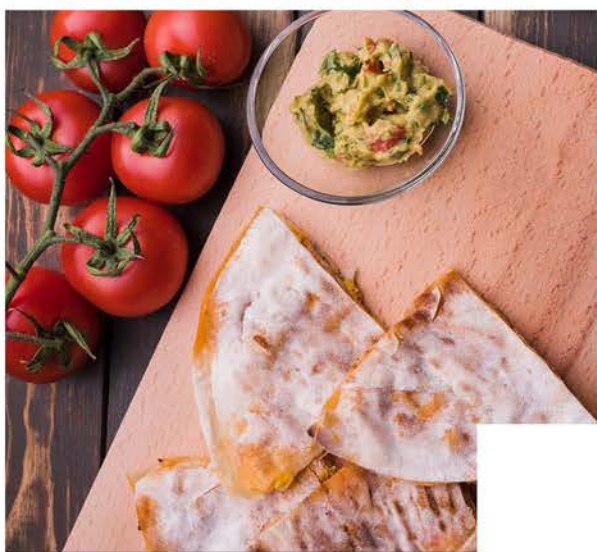




SZYBKIE PRZEKAŚKI

Na imprezy i nie tylko!



dobrydietetyk.pl



Jak szykować zdrow(sz)y poczęstunek na imprezy i spotkania? Poznaj nasze zasady



Przekąski przygotuj samodzielnie

Koreczki, mini kanapki, warzywne chrupki, domowa pizza czy wrapy to przykłady przekąsek, które możesz zrobić samodzielnie w domu, kontrolując ich skład. Warto ograniczyć ilość gotowych, wysokokalorycznych produktów, które goszczą na stołach popularnych domówek i spotkań, takich jak: chipsy, słone paluszki, orzeszki. Sprawdzaj skład produktów, wybieraj zdrowsze i mniej kaloryczne alternatywy.



Postaw na zdrowsze alternatywy

Chrupki z ciecierzycy, brownie z fasoli a może ciasteczka owsiane? - to kilka zdrowszych, ale równie smacznych i ciekawych alternatyw dla standardowych imprezowych przekąsek. Internet pęka w szwach od ilości podobnych przepisów – wystarczy poszukać czegoś dla siebie!



Zredukuj ilość tłuszczu i kalorii

Unikaj smażenia na głębokim tłuszczu - staraj się korzystać ze zdrowszych metod przygotowywania potraw, takich jak gotowanie, pieczenie, smażenie w beztłuszczowej frytkownicy lub grillowanie. Zamiast wybierać smażone orzeszki wybierz te bez dodatku tłuszczu, a wybierając sery (camembert, mozzarella) postaw na te w wersji light.



Unikaj nadmiaru soli

Paluszki, krakersy czy orzeszki z dodatkiem soli to częsty widok na różnego typu spotkaniach. Wszystkie organizacje związane ze zdrowiem biją na alarm w związku z wysokim spożyciem soli w społeczeństwie, nie ma się co dziwić, nadmiar sodu zawartego w soli kuchennej, może prowadzić do rozwoju wielu chorób, a szczególnie nadciśnienia tętniczego. Dodatkowo sól zwiększa apetyt szczególnie na słodkie napoje i przekąski, w rezultacie sięgamy po więcej wysokokalorycznych produktów.



Uważaj na to, co pijesz

Zamiast soków czy napojów gazowanych wybieraj wodę, ewentualnie napoje typu zero. To pozwoli uniknąć spożywania dodatkowych kilokalorii. Pamiętaj także, że napoje alkoholowe dostarczają sporą ilość pustych kalorii oraz napędzają apetyt.

Poznaj nasze propozycje na zdrowszą imprezę!

Ile kalorii ma impreza?

760 kcal



7 g soli
w opakowaniu 200 g



760 kcal



65 g cukru
w paczce 125 g



676 kcal



65 g cukru
w paczce 140 g



583 kcal



80 g cukru
w opakowaniu 175 g



430 kcal



100 g cukru
w opakowaniu 1l



860 kcal



70 g tłuszczu
w puszcze 140 g



681 kcal



42 g tłuszczu
w paczce 130 g



1 łyżeczka - 5 g



Ile kalorii mają alkohole?



Gin

46 kcal

kieliszek
20 g



Likier

93 kcal

kieliszek
30 g



Rum

53 kcal

kieliszek
23 g



Whisky

110 kcal

porcja
50 g



Cydr jabłkowy

265 kcal

butelka
500 g



Wódka

55 kcal

kieliszek
25 g



Piwo jasne

245 kcal

kufel
500 g



Piwo ciemne

340 kcal

kufel
500 g



Piwo bezalkoholowe

106 kcal

kufel
500 g



Wino półsłodkie

144 kcal

lampka
150 g



Wino słodkie

160 kcal

lampka
150 g



Wino wytrawne

105 kcal

lampka
150 g



Szampan

76 kcal

kieliszek
100 g



Musujące wino bezalkoholowe

26 kcal

lampka
150 g



Syrop Curacao
porcja 50 g



Syrop Grenadina
porcja 50 g



Aperol
porcja 50 g



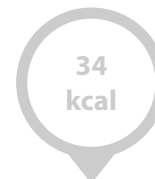
Sok pomarańczowy
100 g



Sok ananasowy
100 g



Coca Cola
100 g



Tonik
100 g

Zamień



524 kcal

32 g tłuszczu
w 100 g



452 kcal

17 g tłuszczu
w 100 g



493 kcal

24 g tłuszczu
w 100 g



407 kcal

9,3 g tłuszczu
w 100 g



424 kcal

22 g tłuszczu,
3,3g soli w 100 g



334 kcal

4,9 g tłuszczu
i 0 g w 100 g



42 kcal

10,6 g cukru
w 100 ml



0 kcal

0 cukru
w 100 ml

Zamień



236 kcal

18 g tłuszczu
w 100 g



165 kcal

10g tłuszczu
w 100 g



507 kcal

42 g tłuszczu
w 100 g



369 kcal

27 g tłuszczu
w 100 g



365 kcal

50 g cukru
w 100 g



275 kcal

0,5 g cukru
w 100 g



357 kcal

32 g tłuszczu
w 100 g



197 kcal

12 g tłuszczu
w 100 g

PINSA À LA PIZZA

910 kcal

6 porcji po 150 kcal

Składniki:

Passata pomidorowa	100 g - 10 łyżeczek
Przyprawa bazyli	1,5 g - pół łyżeczki
Oregano	3 g - 1 łyżeczka
Pinsa	230 g - 1 sztuka
Ser mozzarella półtłusty	125 g - 1 sztuka
Rukola	20 g - 1 garść

Sposób przygotowania:

Przygotować sos mieszając passatę z przyprawami. Rozsmarować równomiernie na pinsy. Mozzarellę pokroić w plastry i rozłożyć na placku. Włożyć do piekarnika nagrzanego do temp. 250 stopni, piec około 8-12 minut, aż ser się rozpuści. Podzielić na kawałki i posypać rukolą.

Możesz wykorzystać ten produkt!



MINI KEBAB W TORTILLI Z SURÓWKĄ COLESŁAW I SOSEM CZOSNKOWYM

600 kcal

2 porcje po 300 kcal

Składniki:

Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Przyprawa do kurczaka/gyrosa	3 g - 1 łyżeczka
Filet z indyka	150 g - 1 porcja
Jogurt skyr	75 g - pół kubka
Czosnek	4 g - 1 ząbek
Tortilla pełnoziarnista	124 g - 2 placki 25 cm
Surówka colesław	100 g - 5 łyżek

Sposób przygotowania:

W słoiczku zmieszać na gładką masę składniki marynaty: oliwę oraz przyprawę do gyrosa/kurczaka. Mięso pokroić w drobną kosteczkę i włożyć do marynaty na około pół godziny. Usmażyć na patelni w tłuszczu z marynaty. Jogurt wymieszać z czosnkiem przeciśniętym przez praskę (można użyć także czosnku granulowanego), opcjonalnie doprawić wedle uznania. Składniki podzielić na 2 porcje, na każdy placek wyłożyć surówkę, mięso oraz sos. Zawinąć w rulon (można zamknąć końcówki zawijając do środka, na sposób zwany burrito). Podpiec na suchej patelni lub grillu z obu stron.

Możesz wykorzystać ten produkt!



SŁUPKI WARZYW Z HUMMUSEM

492 kcal

10 porcji po 50 kcal

Składniki:

Marchew	150 g - 3 sztuki
Ogórek	150 g - 1 duża sztuka
Papryka czerwona	200 g - 1 średnia sztuka
Papryka żółta	200 g - 1 średnia sztuka
Hummus	150 g - 1 porcja

Sposób przygotowania:

Warzywa obrać i pokroić na długie pałeczki. Hummus przełożyć do miseczki i położyć ją na środku dużego talerza. Dookoła wyłożyć paski warzyw.

Możesz wykorzystać ten produkt!



CHRUPKI Z CIECIERZYCY

348 kcal

2 porcje po 175 kcal

Składniki:

Ciecierzycy (gotowana/konserwowa)	100 g - 5 łyżek
Oliwa z oliwek	20 g - 2 łyżki
Ulubione przyprawy	3 g - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę opłukać, osuszyć i wrzucić do miseczki. Polać oliwą i dokładnie wymieszać. Następnie dodać przyprawy (np. słodka i ostra papryka, sól czosnkowa, czosnek granulowany, oregano) i ponownie dokładnie mieszać, by wszystkie ziarenka pokryły się przyprawami. Piekarnik nagrzać do 200 stopni Celsjusza. Na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia rozłożyć równomiernie ciecierzycę. Piec ok. 20-30 min lub do momentu, gdy ciecierzycy będzie zrumieniona i chrupiąca, ale nie spalona. Można użyć funkcji termoobiegu.

Możesz wykorzystać ten produkt!



ROLADKI Z TORTILLI Z HUMMUSEM, MARCHEWKĄ I BAZYLIĄ

339 kcal

6 porcji po 55 kcal

Składniki:

Hummus	75 g - 5 łyżeczek
Tortilla pełnoziarnista	62 g - 1 placek 25 cm
Marchew	50 g - 1 sztuka
Pieprz czarny mielony	0,5 g - według uznania
Rukola	20 g - 1 garść
Bazylia świeża/suszona	3 g - kilka liści/szczypta

Sposób przygotowania:

Hummus rozsmarować na placku tortilli. Marchewkę obrać i pokroić na cienkie plasterki np. obieraczką do warzyw. Plastry marchewki rozłożyć na posmarowanej pastą tortilli, położyć rukolę, posypać bazylią i doprawić pieprzem. Zwinąć ciasno na roladkę, wbić co kilka centymetrów wykałaczki i odstawić na około 20 minut. Po tym czasie pokroić na plastry.

Możesz wykorzystać ten produkt!



ROLADKI Z TORTILLI Z SZYNKĄ PARMEŃSKĄ, ZIELONYM PESTO, OGÓRKIEM I RUKOŁĄ

372 kcal

6 porcji po 60 kcal

Składniki:

Pesto	16 g - łyżka
Ser śmietankowy kanapkowy	40 g - 4 łyżeczki
Tortilla pełnoziarnista	62 g - 1 placek 25 cm
Szynka parmeńska	20 g - 2 plastry
Ogórek	50 g - 1 mała sztuka
Rukola	20 g - 1 garść

Sposób przygotowania:

Gotowe pesto razem z serem śmietankowym rozsmarować na placku tortilli. Szynkę rozłożyć na placku. Ogórka obrać i pokroić na cienkie plasterki np. obieraczką do warzyw. Plastry ogórka rozłożyć na wierzchu placka, następnie posypać rukolą. Zwinąć ciasno na roladkę, odstawić na około 10-15 minut. Pokroić na plastry.

Możesz wykorzystać ten produkt!



KORECZKI CAPRESE Z MOZZARELLĄ MINI

231 kcal

10 sztuk po 25 kcal

Składniki:

Pomidorki koktajlowe	200 g - 2 garści
Ser mozzarella mini kulki	70 g - 10 sztuk
Bazyliia świeża	5 g - kilkanaście liści

Sposób przygotowania:

Pomidorki pokroić w połówki, ser odsączyć z zalewy. Naprzemiennie nakłuwac na wykałaczki kulki sera, pomidorki, liście bazylii.

Możesz wykorzystać ten produkt!



ŁÓDECZKI Z PAPRYKI Z GUACAMOLE I SEZEMEM

286 kcal

6 porcji po 50 kcal

Składniki:

Guacamole	120 g - 12 łyżek
Papryka czerwona	200 g - 1 średnia sztuka
Sezam/czarnuszka	10 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Paprykę przekroić na pół, usunąć nasionka i faserować pastą. Posypać sezamem lub czarnuszką.

Możesz wykorzystać ten produkt!



WRAPY Z SEREM ŻÓŁTYM, SZYNKĄ, PESTO I SZPINAKIEM

648 kcal

6 porcji po 110 kcal

Składniki:

Szynka z indyka	30 g - 3 plastry
Tortilla pełnoziarnista	124 g - 2 placki 25 cm
Ser śmietankowy kanapkowy	40 g - 4 łyżeczki
Pesto	16 g - 1 łyżka
Szpinak świeży	25 g - 1 garść
Ser żółty	45 g - 3 plastry

Sposób przygotowania:

Jedną z tortilli posmarować serkiem oraz pesto, wyłożyć szpinak, plastry sera i wędliny. Przykryć drugim plackiem, położyć na suchej, gorącej patelni, przycisnąć talerzem i delikatnie podpiec z obu stron. Po ostygnięciu pokroić w trójkąty tak jak pizzę na 6 kawałków.

Możesz wykorzystać ten produkt!



MINI KANAPECZKI Z SERKIEM KANAPKOWYM, WĘDZONYM ŁOSOSIEM I KOPERKIEM

402 kcal

8 porcji po 50 kcal

Składniki:

Pumperniel (kromki lub krążki)	80 g - 2 kromki lub 8 krążków
Ser śmietankowy kanapkowy	80 g - 8 łyżeczek
Łosoś wędzony	30 g - porcja
Koper	8 g - 2 łyżeczki
Pieprz czarny mielony	0,5 g - według uznania

Sposób przygotowania:

Chleb pokroić na małe kwadraciki lub użyć okrągłych gotowych kromeczek. Posmarować serkiem. Na wierzchu ułożyć kawałki łosia. Posypać koperkiem i oprószyć pieprzem.

Możesz wykorzystać ten produkt!





A na mały deser...

BANANOWE „LIZAKI” NA PATYKU W CZEKOLADZIE

516 kcal

4 porcje po 125 kcal

Składniki:

Banan	400 g - 2 średnie sztuki
Czekolada gorzka	50 g - 10 kostek

Sposób przygotowania:

Banany obrać i pokroić w plasterki lub przekroić na połówki. Czekoladę rozpuścić w kąpeli wodnej (można dodać łyżkę mleka). Kawałki banana nadziewać na patyczki, następnie maczać w czekoladzie. Wyłożyć na papier do pieczenia i wsadzić do lodówki do stężenia masy czekoladowej.

PLASTERKI JABŁKA Z MASŁEM ORZECHOWYM

313 kcal

10 porcji po 30 kcal

Składniki:

Jabłko	220 g - 1 duża sztuka
Masło orzechowe	40 g - 4 łyżeczki

Sposób przygotowania:

Jabłko pokroić w plasterki lub ósemki i posmarować masłem orzechowym. Opcjonalnie oprószyć cynamonem.

CIASTKA OWSIANE

345 kcal

5 sztuk po 70 kcal

Składniki:

Banan 100 g pół średniej	220 g - 1 duża sztuka
Masło orzechowe	20 g - 2 łyżeczki
Płatki owsiane	30 g - 3 łyżki
Czekolada gorzka	10 g - 2 kostki

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki poza czekoladą wymieszać lub zmixować na gładką masę. Na koniec dodać posiekaną czekoladę. Piec w piekarniku nagrzanym do 170 stopni przez około 10-15 minut.



KULKI ORZECHOWO-CZEKOLADOWE Z DAKTYLI

450 kcal

10 sztuk po 45 kcal

Składniki:

Daktyle suszone	70 g - 1/3 paczki
Orzechy włoskie	15 g - pół garści
Siemię lniane (mielone)	15 g - półtorej łyżki
Kakao w proszku	15 g - 3 łyżeczki
Woda	30 g - 3 łyżki
Wiórki kokosowe	6 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Daktyle posiekać na kawałki, przełożyć do blendera. Dodać orzechy, siemię i kakao i wszystko zmixować. Wyłożyć zmiksowane bakalie na talerz dodać trochę gorącej wody, aby uzyskać lepką masę. Masę nabierać łyżeczką i formować dłonią około 10 kulek. Kulki obtoczyć w wiórkach i schłodzić w lodówce.

KORECZKI NA SŁODKO Z OWOCAMI W GORZKIEJ CZEKOLADZIE

392 kcal

10 sztuk po 40 kcal

Składniki:

Czekolada gorzka	30 g - 6 kostek
Daktyle suszone	50 g - 10 sztuk
Truskawki	200 g - 10 sztuk
Winogrona	70 g - 1 garść

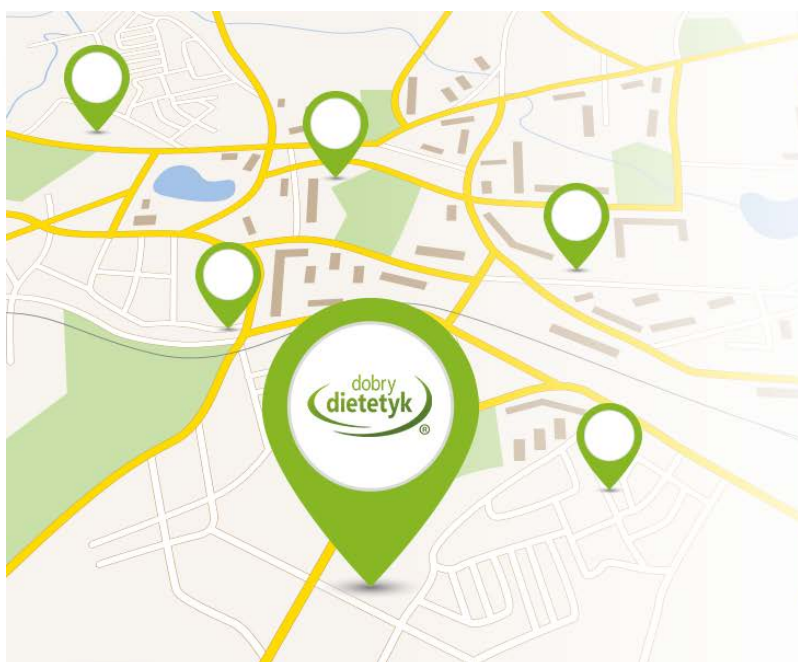
Sposób przygotowania:

Winogrona i truskawki umyć. Nadziewać na wykałaczki po jednej truskawce, po jednym daktylu i kulce winogrona. Wyłożyć na blaszce z papierem do pieczenia. Czekoladę rozpuścić (najlepiej w kąpielii wodnej) wymieszać i polać koreczki. Odstawić do stężenia polewy.





Zapraszamy do naszych gabinetów w całej Polsce!



Zeskanuj, żeby znaleźć
gabinet w twojej okolicy

Zakres usług

- Terapia nadwagi i otyłości
- Pomoc w niedowadze
- Diety w chorobach
- Żywnienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywnienie w sporcie

