

Moje wyjątkowe drugie śniadania



OLGA CYGANEK

pod opieką

dr inż. Aleksandry Kołoty ze Szkoły
Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w
Warszawie,

we współpracy z panią

Dorotą Majchrzyk, dyrektor Szkoły
Podstawowej nr 18 w Kielcach



Ten zeszyt z przepisami
należy do



Moje ulubione warzywo



Mój ulubiony owoc



Kilka wskazówek dla dzieci i rodziców na dobry początek:

W szkole dzieci spędzają często większą część dnia. Zdrowe i pożywne drugie śniadanie pozwoli im utrzymać siłę i koncentrację na wszystkich lekcjach.

To od Ciebie, Rodzicu, dziecko uczy się, jak ma prawidłowo się odżywiać. Dbając o to, co znajduje się na talerzu Twojego dziecka, zadbaj także o to, co sam jesz. Przygotowując drugie śniadanie dla dziecka, przygotuj je także dla siebie.

PAMIĘTAJ: Przykład idzie z góry!



Przygotowywanie drugiego śniadania do szkoły może być świetną okazją do spędzenia czasu razem – zróbcie z tego rytuał! Wspólnie zaplanujcie, co danego dnia znajdzie się w dziecięcej śniadaniówce, pytajcie dzieci, na co mają ochotę.



Wybierzcie się na wspólne zakupy w celu znalezienia idealnego pudełka na drugie śniadania albo przeszukajcie kuchenne szafki. Na pudełko można przylepić kolorowe naklejki, aby było jeszcze bardziej atrakcyjne. Pamiętajcie jednak, aby było ono poręczne i przede wszystkim szczelne.

Do szkoły zawsze zabierajcie butelkę wody. Aby urozmaicić jej smak, możecie dorzucić np. plasterki cytryny, pomarańczy lub limonki, kilka malin, porzeczek albo listków mięty lub melisy.

Zachęcajcie nauczycieli, aby przypominali o piciu wody na każdej lekcji, a regularne sięganie po butelkę wejdzie Wam w nawyk.



Uważajcie natomiast na słodzone napoje i soki – zawierają często sporo cukru! Wybierajcie wodę!

Zachęcajcie kolegów i koleżanki ze szkoły do zdrowego odżywiania!

- Możecie przygotować coś pysznego (np. zbożowe batoniki), aby ich poczęstować w czasie przerwy.
- Temat drugich śniadań, które dzieci zabierają do szkoły warto też poruszyć na zebraniu z rodzicami.
- Możecie wspólnie z nauczycielem wykleić na tablicy piramidę zdrowego żywienia i przeprowadzić lekcję na ten temat.
- Ciekawym pomysłem jest zorganizowanie wspólnego gotowania dzieci z rodzicami.

ZRÓBCIE BURZĘ MÓZGÓW!



W naszej szkole wspólnie z dziećmi i nauczycielami jemy od wielu lat śniadania. Rozmawiamy na temat spożywanych produktów i ich wartości dla naszego zdrowia. Znamy piramidę zdrowego żywienia i często odwołujemy się do niej właśnie podczas wspólnie zjadanych śniadań.

Jakie składniki są szczególnie istotne w żywieniu dzieci i młodzieży?

Owoce i warzywa

Pamiętajcie, aby w śniadaniówce zawsze znalazł się jakiś owoc albo warzywo, najlepiej w postaci surowej. Może to być np. pokrojona w słupki marchewka, papryka czy ogórek, cząstki jabłka, rzodkiewki albo kalarepki czy też garść truskawek, malin lub borówek.



Rozmawiajcie o tym, które warzywa i owoce lubicie, a których nie. Każde z nich jest wyjątkowe i inne w smaku. To, że ktoś nie lubi pomidorów i brokułów, nie oznacza, że nie zasmakuje mu dynia i papryka. W pudełku z drugim śniadaniem powinno znaleźć się takie warzywo lub owoc, które z przyjemnością zostanie zjedzone w czasie przerwy w szkole.

W ciągu dnia zaleca się spożycie co najmniej 5 porcji warzyw i owoców, w proporcji 3/4 - warzywa, 1/4 - owoce.

Przykładowe porcje:



garść
truskawek

średnia
marchewka



średni
pomidor

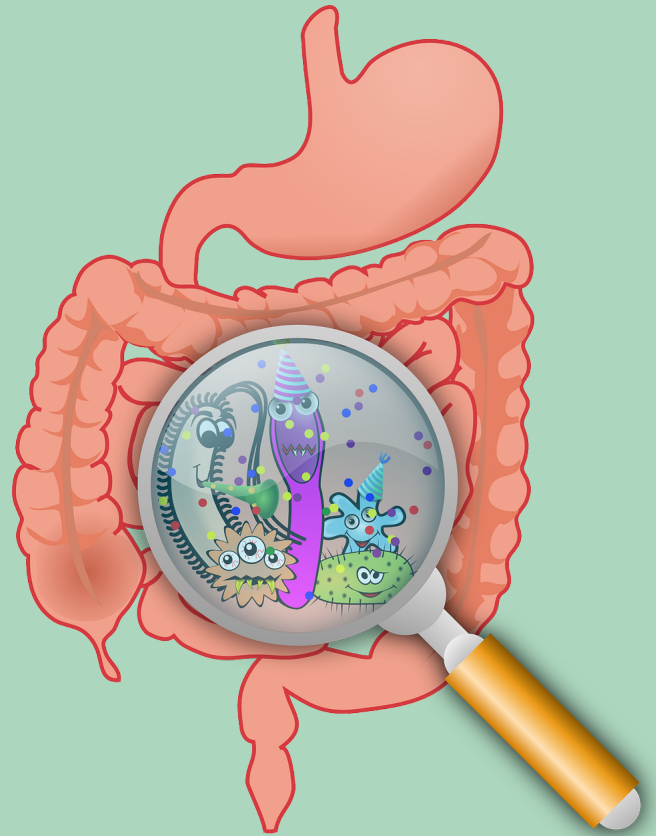
średnie
jabłko



5
rzodkiewek

Błonnik pokarmowy

Błonnik pokarmowy (inaczej włókno pokarmowe) to składnik produktów roślinnych, który choć nie ulega trawieniu, odgrywa bardzo ważną rolę w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu. Jego głównym zadaniem jest regulacja perystaltyki jelit, a przez to zapobieganie zaparciom. Pomaga on także regulować poziom glukozy we krwi po posiłku, a także wzmacnia uczucie sytości. Błonnik wpływa także na rozwój korzystnych dla naszego zdrowia bakterii jelitowych.



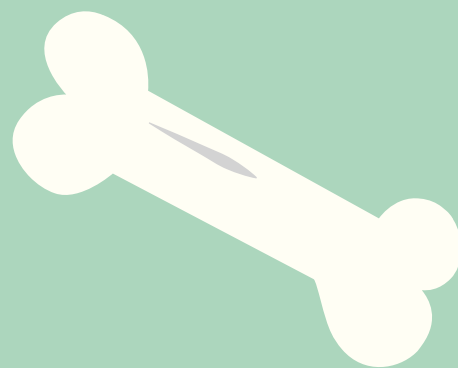
Źródłem błonnika są przede wszystkim świeże warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i nasiona, suszone owoce, a także nasiona roślin strączkowych, np. fasola, ciecierzycy czy soczewica.

Aby zwiększyć ilość błonnika w diecie, zamień białe pieczywo na razowe, a jasny makaron na pełnoziarnisty, spożywaj naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, kasze gruboziarniste, np. gryczaną, pęczak i surowe warzywa i owoce. Możesz też dodawać do potraw, placków czy naleśników otręby zbożowe.

Produkty mleczne

Mleko i jego przetwory są bogatym źródłem wapnia w diecie.

Wapń jest najważniejszym budulcem wzrastających kości i zębów.



Aby pokryć zapotrzebowanie na wapń, należy spożywać 3-4 szklanki mleka dziennie, które można zastąpić np. jogurtem, kefirem, twarogiem i częściowo serem żółtym. Drugie śniadanie jest dobrą okazją, aby spożyć porcję wapnia, np. w kanapce z twarożkiem albo żółtym serem, porcji jogurtu z owocami i orzechami czy też zabierając dodatkowo do szkoły porcję kefiru albo maślanki.

W przypadku występowania alergii na białko mleka krowiego należy szczególnie dbać o spożycie wapnia z innych źródeł, np. z brokułów, fasoli, jarmużu, migdałów, sezamu czy wysoko wapniowych wód mineralnych. Z uwagi jednak na mniejszą przyswajalność wapnia z tych źródeł, warto uwzględnić w diecie także produkty wzbogacane w wapń, np. roślinne napoje zastępujące mleko.



Białko

Białko jest kluczowym składnikiem diety dla wzrastającego i rozwijającego się organizmu. Wchodzi w skład każdej komórki naszego ciała.

Do dobrych, pełnowartościowych źródeł białka zaliczamy mięso (wybierajmy chude, np. z indyka, kurczaka), ryby, jaja, produkty mleczne i nasiona roślin strączkowych, np. fasola, soczewica, ciecierzycyca.

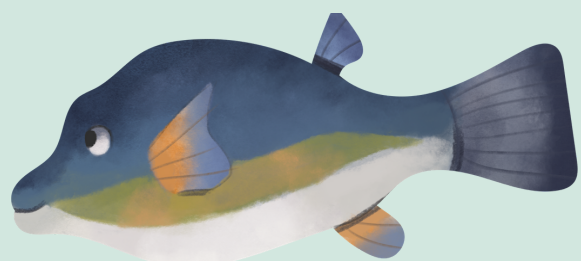
Dobre źródła tłuszczów



Bardzo ważne w diecie dziecka są zdrowe tłuszcze, których dostarczają oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa, orzechy i nasiona, siemię lniane, awokado, a także tłuste ryby.

Dodawaj dobrej jakości oleje roślinne i orzechy do sałatek, skrapiaj nimi kanapki (np. zamiast masła). Unikaj natomiast tłustego mięsa, w szczególności tego przetworzonego, smalcu, słoniny i produktów smażonych w głębokim tłuszczu, np. frytek, chipsów.

2 razy w tygodniu
zjedz porcję ryby



Granola kokosowo- orzechowa z jogurtem i owocami

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W TYM POSIŁKU:

- źródło błonnika pokarmowego (płatki owsiane)
- źródło wapnia (jogurt)
- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców

SKŁADNIKI (na 1 słoik granoli).

- 200g płatków owsianych górskich
- 2/3 szklanki ulubionych orzechów lub nasion (np. orzechów laskowych, migdałów, nasion słonecznika)
- 30g płatków lub wiórków kokosowych
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- szczypta soli
- 1/4 szklanki oleju rzepakowego
- 1/4 szklanki miodu lub syropu klonowego
- sok z połowy pomarańczy
- Do podania: jogurt naturalny i ulubione owoce sezonowe, np. truskawki, maliny, borówki, brzoskwinie, gruszki, pomarańcze

Orzechy i nasiona są bogatym źródłem korzystnych dla zdrowia wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, a także witamin z grupy B i magnezu. Powinniśmy spożywać garstkę (ok. 20-30g) orzechów dziennie.



Do dużej miski wsypujemy płatki owsiane, ulubione pokrojone orzechy, płatki lub wiórki kokosowe, cynamon, i sól. W małym naczyniu za pomocą łyżki mieszamy olej, miód lub syrop klonowy oraz sok z pomarańczy. Jeśli używamy gęstego miodu, najpierw delikatnie podgrzewamy go w garnuszku, aż stanie się płynny. Dodajemy do suchych składników w misce i dokładnie mieszamy. Dużą blachę wykładamy papierem do pieczenia i wysypujemy granolę. Pieczemy w temperaturze 160°C przez ok. 30 min, co kilka minut mieszając. Studzimy. Do szklanego lub plastikowego słoiczka przekładamy trochę jogurtu i ulubionych owoców i posypujemy garścią granoli. W ten sposób możemy zabrać ją do szkoły, koniecznie razem z łyżeczką!

Spring rolls

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- źródło białka (tofu)

SKŁADNIKI (na 12 sztuk)

- 12 okrągłych arkuszy papieru ryżowego
- 100g makaronu ryżowego nitki
- 1 kostka tofu
- 1/2 szkl. sosu sojowego
- 1 mango lub inny ulubiony owoc egzotyczny (np. ananas, melon, kaki)
- długi ogórek
- marchewka
- 3 łyżki masła orzechowego (najlepiej 100% z orzechów)
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- odrobina soku z limonki
- opcjonalnie: 1 łyżka oleju sezamowego

Tofu kroimy w poprzek na 12 podłużnych pasków. Nalewamy do głębokiego talerza sos sojowy i zanurzamy w nim kawałki tofu. Najlepiej zrobić to kilka godzin wcześniej, co jakiś czas obracając tofu, aby jednolicie chłonęło sos. Zalewamy makaron ryżowy wrzącą wodą, przykrywamy i czekamy ok. 3 minuty (lub dłużej), aż zmięknie. Odcedzamy i pozostawiamy do ostygnięcia. Obieramy warzywa i owoce i kroimy je w cienkie słupki długości ok. 6 cm. Przygotowujemy miskę z ciepłą, ale nie gorącą wodą (tak, aby spokojnie zanurzyć w niej dłonie). Pojedynczo moczymy arkusze papieru ryżowego w wodzie, aż papier stanie się miękki i wiotki i od razu rozkładamy go na desce lub talerzu. Na środku układamy odrobinę makaronu ryżowego, kawałek tofu, pokrojone w słupki marchewkę, ogórek i mango (lub inny owoc) i zawijamy (najpierw składamy dwa brzegi, a potem zwijamy jak naleśnik). Tak samo postępujemy z kolejnymi arkuszami papieru ryżowego. Przygotowujemy sos: mieszamy masło orzechowe, sok z limonki, miód lub syrop klonowy, ok. 3 łyżek sosu sojowego (można użyć tego po namoczeniu tofu) oraz ewentualnie olej sezamowy, aż do uzyskania gęstej konsystencji. Spring rollsy najlepiej smakują, gdy jemy je rękoma, zanurzając w gęstym sosie.

Jaglana kotleciki

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W TYM POSIŁKU:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- źródło wapnia (jogurt naturalny)

Kasza jaglana jest dobrym źródłem żelaza, które występuje m.in. w hemoglobinie - czerwonym barwniku krwi. Jego odpowiednie spożycie jest ważne w przeciwdziałaniu anemii.



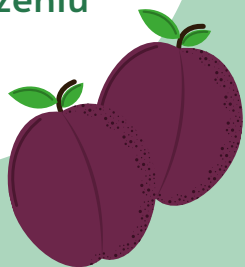
Kaszę płuczemy na sitku wodą (można też wsypać ją do garnka i kilka razy przepłukać odlewając wodę po płukaniu). Solimy wodę i gotujemy do miękkości. Odcedzamy i zostawiamy na sitku tak, aby nadmiar wody mógł ściekać, do całkowitego wystudzenia. Cebulę kroimy w drobną kostkę i na niewielkiej ilości oleju podsmażamy ją na małym ogniu, aż uzyska złoty kolor. Seler i marchew obieramy i ścieramy na tarce o drobnych oczkach (drobniej niż na surówkę). W misce dokładnie łączymy wszystkie składniki ze sobą i lepimy małe kotleciki. Jeśli kotleciki będą ciężko się lepić, możemy dodać więcej mąki. Przekładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia i pieczemy ok. 20 min w 180°C. Siekamy drobno czosnek i koperek. Mieszamy z jogurtem i dodajemy odrobinę soku z cytryny. Doprawiamy solą i pieprzem. Kotleciki przekładamy do pudełeczka (sos najlepiej przelać do osobnego mniejszego pudełeczka) i obok układamy ulubione warzywa, np. marchewkę pokrojoną w zapałkę.

SKŁADNIKI (na ok.15-20 sztuk)

- 150g kaszy jaglanej
- 1 duża cebula
- 1 mała marchewka
- 1/4 korzenia selera
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki oleju, np. rzepakowego
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 łyżeczka pieprzu ziołowego
- sól i pieprz
- Sos koperkowy: mały pęczek koperku, 1 ząbek czosnku, 200g jogurtu naturalnego, odrobina soku z cytryny, sól i pieprz
- dodatkowo: pokrojone w słupki ulubione warzywa, np. marchewka, papryka

Kanapki z pastą z czerwonej fasoli i suszonej śliwki

Suszone śliwki są bogatym źródłem błonnika pokarmowego. Ich spożywanie może przeciwdziałać powstawaniu lub pomagać w leczeniu zaparc.



Śliwki zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na bok do zmięknienia. Cebulę kroimy w piórka i na niewielkim ogniu smażymy na 1-2 łyżkach oleju, aż nabierze złocistego koloru. Pod koniec smażenia dodajemy 2 łyżki sosu sojowego i smażymy jeszcze chwilę. Najlepiej, żeby cebula była bardzo miękka. W misce blendujemy fasolę, odsączone śliwki i cebulę na gładką masę. Doprawiamy do smaku suszonym tymiankiem, solą i pieprzem oraz ewentualnie jeszcze dodatkowym sosem sojowym. Pieczywo smarujemy pastą. Dodatkowo do szkoły zabieramy ulubiony owoc lub warzywo.

Miejsce na zdjęcie przygotowanej przez Ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- źródło błonnika (pieczywo razowe, suszone śliwki)

SKŁADNIKI (na ok. 6 porcji pasty)

- 1 puszka czerwonej fasoli (lub ok 200g ugotowanej w domu)
- 8 suszonych śliwek
- 2 cebule
- 2 łyżki oliwy/oleju rzepakowego
- 2 łyżki sosu sojowego
- 2/3 łyżeczki suszonego tymianku
- sól i pieprz
- Do podania:
 - 2 kromki chleba razowego
 - porcja ulubionych warzyw, np. garść pomidorków koktajlowych, pokrojona w słupki papryka

Naleśniki orkiszowe z twarogiem i owocami oraz z musem jabłkowym

Miejsce na zdjęcie przygotowanej przez Ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- źródło wapnia (twaróg)
- źródło błonnika (mąka orkiszowa, suszone morele)

Zastąpienie w naleśnikach białej mąki pszennej razową mąką orkiszową powoduje, że posiłek ma więcej błonnika oraz witamin i składników mineralnych, m.in. cynku i magnezu.



SKŁADNIKI (na ok. 10 naleśników)

- 110g mąki orkiszowej (razowej, drobno mielonej)
- szczypta soli
- 2 jajka
- 300 ml mleka 2% tłuszczu
- 1 łyżeczka cukru
- odrobina oleju do smażenia
- 250 g twarogu półtłustego
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- ulubione owoce, np. maliny, borówki, nektarynki (zimą mogą być mrożone)
- 1 łyżeczka miodu
- 2 jabłka
- 5 suszonych moreli (wymoczonych w wodzie)
- 1 łyżeczka cynamonu

Mąkę orkiszową, sól, jajka, mleko i cukier miksujemy na gładkie ciasto. Smażymy naleśniki na patelni z dodatkiem odrobiny oleju, np. rzepakowego (jeśli mamy dobrą patelnię, możemy smażyć bez tłuszczu. Twaróg ugniatamy widelcem razem z jogurtem i miodem. Jabłka (razem ze skórką!) kroimy na mniejsze kawałki i razem z suszonymi morelami i cynamonem miksujemy na gładki mus. Naleśniki nadziewamy twarogiem i/lub musem oraz ulubionymi owocami.

Naleśniki z kurczakiem, serkiem śmietankowym i warzywami

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło białka (mięso z kurczaka)

Miejsce na zdjęcie przygotowanej przez Ciebie potrawy

SKŁADNIKI (4 porcje):

- 4 naleśniki orkiszowe z poprzedniego przepisu
- 1 pierś z kurczaka
- 2 łyżki oliwy
- po dużej szczypcie: suszony tymianek, suszony rozmaryn, pieprz, sól
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 papryki czerwonej
- 1/2 papryki żółtej
- kilka liści sałaty
- 4 rzodkiewki
- 4 łyżki naturalnego kremowego sera twarogowego

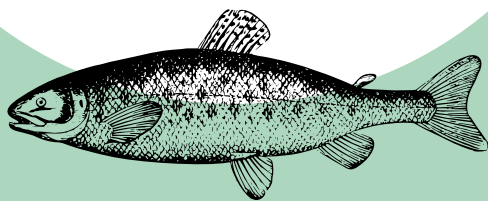
Samodzielnie upieczona pierś z kurczaka jest zdrowszą alternatywą dla kupnych wędlin, które zwykle zawierają bardzo wysoką ilość soli oraz niekorzystnych dla zdrowia związków azotowych.



Piersi z kurczaka oczyszczamy (możemy na czas pieczenia zostawić skórę). Sok z cytryny mieszamy z oliwą i resztą przypraw. Taką marynatą zalewamy pierś z kurczaka i zostawiamy na ok. 2 godziny lub na całą noc. Przekładamy do rękawa do pieczenia i pieczemy ok 50-60 minut w temperaturze 180°C. Paprykę kroimy na podłużne paseczki, rzodkiewki w cieniutkie plastry. Naleśniki smarujemy równomiernie serkiem twarogowym. Układamy na nich sałatę, warzywa i pokrojoną wzdłuż na paski pierś z kurczaka. Zawijamy w ruloniki (można przekroić na pół). Do pudełeczka wrzucamy dodatkowo ulubione warzywa (np. pozostałą paprykę i rzodkiewki) lub owoce.

Kanapki z pastą z wędzonej makreli

Ryby są bardzo cennym źródłem jodu, witaminy D oraz kwasów tłuszczowych omega-3, a tych składników bardzo często jest zbyt mało w naszej diecie. Powinno się je spożywać 2 razy w tygodniu (w tym raz ryby tłuste, np. łosoś, halibut, pstrąg tęczowy)



Miejsce na zdjęcie przygotowanej przez Ciebie potrawy

W tym posiłku:

- Źródło błonnika (pieczywo razowe)
- Dobre źródło tłuszczów i białka (makrele)
- Źródło wapnia (twaróg)

SKŁADNIKI (na ok. 5 porcji pasty)

- 1 wędzona makrele
- 250g twarogu chudego
- 1 mała cebula szalotka
- 1 mały pęczek koperku
- pieprz
- Do podania: pieczywo razowe i ulubione warzywo, np. ogórek kiszony, czerwona papryka

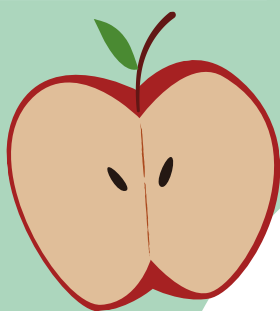
Makrelę dokładnie obieramy ze skóry i ości (sprawdzamy, czy nie ma ości biorąc po małym kawałeczku). Wrzucamy do miski, dodajemy twaróg i dokładnie rozgniatamy widelcem. Mieszamy z posiekaną bardzo drobno cebulą i koperkiem. Rozsmarowujemy na pieczywie i dodajemy ulubione warzywa. Do pudełka wkładamy oczywiście dodatkowy owoc lub warzywo obok kanapek (na nich zbyt wiele warzyw się nie zmieści)!

Jabłkowy budyni jaglany

W tym posiłku:

- źródło wapnia (mleko)
- dobre źródło tłuszczów (orzechy włoskie)
- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy



SKŁADNIKI (na 1 porcję)

- 1/4 szkl kaszy jaglanej
- 1/2 szkl mleka
- 1/2 szkl świeżego soku z jabłek
- 1 łyżeczka miodu
- 1-2 łyżki soku z cytryny
- szczypta cynamonu
- 1/2 jabłka
- kilka orzechów włoskich (lub innych ulubionych)
- garstka rodzynek lub innych suszonych owoców (np. moreli)

I z 5 zalecanych porcji warzyw i owoców można zastąpić szklanką soku. Pamiętajmy jednak, że soki pozbawione są błonnika pokarmowego, za to dostarczają sporą ilość cukru, dlatego pijmy je od czasu do czasu. Jeśli już po nie sięgamy, wybierajmy te świeżo tłoczone, bez dodatku cukru. Najlepszym rozwiązaniem będzie jednak przyrządzenie domowego smoothie ze zmiksowanych (a nie wyciśniętych) owoców i warzyw.

Kaszę jaglaną przepłukujemy na sicie pod strumieniem ciepłej wody. Wsypujemy do rondelka, wlewamy mleko i gotujemy na minimalnym ogniu pod przykryciem przez ok. 15 minut, aż kasza wchłonie cały płyn. W razie potrzeby możemy podlać wodą. Ugotowaną kaszę przekładamy do pojemnika blendera, dodajemy sok jabłkowy, łyżeczkę miodu i odrobinę soku z cytryny. Dokładnie miksujemy do powstania gładkiego musu. Przekładamy do słoiczka. Na wierzchu układamy pokrojone w słupki jabłko i posiekane orzechy oraz rodzyнки.

Marchewkowe kotleczki curry

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- Dobre źródło tłuszczów (ziarna sezamu i słonecznika)

SKŁADNIKI (na ok. 8-10 kotleczków)

- 2 szkl. startej na grubych oczkach marchewki
- 1/3 szkl. kaszy jaglanej (suchej)
- 1/3 szkl. ziaren słonecznika
- 1/3 szkl. nasion sezamu
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1/2 szkl. bułki tartej (najlepiej graham)
- 1 jajko
- 1/4 szkl. oleju rzepakowego
- 5 łyżek mąki razowej
- pęczek natki pietruszki
- 3 łyżki sosu sojowego
- 1 łyżeczka curry w proszku
- 1 łyżeczka kurkumy
- sól
- dodatkowo: ulubiony owoc lub warzywo



Cebulę siekamy w drobną kostkę, czosnek przeciskamy przez praskę lub bardzo drobno siekamy. Marchew ścieramy na tarce o grubych oczkach. Słonecznik i sezam prażymy chwilę na suchej patelni (osobno). W dużej misce mieszamy wszystkie składniki i doprawiamy do smaku odrobiną soli. W razie potrzeby dodajemy więcej bułki tartej, aby kotleczki lepiej się lepily. Z masy formujemy kotleczki i układamy je na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia posmarowanym odrobiną oleju rzepakowego lub oliwy. Pieczemy w piekarniku w temp. 200°C przez 25 minut. W połowie pieczenia kotleczki obracamy na drugą stronę. Do szkoly koniecznie zabieramy oprócz kotleczków, swój ulubiony owoc lub warzywo!

Omlet warzywny

Cebulę kroimy w piórka, cukinię i paprykę w drobną kostkę, a pieczarki w cienkie półplasterki. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy i podsmażamy cebulę. Po kilku minutach dodajemy stopniowo pieczarki, potem paprykę i cukinię. Podsmażamy na małym ogniu, aż warzywa nieco zmiękną. Na sam koniec dodajemy szpinak i doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Jajka mieszamy trzepaczką razem z posiekaną natką pietruszki i pokruszoną fetą. Doprawiamy solą i pieprzem. Dodajemy masę jajeczną do warzyw i delikatnie przez chwilę mieszamy, rozprawiając warzywa równomiernie na patelni, po czym już więcej nie mieszamy. Smażymy omlet na małym ogniu, delikatnie unosząc łyżką brzegi, aby surowa masa z wierzchu spływała na spód. Gdy spód omleta jest już zarumieniony, a większość surowej masy usmażona, przykrywamy patelnię dużym talerzem i wywracamy na niego omlet do góry nogami, po czym przekładamy surową stronę na patelnię. Jeśli nasza patelnia nie ma plastikowych elementów, możemy też zamiast przewracać omlet, wsadzić patelnię do piekarnika nagrzanego na 200°C na ok. 15 min. Pokrojonego omleta podajemy z pieczywem razowym.

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło białka (jajka, feta)
- źródło błonnika (pieczywo razowe, warzywa)

SKŁADNIKI (na 2-3 porcje)

- 4 jajka
- 1/2 cebuli
- 3 duże pieczarki
- 1/2 czerwonej papryki
- 1/2 małej cukinii
- garść szpinaku
- 1/2 małego pęczka natki pietruszki
- 70 g sera feta
- 1 łyżka oliwy
- sól i pieprz
- Do podania: pieczywo razowe

Salatka z kaszą gryczaną, burakiem, jarmużem i fetą

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- Źródło błonnika (kasza, jarmuż)
- Dobre źródło tłuszczów (pestki słonecznika)

SKŁADNIKI (na 2 porcje)

- 100g kaszy gryczanej
- 4 średnie buraki
- 80g sera typu feta
- 1 cebula
- 1 duży ząbek czosnku
- duża garść jarmużu (można zastąpić szpinakiem)
- 1 łyżka oliwy
- 2 łyżki nasion słonecznika
- 1 łyżka sosu sojowego



Kasza gryczana jest cennym źródłem błonnika pokarmowego, a także wielu składników mineralnych, tj. cynku, manganu, magnezu czy fosforu. Warto ją regularnie włączać do diety.

Jeśli nie lubimy orzechowego smaku kaszy gryczanej palonej, warto spróbować wersji niepalonej, która jest nieco delikatniejsza.

Buraki dokładnie myjemy i gotujemy w skórce. Kaszę gotujemy w osolonej wodzie. Na patelni rozgrzewamy oliwę, po czym dodajemy drobno posiekany ząbek czosnku, a po chwili pokrojoną w piórka cebulę. Smażymy przez kilka minut, aż cebula zmięknie, po czym dodajemy oddzielony od łodyżek i porwany dosyć drobno jarmuż. Chwilę smaży, podlewając sosem sojowym i doprawiając solą i pieprzem. Buraki obieramy, kroimy w kostkę i dodajemy na patelnię. Wszystko chwilę podgrzewamy, po czym dodajemy kaszę, pokruszony ser i nasiona słonecznika. Całość mieszamy.

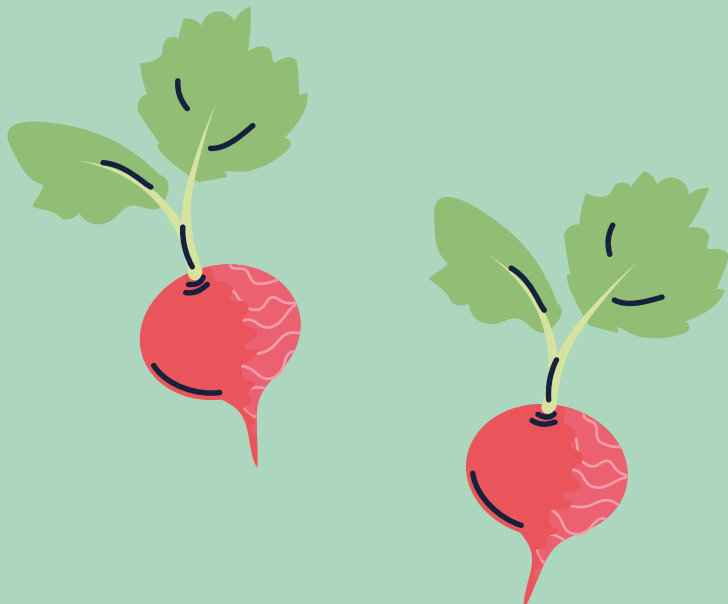
Kanapki z twarogiem, rzodkiewką i szczypiorkiem

W tym posiłku:

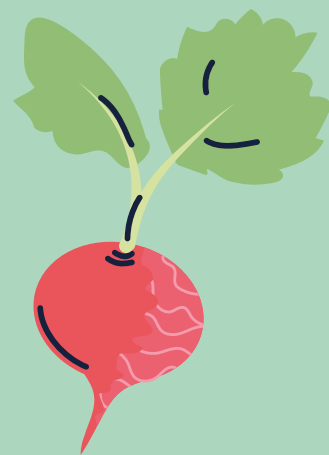
- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- Źródło błonnika (pieczywo razowe)
- Źródło wapnia (twaróg)

SKŁADNIKI:

- 250 g twarogu półtłustego
- 1 pęczek szczypiorku
- 5 rzodkiewek
- sól i pieprz
- 1 łyżka jogurtu naturalnego
- pieczywo razowe
- dodatkowo: pomidorki koktajlowe (lub inne ulubione warzywo lub owoc)



Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy



Szczypiorek i rzodkiewki drobno siekamy (rzodkiewki można też zetrzeć na tarce). W miseczce, przy pomocy widelca ugniatamy twaróg z jogurtem, po czym dodajemy rzodkiewkę i szczypiorek, doprawiamy solą i pieprzem i mieszamy. Możemy dodatkowo dodać 1 łyżkę dobrej jakości oleju roślinnego lub oliwy. Smarujemy twarogiem chleb i składamy w kanapki. Obok do pudełeczka zabieramy pomidorki koktajlowe lub inne ulubione warzywo lub owoc.

Warzywne placuszki

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- źródło białka (jaja)

SKŁADNIKI: (na ok. 4 porcje)

- 2 małe cukinie
- 1 średnia marchew
- 3 średnie ziemniaki
- kawałek pora
- 4 jaja kurze
- 100 g mąki pszennej
- 200 g gęstego jogurtu naturalnego
- 1/2 łyżeczki curry
- 1 ząbek czosnku
- 1/2 pęczka koperku
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1/2 łyżeczki suszonego tymianku



Tradycyjne placuszki często kojarzone są z dużą ilością tłuszczu, co potęguje dodatek śmietany, którą często dodatkowo posypujemy cukrem. Placuszki można z powodzeniem upiec w piekarniku, aby ograniczyć ilość dodanego tłuszczu. Dodatek marchwi, cukinii i pora zwiększa zawartość witamin i zmniejsza kaloryczność placuszków, a czosnkowy sos curry może stanowić alternatywę dla śmietany z cukrem.

Cukinię ścieramy na tarce o grubych oczkach. Przekładamy na sito, dodajemy 1/2 łyżeczki soli i zostawiamy na ok. 20 minut, aby pozbyć się nadmiaru wody. Po tym czasie dokładnie odciskamy cukinię i przekładamy do dużej miski. Dodajemy startą marchew i ziemniaki, drobno posiekanego pora, mąkę i jaja. Mieszamy. Doprawiamy solą, pieprzem i suszonym tymiankiem. Placuszki smażymy na patelni bez tłuszczu (ewentualnie z minimalną ilością oleju) lub pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez ok. 20 min. Z jogurtu, koperku, czosnku, curry i soku z cytryny przygotowujemy sos do placuszków.

Pieczone pierożki z dynią i soczewicą

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło białka (soczewica)

Zaczynamy od przygotowania ciasta. Do dużej miski dodajemy mąkę, kurkumę, sól, oliwę i żółtko. Chwilę ugniatamy do uzyskania jednolitego miękkiego ciasta. Przykrywamy wilgotną ściereczką i odstawiamy na 1 godzinę. Obraną dynię kroimy w kostkę, mieszamy z 1 łyżką oliwy, solą i pieprzem i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200°C przez ok. 20 minut (aż zmięknie). Na patelni rozgrzewamy 1 łyżkę oliwy i dodajemy cebulę, podsmażamy kilka minut, po czym dodajemy czosnek i imbir i dalej smażymy kilka minut. Pod koniec dodajemy sos sojowy i rodzyнки. W dużej misce mieszamy upieczoną dynię, usmażoną cebulę, ugotowaną soczewicę, posiekaną natkę pietruszki oraz przyprawy. Chwilę blendujemy (ale nie za mocno). Doprawiamy solą i pieprzem do smaku. Ciasto dzielimy na 12 części i formujemy z niego kuleczki. Każdą kulkę rozwałkowujemy na placek o średnicy ok. 10 cm na oprószonej mąką stolnicy. Na każdym placku układamy 2-3 łyżki nadzienia i składamy jak pieroga, po czym dociskamy brzegi ciasta przy pomocy widelca. Układamy pierożki na blasze wyłożonej papierem do pieczenia i smarujemy roztrzepanym jajkiem. Pieczemy przez ok. 25 minut w temp. 190°C.

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

SKŁADNIKI: (na 12 pierożków)

Ciasto:

- 300 g mąki pszennej
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka soli
- 60 ml oliwy z oliwek
- 1 żółtko

Nadzienie:

- 1 kg dyni piżmowej (masa po obraniu i wydrążeniu)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 cebule, drobno posiekane
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 400g ugotowanej zielonej soczewicy
- garść rodzynek
- pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki sosu sojowego
- po 1/2 łyżeczki: cynamonu, mielonej kolendry, wędzonej papryki, curry
- 1 jajko, lekko roztrzepane

Sałatką makaronową z warzywami i kurczakiem

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- źródło błonnika (makaron pełnoziarnisty)
- dobre źródło białka (mięso z kurczaka)

Jeśli z jakichś powodów nie spożywamy mięsa, warto zastąpić kurczaka innym produktem, będącym źródłem białka. Do tego dania nada się np. tofu, ciecierzycy czy też fasola.

SKŁADNIKI : (na 2 porcje)

- 120 g makaronu pełnoziarnistego (penne lub świderki)
- 100g mięsa z piersi kurczaka
- 1 czerwona papryka
- 1 mała cukinia
- 1 duża marchew
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2/3 łyżeczki curry w proszku
- 1/2 łyżeczki kurkumy
- 2 łyżki oleju
- 1/2 pęczka natki pietruszki

Gotujemy makaron. Paprykę, cukinię i marchew kroimy w kostkę. Cebulę i czosnek drobno siekamy. Pierś z kurczaka kroimy na mniejsze kawałki, obtaczamy w curry, kurkumie, dodajemy sól i pieprz i smażymy na patelni na 1 łyżce oleju. Usmażone mięso zdejmujemy z patelni, dodajemy pozostały olej i podsmażamy na nim cebulę i czosnek. Dodajemy pozostałe warzywa i smażymy kilka minut, po czym podlewamy odrobiną wody i dusimy pod przykryciem, aż zmiękną. Mieszamy warzywa z kurczakiem i ugotowanym makaronem. W razie potrzeby dodatkowo doprawiamy solą, pieprzem oraz curry. Posypujemy drobno posiekaną natką pietruszki.

Kotleciki z komosą ryżową, fetą i szpinakiem

Komosa ryżowa (inaczej quinoa) to bardzo cenne źródło wielu witamin i składników mineralnych, m.in. żelaza, magnezu, cynku, potasu, kwasu foliowego czy witaminy E. Jest ona także dobrym źródłem roślinnego białka.

Komosę ryżową gotujemy w osolonej wodzie, po czym odcedzamy i odstawiamy do ostygnięcia. Przekładamy ją do dużej miski, dodajemy płatki owsiane, jajka, pokruszoną fetę i posiekany szpinak. Doprawiamy solą i pieprzem. Dokładnie mieszamy, po czym przykrywamy i odstawiamy do lodówki na ok. 30 min. Po tym czasie z masy formujemy kotleciki i smażymy je na patelni na średnim ogniu, na niewielkiej ilości tłuszczu. Do kotlecików warto zabrać w pudełku różne świeże dodatki, np. te wymienione w składnikach tak, aby pudełko do szkoty było wypełnione różnymi smakami i kolorami, ale oczywiście same też się nadadzą :).

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- dobre źródło białka (komosa)
- dobre źródło wapnia (feta)
- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców

SKŁADNIKI : (na 10-12 kotlecików)

- 200g komosy ryżowej (quinoa)
- 80g płatków owsianych górskich
- 4 jajka
- 200g sera feta
- 100g świeżego szpinaku
- sól i pieprz
- olej do smażenia

Do podania (przykładowo)

- pomidory, gotowany brokuł, prosta sałatka z różnych sałat, ugotowana ciecierzycza zmieszana z przyprawami (np. wędzoną papryką, kurkumą i curry)

Tabbouleh z pęczakiem

W tym posiłku:

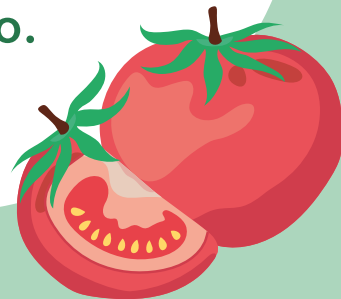
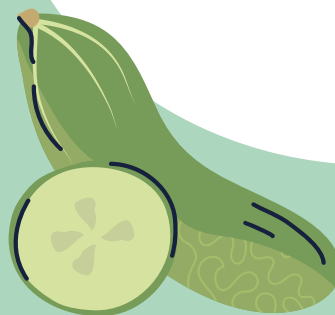
- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło błonnika (kasza pęczak)
- źródło białka (feta)

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

SKŁADNIKI (na ok. 2 porcje)

- 1/2 szkl. kaszy pęczak
- 2 cebule dymki wraz ze szczypiorkem
- 2 pomidory
- 2 ogórki gruntowe (lub 1 szklarniowy)
- 2 łyżki posiekanej mięty
- 1 pęczek natki pietruszki, drobno posiekanej
- sok z połowy cytryny
- 60 g sera feta
- 1-2 łyżki oliwy
- opcjonalnie: 1 ząbek czosnku, 1/2 papryczki chili bez pestek
- sól i pieprz do smaku

Do sałatki można dodać także inne warzywa, np. seler naciowy, paprykę, rzodkiewki, szparagi, awokado.



Kaszę gotujemy zgodnie z przepisem na opakowaniu. Dymki drobno siekamy. Pomidora kroimy w kostkę. Ogórki obieramy ze skórki, kroimy w kostkę. Do ugotowanej i ostudzonej kaszy dodajemy dymkę, pomidora, ogórki oraz posiekaną miętę i natkę pietruszki. Całość polewamy oliwą i sokiem z cytryny. Doprawiamy do smaku solą i pieprzem, mieszamy. Jeśli lubimy, możemy też dodać drobno posiekany czosnek i papryczkę chili (bez pestek).

Bananowe batoniki owsiane

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- źródło błonnika (płatki owsiane, suszone owoce)
- dobre źródło tłuszczów (orzechy i nasiona)

SKŁADNIKI (na kilkanaście batoników):

- 1 szkl. górskich płatków owsianych
- 2 średniej wielkości dojrzałe banany
- ½ szkl. ulubionych orzechów i ziaren (np. migdały, nerkowce, słonecznik, dynia)
- ¾ szkl. posiekanych ulubionych suszonych owoców (np. rodzynek, moreli, żurawiny)
- 2 łyżki syropu klonowego/miodu lub ksylitolu
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka imbiru w proszku
- ½ łyżeczki wanilii w proszku lub odrobina ekstraktu waniliowego
- szczypta soli

Płatki owsiane przekładamy do naczynia malaksera i rozdrabniamy je miksując kilka razy lub mielimy w młynku do kawy na drobniejsze płatki – ale nie na drobny pył. Banany miksujemy na gładkie purée przy pomocy blendera ręcznego bądź rozgniatamy porządnie widelcem. Do gładkiej masy dodajemy syrop klonowy/miód lub ksylitol. Orzechy oraz ziarna drobno siekamy i przekładamy do miski z płatkami owsianymi. Dodajemy przyprawy. Zmiksowane banany dodajemy do suchych składników i porządnie mieszamy. Odstawiamy na kilka minut. Piekarnik rozgrzewamy do 180°C. Na blasze wyłożonej papierem do pieczenia wykładamy owsianą masę i ugniatamy ją dłońmi lub łyżką na grubość około 0,5 cm. Blachę wkładamy do piekarnika i pieczemy batony przez około 20–25 minut, aż zaczną się złocić. Po upieczeniu możemy jeszcze odwrócić masę na drugą stronę i podpiec przez kolejne 5 minut. Studzimy, po czym kroimy na mniejsze kawałki. Do batoników koniecznie zabieramy do szkoty ulubione świeże owoce. Dobrze też będą smakować w towarzystwie jogurtu albo kefiru.

Tajska sałatka z makaronem ryżowym

Do sałatki można dodać także inne warzywa, np. kalafiora, brokuła, czerwoną kapustę albo też awokado czy mango. Warzywa można też krótko ugotować w osolonej wodzie lub na parze.

W głębokim talerzu umieszczamy pokrojone w kostkę tofu i sos sojowy. Odstawiamy na bok (najlepiej na co najmniej godzinę) Makaron gotujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu, po czym odcedzamy i przelewamy zimną wodą na sitku. Paprykę kroimy w bardzo wąskie słupki. Marchew i cukinię za pomocą obieraczki do warzyw kroimy w cienkie wstążki (możemy też pokroić nożem w słupki). Tofu odsączamy (ale nie wylewamy sosu sojowego!) i podsmażamy na oleju rzepakowym (na małym ogniu), aż lekko się zezłoci. Mieszamy sos sojowy (ten, którego użyliśmy do tofu) miód, olej sezamowy i sok z limonki. W dużej misce mieszamy makaron, warzywa, posiekaną kolendrę, orzeszki ziemne, tofu oraz sos.

Miejsce na zdjęcie przygotowanej przez Ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło białka (tofu)

SKŁADNIKI : (ok. 3-4 porcje)

- 200 g makaronu ryżowego (nitki lub wstążki)
- 1 średnia marchew
- 1 mała cukinia
- 1/2 czerwonej papryki
- 200g tofu
- 1 pęczek świeżej kolendry
- 1/2 szkl. orzechów ziemnych
- 5 łyżek sosu sojowego
- 1 łyżka miodu/syropu klonowego
- sok z 1/2 limonki
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- opcjonalnie: 2 łyżki oleju sezamowego

Warzywne kuleczki z ciecierzycą

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło białka (ciecierzyca)

W misie blendera miksujemy marchewkę. Dodajemy pozostałe składniki (za wyjątkiem płatków owsianych) i miksujemy je na gładką masę. Na koniec dodajemy płatki owsiane i dokładnie mieszamy. Odstawiamy masę na ok. 15 minut do zmięknienia. Z masy formujemy ok. 20 kuleczek i obtaczamy je w sezamie. Układamy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy ok. 1 godziny w 125°C (w połowie pieczenia odwracamy kuleczki na drugą stronę). Aby przygotować sos, miksujemy wszystkie składniki na gładką masę i zagotowujemy.

SKŁADNIKI :

- 1 puszka ciecierzycy (ok. 240g po odcedzeniu)
- 4 średnie marchewki
- 2 łyżki pasty sezamowej (tahini)
- 2 ząbki czosnku
- 50g płatków owsianych
- ok. 60 g sezamu (do obtoczenia kulek)
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy
- 1 łyżeczka mielonego kminu rzymskiego
- 1 łyżeczka papryki w proszku
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1 szczypta cynamonu
- 1/2 łyżeczki soli
- szczypta pieprzu
- Na sos:
 - 1 ząbek czosnku
 - 2 duże pomidory
 - 6 suszonych pomidorów
 - 1 łyżeczka miodu
 - 30 ml oliwy lub oleju rzepakowego
 - 1 łyżeczka octu jabłkowego
 - 2 łyżki pestek dyni
 - garść liści bazylii
 - sól i pieprz
- Do podania: ulubione surowe warzywa

Smoothie bananowo- kakaowe z masłem orzechowym

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło wapnia (mleko)
- źródło błonnika (płatki owsiane)
- dobre źródło tłuszczów (masło orzechowe)

Masło orzechowe jest dobrym źródłem m.in. nienasyconych kwasów tłuszczowych, witaminy E, B3 oraz potasu. Warto je włączać do diety, jednak z uwagi na wysoką kaloryczność -
- w umiarkowanych ilościach.

Wybierajmy masło ze 100% zawartością orzechów. Unikajmy za to tego z dodatkiem cukru i oleju palmowego



SKŁADNIKI (na 1 porcję):

- 1 średni banan
- 250 ml mleka (lub mlecznego napoju roślinnego wzbogaconego w wapń)
- 1 łyżka masła orzechowego
- 1 i 1/2 łyżki płatków owsianych
- 1 łyżeczka kakao

Wszystkie składniki miksujemy na gładko w blenderze kielichowym i przelewamy do wielorazowej butelki lub wysokiego słoika.

Farinata, czyli włoski placek z ciecierzycy

W tym posiłku:

- dobre źródło białka (ciecierzyca)
- źródło wapnia (feta)

Miejsce na zdjęcie przygotowanej przez Ciebie potrawy

SKŁADNIKI:

- 1 szkl. mąki z ciecierzycy
- 1 + 3/4 szkl. wody
- 2 łyżki oliwy
- 2 pomidory
- garść zielonych oliwek
- 100g sera feta
- sól i pieprz
- 1 gałązka świeżego rozmarynu (lub innych ulubionych ziół, np. tymianku, bazylii)
- Do zabrania dodatkowo: ulubiony owoc lub warzywo

Ciecierzycą, podobnie jak inne nasiona roślin strączkowych, jest bardzo dobrym źródłem roślinnego białka. Warto zastąpić nią czasem mięso w posiłku. Jeśli gotujemy ciecierzycę samodzielnie, pamiętajmy, aby przed ugotowaniem namoczyć ją przez noc w wodzie, którą następnie wylewamy. Dzięki temu będzie łatwiej strawna.



Mąkę z ciecierzycy mieszamy z wodą. Dodajemy oliwę, doprawiamy solą i pieprzem i odstawiamy na 4 do 12 godzin. Po tym czasie dodajemy do masy świeże zioła. Wykładamy formę do ciasta papierem od pieczenia i wylewamy na nią masę. Pieczemy w 180°C ok. 1-1 godz. 20 min. Podczas pieczenia, gdy ciasto zacznie robić się gęstsze, wtykamy w nie oliwki i fetę, a na wierzchu układamy plastry pomidorów. Po wyjęciu z piekarnika studzimy, podajemy na zimno (na ciepło mogą być kłopoty z krojeniem). Do pudełka oprócz kawałka farinaty, zaberamy obowiązkowo ulubiony owoc lub warzywo!

Owsiane placuszki bananowe

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

Dodatek dojrzałego
banana do placuszków,
koktajli czy innych deserów
nadaje im słodycz i dzięki
temu niepotrzebny jest
dodatek cukru.

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło błonnika (płatki owsiane, mąka razowa)
- źródło wapnia (jogurt)
- źródło białka (jaja)



SKŁADNIKI (na 2 porcje):

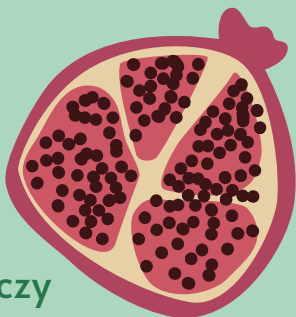
- 1 dojrzały banan
- 180g jogurtu naturalnego
- 2 jajka
- 4 łyżki płatków owsianych
- 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 2 łyżki pszennej mąki razowej
- 1/4 łyżeczki sody
- 1/3 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/3 łyżeczki cynamonu
- szczypta soli
- odrobina oleju do smażenia (jeśli posiadamy dobrą patelnię, można pominąć)
- Do podania: jogurt naturalny, ulubione świeże lub mrożone owoce

Wszystkie składniki wrzucamy do miski i miksujemy blenderem na gładko. Na rozgrzanej patelni, na średnim ogniu smażymy niewielkie placuszki (jeśli mamy dobrą patelnię, możemy to zrobić bez dodatku oleju, jeśli jednak nie, dodajmy tylko minimalną jego ilość). Podajemy z jogurtem naturalnym i świeżymi lub mrożonymi owocami.

Aromatyczny szafranowy ryż z bakaliami i granatem

SKŁADNIKI (na ok. 4 porcje):

- 1 szkl. brązowego ryżu,
- szczypta szafranu
- 1 mała cebula szalotka
- 1 średnia marchew
- skórka z połowy pomarańczy
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1/2 łyżeczki nasion kminu rzymskiego
- 1/3 łyżeczki kurkumy
- 2 liście laurowe
- 1 kawałek kory cynamonu
- 1/4 szkl. suszonych owoców (daktyli, moreli, rodzynek)
- 1 szkl. orzechów (migdały, pistacje)
- 1 mały pęczek natki pietruszki
- 1/2 pęczka szczypiorku
- 1/2 granata
- sok z 1/2 cytryny
- szczypta soli
- Dodatkowo: ulubiony świeży owoc lub warzywo



Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło błonnika (brązowy ryż)
- dobre źródło tłuszczu (orzechy)

Do szklanki nalewamy trochę ciepłej wody i dodajemy szafran. Mieszamy i odstawiamy na bok, aż woda zabarwi się na żółto. Ryż płuczemy chwilę na sitku pod bieżącą wodą, przekładamy do garnka, dodajemy 2 szklanki wody oraz wodę z szafranem, solimy i gotujemy pod przykryciem do miękkości. Cebulę siekamy, marchew ścieramy na tarce z grubymi oczkami, z granatu wyłuskujemy ziarenka, natkę pietruszki i szczypiorek drobno siekamy. W garnku rozgrzewamy oliwę, dodajemy kmin rzymski i chwilę smażymy, aż ziarna uwolnią aromat. Dodajemy resztę przypraw. Smażymy przez ok. minutę, po czym dodajemy cebulę, startą marchew, skórkę z pomarańczy oraz suszone owoce. Smażymy ok. 5 minut. Siekamy orzechy i podprażamy je na suchej patelni. Wszystkie składniki przekładamy do dużej miski (ryż wcześniej studzimy na sicie). Doprawiamy do smaku solą i sokiem z cytryny.

Bakaliowe kulki mocy

Miejsce na zdjęcie
przygotowanej przez
ciebie potrawy

W tym posiłku:

- 1 z 5 porcji warzyw i/lub owoców
- dobre źródło błonnika (suszone owoce, płatki owsiane)
- dobre źródło tłuszczów (orzechy)

SKŁADNIKI (na ok. 15 sztuk):

- 2 szkl. mieszanki orzechów i nasion (np. orzechów laskowych, nerkowców, migdałów i ziaren słonecznika)
- 1 szkl. płatków owsianych
- 1 szkl. suszonych daktyli, namoczonych 1 godz. we wrzątku
- 1/2 łyżeczki miąższu z laski wanilii (opcjonalnie)
- szczypta soli
- ulubione przyprawy, np. kakao, imbir, gałka muskatołowa, cynamon, chili
- dodatki do obtoczenia, np. mak, sezam, płatki migdałowe lub jaglane
- Dodatkowo: ulubiony owoc lub warzywo, kubeczek jogurtu naturalnego

W blenderze lub młynku do kawy bardzo drobno mielimy orzechy i przesypujemy je do większej miski wraz z wanilią, solą i wybranymi przyprawami. Następnie mielimy płatki owsiane i przesypujemy do osobnej miski. Na końcu miksujemy na gładką masę namoczone wcześniej daktyle (wodę odlewamy do małej szklanki). Do mieszanki orzechowej dodajemy masę daktylową i porządnie ją mieszamy. Dodajemy płatki owsiane, ugniatając całą masę – do momentu, aż przestanie bardzo kleić się do rąk, ale nadal pozostanie plastyczna. Gdyby masa okazała się za sucha, dodajemy odrobinę wody po moczeniu daktyli. Masę formujemy w kulę i wstawiamy do lodówki na 15 min. W międzyczasie przygotowujemy dodatki do obtoczenia kulek. Kulki formujemy zwilżonymi dłońmi – 1 kulka to ok. 1 łyżka masy. Zwilżamy je wodą i obtaczamy w ulubionych dodatkach. Kulki najlepiej smakują następnego dnia, po schłodzeniu w lodówce. Do szkoły zabieramy ze sobą kilka kulek, ulubiony owoc lub warzywo oraz jogurt naturalny.

Zapraszamy Was do wspólnej przygody przy przygotowywaniu pełnowartościowych posiłków do szkoły.

To nie trudnego, a z pewnością przyniesie wiele radości ze wspólnego gotowania oraz dużo korzyści dla waszego zdrowia!

