

E-BOOK PRZEPISNIK POSIŁKI „DO DYSZKI” **2**



by



SPIS TREŚCI

POSIŁKI „DO DYSZKI”

NA SŁONO:

1. Fit pizza.....str. 2
2. Kaszotto z krewetkami.....str. 3
3. Vege curry.....str. 4
4. Spaghetti a'la carbonara.....str. 5
5. Vege naleśniki z hummusem.....str. 6
6. Tortilla z serkiem Almette.....str. 7

NA SŁODKO:

7. Owsianka Lion.....	str. 8
8. Malinowy mus.....	str. 9
9. Proteinowe lody.....	str. 10
10. Budyń chia.....	str. 11
11. Nutella.....	str. 12
12. Krówki,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	str. 13
13. Pudding oreo,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	str. 14

by



1. FIT PIZZA



SKŁADNIKI:

- 70g lawasz,
- 40g sera piórko,
- 20g majonezu,
- 30g ketchupu Kotlin -60% kalorii,
- 45g szynki z piersi kurczaka,
- 100g pomidora,
- bazylia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Placek smarujemy majonezem. Na górę kładziemy szynkę z piersi kurczaka, pomidora oraz ser. Nastawiamy piekarnik na 180 stopni na około 5 minut aż do roztopienia sera. Po wyjęciu fit pizzy polewamy ją ketchupem oraz dodajemy bazylii dla smaku.



Czy wiesz, że Lawasz jest świetną alternatywą dla tortilli, gdyż posiada bardzo krótki oraz prosty skład? Znajdziemy tam zaledwie mąkę, wodę, zakwas oraz sól. Pochodzi on z Ukrainy i wypieka się go w piecu kamiennym.

KCAL: 460
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 20g
WĘGLOWODANY: 40g

2. KASZOTTO Z KREWETKAMI



SKŁADNIKI:

- 40g kaszy pęczak,
- 115g krewetek,
- 13g oliwy z oliwek,
- 100g pora,
- 10g orzeszków ziemnych,
- sól.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W osolonej wodzie gotujemy kaszę pęczak. Na patelni smażymy krewetki do miękkości wraz z oliwą z oliwek.

Dodajemy również do nich pora. Łączymy kaszę z krewetkami w porach oraz posypujemy orzeszkami ziemnymi.



Czy wiesz, że krewetki są niskokalorycznym produktem, który świetnie sprawdzi się przy redukcji tkanki tłuszczowej? Zawierają one niecałe 100 kalorii w 100 gramach. Posiadają również sporą ilość białka (22g w 100g produktu).

KCAL: 460
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 20g
WĘGLOWODANY: 40g

3. VEGE CURRY



SKŁADNIKI:

- 100g tofu naturalnego,
- 30g ryżu białego,
- 50g ananasa,
- 50g startej marchwi,
- 30g sosu słodko-kwaśnego,
- 10g oliwy z oliwek,
- 40g sera piórko,
- przyprawa curry, sól, pieprz.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W osolonej wodzie gotujemy ryż zgodnie z zaleceniami na opakowaniu. Na oliwie z oliwek smażymy tofu przyprawione curry, pieprzem oraz solą. Dodajemy startą marchew, sos słodko kwaśny oraz ananasa. Powstały sos łączymy z ryżem. Dodajemy sera piórko, który pod wpływem wysokiej temperatury się roztopia.



Czy wiesz, że tofu jest świetnym źródłem białka dla osób będących na diecie wegetariańskiej lub wegańskiej? Otrzymujemy go w procesie koagulacji mleka sojowego. Zawiera spore ilości wapnia oraz fosforu.

KCAL: 460
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 20g
WĘGLOWODANY: 40g

4. SPAGHETTI A'LA CARBONARA



SKŁADNIKI:

- makaron spaghetti pełnoziarnisty 55g,
- ser piórko 45g,
- śmietanka 18% 30ml,
- cebula czerwona 30g,
- jedno jajko,
- ząbek czosnku,
- sól i pieprz,
- pół łyżeczki gałki muskatołowej mielonej ,
- kilka listków świeżej bądź suszonej bazylii

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ugotuj makaron (al dente). Podsmaż cebulę na patelni, dodaj makaron i ściąg patelnię z ognia, odczekaj minutę aż troszkę przestygnie, wbij jajko i dynamicznie mieszaj. Ponownie połóż patelnię na palnik dodaj starty ser, śmietankę i dokładnie wszystko wymieszaj. Całość przypraw solą, pieprzem oraz gałką muskatołową. Przygotowany makaron podawaj ze świeżą bazylią.



Czy wiesz, że czosnek stosuje się nie tylko w kuchni, ale również w kosmetyce? Ekstrakt z czosnku dodaje się do kremów, szamponów, odżywek, olejków a także balsamów. Działa on min antyseptycznie i przeciwzapalnie, wzmacnia cebulki włosów, pomaga w walce z trądzikiem, jest też doskonałym antyoksydantem.

KCAL: 467,4
BIAŁKO: 35,7g
TŁUSZCZE: 33,9g
WĘGLOWODANY: 19,7g

5. VEGE NALEŚNIKI Z HUMMUSEM



SKŁADNIKI:

- mąka pszenna 50g,
- jedno jajko,
- woda,
- hummus 40g,
- ser piórko 40g,
- pomidorki koktajlowe 100g,
- papryka czerwona 50g,
- oliwa z oliwek 3g,
- szczypta soli.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto: do miski wsyp mąkę dodaj jajko, wodę i szczyptę soli, całość zblenduj na gładką masę (jak jest zbyt gęste dodaj wodę).

Usmaż naleśniki (z ciasta powinny wyjść 2-3 szt).

Naleśnika posyp startym serem, dodaj pokrojone na pół pomidorki i pokrojoną w paski paprykę.

Przygotowanego naleśnika zawiń w rulon.



Czy wiesz, że hummus można podawać nie tylko w s łonej, ale także w słodkiej wersji? Wystarczy, że połączysz ciecierzycę z awokado i kakao i wyjdzie z tego przepyszny krem czekoladowy.

KCAL: 486,9
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 19,3g
WĘGLOWODANY: 45,9g

6. TORTILLA Z SERKIEM ALMETTE



SKŁADNIKI:

- tortilla orkiszowa 70g,
- twaróg chudy 70g,
- ketchup kotlin -60%
kalorii 20g,
- serek almette
(pomidorowy) 30g,
- szynka drobiowa 40g,
- mix sałat 50g.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wymieszaj twaróg z serkiem almette, oliwą z oliwek i ketchupem, przygotowaną masą posmaruj placek, na wierzch połóż szynkę i mix sałat, dokładnie wszystko zawiń i zapiecz w opiekaczu lub na patelni.



Czy wiesz, że z placków tortilli możesz zrobić domowe nachosy? Wystarczy pokroić placki w trójkąciki posmarować oliwą z oliwek zmieszaną z ulubionymi przyprawami i zapiec przez 7 min w piekarniku :)

KCAL: 464,4
BIAŁKO: 29,9g
TŁUSZCZE: 20g
WĘGLOWODANY: 38,5g

7. OWSIANKA LION



SKŁADNIKI:

- 30g płatków owsianych górskich,
- 100g mleka 0,5%,
- 10g daktyli/fig,
- 25g masła orzechowego,
- 10g czekolady o zawartości 70% kakao,
- 5g wafli kukurydźnianych,
- 20g odżywki białkowej,
- słodzik.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Płatki gotujemy na mleku ze słodzikiem przez kilka minut. Przekładamy do miseczki oraz dodajemy odżywkę białkową. Wszystko dokładnie mieszamy. Na górę kładziemy daktyle bądź figi, masło orzechowe, pokruszone wafle kukurydźniane oraz ścieramy czekoladę.



Czy wiesz, że czekolada zawiera teobrominę, która może powodować zmniejszenie ciśnienia krwi oraz może poprawiać funkcje kognitywne? Jednak należy uważać na jej ilość, gdyż 100 gramów czekolady dostarcza nam około 550 kalorii. Tylko dawka jest trucizną!

KCAL: 460
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 20g
WĘGLOWODANY: 40g

8. MALINOWY MUS



SKŁADNIKI:

- 180g Valio PROfeel z przecierem malinowym,
- 70g malin,
- 20g płatków dzekoladowych śniadaniowych,
- 40g pestek dyni.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nic prostszego! Przekładamy serek z pudełka. Dodajemy maliny, płatki oraz posypujemy pestkami dyni.



Czy wiesz, że pestki dyni są źródłem tłuszczu? Zawierają kwasy tłuszczowe jedno- oraz wielonienasycone. Są źródłem witaminy E, C oraz B6. Posiadają również magnez, potas oraz fosfor, które są niezbędne do odpowiedniego funkcjonowania organizmu.

KCAL: 460
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 20g
WĘGLOWODANY: 40g

9. PROTEINOWE LODY



SKŁADNIKI:

- 300g truskawek mrożonych,
- 45g czekolady gorzkiej 70%,
- 200g skyr naturalnego,
- słodzik.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Blendujemy truskawki, skyr oraz rozpuszczony słodzik na gładką masę, aż do uzyskania lodowej konsystencji. Na górę dodajemy startą gorzką czekoladę.



Czy wiesz, że truskawki są jednymi z najmniej kalorycznych owoców? W 100 gramach produktu znajdują się tylko 33 kalorie. Poza tym zawierają spore ilości witaminy C oraz kwasu elagowego, który wspiera nasz układ odpornościowy oraz jest antyoksydantem.

KCAL: 460
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 20g
WĘGLOWODANY: 40g

10. BUDYŃ CHIA



SKŁADNIKI:

- 20g nasion chia,
- 150g napoju migdałowego/ kokosowego,
- 30g odżywki białkowej,
- 15g masła orzechowego,
- 10g gorzkiej czekolady o zawartości kakao 70%,
- słodzik.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Nasiona chia porządnie wymieszać z napojem migdałowym/kokosowym, odżywką białkową oraz słodzikiem. Zostawić na noc w lodówce. Rano dodać masło orzechowe oraz startą gorzką czekoladę.



Czy wiesz, że nasiona chia zawierają duże ilości błonnika co powoduje uczucie sytości na dłużej? Jest źródłem kwasów tłuszczowych omega 3. Regularne spożycie nasion chia może poprawiać kondycję skóry, włosów oraz paznokci, ale również wspomaga układ krwionośny czy trawienny.

KCAL: 375
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 20g
WĘGLOWODANY: 20g

11. NUTELLA



SKŁADNIKI:

- daktyle suszone 30g,
- banan 40g,
- orzeszki ziemne bez soli 40g,
- odżywka białkowa (smak czekolada) 27g.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Zblenduj banana z daktylami, odżywką białkową i połową orzeszków. Przygotowany krem wyłóż do naczynia i posyp resztą orzeszków.



Czy wiesz, że daktyle gościły na stołach arabskich książąt od tysiącleci? Wierzono, że powodują one długowieczność i chronią przed chorobami. Daktyle dostarczają sporo energii i mają ogromną ilość potasu i są bardzo cenione przez sportowców.

KCAL: 467,4
BIAŁKO: 35,7g
TŁUSZCZE: 19,7g
WĘGLOWODANY: 33,9g

12. KRÓWKI



SKŁADNIKI:

- tahini (do kupienia w Lidlu) 25g,
- masło 5g,
- erytrytol (wedle uznania),
- mąka kokosowa 5g,
- odżywka białkowa (smak dowolny) 25g.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Tahini, masło oraz erytrytol umieść w garnuszku i gotuj na bardzo małym ogniu do momentu powstania gładkiej masy. Zdejmij powstałą masę z ognia dodaj odżywkę białkową i mąkę kokosową, wszystko dokładnie wymieszaj tak żeby nie powstały grudki. Przygotowaną masę przelej do foremek (dobrze sprawdzają się silikonowe foremki do kostek lodu) i wstaw do zamrażarki na 2-3 godziny.



Czy wiesz, że tahini jest bogatym źródłem witamin i minerałów? Między innymi zawarte w niej witaminy świetnie wpływają na kondycję skóry, włosów i paznokci a także działają odmładzająco.

KCAL: 311,50
BIAŁKO: 30g
TŁUSZCZE: 19,2g
WĘGLOWODANY: 3,4g

13. PUDDING OREO



SKŁADNIKI:

- ValioPROfeel Pudding proteinowy o smaku czekoladowym 200g,
- ciastka oreo 40g,
- orzeszki ziemne (bez soli) 20g.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pudding przygotuj warstwowo: na dno pokruszone ciastka oreo, połowa puddingu, orzeszki, druga połowa puddingu. Przygotowany deser udekoruj połową ciastka oreo.



Czy wiesz, że orzeszki ziemne mają najwięcej białka ze wszystkich orzechów? Na 100g przypada go aż 25,8g. Orzeszki ziemne mają również zbawienny wpływ na stres i koncentrację, mówi się, że to idealne paliwo dla mózgu.

KCAL: 478
BIAŁKO: 29,3g
TŁUSZCZE: 20,6g
WĘGLOWODANY: 42,5g

E-BOOK

POSIŁKI „DO DYSZKI” **2**

Hej! Oddajemy w Wasze ręce nasze kolejne dziecko - drugą edycję e-booka w formie przepiśnika, nad którym ostatnio pracowaliśmy.

Znajdziecie w nim nasze propozycje posiłków o wartości do maksymalnej kwoty 10 zł za konkretne danie, zarówno w słodkich, jak i w słonych wersjach :) Korzystajcie, wysyłajcie nam swoje opinie oraz zdjęcia potraw na wspolpraca@kubazteam.pl, smacznego!



Kubazteam - to firma założona przez Jakuba Zwalińskiego, która na co dzień pomaga podopiecznym w osiągnięciu wymarzonej przez nich sylwetki. W swojej pracy charakteryzujemy się indywidualnym podejściem do klienta, nieustanną opieką żywieniową, a także stawianiem na jedzenie #poludzku.