



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywnościowej

Zdrowa kuchnia na Wielkanoc

Od Autorów:

Przedstawiamy wielkanocny e-book opracowany przez ekspertów Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowego Instytutu Badawczego. E-book zawiera praktyczne wskazówki, jak przygotować Święta Wielkanocne w sposób smaczny, zdrowy i zgodny z ideą „no waste” – tak, aby w pełni wykorzystać zakupione produkty i ograniczyć ich marnowanie. W publikacji zamieściliśmy inspirujące przepisy oparte na lokalnych i sezonowych składnikach, opracowane zgodnie z  **Talerzem Zdrowego Żywienia** oraz założeniami diety planetarnej. Model Talerza ma charakter uniwersalny i z powodzeniem można go zastosować przy komponowaniu pełnowartościowych, świątecznych posiłków. Do każdego przepisu dołączyliśmy praktyczne wskazówki i porady, które sprawdzą się nie tylko od święta, ale również w codziennym planowaniu zdrowych posiłków.

Eksperci Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP PZH-PIB

Oprawa graficzna: Marta Kaczanowska

Zdroworozsądkowe podejście do świąt

Święta Wielkanocne to czas rodzinnego biesiadowania przy stole zastawionym tradycyjnymi potrawami. To czas radości, bliskości i wspólnego celebrowania, a nie liczenia kalorii. Wielkanocne dania, rodzinne rozmowy i ciepła atmosfera są o wiele ważniejsze niż skrupulatne notowanie każdego kęsa.

Jednak aby czuć się dobrze w święta, warto:

- zachować umiar – to najlepszy sposób, by cieszyć się świątecznymi potrawami bez przejadania się i wyrzutów sumienia,
- starać się jeść regularnie,
- dbać o nawodnienie – regularne picie wody, herbat czy naparów ziołowych wspiera trawienie,
- uzupełniać posiłki warzywami w różnorodnej postaci.

Talerz Świątecznego Jedzenia - skomponuj sycący posiłek

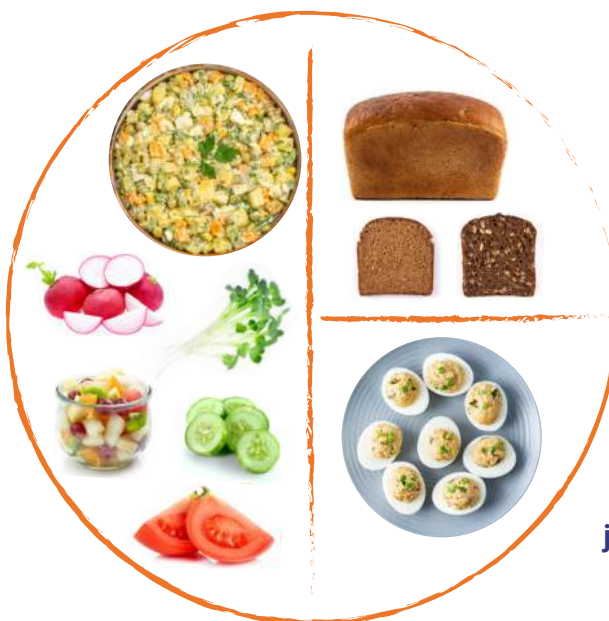
sałatka wiosenna, sałatka jarzynowa,
sałatka owocowa,
świeże warzywa np. rzodkiewka,
sałata, kiełki

warzywa i owoce



olej rzepakowy, sos tatarski na
bazie majonezu i jogurtu,
chrzan, ćwikła

**źródło tłuszczów roślinnych,
dodatek do potraw**



pieczywo razowe

źródło węglowodanów



jajka faszerowane

źródło białka



**kompot z owoców, napary
ziołowe, napar z hibiskusa**

niesłodzone płyny

Zaplanuj Wielkanoc „no waste” - wykorzystaj w pełni wszystkie produkty

W krajach Unii Europejskiej rocznie produkowanych jest ponad 59 mln ton odpadów żywnościowych. Ponad połowa z nich generowana jest przez gospodarstwa domowe*. Skala marnowania żywności wzrasta z roku na rok, szczególnie w okresach świątecznych.

Zadbaj o to, aby wielkanocne potrawy przygotować w duchu „no waste” kierując się czterema zasadami:

Planuj

- sporządź listę potraw na świąteczny stół - uwzględnij liczbę gości oraz to, że Wielkanoc trwa tylko 2 dni
- zaplanuj potrawy tak, aby zakupione produkty wykorzystać do końca - posługuj się gramaturami lub miarami domowymi z przepisów

Przygotuj się

- zrób przegląd szafek i lodówki
- stwórz listę zakupów - produkty pogrupuj według wzoru na przedostatniej stronie
- nie wychodź głodny na zakupy
- czytaj etykiety i trzymaj się listy

Organizuj

- trzymaj się zasady: pierwsze weszło - pierwsze wyszło (ang. FIFO - First In, First Out)
- przechowuj żywność w odpowiednich dla niej warunkach, zgodnie z informacją na opakowaniu
- w trakcie przygotowywania świątecznych potraw segreguj śmieci zgodnie z obowiązującymi zasadami

Dziel się (wtedy na pewno nic się nie zmarnuje)

- obdaruj swoich bliskich przygotowanymi potrawami - zapakuj jedzenie na wynos
- przekaz nadwyżkę świątecznych potraw do jadłodielni w Twojej okolicy
- wykorzystaj mrożenie jako sposób przechowania potraw na dłużej i niemarnowania jedzenia
- z resztek produktów przygotuj dania jednogarnkowe lub zupę

*Źródło: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20240927-2>



Warzywa i strączki w roli głównej

Warzywa to niezbędny element zdrowej diety i nie powinno ich zabraknąć również na wielkanocnym talerzu. Zgodnie z modelem Talerza Zdrowego Żywienia powinniśmy spożywać co najmniej 400 g różnorodnych warzyw i owoców dziennie (z przewagą warzyw). W okresie wielkanocnym pojawiają się pierwsze wiosenne warzywa takie jak sałata, rzodkiewka, szczypiorek czy kiełki (np. rzeżuchy), którymi warto wzbogacić świąteczne potrawy.

Nasiona roślin strączkowych, powszechnie nazywane jako strączki, to wyjątkowe warzywa, które są bardzo dobrym źródłem białka. Dzięki temu stanowią dobry zamiennik m.in. mięsa i ryb w posiłkach, i jako produkty białkowe powinny stanowić ¼ objętości Talerza. Dodatek do posiłków nasion roślin strączkowych takich jak fasola, ciecierzycy czy soczewica, zwiększa różnorodność i wartość odżywczą potraw.

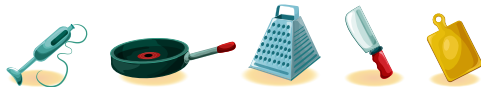
Zarówno warzywa, jak i strączki to doskonałe źródło błonnika pokarmowego, który m.in. wspiera pracę układu pokarmowego oraz pomaga na dłużej utrzymać uczucie sytości.

Wskazówki od dietetyka:

- Wybieraj warzywa lokalne i sezonowe.
- Najwięcej cennych składników odżywczych znajduje się w surowych warzywach, dlatego spożywaj je w największej ilości.
- Zmniejsz ryzyko wzdęć po spożyciu strączków poprzez namaczanie nasion, odpowiednio długie gotowanie, dodatek przypraw wspomagających trawienie, a także rozdrabnianie i miksowanie.



Więcej praktycznych wskazówek na temat nasion roślin strączkowych znajdziesz w e-booku „**Strączkowe są zdrowe!**” 



CZAS PRZYGOTOWANIA

20
min

LICZBA PORCJI

4

OK. 20 ROLLSON

Warzywne rollsy z pastą z tofu

Składniki na pastę:

- 1 kostka naturalnego tofu
- garść rzodkiewek
- ½ pęczka szczypiorku
- 2 łyżki nasion słonecznika
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki jogurtu
- przyprawy: ½ łyżeczki słodkiej papryki, ziół prowansalskich, pieprzu czarnego, 1 łyżka pokrojonej świeżej bazylii lub kolendry, szczypta soli

Do zawijania:

- 2 średnie cukinie

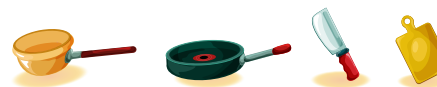
Sposób przygotowania:

Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. Tofu zblendować ze słonecznikiem, jogurtem i sokiem z cytryny. Doprawić do smaku przyprawami. Rzodkiewki umyć, osuszyć i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Szczypiorek umyć i drobno posiekać. Wszystkie składniki wymieszać. Cukinie umyć, osuszyć i pokroić na cienkie plastry (można użyć obieraczki). Na każdy pasek cukinii nałożyć pastę i zwinąć (można użyć wykałaczek).

Praktyczne wskazówki:

Do zawijania, zamiast cukinii, można wykorzystać ogórka. Nie wyrzucaj liści rzodkiewki, wykorzystaj je do przygotowania „Pesto z liści rzodkiewki”.

1 porcja (5 rollsonów)
dostarczy 130 kcal
Białko: 11 g
Tłuszcz: 4,5 g
Węglowodany: 12 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

40
min

LICZBA PORCJI

4

Wiosenna sałatka z rzodkiewką

Składniki:

- 1 szklanka suchego kuskusu razowego
- pęczek rzodkiewek razem z liśćmi
- 4 łyżki suchej czarnej soczewicy
- 2 ogórki gruntowe
- 2 garście rukoli
- garść liści sałaty
- 2 garście różnokolorowych pomidorków koktajlowych
- 3 łyżki nasion słonecznika
- 3 małe cebule dymki ze szczypiorkiem
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- przyprawy: ½ łyżeczki oregano, tymianku, pieprzu czarnego, szczypta soli

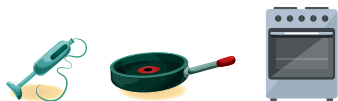
Sposób przygotowania:

Namoczoną wcześniej soczewicę ugotować do miękkości (przez ok. 30 minut). Kuskus przygotować według instrukcji na opakowaniu. W międzyczasie warzywa umyć i osuszyć. Liście sałaty i rzodkiewki porwać na mniejsze kawałki. Rzodkiewki i ogórka pokroić w kostkę. Pomidorki przekroić na pół. Dymkę ze szczypiorkiem drobno posiekać. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. W dużej misce połączyć wszystkie składniki i doprawić przyprawami.

Praktyczna wskazówka:

Zamiast soczewicy można wykorzystać ciecierzycę lub fasolę.

1 porcja dostarczy 338 kcal
Białko: 13 g
Tłuszcz: 9,2 g
Węglowodany: 54 g



CZAS PRZYGOTOWANIA
10 min

LICZBA PORCJI
4

Pasta kanapkowa z burakiem

Składniki:

- 1 szklanka ugotowanej ciecierzycy (lub ze słoika)
- 1 średni ugotowany burak
- 5 łyżek ziaren sezamu
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 ząbek czosnku
- sok z połowy cytryny
- przyprawy: ¼ łyżeczki pieprzu czarnego, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Ziarna sezamu uprażyć na suchej patelni, następnie przełożyć do wysokiego naczynia. Dodać oliwę z oliwek i zblendować na gładką masę. Do masy sezamowej dodać ciecierzycę, buraka, czosnek, sok z cytryny, przypraw i ponownie zblendować na gładką, kremową masę.

Praktyczne wskazówki:

Do pasty możesz wykorzystać ugotowanego buraka użytego w przepisie „Różowe jajka z farszem z rzodkiewek”. Pastę można podać na świątecznym stole w formie łóderek z cykorii ozdobionych kiełkami rzeżuchy bądź natką pietruszki.

1 porcja dostarczy 201 kcal

Białko: 6,9 g

Tłuszcz: 13,5 g

Węglowodany: 14,7 g



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 min

LICZBA PORCJI
4

Kolorowa surówka

Składniki:

- ½ małej główki czerwonej kapusty
- ½ białej i bladej części pora
- 1 średnia marchew
- 1 średnie jabłko
- garstka orzechów włoskich
- 1 łyżeczka czarnuszki
- sos: 2 łyżki oleju lnianego, 1 łyżka soku z cytryny, ¼ łyżeczki czarnego pieprzu, szczypta soli

Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa dokładnie umyć i osuszyć. Kapustę posiekać. Marchew oraz jabłko zetrzeć na tarce o małych oczkach. Pora drobno pokroić. Warzywa i jabłko przełożyć do dużej miski i wymieszać. Orzechy obrać ze skorupki, posiekać i uprażyć na suchej patelni. Składniki na sos wymieszać w szklance. Przed podaniem surówkę polać sosem i posypać orzechami oraz czarnuszką.

Praktyczna wskazówka:

Kapustę i pora warto zblanszować, aby poprawić ich strawność. W tym celu warzywa na sitku przelej wrzątkiem, a następnie zimną wodą.

1 porcja dostarczy 154 kcal

Białko: 4,1 g

Tłuszcz: 8,5 g

Węglowodany: 17,9 g

Sałatka z makaronem orzo



CZAS PRZYGOTOWANIA
30 min

LICZBA PORCJI
6

Składniki:

- 2 szklanki makaronu orzo
- 2 pęczki rzodkiewek
- 1 szklanka mrożonego groszku
- 1 szklanka kukurydzy konserwowej
- 3 garście roszponki
- 1 papryka czerwona
- 1 papryka żółta
- 1 ogórek zielony długi
- 4 łodygi selera naciowego
- 125 g sera żółtego (ok. ½ kostki)
- 4 łyżki nasion słonecznika
- 4 plastry suszonych pomidorów

Sos: 1 opakowanie jogurtu naturalnego, 1 łyżka majonezu light, 1 łyżeczka papryki słodkiej, 1 łyżeczka przyprawy curry, 1 rozgnieciony ząbek czosnku

Prażona ciecierzycza: 1 szklanka ciecierzycy konserwowej, 1 łyżka oliwy z oliwek, ½ łyżeczki soli, ½ łyżeczki pieprzu, ½ łyżeczki papryki słodkiej, ½ łyżeczki papryki wędzonej

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę opłukać pod bieżącą wodą na sitku, następnie osuszyć ręcznikiem papierowym. W misce wymieszać ciecierzycę z oliwą i przyprawami. Wyłożyć na blachę do pieczenia i piec przez 20 minut w 180°C (z termoobiegiem). W trakcie pieczenia mieszać zawartość blachy co kilka minut. Uprażone ziarna wyjąć i przestudzić. W międzyczasie ugotować makaron i groszek według instrukcji na opakowaniu. Wszystkie warzywa umyć, następnie razem z serem i pomidorami suszonymi pokroić w kostkę. Na suchej patelni uprażyć nasiona słonecznika. Wymieszać składniki na sos i połączyć ze wszystkimi składnikami.

Praktyczne wskazówki:

Makaron możesz ugotować w tej samej wodzie co mrożony groszek. Najpierw wrzuc makaron do rondelka, a na 5 minut przed końcem gotowania dodaj groszek.

1 porcja dostarczy 487 kcal
Białko: 21 g | Tłuszcz: 18 g
Węglowodany: 58 g

Sałatka z komosą, burakiem i rukolą



Składniki:

- 1 szklanka suchych nasion komosy ryżowej
- 3 średnie ugotowane buraki
- 5 plastrów sera sałatkowego typu feta
- $\frac{3}{4}$ szklanki ugotowanej zielonej soczewicy
- 5 garści rukoli
- 1 gruszka
- 2 łyżki niesolonych pistacji
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżeczki musztardy
- 2 łyżeczki miodu
- 2 łyżki wody
- pieprz, sól do smaku

Sposób przygotowania:

Komosę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Rukolę umyć i osuszyć. Buraka pokroić w cienkie plastry lub kostkę, wedle upodobania. Ser feta oraz umytą gruszkę pokroić na mniejsze kawałki. W miseczce wymieszać musztardę z sokiem z cytryny, miodem, wodą, pieprzem i solą. Wszystkie składniki połączyć z sosem w dużej misce i posypać posiekanymi pistacjami.

1 porcja dostarczy 324 kcal
Białko: 11,8 g | Tłuszcz: 13 g
Węglowodany: 40 g

Pasztet z soczewicy



Składniki:

- 2 szklanki suchych nasion czerwonej soczewicy
- 1 szklanka suchej kaszy jaglanej
- 2 średnie marchewki
- 1 jajko
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 3 łyżki płatków drożdżowych
- 1 średnia cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka koncentratu pomidorowego
- 1 łyżka nasion czarnuszki
- 1 łyżeczka gałki muskatołowej
- 1 łyżka majeranku
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka mielonego czarnego pieprzu

Sposób przygotowania:

Soczewicę płukać na sitku pod bieżącą wodą do momentu, aż przestanie być mętna. Przełożyć do garnka, zalać wodą (ok. 3 cm powyżej nasion) i dodać ½ łyżeczki soli. Doprowadzić do wrzenia na dużej mocy palnika, następnie zmniejszyć ogień i gotować jeszcze przez ok. 7 minut. Kaszę jaglaną podobnie przepłukać pod bieżącą wodą, do momentu aż woda przestanie być mętna i ugotować według instrukcji na opakowaniu. Soczewicę i kaszę odcedzić na sicie i zostawić do przestudzenia. Cebulę, czosnek obrać i drobno posiekać. Obraną marchew zetrzeć na tarce na grubych oczkach. Na patelni rozgrzać 1 łyżkę oliwy, dodać startą marchew, cebulę, czosnek, pieprz, szczyptę soli i smażyć przez 5 minut. Do miski dodać podduszone warzywa, soczewicę, kaszę, jajko, resztę oliwy i soli, gałkę muskatołową, majeranek, płatki drożdżowe, koncentrat pomidorowy i zblendować przy pomocy ręcznego blendera. Całość dokładnie wymieszać z ziarnami czarnuszki. Następnie przełożyć do foremki (keksówki) wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w 200°C przez ok. 45 minut (do zarumienienia). Pasztet należy ostudzić przed spożyciem – najlepiej smakuje na następny dzień, kiedy przyprawy i smaki się wymieszają.

1 porcja (dwa plastry) dostarczy 207 kcal

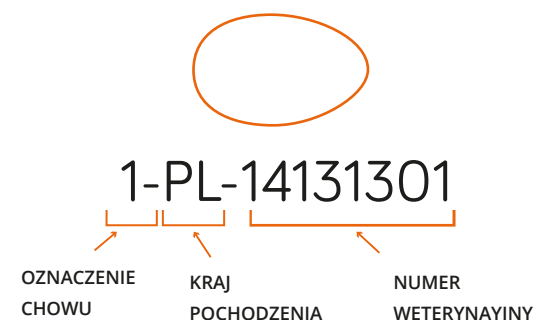
Białko: 10 g | Tłuszcz: 4 g

Węglowodany: 33 g

Farsze do jajek

Jaja stanowią nieodłączny element wielkanocnego śniadania. Są źródłem pełnowartościowego białka, żelaza, witamin A, D, E oraz witamin z grupy B (w tym B₆ i B₁₂). Przy wyborze jaj warto zwrócić uwagę na ich świeżość oraz sposób hodowli zwierząt. Kupując jaja przeczytaj numer znajdujący się na skorupce lub opakowaniu - pierwsza cyfra oznacza system chowu. Warto wybierać te jajka, które są oznaczone jak najniższym numerem.

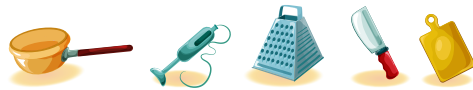
- 0 → chów ekologiczny
- 1 → wolny wybieg
- 2 → chów ściółkowy
- 3 → chów klatkowy



Kilka faktów o jajach:

- Jaja kurze, przepiórcze czy strusie znacznie różnią się rozmiarem, ale ich wartość odżywcza jest zbliżona.
- Żółtko jaja zawiera cenne składniki, m.in. luteinę i zeaksantynę, które mają istotny wpływ na prawidłowe widzenie.

Wielkanocne potrawy z jajek można serwować na wiele sposobów - nie tylko w wersji klasycznej z majonezem, ale również z dodatkiem kolorowego farszu. Do jego przygotowania wykorzystaj ulubione warzywa. Farsze do jajek można również wykorzystać jako pastę kanapkową czy dodatek do przekąski warzywnej.



CZAS PRZYGOTOWANIA

20
min

LICZBA PORCJI

4

Farsz z zielonym groszkiem i szczypiorkiem

Składniki:

- 8 jajek (rozmiar M)
- ½ szklanki zielonego groszku (mrożony lub konserwowy)
- garść rzodkiewek
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- ⅓ pęczka szczypiorku
- 2 łyżki soku z cytryny
- garść kiełków rzodkiewki
- przyprawy: ⅓ łyżeczki czarnego pieprzu, 1 łyżeczka czosnku niedźwiedziego, 1/4 łyżeczki soli

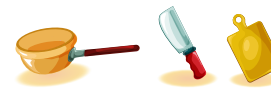
Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie przestudzić, obrać i przekroić na pół. Za pomocą łyżki wyjąć żółtka. Żółtka i groszek (ugotowany lub gotowy z puszki) rozgnieść za pomocą widelca lub zblendować. Rzodkiewki umyć i zetrzeć na tarce, dodać do żółtek. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem, przyprawami i drobno posiekanym szczypiorkiem. Gotowy farsz nałożyć za pomocą łyżki do każdej połówki białka. Wierzch jajek posypać kiełkami.

Praktyczna wskazówka:

Warzywa konserwowe zawierają dodatek soli, dlatego warto przed wykorzystaniem przepłukać je pod bieżącą wodą.

1 porcja (4 faszerowane połówki jajka) dostarczy 157 kcal
Białko: 13,6 g | Tłuszcz: 8,9 g
Węglowodany: 6,6 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

15
min

LICZBA PORCJI

4

Farsz z tuńczykiem i suszonymi pomidorami

Składniki:

- 8 jajek (rozmiar M)
- 4 łyżki tuńczyka z tuńczyka w sosie własnym
- 4 suszone pomidory w oliwie
- ⅓ pęczka natki pietruszki
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki soku z cytryny
- przyprawy: ⅓ łyżeczki czarnego pieprzu, ½ łyżeczki słodkiej papryki

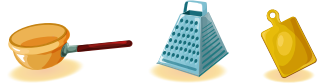
Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie przestudzić, obrać i przekroić na pół. Za pomocą łyżki wyjąć żółtka. Pomidory odsączyć z oliwy i drobno pokroić. Natkę pietruszki umyć i pokroić. Do miski wrzucić ugotowane żółtka, tuńczyka i rozgnieść za pomocą widelca. Dodać pozostałe składniki i dokładnie wymieszać. Gotowy farsz nałożyć za pomocą łyżki do każdej połówki białka.

Praktyczna wskazówka:

Tuńczyka z puszki można zamienić na pieczonego łososia lub inną ulubioną rybę.

1 porcja (4 faszerowane połówki jajka) dostarczy 179 kcal
Białko: 18,3 g | Tłuszcz: 10,1 g
Węglowodany: 3,6 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

30
min

LICZBA PORCJI

4

Różowe jajka z farszem z rzodkiewek

Składniki:

- 8 jajek (rozmiar M)
- 2 duże surowe buraki
- garść rzodkiewek
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- szczypiorek (ilość według uznania)
- garść kiełków, np. rzeżuchy, brokuła
- 1 łyżeczka octu
- przyprawy: ½ łyżeczki czarnego pieprzu, ¼ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Buraki umyć, pokroić na małe kawałki, wrzucić do garnka, zalać wodą i ugotować do miękkości. Jajka ugotować w wodzie po burakach z dodatkiem octu, następnie ostudzić, obrać i przekroić na pół. Za pomocą łyżki wyjąć żółtka. Rzodkiewki i szczypiorek umyć i osuszyć. Rzodkiewki zetrzeć na tarce o grubych oczkach, a szczypiorek drobno posiekać. Do miski wrzucić żółtka i rozgnieść za pomocą widelca. Dodać starte rzodkiewki, jogurt, posiekany szczypiorek i przyprawy, całość wymieszać. Gotowy farsz nałożyć za pomocą łyżki do każdej połówki białka. Wierzch jajek posypać kiełkami.

Praktyczna wskazówka:

Ugotowane buraki można wykorzystać do sałatki lub pasty kanapkowej. Jaja można również ugotować w soku z buraków.

1 porcja (4 faszerowane połówki jajka) dostarczy 159 kcal
Białko: 13,8 g
Tłuszcz: 10,3 g
Węglowodany: 3 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

25
min

LICZBA PORCJI

4

Brokułowy farsz z serem i słonecznikiem

Składniki:

- 8 jajek (rozmiar M)
- 100 g różyczek brokuła
- 3 plastry sera sałatkowego typu feta
- 1 łyżka nasion słonecznika
- 2 łyżki gęstego jogurtu naturalnego
- przyprawy: ½ łyżeczki czarnego pieprzu
- ½ pęczka szczypiorku

Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, następnie przestudzić, obrać i przekroić na pół. Za pomocą łyżki wyjąć żółtka. Różyczki brokuła umyć, ugotować, ostudzić i drobno posiekać. Nasiona słonecznika podprażyć na suchej patelni. Do miski wrzucić ser i rozgnieść za pomocą widelca. Dodać pozostałe składniki, wymieszać i doprawić pieprzem. Gotowy farsz nałożyć za pomocą łyżki do każdej połówki białka. Wierzch jajek posypać posiekanym szczypiorkiem.

Praktyczna wskazówka:

Do farszu można dodać również suszone pomidory i czerwoną cebulę.

1 porcja (4 faszerowane połówki jajka) dostarczy 229 kcal
Białko: 18 g | Tłuszcz: 15,5 g
Węglowodany: 4 g



Sosy i dodatki w lżejszej wersji

Wszelkiego rodzaju sosy stosowane są jako dodatki podkreślające smak potraw. Zazwyczaj ich podstawą jest produkt będący źródłem tłuszczu. Szczególnie cenne i zalecane w diecie są tłuszcze roślinne, z wyjątkiem tłuszczów tropikalnych (olej palmowy, kokosowy). Tłuszcz, w porównaniu do pozostałych makroskładników, dostarcza najwięcej energii (9 kcal w 1 g tłuszczu). Z tego względu powinien być dodatkiem do potraw, a nie stanowić ich podstawę. Umożliwia on wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K, jest także nośnikiem smaku dlatego w świątecznych potrawach warto zadbać o porcję zdrowych tłuszczów.

Kilka słów od dietetyka:

- Warto wybierać tłuszcze roślinne np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
- Tłuszcz występuje w wielu produktach, które nie zawsze są z nim kojarzone, np. w wyrobach cukierniczych, słodyczach, słonych przekąskach, przetworach mięsnych, serach żółtych, pleśniowych i topionych, sosach na bazie śmietany czy potrawach typu fast food.
- Podczas zakupów należy czytać etykiety i wybierać produkty o niższej zawartości tłuszczu.
- Warto kontrolować dodatek tłuszczów do potraw, np. poprzez odmierzenie oleju za pomocą łyżki.
- Głównym składnikiem wielu świątecznych potraw jest majonez, którego dodatek sprawia, że potrawy mogą być ciężiej strawne. Jeśli w przepisie znajduje się duża ilość majonezu, warto zmniejszyć ją i dodać jogurt naturalny np. zamiast 5 łyżek majonezu do sałatki dodaj 2 łyżki majonezu i 3 łyżki jogurtu. Lżejszy zamiennik może stanowić także majonez typu light.



CZAS PRZYGOTOWANIA

10
min

LICZBA PORCJI

4

Sos tatarski

Składniki:

- 1 opakowanie gęstego jogurtu naturalnego
- 1 łyżka chrzanu
- 2 średnie ogórki konserwowe
- ½ małego słoika grzybów marynowanych
- 1 łyżka posiekanego szczypiorku
- 1 łyżka posiekanego kopru
- przyprawy: ⅓ łyżeczki czarnego pieprzu, ⅓ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Ogórki i grzyby odsączyć z zalewy i pokroić na drobne kawałki. Wszystkie składniki wymieszać w miseczce i doprawić do smaku.

Praktyczne wskazówki:

Zamiast grzybów można dodać np. kapary. Sos można serwować do jajek lub kanapek.

1 porcja dostarczy 45 kcal

Białko: 3,2 g

Tłuszcz: 1,2 g

Węglowodany: 5,6 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

10
min

LICZBA PORCJI

4

Pesto z liści rzodkiewki

Składniki:

- 1 pęczek liści rzodkiewki
- 4 łyżki oleju rzepakowego
- 3 łyżki nasion słonecznika
- 2 łyżki soku z cytryny
- przyprawy: ⅓ łyżeczki czarnego pieprzu, 1 łyżka suszonej bazylii lub 2 garście świeżych listków bazylii, ⅓ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Liście rzodkiewki umyć pod bieżącą wodą i osuszyć. Nasiona słonecznika uprażyć na suchej patelni. Do kielicha blendera wrzucić wszystkie składniki i dokładnie zblendować.

Praktyczna wskazówka:

Liście rzodkiewki można zamienić na inne zielone warzywa liściaste dostępne w Twojej kuchni, np. natkę pietruszki, bazylię czy rukolę.

1 porcja dostarczy 140 kcal

Białko: 2,2 g

Tłuszcz: 13,6

Węglowodany: 3,5 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

45
min

LICZBA PORCJI

4

Zielone purée

Składniki:

- 6 średnich ziemniaków
- 1,5 szklanki mrożonego zielonego groszku
- 5 łyżek jogurtu greckiego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 ząbki czosnku
- przyprawy: ½ łyżeczki pieprzu czarnego, ½ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Obrane ziemniaki pokroić w kostkę, następnie wrzucić do wrzątku i gotować przez ok. 15 minut. Pod koniec gotowania dodać zielony groszek, gotować jeszcze przez 5 min, następnie odcedzić i przecisnąć przez praskę. Wymieszać z jogurtem, oliwą, rozgniecionym czosnkiem i sokiem z cytryny. Całość ugnieść i doprawić przyprawami. Opcjonalnie można dodać posiekany szczypiorek lub koperek.

Praktyczna wskazówka:

Aby zawierało więcej białka, a mniej tłuszczu, warto klasyczną wersję z masłem i śmietaną zastąpić jogurtem greckim. Purée może stanowić smaczny dodatek do pieczonej ryby lub mięsa.

1 porcja dostarczy 224 kcal

Białko: 7 g

Tłuszcz: 7 g

Węglowodany: 30,5 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

20
min

LICZBA PORCJI

20

„Majonez” z kaszy jaglanej

Składniki:

- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej (lub 1 woreczek)
- 2 łyżki łagodnej musztardy
- 2 łyżki płatków migdałowych
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 2 łyżki soku z cytryny
- przyprawy: szczypta kurkumy, ⅓ łyżeczki czarnego pieprzu, ¼ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną przepłukać pod bieżącą wodą, do momentu aż woda przestanie być mętna i ugotować według instrukcji na opakowaniu, następnie przestudzić. Płatki migdałowe uprażyć na suchej patelni. Wszystkie składniki zblendować w kielichu na gładką masę. Doprawić do smaku i wymieszać z jogurtem. Jeśli konsystencja będzie zbyt gęsta, dodać niewielką ilość wody i ponownie zblendować. Po przygotowaniu przechowywać w lodówce. Na drugi dzień sos może zgęstnieć - należy ponownie go zblendować do uzyskania kremowej konsystencji.

Praktyczna wskazówka:

Możesz również wykorzystać naturalny jogurt sojowy zamiast zwykłego.

1 porcja (czubata łyżka)

dostarczy 43 kcal

Białko: 0,9 g

Tłuszcz: 2,4 g

Węglowodany: 4,5 g



Zdrowe desery

Na wielkanocnym stole, obok tradycyjnych dań wytrawnych, nie może zabraknąć słodkich wypieków. Sernik, mazurek czy babka wielkanocna w klasycznej postaci dostarczają sporych ilości cukru i tłuszczu, dlatego warto spożywać je z umiarem. Święta to czas radości i wspólnego celebrowania posiłków, a kawałek ulubionego ciasta może być elementem zbilansowanej diety zwłaszcza, gdy zachowamy rozsądek w wielkości porcji i częstotliwości sięgania po słodkości. Zamiast całkowicie rezygnować z tradycyjnych deserów, lepiej postawić na świadome wybory i uważne jedzenie – delektować się smakiem, jeść powoli i w rozsądnych ilościach. Warto również pamiętać, że słodkie wypieki są dodatkiem do świątecznego menu, a nie jego podstawą.

Wprowadzając poniższe wskazówki możesz ograniczyć ilość cukrów prostych w tradycyjnych wypiekach

- Do przygotowania lukru zamiast cukru pudru użyj zmielony ksylitol.
- Polewę do ciasta przygotuj z gorzkiej czekolady o zawartości kakao minimum 70% zamiast z mlecznej czy białej.
- Ciasto możesz udekorować świeżymi owocami. Jeśli chcesz je ozdobić kolorowymi wzorkami, przygotuj domowy lukier z dodatkiem naturalnych barwników, np. soku z buraka.
- Oczyszczoną, białą mąkę wykorzystywaną zazwyczaj do wypieków zamień częściowo na mąkę pełnoziarnistą. Ta mała zmiana pozwoli na zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w deserze, a tym samym sprawi, że będzie on bardziej sycący.



CZAS PRZYGOTOWANIA

25
min

LICZBA PORCJI

4

Kulki jaglane

Składniki:

- ½ szklanki suchej kaszy jaglanej (lub 1 woreczek)
- 1 garść suszonych moreli
- 1 łyżka masła orzechowego
- prażone wiórki kokosowe do obtoczenia

Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną przepłukać pod bieżącą wodą, do momentu aż woda przestanie być mętna i ugotować według instrukcji na opakowaniu, następnie przestudzić. Morele suszone namoczyć we wrzątku przez 10 minut. Kaszę zblendować z morelami i masłem orzechowym na gładką masę. Wiórki kokosowe uprażyć na suchej patelni. Z masy uformować kulki i obtoczyć w wiórkach.

Praktyczne wskazówki:

Kaszę jaglaną najlepiej lekko rozgotować - będzie wtedy bardziej plastyczna. Zamiast moreli można użyć innych suszonych owoców, np. fig lub daktyli. Do obtoczenia kulek można wykorzystać inne dodatki, np. posiekane orzechy, amarantus ekspandowany czy płatki migdałowe.

1 porcja kulek (2 sztuki)
dostarczy 219 kcal
Białko: 21,8 g
Tłuszcz: 26,9 g
Węglowodany: 145,4 g



CZAS PRZYGOTOWANIA

60
min

LICZBA PORCJI

10

Mazurek daktylowy

Masa daktylowa:

- 1 opakowanie daktyli (150 g)
- 1 szklanka mleczka kokosowego
- 3 łyżki masła orzechowego
- 2 łyżki kakao

Spód:

- 1,5 szklanki mąki orkiszowej
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 jajko
- kilka kropli ekstraktu z pomarańczy

Opcjonalnie do ozdoby: dowolne suszone owoce (np. morele, rodzynki, żurawina), płatki migdałowe, sezam

Sposób przygotowania:

Mąkę przesiać i połączyć z jajkiem, jogurtem naturalnym oraz ekstraktem z pomarańczy. Wszystkie składniki zagnieść na ciasto, uformować kulkę i włożyć do lodówki na około pół godziny. Daktyle namoczyć we wrzątku (odstawić na około 10 minut). Następnie zblendować wszystkie składniki na masę daktylową do uzyskania jednolitej konsystencji. Rozwałkowane ciasto wyłożyć na blachę i ponakłuwać widelcem. Przed włożeniem do piekarnika ciasto obciążyć suchymi nasionami np. fasolą. Piec w temperaturze 180°C przez 15-20 minut. Na przestudzone ciasto wyłożyć masę daktylową. Opcjonalnie ozdobić bakaliami.

Praktyczna wskazówka:

Wybieraj masło orzechowe bez dodatku cukru, soli i oleju palmowego, przygotowane w 100% z orzechów. Wybieraj bakalie bez dodatku cukru i substancji konserwujących.

1 porcja dostarczy 208 kcal
Białko: 5,7 g
Tłuszcz: 10,3 g
Węglowodany: 25 g



CZAS PRZYGOTOWANIA
60 min

LICZBA PORCJI
12

Keks szpinakowy

Ciasto:

- 1 opakowanie świeżego szpinaku
- 2,5 szklanki mąki orkiszowej
- 2 dojrzałe banany
- 2 jaja
- ½ szklanki oleju rzepakowego
- 3 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 3 łyżki żurawiny suszonej
- 4 łyżki orzechów laskowych

Polewa:

- 5 kostek gorzkiej czekolady (min. 70% kakao)
- dodatki do posypania: 2 łyżki płatków migdałowych

Sposób przygotowania:

Szpinak zblanszować na sitku i odcisnąć z wody. Następnie dokładnie zblendować w wysokim naczyniu do uzyskania jednolitej konsystencji. Pokrojonego banana, olej, sok z cytryny i jajka dodać do szpinaku, ponownie zblendować. Mąkę przesiać do miski i dodać proszek do pieczenia. Wymieszać z masą szpinakową. Do ciasta dodać pokrojone bakalie i całość ponownie wymieszać. Ciasto przelać do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Piec w temperaturze 180°C przez 45 minut, do tzw. suchego patyczka. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej i poleać nią przestudzone ciasto. Ozdobić płatkami migdałowymi.

Praktyczna wskazówka:

W wersji wegańskiej, zamiast jajek, możesz użyć kleiku z siemienia lnianego. Odpowiednik 1 jajka to 3 łyżki wrzółki zblendowane z 1 łyżką siemienia lnianego. Zamiast płatków migdałowych możesz użyć dowolnych orzechów, np. pistacji, orzechów laskowych.

1 porcja (z polewą)
dostarczy 369 kcal
Białko: 10 g
Tłuszcz: 25,2 g
Węglowodany: 29 g



CZAS PRZYGOTOWANIA
2 godz.

LICZBA PORCJI
12

Skyrnik z owocami i polewą kokosową

Składniki na średnią blaszkę keksówkę:

- 2 duże opakowania (800 g) skyru o smaku mango (może być także w wersji wegańskiej – sojowej)
- 4 jaja
- 1 opakowanie budyniu waniliowego bez cukru + 1 łyżka budyniu do obsypania owoców
- ½ szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 1 szklanka borówek lub malin
- 1 szklanka truskawek

Polewa: 1 szklanka mleczka kokosowego, 1 miarka odżywki białkowej, ¾ szklanki wiórek kokosowych

Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do 170°C (górze i dół bez termoobiegu). Blenderem ręcznym zmiksować skyr, jaja, budyń i słodzik przez ok. 5 minut. Gotową masę przelać do formy (keksówki) wyłożonej papierem do pieczenia. Umyć owoce, truskawki pokroić na mniejsze części. Następnie obtoczyć je w proszku budyniowym i ułożyć na wierzchu masy sernikowej. Keksówkę z masą sernikową wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez 60 minut. Pod koniec pieczenia ciasta przygotować polewę: w misce wymieszać przy pomocy trzepaczki mleczko kokosowe, odżywkę i wiórki kokosowe. Po upieczeniu ciasta wyłączyć piekarnik i pozostawić je w zamkniętym urządzeniu na kolejne 10 minut. Następnie studzić sernik przy uchylonych drzwiczkach przez ok. 25 minut. Przestudzony sernik poleać polewą kokosową i wstawić do lodówki. Najlepiej smakuje podawany na zimno.

Praktyczna wskazówka:

Zamiast skyru o smaku mango można użyć także wersji waniliowej.

1 porcja dostarczy 200 kcal
Białko: 9 g
Tłuszcz: 12 g
Węglowodany: 14 g

Świąteczna lista zakupów

WARZYWA I OWOCE

PIECZYWO

SUCHE PRODUKTY ZBOŻOWE I STRĄCZKOWE

NABIAŁ

MIĘSO I RYBY

BAKALIE I PRZYPRAWY

WODA I NAPOJE

POZOSTAŁE

PRAKTYCZNA WSKAZÓWKA

Grupowanie
produktów na liście
zakupów
to dobry sposób,
aby zaoszczędzić czas
w sklepie.



Narodowe
Centrum
Edukacji
Żywieniowej

Zdrowych, pogodnych i pełnych miłości Świąt Wielkanocnych, radosnego,
wiosennego nastroju, serdecznych i aktywnych
spotkań w gronie rodziny i przyjaciół

życzy zespół

Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej NIZP PZH - PIB

