż gniazda nasienne. Papryki ułóż w naczyniu do zapiekania. Posmaruj je olejem. Papryki włóż do rozgrzanego do 180 stopni piekarnika. Piecz 5 minut. Do podpieczonych papryk wbij po jajku i dodaj pokrojoną szynkę. Posyp przyprawami. Wstaw do piekarnika na kolejne 20 minut. Białko powinno być ścięte, a żółtko lekko płynne. Upieczone papryki posyp natką pietruszki. Zjedz z pieczywem.

KALORIE
1290 kcal

BIAŁKO
64,1 g

TŁUSZCZE
53,7 g

WĘGLOWODANY
152,8 g





Omlet cesarski z jabłkami



CZAS
15 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|--|-------------------|
| • jajko | 1 sztuka, 50 g |
| • mleko 1,5% tłuszczu | ¼ szklanki, 60 ml |
| • mąka pszenna zwykła lub orkiszowa biała | 3 ⅓ łyżki, 40 g |
| • jabłko | 1 sztuka, 180 g |
| • jogurt naturalny 1,5% tłuszczu | 2 łyżki, 40 g |
| • olej rzepakowy | ½ łyżki, 5 ml |
| • ksylitol | 1 łyżeczka, 7 g |
| • sól | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Jabłko obierz, pokrój w kostkę. Mąkę wymieszaj z ksylitolem (¾ łyżeczki). Dodaj mleko i żółtko, wymieszaj. Białko ubij z solą na sztywną pianę. Dodaj do masy i delikatnie wymieszaj. Masę wylej na patelnię z rozgrzanym olejem. Smaż z obu stron do zarumienienia. Omlet porwij na kawałki. Posyp resztą ksylitolu. Zjedz z jogurtem i pokrojonym jabłkiem.

KALORIE
380 kcal

BIAŁKO
12,8 g

TŁUSZCZE
11,6 g

WĘGLOWODANY
60,7 g





Kanapki z pastą z pstrąga



CZAS
5 min.



PORCJE
2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------------|------------------|
| • pstrąg wędzony | 1 filet, 60 g |
| • twaróg półtłusty | 4 plastry, 120 g |
| • jogurt naturalny 1,5% tłuszczu | ½ łyżki, 10 g |
| • cebula czerwona | ½ sztuki, 50 g |
| • chleb żytni razowy | 4 kromki, 140 g |
| • ogórek kiszony | 2 sztuki, 120 g |
| • pieprz | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Rybę rozgnieć widelcem. Cebulę posiekaj drobno. Twaróg wymieszaj z jogurtem, rybą i cebulą. Dopraw pieprzem. Pieczywo posmaruj pastą. Zjedz z ogórkami kiszonymi pokrojonymi w plastry.

KALORIE
590 kcal

BIAŁKO
46,4 g

TŁUSZCZE
11,1 g

WĘGLOWODANY
82,4 g



PRZEKĄSKI

Str 12



Str 11



Str 14



Str 13



Str 15





Czekoladowe smoothie ze śliwkami



CZAS
10 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-----------------------|--------------------|
| • śliwki | 3 sztuki, 170 g |
| • mleko 1,5% tłuszczu | ½ szklanki, 125 ml |
| • migdały blanszowane | ½ łyżki, 7 g |
| • gorzka czekolada | 2 kostki, 20 g |
| • cynamon, kardamon | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Śliwki umyj, wyjmij z nich pestki. Zmiksuj je z mlekiem, cynamonem i kardamonem. Jeśli smoothie jest za gęste, dolej trochę wody. Wierzch posyp posiekaną czekoladą i migdałami.

KALORIE
240 kcal

BIAŁKO
7,3 g

TŁUSZCZE
9,5 g

WĘGLOWODANY
33,2 g





Koktajl brzoskwiniowy z siemieniem lnianym



CZAS
5 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------|--------------------|
| • brzoskwinia | 1 sztuka, 90 g |
| • kefir 1,5% tłuszczu | ¾ szklanki, 200 ml |
| • siemię lniane mielone | 1 ½ łyżki, 15 g |
| • ksylitol | 1 ⅓ łyżeczki, 10 g |
| • cynamon | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Brzoskwinie umyj i wyjmij z niej pestkę. Pokrój na mniejsze kawałki. Dodaj wszystkie składniki i zmiksuj. W razie potrzeby dodaj odrobinę wody. Wypij od razu po przygotowaniu.

KALORIE
209 kcal

BIAŁKO
12,4 g

TŁUSZCZE
4,8 g

WĘGLOWODANY
30,1 g





Serek z gruszką i miodem



CZAS
5 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------|---------------------|
| • serek ziarnisty lekki | 1 opakowanie, 200 g |
| • miód | 1/3 łyżki, 9 g |
| • gruszka | 1 sztuka, 170 g |
| • migdały blanszowane | 1/2 łyżki, 7 g |
| • kardamon | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Serek wymieszaj z kardamonem i migdałami. Polej miodem. Zjedz z pokrojoną w plasterki gruszką.

KALORIE
307 kcal

BIAŁKO
22,4 g

TŁUSZCZE
9,9 g

WĘGLOWODANY
34,4 g





Muffiny pełnoziarniste ze śliwkami



CZAS
40 min.



PORCJE
3



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------------|-------------------|
| • mąka pełnoziarnista | 1 szklanka, 130 g |
| • jogurt naturalny 1,5% tłuszczu | 7 ½ łyżki, 150 g |
| • miód | 2 łyżki, 50 g |
| • śliwki | 3 sztuki, 165 g |
| • jajko | 1 sztuka, 50 g |
| • proszek do pieczenia | ½ łyżeczki, 2 g |
| • cynamon | ½ łyżeczki, 5 g |

PRZEPIS

Do miski przesiej mąkę i proszek do pieczenia. Dodaj cynamon i wymieszaj. W drugim naczyniu połącz miód z jogurtem i jajkiem. Śliwki pokrój w kostkę. Do suchych składników dodaj mokre składniki i śliwki. Wszystko wymieszaj. Foremki na muffiny wyłóż papierem do pieczenia lub użyj silikonowych foremek. Wykładaj masę do ¾ wysokości foremek. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180 stopni. Piecz przez 30 minut. Zjedz po ostudzeniu.

KALORIE
822 kcal

BIAŁKO
26,6 g

TŁUSZCZE
10,1 g

WĘGLOWODANY
164,2 g





Chipsy z jarmużu



CZAS

15 min.

PORCJE

1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------------|------------------|
| • jarmuż | 4 garście, 80 g |
| • olej rzepakowy | 1 łyżka, 10 ml |
| • skórka z cytryny | 1 łyżeczka, 5 g |
| • ostra i wędzona papryka | 1 szczypta, 1 g |
| • sól | 1 szczypta, 1 g |
| • jogurt naturalny 1,5% tłuszczu | 7 ½ łyżki, 150 g |

PRZEPIS

Z umytej, sparzonej cytryny zetrzyj skórkę. Jarmuż umyj i osusz. Usuń grube włókna, porwij liście na mniejsze kawałki (około 2 cm). Wsyp liście do miski. Wymieszaj je z olejem, skórką cytryny i przyprawami. Liście wyłóż na blaszkę do pieczenia. Piekarnik rozgrzej do 150 stopni. Piecz przez około 5-7 minut. Zjedz z jogurtem.

KALORIE
205 kcal

BIAŁKO
9,8 g

TŁUSZCZE
12,9 g

WĘGLOWODANY
13,6 g

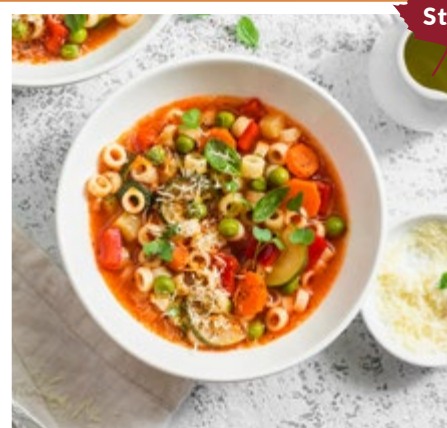


KOLOROWE OBIADY

Str 18



Str 17



Str 19



Str 20



Str 21





Zupa jesienna z makaronem



CZAS
35 min.



PORCJE
2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|----------------------------|----------------------|
| • bulion warzywny | 2 ½ szklanki, 600 ml |
| • cukinia | 1 sztuka, 300 g |
| • marchew | 1 sztuka, 45 g |
| • groszek zielony z puszki | ⅔ szklanki, 80 g |
| • papryka czerwona | ½ sztuki, 110 g |
| • pomidor | 1 sztuka, 160 g |
| • makaron pszenny | 1 szklanka, 80 g |
| • olej rzepakowy | 1 łyżka, 10 ml |
| • czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| • słodka papryka w proszku | 1 szczypta, 1 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |
| • ser kozi twardy | 1 plaster, 25 g |

PRZEPIS

Warzywa umyj i osusz. Marchew obierz. Marchew, paprykę i cukinię pokrój w plastry. Pomidor pokrój w kostkę. Czosnek posiekaj. Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Olej rozgrzej w garnku. Dodaj czosnek, marchew, paprykę i cukinię. Podsmaż kilka minut. Do warzyw dodaj pomidor i bulion. Gotuj do miękkości warzyw. Pod koniec gotowania dodaj odsączony z zalewy groszek. Dodaj przyprawy. Zupę zjedz z makaronem. Posyp startym serem kozim.

KALORIE
745 kcal

BIAŁKO
32,3 g

TŁUSZCZE
23,8 g

WĘGLOWODANY
107,5 g





Zupa z czerwonej kapusty z grzankami



CZAS
20 min.



PORCJE
2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------------|------------------|
| • kapusta czerwona | ½ główki, 300 g |
| • marchew | 1 sztuka, 45 g |
| • pietruszka | ½ sztuki, 40 g |
| • cebula czerwona | ½ sztuki, 50 g |
| • jogurt naturalny 1,5% tłuszczu | 1 łyżka, 20 g |
| • olej rzepakowy | 2 łyżki, 20 ml |
| • ocet jabłkowy | 1 łyżka, 6 ml |
| • natka pietruszki | 2 łyżeczki, 12 g |
| • papryka wędzona | 1 szczypta, 1 g |
| • ksylitol | ½ łyżeczki, 4 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |
| • chleb graham | 4 kromki, 120 g |

PRZEPIS

Warzywa umyj i osusz. Obierz marchew i pietruszkę i pokrój je w plasterki. Kapustę pokrój w cienkie paski. Cebulę pokrój w piórka. Wszystkie warzywa wrzuć do garnka. Zalej je około 3-4 szklankami wody. Gotuj do miękkości warzyw. Dodaj ksylitol, ocet, przyprawy, olej i jogurt. Zupę możesz zmiksować na gładki krem. Pieczywo podpiecz w tosterze lub podgrzej na suchej patelni. Zupę podaj z posiekaną natką pietruszki i grzankami.

KALORIE
638 kcal

BIAŁKO
19,6 g

TŁUSZCZE
23,6 g

WĘGLOWODANY
97,2 g





Zupa krem z dyni z soczewicą



CZAS
40 min.



PORCJE
2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|---------------------------------|--------------------------|
| • dynia hokkaido | ⅓ większej sztuki, 300 g |
| • bulion warzywny | 3 szklanki, 700 ml |
| • soczewica czerwona | ¼ szklanki, 50 g |
| • cebula | 1 sztuka, 100 g |
| • mleczko kokosowe | ¾ puszki, 300 ml |
| • olej rzepakowy | 1 łyżka, 10 ml |
| • czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| • pestki dyni | 1 łyżka, 10 g |
| • imbir świeży | 1 plaster, 3 g |
| • cynamon, tymianek, kurkuma | 2 szczypty, 2 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |
| • natka pietruszki | 3 łyżeczki, 18 g |

PRZEPIS

Dynię pokrój w drobną kostkę. Soczewicę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Cebulę i czosnek posiekaj. Podmaż na oleju. Dodaj starty imbir, cynamon i kurkumę. Mieszaj i smaż 1 minutę. Dodaj dynię. Smaż około 5 minut. Zalej bulionem. Gotuj do miękkości dyni. Na koniec dodaj soczewicę i mleczko kokosowe, zagotuj. Dopraw solą, pieprzem i tymiankiem. Zmiksuj na gładki krem. Posyp pestkami dyni i posiekaną natką pietruszki.

KALORIE
858 kcal

BIAŁKO
25,4 g

TŁUSZCZE
49 g

WĘGLOWODANY
84,4 g





Kolorowe leczo z indykiem



CZAS
45 min.



PORCJE
1-2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|----------------------------------|-------------------|
| • pierś z indyka | 1 sztuka, 100 g |
| • cukinia | ½ sztuki, 150 g |
| • papryka czerwona | ½ sztuki, 110 g |
| • fasolka szparagowa | ½ garści, 45 g |
| • pieczarki | 2 sztuki, 40 g |
| • cebula | ½ sztuki, 50 g |
| • czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| • passata pomidorowa | ½ szklanki, 125 g |
| • olej rzepakowy | 1 łyżka, 10 ml |
| • liść laurowy, ziele angielskie | 1 szczypta, 1 g |
| • słodka papryka w proszku | 2 szczypty, 2 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |
| • natka pietruszki | 1 łyżeczka, 6 g |
| • kasza jęczmienna perłowa | 5 łyżek, 50 g |

PRZEPIS

Cebulę pokrój w piórka. Paprykę pokrój w paski. Cukinię i pieczarki pokrój w plasterki. Z fasolki odetnij końcówki. Pokrój na mniejsze części. Umyte mięso pokrój w kostkę. Mięso podsmaż na oleju. Dodaj warzywa, liść i ziele angielskie. Podlej około ½ szklanki wody. Wszystko gotuj pod przykryciem przez około 10-15 minut. W tym czasie ugotuj kaszę zgodnie z instrukcją podaną na opakowaniu. Do mięsa i warzyw dodaj passatę i posiekany czosnek. Duś jeszcze kilka minut. Dopraw solą, pieprzem i słodką papryką. Zjedz z ugotowaną kaszą i posiekaną natką pietruszki.

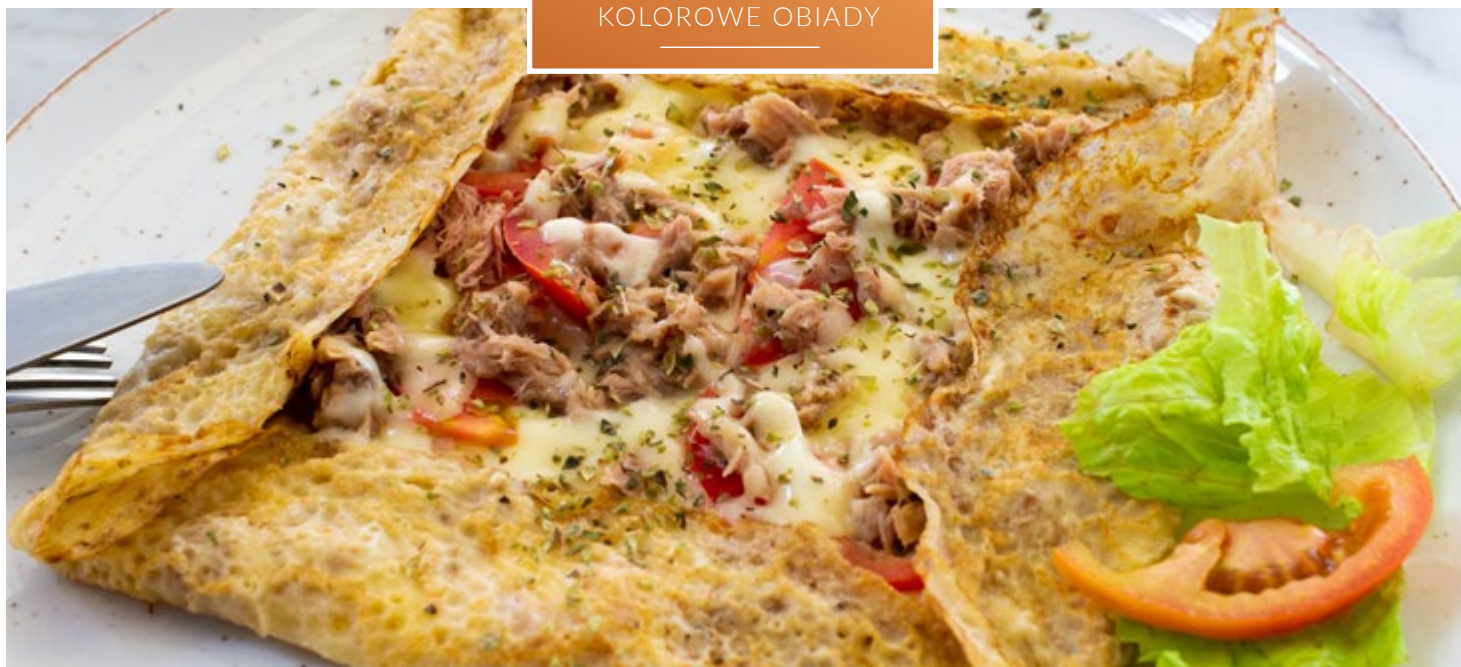
KALORIE
501 kcal

BIAŁKO
31,1 g

TŁUSZCZE
13,2 g

WĘGLOWODANY
66,6 g





Naleśniki owsiane z tuńczykiem i papryką



CZAS
35 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|---------------------------|------------------|
| • mąka owsiana | 4 łyżki, 40 g |
| • woda gazowana | 4 ½ łyżki, 45 ml |
| • mleko 1,5% tłuszczu | 4 ½ łyżki, 45 ml |
| • jajko | 1 sztuka, 50 g |
| • olej rzepakowy | 2 łyżki, 20 ml |
| • tuńczyk w sosie własnym | 2 ½ łyżki, 75 g |
| • cebula | ½ sztuki, 50 g |
| • papryka czerwona | ⅓ sztuki, 70 g |
| • ser mozzarella light | 1 plaster, 20 g |
| • sól, pieprz, oregano | 1 szczypta, 1 g |
| • sałata zielona | 4 liście, 20 g |
| • pomidor | ½ sztuki 80 g |
| • sok z cytryny | ½ łyżki, 3 ml |

PRZEPIS

Paprykę pokrój w drobną kostkę. Cebulę drobno posiekaj, zeszklij na 1 łyżce oleju. Dodaj paprykę. Smaż do miękkości warzyw. Do warzyw dodaj odsączonego tuńczyka, starty ser. Dodaj przyprawy. Podgrzewaj do rozpuszczenia się sera. Farsz odstaw. Zmiksuj mąkę, sól, jajko, mleko i wodę gazowaną. Tak przygotowane ciasto naleśnikowe smaź na 1 łyżce oleju. Nałóż farsz i zwiń naleśniki. Pomidor i sałatę umyj i osusz. Pomidor pokrój. Liście sałaty porwij na mniejsze części. Skrop sokiem z cytryny. Naleśniki zjedz z sałatą i pomidorem.

KALORIE
589 kcal

BIAŁKO
35,1 g

TŁUSZCZE
31,9 g

WĘGLOWODANY
42,5 g



KOLACJE

Str 24



Str 23



Str 25



Str 26



Str 27





Bakłażan faszerowany mięsem



CZAS

65 min.

PORCJE

2

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| • bakłażan | 1 sztuka, 260 g |
| • mielone mięso z kurczaka | 1 ¼ szklanki, 200 g |
| • papryka czerwona | ⅓ sztuki, 80 g |
| • kasza jaglana | 3 łyżki, 30 g |
| • przecier pomidorowy | 8 łyżek, 120 g |
| • cebula | 1 sztuka, 100 g |
| • czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| • olej rzepakowy | 3 łyżki, 30 ml |
| • parmezan tarty | 4 łyżki, 32 g |
| • bazyliia świeża lub suszona | kilka listków lub 1 szczypta, 1 g |
| • oregano, ostra papryka | 1 szczypta, 1 g |
| • sól | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Bakłażan przekrój wzdłuż na pół, wydrąż środek. Posól i odstaw na kilka minut. Cebulę pokrój w kostkę. Czosnek drobno posiekaj. Na patelni podsmaż cebulę i czosnek. Dodaj drobno pokrojoną paprykę. Chwilę podsmażaj. Dodaj mięso mielone, podsmaż. Bakłażan popłucz i odsącz. Pokrój wydrążoną część bakłażana. Dodaj do mięsa i pozostałych warzyw. Wlej przecier pomidorowy. Dodaj przyprawy. Duś wszystko, aż odparuje nadmiar wody. Wymieszaj z ugotowaną kaszą. Farsz przełóż do wydrążonych połówek bakłażana. Ułóż w naczyniu do zapiekania. Piecz przez około 50-60 minut. Pod koniec pieczenia posyp startym parmezanem. Po upieczeniu możesz posypać świeżymi listkami bazylii.

KALORIE
983 kcal

BIAŁKO
58,9 g

TŁUSZCZE
58,5 g

WĘGLOWODANY
57,9 g





Kaszotto z warzywami, twarogiem i kurkami



CZAS
35 min.



PORCJE
1-2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------------|--------------------|
| • kasza gryczana | 6 ½ łyżki, 65 g |
| • marchew | 1 sztuka, 45 g |
| • cukinia | ½ sztuki, 150 g |
| • twaróg półtłusty | 3 plastry, 90 g |
| • bulion warzywny | 2 szklanki, 500 ml |
| • cebula | ½ sztuki, 50 g |
| • olej rzepakowy | 1 łyżka, 10 ml |
| • kurki | 1 ¼ garści, 75 g |
| • liść laurowy, ziele angielskie | 1 szczypta, 1 g |
| • sos sojowy | 2 łyżeczki, 10 g |
| • zioła prowansalskie | 1 szczypta, 1 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Warzywa umyj. Cebulę i cukinię pokrój w kostkę. Marchew obierz, pokrój w plasterki. Cebulę podsmaż na oleju (½ łyżki). Dodaj pokrojone warzywa, chwilę smaż. Dodaj kaszę. Zalej wszystko bulionem. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i sos sojowy. Gotuj do miękkości kaszy i warzyw. W razie potrzeby podlej kaszę i warzywa wodą. Grzyby umyj i osusz. Pokrój w plasterki. Na oddzielnej patelni podsmaż je na pozostałym oleju (½ łyżki). Duś do odparowania wody. Kaszę wymieszaj z grzybami i przyprawami. Posyp pokruszonym twarogiem.

KALORIE
562 kcal

BIAŁKO
32,4 g

TŁUSZCZE
18,3 g

WĘGLOWODANY
71,2 g





Pieczony łosoś z pesto z sałatką z pieczonego bakłażana



CZAS

35 min.

PORCJE

1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|---|------------------|
| • łosoś świeży | 1 porcja, 100 g |
| • pesto zielone | 1 łyżeczka, 5 g |
| • olej rzepakowy | 1 ½ łyżki, 15 ml |
| • sok z cytryny | 1 ¼ łyżki, 7 ml |
| • bakłażan | ½ sztuki, 130 g |
| • szpinak | 1 garść, 25 g |
| • pomidory koktajlowe | 3 sztuki, 60 g |
| • czosnek niedźwiedzi, zioła prowansalskie | 1 szczypta, 1 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Warzywa umyj i osusz. Bakłażan pokrój w plastry. Posmaruj ½ łyżki oleju. Łososa optucz i osusz. Skrop sokiem z cytryny. Oprósz solą i pieprzem. Natrzyj pesto, polej ½ łyżki oleju. Bakłażan i rybę wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Bakłażan piecz przez 6-7 minut do lekkiego zbrązowienia. Następnie przewróć na drugą stronę. Dopiekaj następnie 6-7 minut. Rybę piecz 15-20 minut. Pomidory pokrój w połówki. Upieczony bakłażan połącz ze szpinakiem i pomidorami. Dopraw czosnkiem niedźwiedzim, ziołami prowansalskimi i pieprzem. Polej pozostałą ½ łyżki oleju. Rybę zjedz z sałatką z pieczonego bakłażana.

KALORIE
411 kcal

BIAŁKO
22,5 g

TŁUSZCZE
30,7 g

WĘGLOWODANY
12,3 g





Makaron z dynią i z mozzarellą



CZAS

30 min.

PORCJE

1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe

SKŁADNIKI

- | | |
|--|------------------|
| • dynia hokkaido | ⅓ sztuki, 200 g |
| • makaron pełnoziarnisty | ¾ szklanki, 70 g |
| • ser mozzarella | 2 plastry, 40 g |
| • przecier pomidorowy | 1 ½ łyżki, 22 g |
| • olej rzepakowy | 1 łyżka, 10 ml |
| • czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| • kurkuma, ostra papryka | 1 szczypta, 1 g |
| • tymianek, rozmaryn świeży lub suszony | 1 szczypta, 1 g |
| • sól | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Makaron ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Dynię pokrój w niedużą kostkę. Na oleju podsmaż posiekany czosnek. Dodaj dynię. Smaż około 3-5 minut. Podlej odrobiną wody. Duś następne 5 minut. Dodaj przecier i przyprawy. Wymieszaj. Gotuj kilka minut do miękkości dyni. Na koniec dodaj ser i podgrzewaj, aż się roztopi. Wymieszaj z ugotowanym makaronem.

KALORIE
543 kcal

BIAŁKO
17,6 g

TŁUSZCZE
20,3 g

WĘGLOWODANY
75,6 g





Pieczony indyk z warzywami



CZAS
60 min.



PORCJE
2



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

- | | |
|--|--------------------------------------|
| • filet z piersi z indyka | 2 sztuki, 200 g |
| • cebula czerwona | 1 sztuka, 100 g |
| • brukselka | 10 sztuk, 170 g |
| • pomidor | 1 sztuka, 160 g |
| • olej rzepakowy | 3 łyżki, 30 ml |
| • rozmaryn świeży lub suszony | kilka gałązek lub 1 szczypta, 1 g |
| • sól, pieprz kolorowy, czosnek niedźwiedzi | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Warzywa i mięso umyj, osusz. Cebulę i pomidor pokrój na większe kawałki. Brukselkę obierz z zewnętrznych liści. Przekrój na pół. Olej wymieszaj z przyprawami. Mięso wymieszaj z warzywami i przyprawami. Przełóż do naczynia żaroodpornego. Odstaw na co najmniej 30 minut do lodówki. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni. Piecz przez około 20 minut.

KALORIE
677 kcal

BIAŁKO
49,4 g

TŁUSZCZE
43 g

WĘGLOWODANY
29,1 g



SALATKI

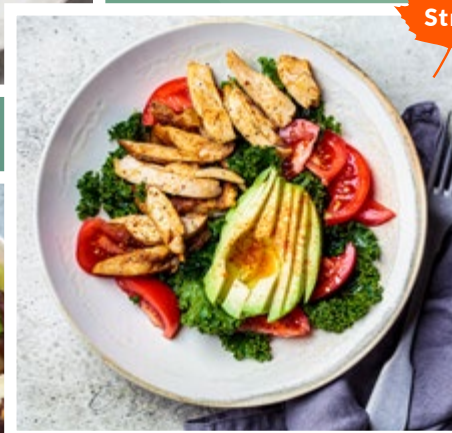
Str 30



Str 29



Str 31



Str 32



Str 33





Sałatka z brokułem, serem kozim i pomidorem



CZAS

10 min.

PORCJE

1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe

SKŁADNIKI

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| • brokuł | ¼ sztuki, 125 g |
| • ser kozi | 2 plastry, 50 g |
| • pomidory koktajlowe | 4 sztuki, 80 g |
| • pestki dyni | ½ łyżki, 5 g |
| • cebula czerwona | ¼ sztuki, 25 g |
| • olej lniany | 1 łyżka, 10 ml |
| • pieprz | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Z brokułu wytnij twardą łodygę. Ugotuj na półtwardo w ciągu około 4 minut. Ostudź i pokrój na mniejsze części. Ser pokrój w kostkę. Pomidory pokrój w ćwiartki. Cebulę pokrój w piórka. Warzywa i ser wymieszaj. Dopraw i polej olejem. Posyp pestkami dyni.

KALORIE
312 kcal

BIAŁKO
15 g

TŁUSZCZE
23,4 g

WĘGLOWODANY
12,3 g





Sałatka z dyni, soczewicy, suszonych pomidorów i sera koziego



CZAS
40 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| • dynia hokkaido | ⅓ sztuki, 200 g |
| • soczewica zielona | ¼ szklanki, 50 g |
| • ser kozi | 1 plaster, 25 g |
| • pomidory suszone w oleju | 4 sztuki, 28 g |
| • szpinak | 1 garść, 25 g |
| • olej lniany | ½ łyżki, 5 ml |
| • musztarda | ⅓ łyżeczki, 3 g |
| • sok z cytryny | ⅓ łyżki, 2 ml |
| • tymianek świeży lub suszony | kilka listków lub 1 szczypta, 1 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Dynię pokrój w kostkę. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Dynię piecz do miękkości około 20-30 minut. Soczewicę ugotuj według instrukcji podanej na opakowaniu. Szpinak umyj i osusz. Suszone pomidory pokrój w paski. Ser pokrój w kostkę. Olej, musztardę i sok z cytryny wymieszaj. Wszystkie składniki połącz. Dopraw do smaku.

KALORIE
412 kcal

BIAŁKO
22,2 g

TŁUSZCZE
16,6 g

WĘGLOWODANY
52,2 g





Sałatka z kurczakiem, awokado, pomidorem i jarmużem



CZAS
20 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| • pierś z kurczaka | 1 sztuka, 100 g |
| • pomidor | 1 sztuka, 160 g |
| • jarmuż | 2 garście, 40 g |
| • awokado | ½ sztuki, 70 g |
| • olej rzepakowy | 1 ½ łyżki, 15 ml |
| • sok z cytryny | ¼ łyżki, 5 ml |
| • tymianek świeży lub suszony | kilka listków lub 1 szczypta, 1 g |
| • papryka wędzona | 1 szczypta, 1 g |
| • sól, pieprz, czosnek niedźwiedzi | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Mięso pokrój w paski. Przypraw solą, pieprzem i tymiankiem. Podsmaż na ¾ łyżki oleju. Pomidor pokrój w ćwiartki. Usuń z liści jarmużu zgrubiałe części. Resztę liści porwij na mniejsze części. Awokado pokrój w plastry. Wszystkie składniki wymieszaj z przyprawami i resztą oleju.

KALORIE
410 kcal

BIAŁKO
26,3 g

TŁUSZCZE
27,8 g

WĘGLOWODANY
17,1 g





Sałatka z mozzarellą i winogronami



CZAS

10 min.

PORCJE

1

STOPIEŃ TRUDNOŚCI

łatwe

SKŁADNIKI

- | | |
|------------------------|---------------------|
| • ser mozzarella light | 1 opakowanie, 125 g |
| • mieszanka sałat | 2 garście, 50 g |
| • winogrona | 1 garść, 70 g |
| • orzechy włoskie | 1 ½ łyżki, 15 g |
| • olej lniany | 1 łyżka, 10 ml |
| • ocet jabłkowy | 1 łyżka, 6 ml |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Sałaty umyj, osusz. Winogrona umyj i przekrój na pół. Mozzarellę pokrój w plastry. Orzechy posiekaj. Wszystkie składniki wymieszaj z olejem, octem i przyprawami.

KALORIE
451 kcal

BIĄŁKO
27,4 g

TŁUSZCZE
29,9 g

WĘGLOWODANY
18,5 g





Jesienny bowl z dynią i komosą ryżową



CZAS
40 min.



PORCJE
1



STOPIEŃ TRUDNOŚCI
łatwe

SKŁADNIKI

| | |
|---|-----------------------------------|
| • dynia zwykła | ¼ sztuki, 200 g |
| • komosa ryżowa | 5 łyżek, 50 g |
| • ciecierzycza gotowana (bez zalewy) | 3 łyżki, 60 g |
| • pomidory koktajlowe | 3 sztuki, 60 g |
| • ogórek | 1 mała sztuka, 30 g |
| • sałata roszponka | 1 garść, 25 g |
| • pestki dyni | ½ łyżki, 5 g |
| • migdały | ¼ łyżki, 4 g |
| • sos sojowy | 1 łyżeczka, 5 g |
| • olej lniany | ¼ łyżki, 8 ml |
| • czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| • sok z cytryny | ¼ łyżki, 5 ml |
| • tymianek świeży lub suszony | kilka listków lub 1 szczypta, 1 g |
| • sól, pieprz | 1 szczypta, 1 g |

PRZEPIS

Komosę ryżową ugotuj według instrukcji na opakowaniu. Pomidory przekrój na pół. Ogórek pokrój w słupki. Sałatę umyj i osusz. Ciecierzycę odsącz i przepłucz z zalewy. Dynię obierz ze skóry. Usuń gniazda nasienne i pestki. Dynię pokrój w plasterki. Piekarnik rozgrzej do 200 stopni. Dynię piecz do miękkości około 20-30 minut. Czosnek posiekaj. Olej wymieszaj z sokiem z cytryny, sosem sojowym, czosnkiem. Dodaj przyprawy. W razie potrzeby dressing rozcieńcz 2-3 łyżkami wody. Wszystkie składniki utóż w misce. Polej dressingiem. Posyp pestkami dyni i migdałami.

KALORIE
502 kcal

BIAŁKO
18,8 g

TŁUSZCZE
18,5 g

WĘGLOWODANY
71,6 g







PODSUMOWANIE

Jesień obfituje w różnokolorowe warzywa i owoce. Ostatnie spadające liście i coraz chłodniejsze dni sprzyjają wspólnemu spędzaniu czasu i celebrowaniu rodzinnych chwil przy wspólnym stole. Mamy nadzieję, że przekonasz się o tym po skorzystaniu z tego e-booka.

Jesienne warzywa są idealną podstawą sałatek i pieczonych dań. Nasze propozycje nie wymagają dużo przygotowania i są idealne do zjedzenia w domu lub zabrania na wynos.

Niech sezonowe owoce będą smacznym urozmaiceniem twojej diety. Nie bój się łączyć owoców i warzyw w jednym daniu!

Dbaj o swoje żywienie już od tej jesieni. Dobrze skomponowane posiłki dodadzą ci energii do nauki i pracy. Pozwolą poradzić sobie z szarymi dniami ze zmienną pogodą. Pomogą wzmocnić odporność i zapobiec infekcjom.

Mamy nadzieję, że e-book JESIEŃ zainspiruje cię do kulinarnej podróży.





DIETY NFZ



ZESKANUJ
KODY QR



Ministerstwo
Zdrowia

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia