



10
POMYSŁÓW
NA SAŁATKĘ
350 kcal



MAROKAŃSKA SAŁATKA Z KASZĄ KUSKUS, ŻURAWINĄ I CIECIERZYCĄ

15 g

tłuszcze

12 g

białko

51 g

węglowodany

Składniki:

Kuskus	20 g - 2 łyżki
Cebula	50 g - 1 mała sztuka
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Czosnek	4 g - 1 ząbek
Ciecierzycza gotowana/konserwowa	60 g - 3 łyżki
Migdały, płatki	15 g - 1 łyżka
Jogurt naturalny	25 g - 1 łyżka
Sok z cytryny	3 g - 1 łyżeczka
Pietruszka, liście	4 g - 2 łyżeczki
Żurawina suszona	12 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Kuskus przygotować według instrukcji na opakowaniu. Cebulę podsmażyć na oliwie, dodać czosnek przeciśnięty przez praskę, opcjonalnie kmin rzymski i kolendrę. Ściągnąć z patelni do miseczki a na patelnię dodać cieciorkę odsączoną z zalewy i chwilę podsmażyć. Następnie na suchej patelni uprażyć lekko migdały. Jogurt wymieszać z sokiem z cytryny, doprawić solą, pieprzem i dodać podsmażoną wcześniej cebulę z czosnkiem a także posiekaną pietruszkę. Wymieszać ciecierzycę, sos jogurtowy z cebulą i czosnkiem, migdały, żurawinę i kuskus.

ROSZPONKA Z AWOKADO, RICOTTĄ, JABŁKIEM I ORZECHAMI

26 g

tłuszcze

15 g

białko

23 g

węglowodany

Składniki:

Roszponka	20 g - 1 garść
Awokado	70 g - pół sztuki
Jabłko	110 g - pół dużej sztuki
Sok z cytryny	6 g - 1 łyżka
Ricotta	100 g - 5 łyżek
Orzechy włoskie	12 g - 3 sztuki

Sposób przygotowania:

Roszponkę umyć, osuszyć i ułożyć na talerzu. Awokado obrać i razem z jabłkiem pokroić w kostkę, ułożyć je na roszponce. Skropić sokiem z cytryny, położyć kawałki sera oraz pokruszone orzechy.

CARPACCIO Z BURAKÓW Z TWAROGIEM, ORZECHAMI I RUKOŁĄ

19 g

tłuszcze

26 g

białko

18 g

węglowodany

Składniki:

Burak gotowany	120 g - 1 duża sztuka
Rukola	20 g - garść
Ser twarogowy półtłusty	125 g - pół kostki
Orzechy włoskie	8 g - 2 sztuki
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Sok z cytryny	6 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Buraka pokroić w cienkie plasterki i ułożyć na rukoli. Na wierzch pokruszyć twaróg, posypać posiekanymi orzechami i połączyć sosem przyrządzonym z oliwy, ulubionych przypraw i soku z cytryny.

BOWL Z TUŃCZYKIEM, KUKURYDZĄ, JAJKIEM I HUMMUSEM

17 g

tłuszcze

25 g

białko

29 g

węglowodany

Składniki:

Hummus	30 g - 2 łyżeczki
Jajo	50 g - 1 sztuka
Kukurydza konserwowa	60 g - 4 łyżki
Awokado	40 g - 2 porcje
Cebula	25 g - pół małej sztuki
Pomidorki koktajlowe	100 g - 1 garść
Tuńczyk w wodzie	60 g - pół sztuki
Szpinak	25 g - 1 garść
Sok z cytryny	6 g - 1 łyżka
Szczypiorek	5 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo, kukurydzę odsączyć i przepłukać. Awokado obrać, pokroić w kostkę, cebulę w piórka a pomidorki przekroić na połówki. Tuńczyka odsączyć z wody. Wyłożyć składniki do miseczki zaczynając od wypłukanego szpinaku, następnie jajko, tuńczyk, cebula, pomidorki. Przygotować sos z hummusu i soku z cytryny, dodać ulubione przyprawy i odrobinę wody, aby nabrał bardziej wodnistej konsystencji. Polać sałatkę sosem i posypać szczypiorkiem.

SAŁATKA JARZYNOWA

24 g

tłuszcze

10 g

białko

29 g

węglowodany

Składniki:

Ziemniaki	100 g - 2 małe sztuki
Marchew	50 g - 1 sztuka
Pietruszka - korzeń	40 g - 1 sztuka
Seler korzeniowy	60 g - 1 plaster
Jajo	50 g - 1 sztuka
Ogórek kiszony	50 g - 1 sztuka
Groszek zielony konserwowy	30 g - 2 łyżki
Majonez z olejem rzepakowym	25 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Ziemniaki, marchew, pietruszkę i seler obrać, a następnie gotować do miękkości. Ugotowane warzywa odcedzić i odstawić do ostygnięcia, pokroić w drobną kostkę i przełożyć do miseczek. Jajko ugotować na twardo, po przestudzeniu również pokroić w kostkę razem z ogórkiem i dodać do warzyw. Na końcu dodać odsączony groszek oraz majonez. Przyprawić solą i pieprzem, dokładnie wszystko wymieszać. Przed podaniem sałatkę odstawić do lodówki na minimum 30 minut.

SAŁATKA Z SELEREM NACIOWYM, JAJEM, WĘDLINĄ I ANANASEM

14 g

tłuszcze

23 g

białko

33 g

węglowodany

Składniki:

Jajo	100 g - 2 sztuki
Ananas	100 g - 1 porcja
Szynka z indyka	40 g - 4 plastry
Seler naciowy	100 g - porcja
Kukurydza konserwowa	75 g - 5 łyżek
Jogurt naturalny	75 g - pół małego kubka

Sposób przygotowania:

Jajo ugotować, ananasa obrać, razem z wędliną pokroić wszystko w kosteczkę. Dodać obrany i pokrojony w plasterki seler naciowy oraz odsączoną kukurydzę. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem, doprawić solą i pieprzem do smaku.

SAŁATKA OWOCOWA Z RODZYNKAMI I JOGURTEM

1 g

tłuszcze

12 g

białko

79g

węglowodany

Składniki:

Truskawki	150 g - 1 szklanka
Nektarynka	120 g - sztuka
Winogrona	140 g - 2 garści
Kiwi	75 g - 1 sztuka
Sok z cytryny	3 g - 1 łyżeczka
Jogurt skyr	75 g - pół kubka
Rodzynki suszone	15 g - 1 łyżka
Miód	12 g - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Owoce obrać i pokroić na kawałki. Skropić sokiem z cytryny, dodać jogurt naturalny, rodzynki, miód i delikatnie wymieszać.

SAŁATKA „SUSHI”

19 g

tłuszcze

13 g

białko

32 g

węglowodany

Składniki:

Ryż basmati	30 g - 2 łyżki
Awokado	70 g - pół sztuki
Ogórek	50 g - 1 mała sztuka
Łosoś wędzony	25 g - 1/4 sztuki
Ser śmietankowy niskotłuszczowy	40 g - 4 łyżeczki
Sos sojowy, tamari	5 g - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować na sypko. Awokado oraz ogórka obrać i pokroić w kosteczkę, a łososa podzielić na kawałki. Połączyć ryż, awokado, ogórka, łososa i serek śmietankowy, dodać sos sojowy, wymieszać. Opcjonalnie można także dodać kawałki alg (nori).

SAŁATKA Z ROSZPONKĄ, POMARAŃCZĄ, SEREM CAMEMBERT I GRZANKĄ

20 g

tłuszcze

18 g

białko

26 g

węglowodany

Składniki:

Roszponka	20 g - 1 garść
Pomarańcza	100 g - pół sztuki
Ser Camembert light	60 g - pół sztuki
Orzechy włoskie	12 g - 3 sztuki
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Chleb żytny razowy	30 g - kromka

Sposób przygotowania:

Umytą i wysuszoną roszponkę ułożyć na talerzu. Pomarańczę obrać, podzielić na cząstki i opcjonalnie usunąć błonki. Ułożyć na roszponce. Ser pokroić w trójkąty i również rozłożyć na sałatce, posypać pokruszonymi orzechami i skropić oliwą. Pieczywo spiec w piekarniku lub tosterze na grzankę i spożyć z sałatką.

SAŁATKA Z MAKARONEM RYŻOWYM, TOFU I OGÓRKIEM W SOSIE ORZECHEWYM

17 g

tłuszcze

17 g

białko

33 g

węglowodany

Składniki:

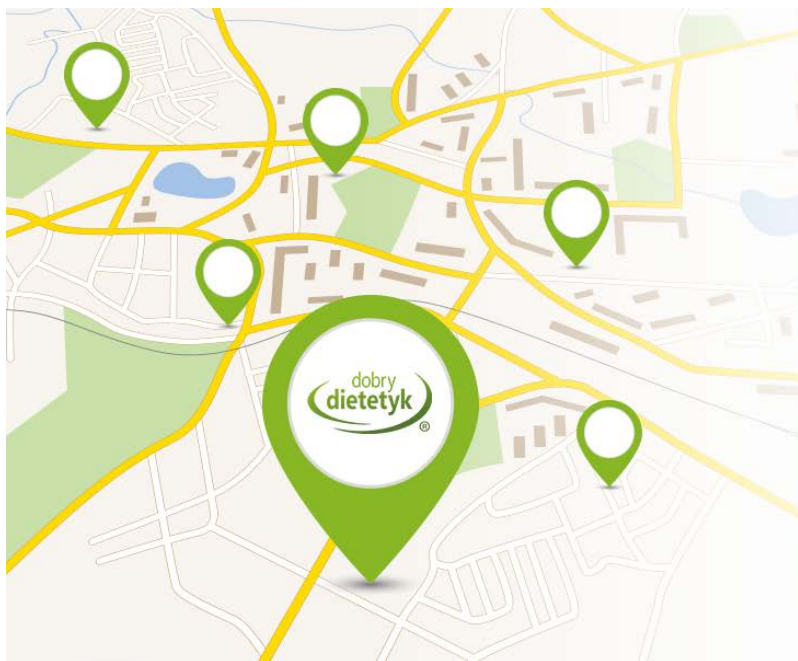
Tofu	90 g - pół kostki
Oliwa z oliwek	5 g - 1 łyżeczka
Curry	1,5 g - pół łyżeczki
Makaron ryżowy, surowy	30 g - 1 porcja
Marchew	50 g - sztuka
Ogórek	50 g - 1 mała sztuka
Masło orzechowe bez soli	10 g - 1 łyżeczka
Sos sojowy, tamari	5 g - 1 łyżeczka
Szczypiorek	5 g - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

Tofu pokroić w kostkę, odsączyć ręcznikiem papierowym i wymieszać z oliwą i przyprawą curry. Można opcjonalnie oprószyć je łyżeczką mąki ziemniaczanej. Tak przygotowane tofu podsmażyć na patelni. Makaron ryżowy przygotować według przepisu na opakowaniu i ostudzić. Marchewkę zetrzeć na tarce a ogórka pokroić w plasterki. Sos sojowy wymieszać z masłem orzechowym i łyżką wody, opcjonalnie doprawić. Wszystkie składniki wymieszać, połączyć sosem i oprószyć szczypiorkiem.



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
- Żywienie dzieci i młodzieży
- Diety dla kobiet w ciąży
- Żywienie w sporcie

