

E-BOOK PRZEPISNIK POSIŁKI „DO DYSZKI”



by

kt.
kubazteam

SPIS TREŚCI

POSIŁKI „DO DYSZKI”

NA SŁONO:

1. Fit pizza z kalafiorastr. 2
2. Omlet z wędlinką drobiową, pomidorkami i
szczypiorkiem.....str. 3
3. Placki z cukinii.....str. 4
4. Sałatka Caprese.....str. 5
5. Zielony naleśnik z pastą warzywną i orzechami.....str. 6
6. Pieczone Portobello.....str. 7
7. Sałatka serowa.....str. 8
8. Pieczony ser Camembert z żurawiną.....str. 9
9. Serowy hot-dog z warzywami.....str. 10
10. Spaghetti a la Pomodoro z parmezanem.....str. 11
11. Zupa krem z kukurydzy z pestkami dyni..... str. 12

NA SŁODKO:

12. Banan w czekoladzie z wiórkami kokosowymi.....str.13
13. Wafle ryżowe z masłem orzechowym i dżemem.....str.14
14. Racuchy z jabłkami.....str.15
15. Naleśnik z twarożkiem i dżemem.....str.16

by





1. FIT PIZZA Z KALAFIORA (1-2 PORCJE)



SKŁADNIKI:

- Kalafior • Jajo • Żółty ser tarty - czubata łyżka

- Przyprawy: oregano, zioła prowansalskie, papryka słodka
- Sól, pieprz • Mąka pszenna - łyżka

- Sos: • Passata – 200-250ml
- czosnek – 2-3 ząbki • oregano, bazylia, zioła prowansalskie, pieprz, sól

- Dodatki: • Mozzarella tarta
- Papryka • Kukurydza konserwowa



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kalafior kroimy bez twardych części. Rozdrabniamy go w malakserze na kształt sypkiego ryżu. Wrzucamy rozdrobniony kalafior i gotujemy na małym ogniu przez ok. 10 minut. Odcedzamy kalafior z nadmiaru wody za pomocą sitka. Odstawiamy do wystudzenia. Odciskamy kalafior dodatkowo w bawełnianej szmatce z nadmiaru wody (zobaczycie ile z niego jeszcze się wycisnie :D). Odcisnięty kalafior przekładamy do garnka, dodajemy jajko, starty ser, przyprawy i mąkę. Mieszmamy. W nagrzanym piekarniku 190 stopni, podpiekamy spód 20 min, następnie nakładamy pozostałe składniki i pieczemy przez 10 min.



Czy wiesz, że kalafior zawiera przeciwutleniacze z grupy izotiocyanów, które neutralizują wolne rodniki mogące przyczynić się do rozwoju nowotworów? Dodatkowo chronią przed wrzodami posiadając właściwości bakteriostatyczne.

KCAL: 924/462
BIAŁKO: 65,4g/32,5g
TŁUSZCZE: 52,2g/26g
WĘGLOWODANY: 48,3g/26g

*cały posiłek/jedna porcja



2. OMLET Z WĘDLINKĄ DROBIOWĄ, POMIDORKAMI I SZCZYPIONIEM



SKŁADNIKI:

- Jaja – 2 szt.
- Mleko 1,5% – 30 ml
- Pieprz, sól
- Wędlina drobiowa – 50g
- Pomidorki koktajlowe – 4 sztuki
- Szczypiorek – ile chcemy
- Olej kokosowy- 5g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jajka roztrzepać wraz z mlekiem. Doprawić pieprzem i solą. Następnie dodać do masy jajecznej drobno pokrojoną wędlinę, pomidorki oraz posiekany szczypiorek. Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z masłem do ścięcia jaj.



Czy wiesz, że nawyk jedzenia śniadań pomaga w koncentracji, w utrzymaniu stałego poziomu glukozy we krwi i często niweluje ochotę na niezdrowe przekąski w ciągu dnia?

KCAL: 256
BIAŁKO: 24,8g
TŁUSZCZE: 16,0g
WĘGLOWODANY: 3,2g

*cały posiłek

3. PLACKI Z CUKINII (6 porcji)



SKŁADNIKI:

- Cukinia – 200g
- Cebula – 100g
- Jajko
- Bułka tarta- 50g oraz 50g do obtoczenia
- Pieprz, sól, papryka słodka, papryka ostra, oregano, bazylija, zioła prowansalskie
- Olej rzepakowy – 40g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Cukinię zetrzeć na tarce o dużym oku. Cebulę drobno pokroić. Dodać jajko, bułkę tartą, przyprawić. Uformować małe placki w dłoni obsypując bułką tartą. Smażyć z dwóch stron na złoty kolor.



Czy wiesz, że cukinia zawiera potas, żelazo i magnez oraz witaminę C, witaminę K, witaminę PP i witaminę B1, beta karoten? Odkwasza organizm i pozytywnie wpływa na proces trawienia, dlatego polecana jest przy problemach z nadkwaśnością.

KCAL: 827/137
BIAŁKO: 19,4g/3g
TŁUSZCZE: 47,5g/7g
WĘGLOWODANY: 80,7g/13g

*cały posiłek/1 porcja

4. SAŁATKA CAPRESE



SKŁADNIKI:

- Pomidor – 180g
- Mozzarella kula – 250g
- Oregano, bazylia, zioła
- Roszponka lub rukola – pół garści
- Oliwa z oliwek – 5g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pomidora i mozzarellę pokroić na równe plastry.
Przekładać raz jedno, raz drugie.
Przyprawić i skropić oliwą.



Czy wiesz, że sałatka Caprese to jedno z ulubionych dań Włochów? Świetnie smakuje, a w dodatku kolorystycznie przypomina włoską flagę – kolory: zielony, biały oraz czerwony.

KCAL: 636
BIAŁKO: 52g
TŁUSZCZE: 45,3g
WĘGLOWODANY: 5,1g

*cały posiłek



5. ZIELONY NALEŚNIK Z PASTĄ WARZYWNĄ I ORZECHAMI



SKŁADNIKI:

- Mleko 1,5% tł. – 60 ml
- Jajo
- Mąka pszenna – 30g
- Szpinak baby – kilka liści
- Pieprz, sól
- Pasta warzywna np. Wawrzyniec, My Best Veggie (Lidl) – 50g
- Orzechy włoskie – 30g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mleko, jajko, makę oraz garść szpinaku miksujemy blenderem na gładką masę. Smażymy na rozgrzanej patelni do naleśników. Po usmażeniu, smarujemy pastą warzywną i posypujemy orzechami włoskimi.



Czy wiesz, że szpinak chroni przed miażdżycą i rozwojem chorób nowotworowych? Jest bogaty w witaminę C, żelazo, potas, magnez i kwas foliowy.

KCAL: 450
BIAŁKO: 17,9g
TŁUSZCZE: 27,8g
WĘGLOWODANY: 32,1g

**cały posiłek*

6. PIECZONE PORTOBELLO (3 porcje)



SKŁADNIKI:

- Pieczarka typ portobello – 360 g (3 szt.)
- Ser mozzarella tarta – 60g
- Natka pietruszki
- Przyprawy: papryka słodka, ostra, zioła prowansalskie, oregano
- 20 ml oliwy z oliwek



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Pieczarki umyj dokładnie i osusz. Zdejmij skórę z wierzchu i wyjmij środek. Przypraw, włóż posiekaną natkę pietruszki i posyp serem. Zapiekaj w piekarniku w naczyniu żaroodpornym z łyżką oliwy z oliwek - 180 stopni 25 min.



Czy wiesz, że pieczarki Portobello zawierają związek CLA który wykazuje działanie apoptozy - destrukcję komórek nowotworowych?
Mogą być cennym zamiennikiem potraw mięsnych dla wegetarian.

KCAL: 243/121
BIAŁKO: 15,2g/7,5g
TŁUSZCZE: 20g/10g
WĘGLOWODANY: 0,6g/0,3g

*cały posiłek/1 porcja

7. SAŁATKA SEROWA (1-2 porcje)



SKŁADNIKI:

- Ser żółty kostka – 50g
- Mozzarella kulki – 50g
- Ser Camembert – 50g
- Mix sałat – 30g
- Pomidor
- Ogórek zielony lub kiszony
- Pieprz, sól, zioła



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Sery pokroić w kostkę, do miseczki wrzucić mix sałat, pokrojony pomidor, ogórek, przyprawić. Wymieszać.



Czy wiesz, że ser żółty ma dużą zawartość białka – 18g na 100 g produktu oraz witaminy: A, witaminy z grupy B, witaminy D, E i K? Zawiera również wapń oraz chrom, cynk, fosfor, magnez, miedź, cynk i inne oraz probiotyki wspomagające naturalne szczepy bakteryjne w jelitach.

KCAL: 487/243
BIAŁKO: 37,1g/18,5g
TŁUSZCZE: 34,4g/17,2g
WĘGLOWODANY: 7,2g/3,6g

*cały posiłek/1 porcja

8. PIECZONY SER CAMEMBERT Z ŻURAWINĄ



SKŁADNIKI:

- Ser camembert – 120g
- Konfitura z żurawiny – 30g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ser delikatnie z góry ponacinać w kratkę. Najlepiej zgrilować na grillu elektrycznym. Można również wstawić na środkową półkę do piekarnika na 200 stopni – 12 min. Podłóż foremkę - mimo grubej skórki – zdarza się, że ser pęka. Podawać od razu ze słodką żurawinką.



Czy wiesz, że żurawina ma działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze, dzięki czemu jest skuteczna w walce z infekcjami pęcherza moczowego, niektórymi schorzeniami skóry i wrzodami żołądka?

KCAL: 405
BIAŁKO: 25,9g
TŁUSZCZE: 27,6g
WĘGLOWODANY: 13,4g

*cały posiłek

9. SEROWY HOT-DOG Z WARZYWAMI



SKŁADNIKI:

- Bagietka pszenna – 100g
- Parówka lub jedna Dobra Kaloria kiełbaska węgierska (*wege)-40g
- Ser mozzarella tarty-20g
- Ser żółty tarty-20g
- Oregano, bazylia, zioła prowansalskie
- Mix sałat
- Pomidorki koktajlowe – 4 sztuki
- Sos czosnkowy lub majonez– 5 g
- Ketchup – 5g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Bagietkę przeciąć na pół. Wysmarować sosem/majonezem jedną część, na to wyłożyć ser mozzarella. Położyć parówkę lub jej zamiennik, na wierzch posypać żółtym serem tartym. Przyprawić. Połać ketchupem i złożyć bagietkę. Złożoną zapiec w grillu elektrycznym lub piekarniku. Podawać z mixem sałaty i pomidorkami.



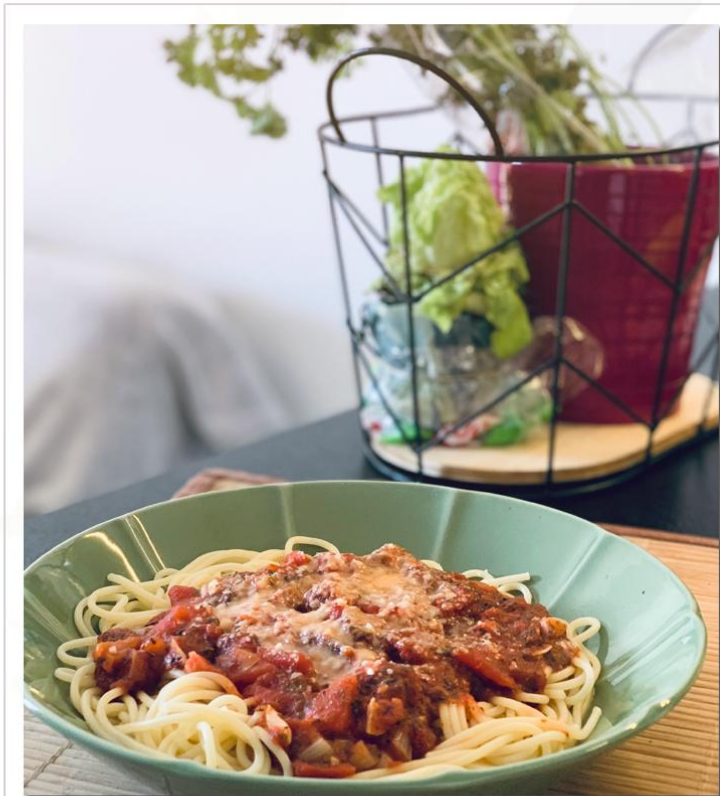
Czy wiesz, że Amerykanie rocznie zjadają ok. 20 miliardów hot-dogów (średnio 60 sztuk rocznie na osobę)? Najdłuższy hot dog świata miał ok. 60 metrów, typowy hot-dog konsumowany jest przeciętnie w 6 kęsach.

KCAL: 515
BIAŁKO: 23,3g
TŁUSZCZE: 21,7g
WĘGLOWODANY: 56,7g

*cały posiłek



10. SPAGHETTI A LA POMIDORO Z PARMEZANEM (2 porcje)



SKŁADNIKI:

- Makaron Spaghetti- 170g
- Puszka z pomidorów – 400g
- Passata –200g
- Czosnek – 3 ząbki
- Cebula
- Przyprawy: zioła prowansalskie, zioła toskanskie, oregano, bazylija, pieprz, sól
- Ser parmezan tarty – 20g
- Oliwa z oliwek - łyżka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Makaron ugotować wg zaleceń na opakowaniu.
Na rozgrzanej patelni z oliwą z oliwek podsmażyć posiekany czosnek i cebulę. Następnie dodać pomidory i passatę. Dobrze przyprawić. Kilka minut dusić.
Wyłożyć na talerz makaron, następnie sos i posypać tartym parmezanem.



*Czy wiesz, że przeciętny Włoch zjada rocznie aż 26 kilogramów makaronu?
Czyli całe Włochy zjadają rocznie odpowiednik 600 milionów kilometrów spaghetti.*

KCAL: 1250/625
BIAŁKO: 53g/26,5g
TŁUSZCZE: 37g/18,5g
WĘGLOWODANY: 174g/87g

**cały posiłek/1 porcja*

11. ZUPA KREM Z KUKURYDZY Z PEŚTKAMI DYNII (4 porcje)



SKŁADNIKI:

- Kukurydza konserwowa - puszka
- Batat
- Czosnek – 1 ząbek
- Cebula cukrowa – 50g
- Przyprawy: imbir mielony, kurkuma, curry – po łyżeczce
- Opcjonalnie: papryczka chilli- pół
- 20g Pestki dyni
- Bulion warzywny- 150ml szklanka
- Masło klarowane – 15g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W garnuszku na maśle klarowanym wrzucić pokrojony w kostkę batat, cebulę, czosnek, papryczkę chili i przyprawy. Wszystko smażyć 5 min. Następnie dodać kukurydzę z puszki i szklankę bulionu warzywnego. Gotować do miękkości. Po ugotowaniu – zmiksować. Zajądać z pestkami dyni.

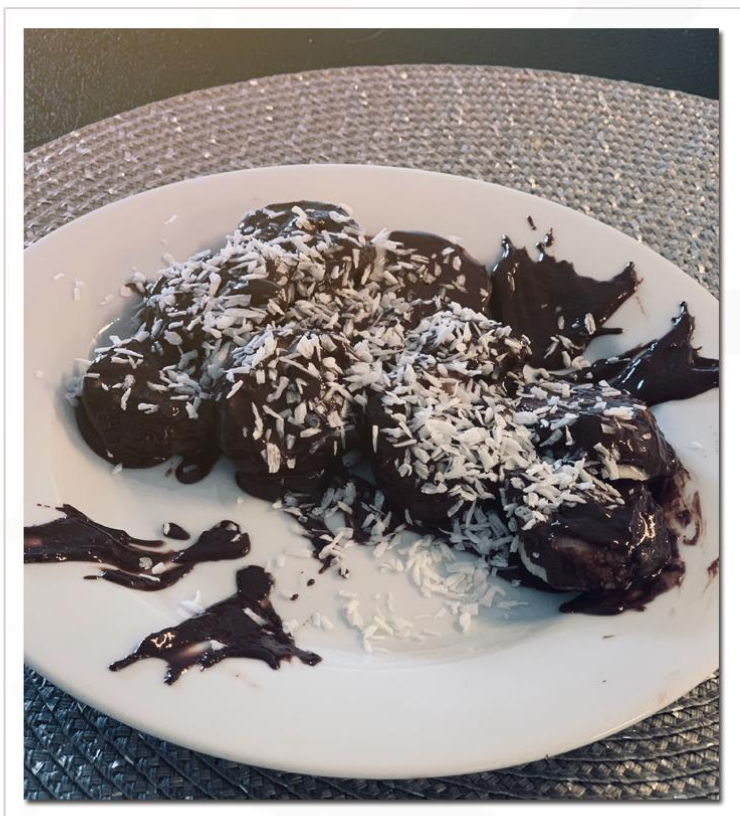


Czy wiesz, że bataty mają różne kolory? Czerwona odmiana batatów to doskonałe źródło likopenu, który może zmniejszać ryzyko rozwoju chorób serca i niektórych nowotworów. Z kolei fioletowe zawierają antocyjany - silne przeciwutleniacze, które przeciwdziałają wielu chorobom i wzmacniają organizm.

KCAL: 1045/261
BIAŁKO: 34,5g/8,5g
TŁUSZCZE: 51,9g/12g
WĘGLOWODANY: 109,8g/27g

*cały posiłek/1 porcja

12. BANAN W CZEKOLADZIE Z WIÓRKAMI KOKOSOWYMI



SKŁADNIKI:

- Banan – 120g
- Czekolada deserowa – 50g
- Masło – 20g
- Wiórki kokosowe – 20g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Banana pokrój na kawałki. W garnuszku rozpuść masło i dodaj czekoladę. Gdy czekolada będzie miała konsystencję płynną zanurzaj po kolei kawałki banana i wyjmuj na papier do pieczenia. Od razu obsypuj wiórkami kokosowymi.



Czy wiesz, że największa tabliczka czekolady zrobiona została w 2011 roku?
Ważyla 5 792 i pół kilograma i zrobiono ją w Alfreton, Derbyshire, UK.
Zapach czekolady wpływa pozytywnie na fale mózgowie odpowiedzialne za relaks.

KCAL: 663
BIAŁKO: 5,8g
TŁUSZCZE: 46,6g
WĘGLOWODANY: 55,1g

*cały posiłek



13. WAFLE RYZOWE Z MASŁEM ORZECHOWYM I DZEMEM



SKŁADNIKI:

- Wafle ryżowe naturalne - 2 szt.
- Masło orzechowe – 30g
- Dżem 100% - 20 g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wafle ryżowe posmaruj masłem orzechowym, na wierzch połóż dżem 100%.



Czy wiesz, że masło orzechowe pochłania brzydkie zapachy z patelni, np. po smażeniu ryb? Wystarczy po takim smażeniu wrzucić na patelnię łyżkę masła orzechowego i smażyć przez chwilę, w ten sposób pozbędziemy się nieprzyjemnych zapachów.

KCAL: 284
BIAŁKO: 7g
TŁUSZCZE: 15,3g
WĘGLOWODANY: 29,7g

**cały posiłek*

14. RACUCHY Z JABŁKAMI (10 sztuk)



SKŁADNIKI:

- Jabłko – 200g
- Mleko 1,5% tł. – 150 ml
- Jajo
- Mąka pszenna – 50 g
- Cukier waniliowy – pół łyżeczki
- Cukier - łyżeczka
- Soda oczyszczona – pół łyżeczki
- Opcjonalnie: cynamon
- Masło klarowane – 20g
- Cukier puder lub dżem – na wierzch.



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jabłuszko pokrój na drobno lub zetrzyj na tarce. Pozostałe składniki wymieszaj różgą na jednolitą masę tak, aby nie było grudek. Następnie połącz jabłko z masą. Smażymy na maśle klarowanym lub oleju kokosowym. Najlepiej smakują z cukrem pudrem lub dżemem.



Czy wiesz, że w jabłkach znajdziemy prawdziwe bogactwo składników odżywczych, takich jak: witaminy: C, B1, B2, B3, B5, B6, B12, A, D, K, E, a oprócz tego: mnóstwo błonnika, retinol, tokoferol, beta-karoten oraz likopen?

KCAL: 787/78
BIAŁKO: 17,3g/1,7g
TŁUSZCZE: 48,2g/4,8g
WĘGLOWODANY: 71,7g/17g

*cały posiłek/1 porcja

15. NALEŚNIK Z TWAROŻKIEM I DŻEMEM



SKŁADNIKI:

- Mleko 1,5% tł. – 60 ml
- Jajko
- Mąka pszenna – 30g
- Sól – szczypta
- Twaróg chudy – 50g
- Dżem 100% wiśniowy - 25g
- Wiórki kokosowe – 10g
- Olej kokosowy - łyżeczka



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mleko, jajko, mąkę wymieszać na gładką masę, dodać szczyptę soli. Usmażyć na oleju kokosowym. Podawać z twarogiem wymieszanym z dżemem.



Czy wiesz, że Dzień naleśnika - to angielski odpowiednik Tłustego Czwartku w Polsce? W Pancake Day odbywa się tradycyjnie wspólne smażenie i jedzenie naleśników oraz różnego rodzaju zabawy, w których tematem przewodnim są naleśniki. Aby tradycji stała się zadość w tym szczególnym dniu są organizowane zawody w "biegu z patelnią".

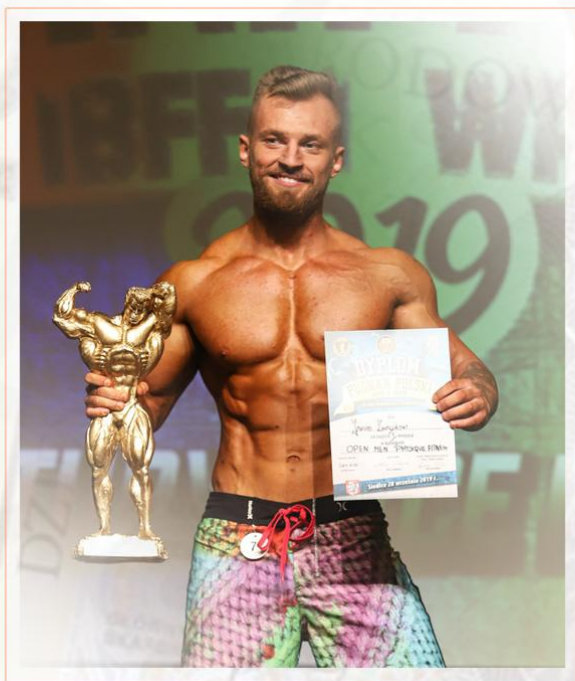
KCAL: 396,8
BIAŁKO: 22g
TŁUSZCZE: 17,8g
WĘGLOWODANY: 37,3g

*cały posiłek

E-BOOK

POSIŁKI „DO DYSZKI”

Hej! Oddajemy w Wasze ręce nasze nowe dziecko - e-booka w formie przepisnika, 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.