MINI PORADNIK WIELKANOCNY

dietosfera

OGÓLNE ZASADY

- Ogranicz wielkości zjadanych porcji. Spróbuj wszystkiego, ale w niewielkiej ilości – to ile nałożysz na talerz zależy tylko od Ciebie!
- Zjedz tylko jedno słodkie danie w ciągu dnia i nie od razu po sytym posiłku, tylko w ramach np. podwieczorku.
- Ogranicz dodatki, tj. pieczywo, ziemniaki.
- Na świątecznym stole nie może zabraknąć owoców, będących alternatywą dla ciast.
- Wybierz się na spacer, nie siedź za stołem i przed telewizorem! Umiarkowana aktywność fizyczna będzie korzystna dla wszystkich członków rodziny – od tych najmłodszych po najstarszych.
- Pamiętaj o płynach!!!! Pij wodę, dużo wody - najlepiej niegazowanej. To bardzo dobry sposób na zapełnienie żołądka. Stosuj go nie tylko podczas jedzenia, ale przede wszystkim przed.
- Wieczorem wypij na trawienie szklankę zielonej herbaty lub mięty.

dietosfera

JAK "ODCHUDZIĆ" DANIA WIELKANOCNE?

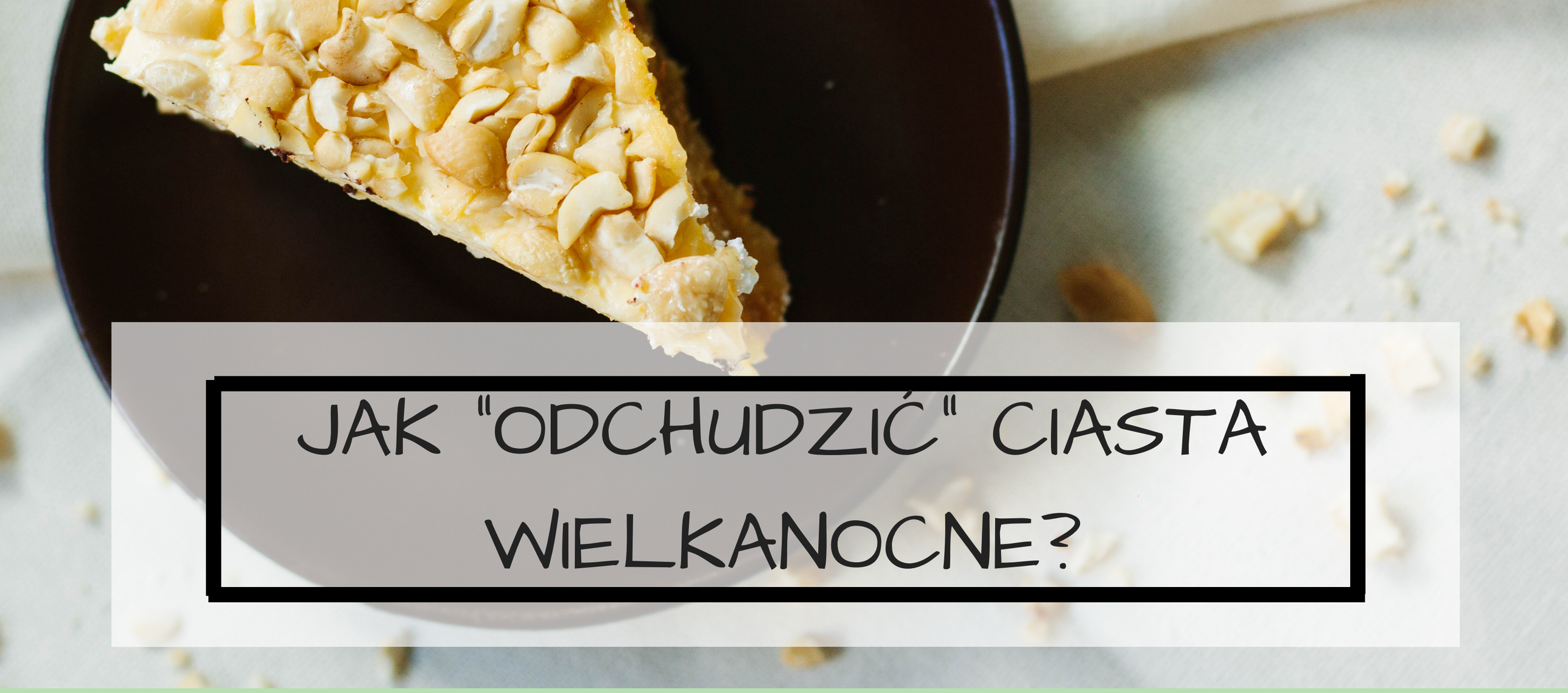
- Jeśli już smażysz jakieś danie, zrób to na patelni teflonowej/ceramicznej, bez tłuszczu lub na minimalnej jego ilości.
- Zjedz 2-3 jajka dziennie (uważaj na majonez!). Jak masz ochotę na więcej to wybierz jajka przepiórcze (1 jajko kurze to gramaturowo ok. 4 jaj przepiórczych).
- Barszcz/żurek zjedz bez białej kiełbasy, z samym jajkiem na twardo (ugotowany może być na kiełbasie, tylko wyłów ją z własnej porcji) .
- W sałatce jarzynowej możesz zmieszać jogurt z majonezem 1:1 i doprawić do smaku musztardą.
- Unikaj dań smażonych z tłustych gatunków czerwonego mięsa (np. karkówka, schabowe).

dietosfera

JAK "ODCHUDZIĆ" DANIA WIELKANOCNE?

- Nie jedz skórki z pieczonego drobiu (bardzo tuczy!). Unikaj tłustych gęsi i kaczek.
- Pamiętaj o dodatku warzyw do dania głównego, zamiast samych ziemniaków. Im więcej warzyw tym lepiej- zdrowiej i mniej kalorycznie.
- Jedz tylko chude, wysokogatunkowe wędliny , np. szynka, polędwica, pieczony schab.
- Pasztet przygotuj z przewagą mięsa drobiowego. Dobrą i smaczną alternatywą będą też pasztety warzywne!
- Zamiast majonezu i śmietany używaj jogurtu naturalnego, ewentualnie majonezu „light'- najlepiej własnej produkcji- zmieszać jogurt naturalny z dobrym jakościowo majonezem 1:1 i doprawić do smaku musztardą.

dietosfera



JAK "ODCHUDZIĆ" CIASTA WIELKANOCNE?

- W deserach przygotowywanych na zimno cukier zastąp słodzikiem lub użyj o połowę mniej cukru.
- Foremki i naczynia żaroodporne zamiast smarować tłuszczem, wykładaj specjalnym papierem do wypieków.
- Do ciast dodawaj więcej białek, a mniej żółtek.
- Do mazurków i innych ciast jako polewy użyj gorzkiej czekolady lub w ogóle z niej zrezygnuj.
- Do dekoracji babki używaj niewielkiej ilości cukru pudru, zrezygnuj z polewania jej czekoladą. Unikaj także lukru, ozdób lukrowanych i dodatków.
- Do sernika użyj chudego lub półtłustego sera twarogowego, ogranicz ilość używanego cukru (przeważnie wystarcza połowa cukru, który podawany jest w przepisach). Zmniejsz ilość dodawanych bakalii!

dietosfera

KALORYCZNOŚĆ WYBRANYCH DAŃ/SKŁADNIKÓW POJAWIAJĄCYCH SIĘ NA ŚWIĄTECZNYM STOLE

dietosfera

Żurek z białą kiełbasą i jajkiem (talerz, około 380 ml)	400 kcal
Sałatka jarzynowa (miseczka- 230g)	311 kcal
Kiełbasa biała (sztuka 100g)	270 kcal
Kiełbasa myśliwska (sztuka 100g)	290 kcal
Schabowy w panierce (130 g)	410 kcal
Pieczony schab (plaster)	60 kcal
Pieczone udko ze skórą	260 kcal
Jajko, rozmiar M	80 kcal
Majonez light (łyżka)	120 kcal (zwykły o 50 kcal więcej!)
Porcja sernika wiedeńskiego (około 120g)	305 kcal
Mazurek (100g)	475 kcal

dietosfera

NASZE ALTERNATYWNE PRZEPISY

dietosfera

Żurek [2 porcje]

Składniki:

1/2 szklanki gotowego zakwasu (może być gotowy z butelki)
2 szklanki wywaru jarzynowego lub drobiowego
1 mały kawałek białej kiełbasy-100g (do wywaru)
2 plasterki szynki
1/2 cebulki
2 jajka na twardo
2 łyżki śmietany 12%
2-3 grzybki suszone
sól, pieprz, liść laurowy, majeranek.

Przygotowanie: ugotować wywar- jarzynowy lub drobiowy. Dodać do wywaru grzyby i przyprawy. Dodać opłukaną białą kiełbasę i gotować na małym ogniu przez ok. 15 minut. Zupę przecedzić przez sitko do czystego garnka. Dodać zakwas (przed użyciem dokładnie wymieszać), zmieszać i zagotować. Gotować na małym ogniu przez 1-2 minuty. Zaprawić śmietaną i świeżo zmielonym pieprzem. Podawać z ugotowanym jajkiem, pokrojonym w paseczki plasterkiem szynki i suszonym majerankiem.

1 porcja
Energia- 207 kcal
B- 14g , T- 9g , W- 16g

dietosfera

Jajka z farszem paprykowym [2 porcje]

Składniki:
2 jajka
2 łyżki półtłustego twarogu
łyżka passaty pomidorowej
1/4 czerwonej papryki
1/4 łyżeczki słodkiej papryki
sól, pieprz
ewentualnie rzodkiewka do ozdoby.

Przygotowanie: jajka ugotować na twardo i przekroić na pół. Wyjąć żółtka. Do żółtek dodać twaróg i passatę, ugnieść widelcem na jednolitą masę, doprawić papryką, solą i pieprzem. Dodać drobno pokrojoną paprykę. Nakładać farsz do wydrążonych wcześniej białek. Ozdobić plasterkiem rzodkiewki.

1 porcja
Energia- 125 kcal
B- 11g , T- 6g , W- 7g

dietosfera

Jajka z farszem łososiowym [2 porcje]

Składniki:
2 jajka
50g wędzonego na zimno łososia
1 łyżka soku z cytryny
1 łyżeczka chrzanu
płaska łyżeczka majonezu
posiekany koperek
sól, pieprz

Przygotowanie: jajka ugotować na twardo. Obrać, przekroić na pól, wyjąć żółtko. Posiekać żółtka. Dodać drobno posiekanego łososia, skropić sokiem z cytryny. Dodać majonez i chrzan. Doprawić solą i pieprzem. Przełożyć do białek, udekorować posiekanym koperkiem.

1 porcja
Energia- 145 kcal
B- 12g , T- 10g , W- 2g

dietosfera

Jajka z farszem bazyliowym [2 porcje]

Składniki:
2 jajka
1 łyżeczka serka śmietankowego kanapkowego
1 łyżka jogurtu naturalnego
garść liści bazylii
kilka kropel soku z cytryny
sól, pieprz

Przygotowanie: jajka ugotować na twardo i pokroić na pół. Wyjąć żółtka. Do żółtek dodać umyte listki świeżej bazylii, serek i jogurt, sok z cytryny i doprawić odrobiną soli. Zblendować na gładką masę. Nakładać farsz do wydrążonych wcześniej białek. Ozdobić listkami bazylii.

1 porcja
Energia- 130 kcal
B- 10g , T- 9g , W-36g

dietosfera

Sernik [12 porcji]

Składniki:
1 kg zmielonego półtłustego sera twarogowego
3 szklanki mleka 2%
3/4 szklanki cukru pudru
6 jajek
2 łyżki mąki ziemniaczanej
2 łyżki bakalii
aromat waniliowy
masło i bułka tarta do wysmarowania tortownicy
Przygotowanie: wszystkie składniki (oprócz białek) zmiksować końcówką do rozdrabniania miksera, na koniec dodać pianę z białek i lekko wymieszać razem z bakaliami. Konsystencja masy serowej przed pieczeniem jest podobna do śmietany.Tortownicę wysmarować delikatnie masłem i oprószyć bułką tartą. Wylać masę serową. Piec w nagrzanym do 170 stopni piekarniku około 60 minut (nie może być spieczony, lepiej wyjąc trochę wcześniej).

1 porcja
Energia- 200 kcal
B- 15g , T- 7g , W- 19g

dietosfera

Radosnych
świąt
wielkanocnych
i smacznego
jajka :)
życzy zespół
dietosfera