

## STREFA SMAKU

szukaj

OK



całość (18 porcji) 3073 kcal  
1 porcja ok. 171kcal

### Babka wielkanocna

#### Składniki:

150 g masła  
3 jajka  
garść rodzynek  
2 łyżki migdałów  
300 g mąki pszennej  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
100 g cukru  
opakowanie cukru waniliowego (16 g) lub 1 laska wanilii  
do posmarowania formy: 1 łyżka masła i około

#### Sposób przygotowania:

Masło i jajka wyjąć wcześniej z lodówki. Składniki na babkę powinny być w temperaturze pokojowej. Formę do babki, z kominem po środku o średnicy 22-25 cm, wysmarować masłem i oprószyć bułką tartą. Rodzynki zalać wrzątkiem i po 5 minutach odcedzić. Płatki migdałowe posiekać. Mąkę wymieszać dokładnie z proszkiem do pieczenia. Białka ubijać z 2-3 łyżkami cukru na sztywną pianę. Żółtka, pozostałą część cukru, cukier waniliowy i masło ucierać przy pomocy miksera na puszystą masę. Wszystkie składniki połączyć – do puszystej masy z żółtek i masła dodać mąkę z proszkiem

trzeba jeszcze trochę podpiec babkę.



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



## Czerwony sos do jajek

### Składniki:

1 kubek jogurtu greckiego  
1 łyżka majonezu  
1 łyżeczka chrzanu  
1 łyżka startych drobno buraczków  
sól, pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie wymieszać w miseczce.





całość 460 kcal

porcja (1/4 całości) ok. 115 kcal

## Jajka przepiórcze w galarecie

### Składniki:

10 jajek przepiórczych  
 5 łyżek kukurydzy konserwowej  
 1 marchewka  
 1 mały burak  
 kilka łyżek zielonej pietruszki  
 kilka ziaren ziela angielskiego  
 2 liście laurowe  
 9 łyżeczek żelatyny  
 2 kostki bulionu\* (bulion znajdziesz na stronie internetowej)

### Sposób przygotowania:

Jajeczka ugotować, obrać i przekroić na pół. Marchew i burak obrać, ugotować, pokroić w cienkie plastry.

Bulion rozpuścić w naczyniu, dodać przyprawy, ok. 300 ml wody i zagotować. Odcedzić przez drobne sitko i wystudzić. Do 400 ml płynu dodać 9 łyżeczek żelatyny i dokładnie wymieszać.

W miseczce lub formie do galarety ułożyć warzywa i jajka, dodać pietruszkę i całość zalać galaretą. Włożyć na kilka godzin do lodówki.





całość 3700 kcal  
porcja (ok. 1/20 całości) 185 kcal

## Mazurek migdałowo – wiśniowy

### Składniki:

#### Ciasto:

10 dag mąki białej  
10 dag mąki pełnoziarnistej  
¼ kostki masła  
2 łyżki śmietany 12%  
1 jajko  
1 żółtko  
1/2 łyżki ksylitolu  
15 dag mielonych migdałów

#### Masa migdałowa:

10 dag mielonych migdałów  
1 białko

### Sposób przygotowania:

Obie mąki wymieszać z migdałami i posiekać z masłem jak na kruszonkę, dodać jajko, żółtko i ksylitol. Zagnieść ciasto, zawinąć w folię i wstawić do lodówki na 1 godzinę. Po tym czasie wyjąć, rozwałkować na grubość ok. 0,5 cm.

Formę do ciasta wyłożyć ciastem, tworząc rant ok. 2 cm wysokości. Ciasto nakłuć widelcem

Migdały na masę wymieszać z białkiem i rozsmarować na cieście. Wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i upiec na złoty kolor. Ostudzić.

Wiśnie dobrze osączyć. Wyłożyć na ciasto.

Masło rozpuścić w garnku, dodać wodę, kakao i ksylitol, dokładnie wymieszać aż powstanie jednolita masa. Na końcu dodać skrobię. Tak przygotowaną polewą oblać ciasto, pozostawić do zastygnięcia. Udekorować migdałami i

3 łyżki wody  
łyżeczka skrobi ziemniaczanej

### Do przybrania:

Całe migdały  
Kilka wiśni



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ KUKURDZY



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



całość 376 kcal

## Zakwas na żurek

### Składniki:

1 szklanka mąki żytniej 2000  
3 szklanki letniej, przegotowanej wody  
4 ząbki czosnku  
4 liście laurowe  
4 ziarna ziela angielskiego

### Sposób przygotowania:

Mąkę wsypać do słoja lub kamiennego garnka, dodać przyprawy i zalać wodą. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na 5 dni. Raz dziennie zamieszać. Po tym czasie zlać do butelek. Można przechowywać w lodówce przez maksymalnie 14 dni.

POTRAWA  
WEGAŃSKAPOTRAWA  
BEZ DROZDZYcałość 2100 kcal  
porcja ok. 210 kcal

## Szynka pieczona w glazurze musztardowo – miodowej

### Składniki:

- 1 szynka, tzw. kulka, ok. 800 g
- 2 łyżki miodu
- 2 łyżki musztardy Dijon
- ½ łyżeczki soli

### Sposób przygotowania:

Miód, musztardę i sól dokładnie wymieszać. Natrzeć dokładnie mięso i zostawić na noc w lodówce. Szynkę piec w folii przez około godzinę. Pod koniec pieczenia przeciąć folię aby nadmiar pary odparował. Mięso wystudzić i pokroić w plastry.





całość ok.260 kcal

porcja ok. ¼ całości 65 kcal

## Surówka z kapusty

### Składniki:

- 2 szklanki drobno pokrojonej białej kapusty
- 3 łyżki kukurydzy konserwowej
- 3 rzodkiewki
- 1 kawałek białej części pora

### Sos:

- ½ małego kubek jogurtu
- 1 łyżeczka majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- ¼ łyżeczki soli
- pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Kukurydzę odsączyć z zalewy, rzodkiewki zetrzeć na tarce. Pora cienko pokroić, zalać wrzątkiem, odcedzić. Wszystkie warzywa włożyć do miski i wymieszać. Wszystkie składniki sosu dokładnie wymieszać. Warzywa zalać sosem, wymieszać.





całość (6 porcji) 1440 kcal  
1 porcja ok. 240 kcal

## Żurek wielkanocny z kiełbasą

### Składniki:

Kilka suszonych grzybów  
200g kiełbasy białej surowej  
300g kiełbasy wędzonej  
1 cebula  
1 marchew  
3 listki laurowe  
2 ząbki czosnku  
3 szklanki żurku ( lub według uznania)  
2 łyżeczki majeranku  
½ łyżeczki kminku ( opcjonalnie)  
½ szklanki mleka 2%  
3 jajka na twardo  
Natka pietruszki  
Pieprz, ziele angielskie po kilka ziaren

### Sposób przygotowania:

Suszone grzyby moczyć w letniej wodzie przez godzinę, po czym gotować około pół godziny. Obraną cebulę i marchew włożyć do garnka, dodać przyprawę, czosnek i ugotowane grzyby, zalać 6 szklankami wody, zagotować. Włożyć kiełbasę. Gotować 30-40 minut na małym ogniu.

Po tym czasie wyjąć kiełbasę, marchew i grzyby. Kiełbasę pokroić w kawałki, marchew w plasterki a grzyby w paseczki. Do wywaru wlać żurek, dodać majeranek, sól i pieprz do smaku. Zagotować, połączyć z mlekiem, dodać pokrojone produkty.

Jajka ugotować, obrać, pokroić, ułożyć na talerzach, zalać żurkiem, posypać posiekaną natką pietruszki.







: całość (37 porcji) 634 kcal  
1 porcja ok. 17 kcal

## Jabłka do mięs

### Składniki:

1 kg jabłek  
2 cebule  
1 łyżka oliwy  
2 łyżki majeranku

### Sposób przygotowania:

Cebule obrać, drobno posiekać, zeszklić na oliwie nie dopuszczając do zbrązowienia.

Jabłka obrać, przekroić, wykroić gniazda nasienne, zetrzeć na tarce z dużymi oczkami. Przełożyć na patelnię, dodać majeranek i dusić pod przykryciem aż jabłka całkowicie się rozpadną. Jeśli konsystencja będzie zbyt płynna można odparować nieco wody.



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ DROZDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



całość (10 porcji) 1147 kcal  
porcja ok. 115 kcal

## Buraczki z chrzanem

### Składniki:

1 kg buraków  
2 łyżki chrzanu  
1 łyżka cukru  
2 łyżki soku z cytryny  
natka pietruszki do dekoracji

### Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, wystudzić, obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Do startych buraków dodać chrzan, cukier, cytrynę i wszystko dokładnie wymieszać. Przełożyć do miski i udekorować natką pietruszki.



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
WEGAŃSKA



## Czerwone jajka faszerowane

porcja ok. 113 kcal

POTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ DROŻDZYPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
WEGETARIANSKAPOTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOcałość (4 porcje) 1050 kcal  
porcja 263 kcal

## Indycka rolada curry

### Składniki:

800 g piersi z indyka  
1 duża marchew  
2 łyżeczki curry  
½ łyżeczki kurkumy  
½ puszki kukurydzy  
1 łyżka oleju  
mielona kolendra  
sól, pieprz do smaku

### Sposób przygotowania:

Marchew obrać, pokroić w grube długie słupki. Wrzucić do lekko osolonego wrzątku, gotować ok. 2 minuty.  
Mięso pokroić na plastry grubości 2-3 cm. Przykryć folią spożywczą, lekko rozbić. Posypać obficie curry oraz kurkumą, szczyptą kolendry, soli i pieprzu.  
Na mięsie ułożyć marchewkę, posypać odsączoną kukurydzą. Zwinąć roladę, obwiązać bawełnianym sznurkiem. Skropić olejem i zawinąć w folię aluminiową.  
Piec 70 minut w 185 stopniach C. Po tym czasie folię



całość (10 porcji) 465 kcal  
porcja 46,5 kcal

## Jajka faszerowane suszonymi pomidorami

### Składniki:

4 jajka  
4 suszone pomidory w oliwie  
2 łyżki śmietany 12%  
sól, pieprz, oregano  
kilka listków bazylii

### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, razem ze skorupką przekroić na pół. Wyjąć jajka ze skorupki i drobno posiekać, przełożyć do miski. Pomidory odsączyć z zalewy, również drobno posiekać i dodać do jajek. Do masy dodać śmietanę oraz przyprawy, wszystko wymieszać. Połówki skorupki delikatnie wypełnić farszem, wyrównać powierzchnię i udekorować listkami bazylii.





całość 618 kcal  
porcja (1 jajo) 103 kcal

## Jajka faszerowane szynką

### Składniki:

6 jajek  
50 g chudej szynki  
½ łyżki majonezu  
1 łyżka jogurtu naturalnego  
2 łyżki rzeżuchy  
sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, obrać, przekroić na pół. Z każdej połówki wyjąć żółtko i posiekać. Szynkę pokroić w bardzo drobną kostkę i dodać do żółtek. Doprawić. Połówki białek napełnić farszem i posypać rzeżuchą.



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



1 porcja 92 kcal

1 łyżeczka chrzanu  
2 łyżeczki kaparów

misce.

Do żółtek dodać pozostałe składniki i rozetrzeć łyżką. Kapary można dodać w całości. Jeśli farsz jest zbyt gęsty dodać odrobinę jogurtu. Przyprawić do smaku. Farsz nakładać do połówek białek łyżką. Wierzch udekorować kiełkami, kóperkiem lub natką.



## Lekki majonez z serka wiejskiego

### Składniki:

1 ( 200 g ) opakowanie serka wiejskiego

### Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo, obrać. Zmiksować razem

POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
WEGETARIANSKAPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
BEZGLUTENOWAcałość (10 porcji) 1728 kcal  
1 porcja 173 kcal

## Pasztet wegetariański

### Składniki:

250g fasolki białej  
 1 cebula  
 2 łyżki oliwy z oliwek  
 2 ząbki czosnku  
 4 marchewki  
 ½ średniej główki brokuł  
 3 jajka  
 4 ½ łyżki kaszy manny  
 sól, pieprz czarny, gałka muskatołowa, słodka papryka, kurkuma, chili, pieprz ziołowy, imbir do smaku

### Sposób przygotowania:

Fasolę namoczyć przez noc, ugotować do miękkości. Cebulę obierać, posiekać, zeszklić na oliwie (ok. 5 min.) pod koniec dodać pokrojony czosnek. Połączyć fasolę i cebulę, odstawić. Marchewki obierać i ugotować w małej ilości wody. Brokuł podzielić na różyczki i ugotować. Warzywa odsączyć i odstawić.

Masę fasolową podzielić na 3 części: jedną nieco większą, dwie mniejsze. Do większej ilości masy fasolowej wbić jajko, wsypać 1 ½ łyżki kaszy manny, przyprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową. Wymieszać.

Formę keksówkę (dł. Ok. 30 cm) wyłożyć folią aluminiową. Na dnie rozsmarować pierwszą (fasolową) warstwę masy. Na niej warstwę marchewkową, a na wierzchu brokułową. Piec około 50 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180° C.



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



## Sałatka warzywna

### Składniki:

3 marchewki

### Sposób przygotowania:

Ugotowane marchewki, pietruszki, ziemniaki i seler pokroić w



5 łyżek majonezu  
5 łyżek jogurtu naturalnego  
2 łyżki musztardy



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



całość (14 porcji) 1645 kcal  
1 porcja ok. 118 kcal

## Sernik cytrynowy na spodzie marchewkowym

### Składniki:

#### Spód marchewkowy:

100 g marchwi  
100 g mąki razowej  
50 g mąki pszennej zwykłej  
35 g miodu  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
1 jajko

### Sposób przygotowania:

Tortownicę o średnicy 26 cm wyłożyć na dnie papierem do pieczenia, piekarnik nagrzać do 180 °C.

Obraną marchew zetrzeć na małych oczkach tarki, a następnie dodać resztę składników marchewkowego spodu i dokładnie mieszać. Otrzymaną masę przełożyć do formy, wyrównać łyżką i włożyć do piekarnika na 20 minut.

W połowie czasu pieczenia spodu zrobić masę serową, aby po jej ukończeniu można było ją natychmiastowo wlać do

z jajka (L)  
spora szczypta soli  
sok z 1/2 cytryny  
skórka z 1 cytryny  
10 g cukru waniliowego  
60 g miodu

Z piekarnika wyciągnąć ciasto marchewkowe i zalać je masą serową, włożyć z powrotem do pieca i zostawić na 45 minut. Po upływie 3 kwadransów zwiększyć temperaturę pieczenia do 200-220° C (tak, aby nie przypalić) i piec jeszcze 15 minut. Ciasto zostawić w wyłączonym piekarniku jeszcze na 10 minut, następnie wyciągnąć i możliwie szybko (jak tylko lekko ostygnie) obkroić nożem boki dookoła formy i zdjąć obramowanie tortownicy.



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



## Sos borówkowy

**Składniki:**

**Sposób przygotowania:**



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



całość (19 porcji) 384 kcal  
1 porcja 20 kcal

## Sos musztardowy

### Składniki:

1 żółtko ugotowane na twardo  
4 łyżki musztardy  
1 kubek śmietany 12%  
1 łyżka soku z cytryny  
sól, pieprz

### Sposób przygotowania:

Żółtko rozetrzeć w misce, dodać musztardę, sok z cytryny, śmietanę i przyprawy.



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA

całość 400 kcal  
porcja (1/8 całości) ok. 50 kcal

1 pietruszka  
½ selera  
½ białej części pora  
2 cebule  
15 dag suszonych grzybów  
sok z ½ cytryny  
2 ząbki czosnku  
1 łyżeczka chrzanu  
2 liście laurowe  
2 ziarna ziela angielskiego  
4 ziarna pieprzu  
sól, cukier, pieprz do smaku  
zakwas buraczany

tej samej wodzie. Oba wywary precedzić i połączyć ze sobą. Dodać zakwas buraczany w proporcji 1:1, podgrzać, nie gotować.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY

całość 1960 kcal  
porcja 490 kcal

3 ząbki czosnku  
4 łyżki majeranku  
2 duże jabłka

lodówce. Mięso włożyć do rękawa do pieczenia, posypać majerankiem , obłożyć jabłkami. Piec ok. 60 minut w temp. 200 stopni. Pod koniec pieczenia rozciąć folię aby udka się przyrumieniły. Można podawać na ciepło i na zimno.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
BEZ DROżdży



## \* Suflet z pstrąga z migdałami

**Składniki:**

**Sposób przygotowania:**

½ łyżeczki masła

Piec 15 minut w piekarniku rozgrzanym do 180°C.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



## \* Wigilijny karp pieczony z ziemniakami

### Składniki:

1 filet z karpia, ok. 0,8 kg  
4 średnie ziemniaki

### Sposób przygotowania:

Fileta pozbawić ości, umyć, osuszyć, podzielić w poprzek na 4 części. Żaroodporne naczynie posmarować oliwą, naczyniu



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



całość 2300 kcal  
porcja ok. 230 kcal

## \* Świąteczny kompot z suszu

### Składniki:

20 dag suszonych śliwek  
20 suszonych moreli  
20 dag suszonych jabłek  
20 dag suszonych gruszek  
10 dag suszonych fig

### Sposób przygotowania:

Owoce zalać wodą, dodać cynamon i goździki. Gotować na wolnym ogniu ok. 40 minut. Po tym czasie wyjąć cynamon i goździki. W kompotierkach ułożyć po kilka owoców, zalać poprzedzonym kompotem.



całość 3000 kcal  
porcja ok. 200 kcal

## \* Szybki świąteczny piernik

### Składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 2 łyżki cukru
- ½ kostki masła
- 1 jajko
- 3 duże łyżki powideł śliwkowych
- 1 szklanka mleka migdałowego
- 2 łyżeczki kakao
- 2 łyżeczki przyprawy do pierników
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżka bułki tartej

### Sposób przygotowania:

Masło stopić i ostudzić. Jajko roztrzepać i ucierać z cukrem do momentu aż się rozpuści. Do masy jajecznej stopniowo dodawać masło i pozostałe składniki. Małą formę keksówkę wysmarować masłem, wysypać bułką tartą. Ciasto przełożyć do formy, piec przez 50 minut w temperaturze 180 stopni.







całość 300 kcal  
porcja ( ok 200 ml) 40 kcal

## \* Wigilijna zupa grzybowa

### Składniki:

100 g grzybów suszonych, najlepiej prawdziwków lub podgrzybków  
1 marchew  
1 pietruszka  
½ białej częściopora  
¼ selera  
1 cebula  
2 ząbki czosnku  
3 ziarna ziela angielskiego  
6 ziaren pieprzu  
2 liście laurowe  
½ łyżeczki soli

### Sposób przygotowania:

Grzyby namoczyć na noc. Zalać 2 szklankami wody, zagotować. Odcedzić przez sitko, grzyby pokroić w paseczki. Włoszczyznę obrać, umyć, dodać cebulę, zalać 4 szklankami wody oraz wywarem z grzybów, dodać przyprawy i ugotować. Wywar precedzić przez drobne sitko lub gazę, dodać grzyby.

Podawać z łazankami.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



całość (bez lukru): 2830

1 ciasteczko ok. 88 kcal

## \* Świąteczne ciasteczka korzenne

### Składniki:

300 g mąki pszennej pełnoziarnistej  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
½ łyżeczki soli  
1 kostka masła  
3 łyżki cukru  
2 jajka  
3 łyżeczki przyprawy do pierników  
½ łyżeczki suszonych nasion wanilii lub 2 łyżeczki naturalnego wyciągu z wanilii

### Sposób przygotowania:

Mąkę, sól, przyprawę do pierników i proszek do pieczenia wymieszać w misce. Masło rozpuścić, przestudzić, utrzeć z cukrem na gładką masę, dodać jajka i wanilię. Masę dodać do miski z mąką i wyrobić gładkie ciasto. Z ciasta zrobić kulę, spłaszczyć, zawinąć w folię do żywności i włożyć na godzinę do lodówki. Po tym czasie ciasto wyjąć, rozwałkować na grubość 0,5 cm i foremkami wykrawać ciasteczka. Piec ok 12 minut w temp. 180 stopni.

Ciasteczka można udekorować lukrem.





całość 465 kcal  
porcja ok. 46 kcal

## \* Wigilijna kapusta z grzybami

### Składniki:

1 g kiszzonej kapusty  
100 g suszonych grzybów  
1 duża cebula  
2 łyżki oleju  
4 ziarna ziela angielskiego  
8 ziaren pieprzy  
1 łyżeczka soli  
pieprz do smaku

Kapustę odcisnąć, zalać 2 szklankami wody i gotować do miękkości. Grzyby opłukać, zalać 1 szklanką wody, moczyć ok. 1 godziny a następnie ugotować do miękkości. Cebulę obrać, pokroić w drobną kostkę, zeszklić na oleju. Do cebuli dodać kapustę i grzyby razem z precedzonym wywarem. Gotować do momentu aż cały płyn odparuje.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



całość 190 kcal

**Składniki:**

100 g świeżego fileta z łosoia  
 1 łyżeczka skórki otartej cytryny lub limonki  
 1 łyżka soku z cytryny lub limonki  
 gałązka świeżego tymianku  
 sól, pieprz do smaku

**Sposób przygotowania:**

Cytrynę lub limonkę dokładnie wyszorować pod ciepłą wodą, osuszyć. Łosoia ułożyć w naczyniu żaroodpornym, posypać skórką otartą z cytryny lub limonki, polać sokiem, doprawić solą i pieprzem. Obłożyć tymiankiem. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez około 20 minut.

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA,  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
WEGAŃSKAPOTRAWA  
BEZ DROŻDZY

\* Rolada schabowa ze śliwkami

porcja ok. 75 kcal

sznurek do obwiązania

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZY

roladę. Obwiązać ciasno sznurkiem, włożyć do naczynia żaroodpornego. Polać winem i obłożyć pozostałymi śliwkami. Piec około 60 minut. Często podlewać sosem z pieczenia, w razie potrzeby również wodą. Kroić po przestudzeniu. Można podawać na ciepło i na zimno.

całość 945 kcal  
porcja ok. 120 kcal

## \* Sałatka śledziowa

### Składniki:

30 dag filetów śledziowych marynowanych  
1 jabłko  
1 łyżka soku z cytryny  
½ puszki czerwonej fasoli  
1 jajko  
1 czerwona cebula  
2 kiszzone ogórki

### Sposób przygotowania:

Jajko ugotować, obrać, pokroić. Jabłko obrać, pokroić, skropić sokiem z cytryny. Fasolę odsączyć z zalewy. Cebulę pokroić w kostkę. Ogórki obrać i również pokroić. Wszystkie składniki powinny być pokrojone w kostkę o podobnych rozmiarach. Śledzie odsączyć, pokroić, włożyć do miski. Majonez wymieszać w małej misce z musztardą i jogurtem, doprawić. Do śledzi dodać pozostałe składniki, polać sosem, delikatnie

POTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
WEGETARIANSKAPOTRAWA  
BEZ DROŻDZYPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZGLUTENOWA

porcja (200 ml) ok. 25 kcal

## \* Zakwas buraczany

### Składniki:

- 1,5 kg buraków
- 4 ząbki czosnku
- 3 liście laurowe
- 5 ziaren pieprzu
- 5 ziaren ziela angielskiego
- 1 kromka razowego chleba

### Sposób przygotowania:

Buraki obrać, umyć, pokroić w plastry, włożyć do słoja lub kamiennego garnka. Dodać obrany czosnek oraz przyprawy. Całość zalać letnią przegotowaną wodą niewiele powyżej buraków. Na wierzch położyć chleb. Słój przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce.

Po upływie 5 dni zakwas przecedzić przez drobne sitko.





całość 500 kcal  
porcja (1/4 całości) 125 kcal

## \* Śledzie w papilotach

### Składniki:

0,3 dag (1 tacka) śledzi w oleju  
1 duża cebula  
1 łyżeczka oliwy  
1 łyżka octu balsamicznego  
2 łyżki przecieru pomidorowego  
2 łyżki wody  
pieprz, sól do smaku  
do dekoracji: krem balsamiczny

### Sposób przygotowania:

Cebulę pokroić w cienkie plasterki, wrzucić na rozgrzany olej, lekko zeszklić. Dodać przecier pomidorowy, wodę i chwilę dusić.  
Całość doprawić i i przestudzić.  
Śledzie odsączyć z oleju, osuszyć papierowym ręcznikiem, pokroić w dzwonka. Wyłożyć na półmisek, przykryć sosem.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



całość 328 kcal

1 porcja ok. 41 kcal

## \* Koreczki śledziowe z wiśniami

### Składniki:

4 cienkie filety śledziowe marynowane

1/3 opakowania mrożonych wiśni

1 łyżka miodu

### Sposób przygotowania:

Wiśnie włożyć do garnka, dodać miód (nie dolewać wody).

Dusić pod przykryciem do momentu aż płyn zagęści się.

Filety pokroić wzdłuż na pół. Na każdym ułożyć jedną wiśnię i zawinąć w koreczki, spiąć wykałaczkami. Ułożyć na półmisku, na wierzch wyłożyć resztę wiśni.

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
WEGETARIANSKAPOTRAWA  
BEZ DROŻDZY





całość 590 kcal  
porcja ok. 197 kcal

2 łyżki soku z cytryny  
1 łyżka świeżej kolendry  
Pieprz do smaku

Śledzie umyć, osuszyć, ułożyć w naczyniu żaroodpornym, posypać pieprzem. Piec około 15 minut, po czym polać sosem musztardowym, Piec jeszcze około 5 minut. Podawać na ciepło.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS BEZ CUKRU  
DODANEGO



POTRAWA  
BEZ CUKRU  
DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



## \* Śledzie po litewsku

Składniki:

Sposób przygotowania:

porcja ok. 200 kcal

Z ziarna ziera angielskiego  
4 ziarna pieprzu



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA,  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



## Ciasto dyniowe

### Składniki:

250 g mąki orkiszowej  
120 g cukru trzcinowego

### Sposób przygotowania:

Dynię obrać, wyjąć pestki, pokroić i wstawić do garnka z gorącą wodą. Gotować około 10 minut (aż dynia będzie

100 g obranej i startej marchewki  
5 g wiórek kokosowych

(średnica około 20 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Z wierzchu posypać wiórkami. Piec około 30-35 minut w temperaturze 175°C (z termoobiegiem) lub 185°C (bez termoobieg). Odstawić do całkowitego wystudzenia, najlepiej na godzinę do lodówki.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZ DROZDZY



## Czerwony koktajl

### Składniki:

2 garście malin  
1 mała sztuka banana

### Sposób przygotowania:

Banana obrać ze skórki, pokroić w plastry. Przełożyć do blendera, dodać maliny, wyciśnięty sok z cytryny, wodę.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA,  
BEZ ORZECHÓW



## Smaczna, zdrowa, kolorowa kanapka śniadaniowa

### Składniki:

- 1 bułka pszenno-żytnia
- 1 łyżeczka masła
- 1 plaster żółtego sera
- 1 mały pomidor
- ¼ sztuki małej papryki
- 2 liście sałaty

### Sposób przygotowania:

Pomidora pokroić w plastry, paprykę w paski. Sałatę umyć i osuszyć. Bułkę przekroić na pół, posmarować masłem, obłożyć serem i warzywami.





całość 160 kcal  
porcja (2 łyżki wazowe) ok. 35 kcal

## Tajska zupa z łososiem i krewetkami

### Składniki:

2 łyżki selera naciowego  
1 mała cebula  
¼ białej części pora  
2,5 szklanki wody  
50 g łososia surowego  
3 krewetki tygrysie  
½ puszki mleka kokosowego light  
½ łyżeczki nasion kolendry  
½ łyżeczki skórki otartej z cytryny  
1 łyżka soku z cytryny  
¼ łyżeczki soli  
szczypta pieprzu cytrynowego  
1 łyżka posiekanej kolendry

### Sposób przygotowania:

Cebulę i pora drobno pokroić i razem z selerem włożyć do garnka, zalać wodą. Dodać łososia i krewetki, nasiona kolendry, sól, pieprz, skórkę z cytryny i gotować przez 30 minut na wolnym ogniu. Po tym czasie wyjąć łydgi selera, dodać mleko kokosowe, sok z cytryny i całość wymieszać. Podawać z posiekanymi listkami kolendry.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



całość 485 kcal

1 łyżka 20 g ok. 45 kcal

## Pesto bazyliowo – pietruszkowe

### Składniki:

100 gram świeżej bazylii  
 pęczek zielonej pietruszki  
 ¼ szklanki oliwy z oliwek  
 1 łyżka pestek słonecznika  
 1 ząbek czosnku  
 1 łyżka drobno tartego żółtego sera  
 ¼ łyżeczki soli

### Sposób przygotowania:

Listki bazylii i pietruszki umyć i odsączyć z wody. Wszystkie składniki włożyć do wysokiego naczynia, zmiksować blenderem. Całość przełożyć do słoiczka. Można przechowywać w lodówce przez okres 3-4 tygodni.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY

całość 207 kcal

1 plaster chudego sera twarogowego  
 ½ małej cebuli  
 1 łyżka siekanego koperku  
 szczypta soli  
 szczypta pieprzu  
 kilka kropel soku z cytryny

cebulę, sok z cytryny, ser, koperek i przyprawy. Wszystko dokładnie wymieszać, przełożyć do skórki z awokado.

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
BEZ DROŻDZY

całość 110 kcal

## Brzoskwinie w sosie waniliowym

### Składniki:

1 duża brzoskwinia  
 2 łyżki śmietanki 30%  
 ½ łyżeczki naturalnego aromatu waniliowego lub  
 ¼ łyżeczki miąższu z laski wanilii  
 ½ łyżeczki ksylitolu

### Sposób przygotowania:

Piekarnik rozgrzać do temperatury 180 stopni Celsjusza. Brzoskwinie sparzyć wrzątkiem i obrać ze skórki. Przekroić, wyjąć pestkę a połówki ułożyć w żaroodpornym naczyniu i piec około 20 – 30 minut. W miseczce wymieszać śmietankę, wanilię i ksylitol. Upieczone brzoskwinie połączyć sosem i

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
WEGETARIANSKAPOTRAWA  
WEGAŃSKAPOTRAWA  
BEZ DROZDZY

całość 245 kcal

## Frittata z pomidorami i cukinią

### Składniki:

- 1 mała cebula
- ¼ cukinii
- 1 średni pomidor
- 1 łyżeczka oliwy
- 2 jajka
- 3 łyżki mleka 2%
- szczypta soli
- świeżo mielony pieprz
- 2 łyżki posiekanych liści pietruszki

### Sposób przygotowania:

Pomidora sparzyć wrzątkiem i obrać e skórki. Cebulę drobno pokroić. Cukinię pokroić w cienkie plastry. Oliwę wlać na małą patelnię i rozgrzać. Dodać cebulę, zeszklić. Dodać pozostałe warzywa i podsmażyć przez chwilę nie mieszając. W miseczce widelcem roztrzepać jajka z mlekiem i przyprawami. Warzywa zalać jajkami, przykryć i smażyć do momentu ścięcia jajek na małym ogniu. Zdjąć z patelni na talerz, posypać pietruszką.







całość 206 kcal

## Kasza jaglana z owocami leśnymi

### Składniki:

3 łyżki kaszy jaglanej  
 ¾ szklanki wody  
 garść malin  
 garść jagód  
 1 łyżeczka miodu

### Sposób przygotowania:

Kaszę zalać wodą i gotować około 15 minut. Przełożyć do miseczki, dodać maliny i umyte jagody. Polać miodem.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY

**całość 283 kcal**

1 łyżka oliwy  
 ½ małej cebuli  
 1 ząbek czosnku  
 1 łyżka posiekanej natki pietruszki  
 sól  
 pieprz

osolonej wodzie, odcedzić. Na patelni rozgrzać oliwę, wrzucić czosnek i cebulę, mieszając smażyć przez pół minuty. Dodać odsączone krewetki i mieszając smażyć jeszcze kilka minut aż krewetki zmienią kolor na różowy. Dodać makaron, doprawić solą i pieprzem, wymieszać. Makaron z krewetkami przełożyć na talerz, posypać natką pietruszki.


**POTRAWA  
 BEZMLECZNA**

**POTRAWA  
 BEZ SOI**

**POTRAWA  
 BEZ JAJEK**

**POTRAWA  
 BEZ ORZECHÓW**

**POTRAWA  
 BEZ KUKURYDZY**

**POTRAWA  
 BEZ TŁUSZCZY TRANS**

**POTRAWA  
 BEZ CUKRU**

**POTRAWA  
 BEZ CUKRU DODANEGO**

**POTRAWA  
 BEZ DROŻDZY**

**Stek z polędwicy**

POTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOcałość 1930 kcal,  
kawałek ok. 190 kcal

## Ciasto kokosowe

### Składniki:

- 1 szklanka kaszy jaglanej
- 1 puszka mleka kokosowego
- 2 łyżki ksylitolu
- 3 łyżki wody
- 2 łyżki amarantusa
- 2 łyżeczki oleju kokosowego
- 1 łyżeczka naturalnego aromatu migdałowego
- sok z 1 cytryny
- ½ szklanki wiórków kokosowych

### Sposób przygotowania:

Piekarnik nagrzać do temperatury 180 stopni. Kaszę wypłukać, zagotować z mlekiem kokosowym i ksylitolem, a następnie ostudzić. Ugotowaną kaszę wraz z resztą składników zmiksować na w miarę jednolitą masę. Przełożyć do formy okrągłej formy o średnicy 20 cm wyłożonej papierem do pieczenia, posypać wiórkami kokosowymi. Całość piec przez około 50 minut. Po tym czasie wyjąć z piekarnika i zostawić do zupełnego wystudzenia, a na noc najlepiej włożyć do lodówki.

POTRAWA  
WEGETARIANSKAPOTRAWA  
WEGAŃSKAPOTRAWA  
BEZ DROŻDZYcałość 1475 kcal,  
1 kawałek ok. 70 kcal

## Bezglutenowe ciasto czekoladowe z fasoli

### Składniki:

2 puszki czerwonej fasoli  
1 średni dojrzały banan  
6 suszonych daktyli  
2 jaja  
tabliczka gorzkiej czekolady  
łyżeczka cynamonu  
1 i 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej  
szczypta soli

### Sposób przygotowania:

Fasolę odcedzić na sitku. Czekoladę rozpuścić w kąpieli wodnej (w niewielkim garnku zagotować trochę wody, na garnku postawić miskę z pokruszoną czekoladą tak aby dno miski nie dotykało wody w garnku). Jajka wbić do dużej do miski i roztrzepać. Do jajek dołożyć pozostałe składniki i dokładnie zmiksować blenderem. Ciasto przełożyć do formy na keks. Piec przez 30 do 40 minut w temperaturze 180 stopni.





całość 228 kcal

## Krem z cukinii z parmezanem

### Składniki:

2 średnie cukinie  
 1 cebula,  
 1/2 białej części pora,  
 2 ząbki czosnku,  
 1 łyżka oliwy  
 1/4 łyżeczki tymianku  
 szczypta soli  
 pieprz wg uznania

### Sposób przygotowania:

Cukinie obrać, pokroić na kawałki. Cebulę i pora drobno pokroić. Wszystkie warzywa zeszklić na oliwie, dodać starty czosnek i tymianek, podsmażyć jeszcze kilka sekund, zalać taką ilością wody aby tylko przykryć warzywa. Doprawić solą i pieprzem. Gotować około 20 minut. Zmiksować.

POTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
WEGAŃSKA

całość 125 kcal, łyżka  
ok. 16 kcal

3 łyżki siekanych listków kolendry  
2 szczypty soli

Marchewka powinna być ugotowana na półtwardo.  
Odsączyć. Przełożyć do miseczki, posolić, polać oliwą i  
posypać kolendrą. Podawać na ciepło lub zimno.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



## Zupa ogórkowa z mięsem

**Składniki:**

**Sposób przygotowania:**

2 ząbki czosnku

2 liście laurowe

2 sztuki ziela angielskiego

½ łyżeczki soli

3 średnie kiszone ogórki

½ szklanki soku z kiszonych ogórków

łyżka posiekanego koperku



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



## Bezglutenowe musli Vitaj dzień

**Składniki:**

**Sposób przygotowania:**

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
WEGETARIANSKAPOTRAWA  
BEZ DROŻDZYcałość 370 kcal,  
łyżeczka ok.19 kcal

## Masło czosnkowe

### Składniki:

½ kostki masła  
2 ząbki czosnku  
sól do smaku

### Sposób przygotowania:

Masło wyjąć z lodówki, poczekać aż zmięknie. Czosnek obrać, zetrzeć na bardzo drobnej tarce lub przecisnąć przez praskę. Masło włożyć do miseczki, dodać czosnek i sól, mieszać do połączenia składników. Wyłożyć na folię aluminiową i uformować w rulon, po czym włożyć do lodówki.







całość 370 kcal,  
łyżeczka ok.19 kcal

## Masło koperkowe

### Składniki:

½ kostki masła  
¼ pęczka koperku  
sól do smaku

### Sposób przygotowania:

Masło wyjąć z lodówki, poczekać aż zmięknie. Koperkę bardzo drobno posiekać. Masło włożyć do miseczki, dodać koperkę i sól, mieszać do połączenia składników. Wyłożyć na folię aluminiową i uformować w rulon, po czym włożyć do lodówki.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



90 kcal

## Orzeźwiające smoothie porzeczkowo – pomarańczowe

### Składniki:

1 garść czerwonych porzeczek  
 ½ pomarańczy  
 8 kostek lodu  
 kilka listków mięty

### Sposób przygotowania:

Z pomarańczy wycisnąć sok. Lód zmiksować blenderem, dodać porzeczki, sok i mięty i miksować jeszcze chwilę. Przebrać do szklanki.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS  
BEZ CUKRU DODANEGO



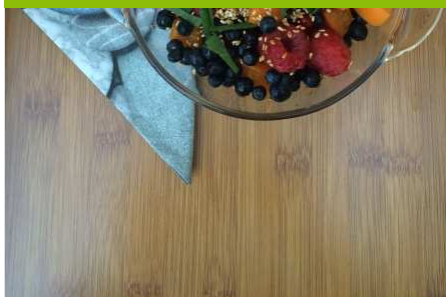
POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



całość 105 kcal

½ garści jagód  
2 łyżki czerwonych porzeczek  
1 łyżeczka sezamu  
kilka listków mięty

posypać sezamem i posiekanymi listkami mięty.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



## Naleśniki bezglutenowe

Składniki:

Sposób przygotowania:

naturalna esencja waniliowa

1 łyżka oliwy

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
WEGETARIANSKA485 kcal całość,  
porcja (1/8 całości) 60 kcal

## Ryba w galarecie

### Składniki:

2 marchewki  
 1 pietruszka  
 1 mała cebula  
 ½ bulwy kopru włoskiego ( opcjonalnie)  
 ½ białej części pora  
 1 liść laurowy  
 2 ziarna ziela angielskiego  
 ½ łyżeczki świeżego lub suszonego lubczyku  
 ½ łyżeczki soli

### Sposób przygotowania:

Marchew i pietruszkę obrać. Cebulę i pora przekroić na pół, koper pokroić w piórka. Warzywa zalać wodą, dodać przyprawy i gotować na wolnym ogniu około 30 minut. Po tym czasie do warzyw dodać rybę, gotować na małym ogniu 15 minut. Rybę wyjąć.

Wywar z warzyw przecedzić przez sitko, dodać sok z ½ cytryny. Żelatynę rozpuścić w 2 łyżkach zimnej wody i dodać do przecedzonego bulionu, dokładnie rozprowadzić. Jeżeli wywar zmniejszył znacznie swoją objętość należy dolać tyle

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
BEZ DROŻDZY

całość 295 kcal  
porcja (ok. 3 łyżki do lodów) 60 kcal

## Lody

### Składniki:

750 g mrożonych truskawek  
mały kubek ( 150 g ) jogurtu naturalnego  
opcjonalnie 2 łyżeczki stevii do posłodzenia  
kilka listków mięty

### Sposób przygotowania:

Truskawki zmiksować z jogurtem i stevią, włożyć do plastikowego pudełka. Łyżką do lodów formować kule. Posypać siekanymi listkami mięty. Można włożyć do foremek na lody.



całość 250 kcal  
porcja (¼ całości) ok. 63 kcal

## Młode, pieczone warzywa

### Składniki:

3 młode marchewki  
2 młode średnie buraki  
1 cała główka czosnku  
3 młode cebule  
1 pęczek rzodkiewek  
łyżka oliwy extra vergine  
kilka gałązek świeżego rozmarynu i tymianku  
grubo mielona sól

### Sposób przygotowania:

Warzywa umyć. Marchewki przeciąć wzdłuż na pół, buraki w grube plastry, cebule na ćwiartki. Warzywa lekko posolić o poleć oliwą, posypać ziołami. Piec około 45 minut w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni. Można również zawinąć w folię aluminiową i upiec na grillu.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



całość 225 kcal

## Szparagi z oliwą i parmezanem

### Składniki:

Pęczek zielonych szparagów  
 1 łyżka oliwy  
 1 ząbek czosnku  
 2 łyżki tartego parmezanu  
 1/4 łyżeczki soli  
 1/4 łyżeczki cukru

### Sposób przygotowania:

Szparagi umyć, odciąć zdrewniałe końcówki. Gotować około 20 minut w wodzie z dodatkiem soli i cukru. Wyjąć na talerz. Na patelni podgrzać oliwę, dodać starty czosnek. Po pół minuty wrzucić szparagi i delikatnie zamieszać. Wyjąć na talerz, posypać tartym serem.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



1 limonka  
kilka listków bazylii

owoców i liście bazylii. Odstawić na godzinę.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



## Pudding z nasion chia z truskawkami i miętą

### Składniki:

2 łyżki nasion chia  
2/3 szklanki ( 180 ml ) mleka migdałowego

### Sposób przygotowania:

Nasiona chia zalać mlekiem, dodać stewię, wymieszać i odstawić na co najmniej 3 godziny do lodówki ( można na





POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



całość 203 kcal

## Sałatka z botwinką, jajkiem i granatem

### Składniki:

1 jajko  
15 liści botwinki  
garść rukoli  
¼ granata  
½ łyżeczki nasion słonecznika

### Sposób przygotowania:

Jajko ugotować na twardo. obrać, pokroić na ćwiartki. Granata przekroić, wydostać pestki z ¼ sztuki. Liście botwinki umyć, ułożyć jeden na drugim i pokroić w cienkie paseczki. Rukolę umyć, wysuszyć, wymieszać z botwinką, ułożyć na talerzu. Na wierzchu ułożyć ćwiartki jajka, posypać pestkami

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
BEZ DROŻDZYPOTRAWA  
WEGETARIANSKA

## Woda truskawkowa

### Składniki:

1 litr średniozmineralizowanej wody mineralnej  
10 truskawek  
kilka listków mięty

### Sposób przygotowania:

Do dzbanka wlać wodę. Dodać umyte truskawki i liście mięty.  
Odstawić na godzinę.

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA  
BEZ CUKRU



całość 129 kcal

## Awokado z wędzonym łososiem i ogórkiem

### Składniki:

¼ awokado  
 1 plaster wędzonego łosiosa  
 3 grube plastry ogórka  
 ½ limonki  
 2 czarne oliwki  
 1 łyżeczka koperku  
 sól  
 pieprz

### Sposób przygotowania:

Awokado pokroić w kostkę, polać sokiem z limonki. Ogórka również pokroić w kostkę, łosiosa w cienkie paseczki, oliwki w plasterki. W miseczce wymieszać wszystkie składniki, doprawić.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY

całość 242 kcal  
łyżka (25 gram) 21 kcal

1 ząbek czosnku  
1 łyżeczka soku z cytryny  
sól

czosnek, sok z limonki i pomidora. Całość wymieszać.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



## Oliwa czosnkowa

### Składniki:

1 szklanka oliwy Extra vergine  
6 ząbków czosnku

### Sposób przygotowania:

Oliwę przelać do butelki, dodać obrany czosnek. Odstawić na co najmniej 24 godziny.

POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
WEGAŃSKAPOTRAWA  
BEZ DROŻDZY

całość 1810 kcal

1 kromka (30 g) 70 kcal

## Chleb bezglutenowy na zakwasie

### Składniki:

250g mąki gryczanej  
150g mąki ryżowej  
100g mąki jaglanej  
½ kostki z 50 gram świeżych drożdży  
3 łyżki pestek słonecznika  
2 łyżki czarnuszki  
1 łyżeczka soli  
1 łyżeczka cukru  
ok. 600 ml ciepłej wody

### Sposób przygotowania:

Drożdże rozdrobnić w misce i dodać pół szklanki ciepłej przegotowanej ( max.60 stopni ) wody i cukier. Zostawić na 10 minut lub do czasu aż będzie widać pianę. W misce należy wymieszać wszystkie suche składniki. Dodać wodę, drożdże i mieszać do uzyskania gładkiej masy. W razie potrzeby można dolać więcej wody. Odstawić do wyrośnięcia pod przykryciem na ok 30min. Kiedy ciasto urośnie o około 1/3 objętości przełożyć do formy i pozostawić na około 15 minut.

Piec 15 min w temperaturze 230 stopni, potem około 30 minut w 160 , na końcu wyjąć z formy i przez 15 minut

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZMLECZNAPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANSPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
WEGAŃSKA

całość 182 kcal

## Carpaccio z buraków z serem

### Składniki :

- 1 czerwony burak
- 2 plastry sera feta
- 1 łyżka soku z pomarańczy
- 1 łyżeczka oliwy
- ½ łyżeczki octu balsamicznego
- 1 łyżeczka pestek z dyni

### Sposób przygotowania:

Buraka obrać, umyć i pokroić w cienkie plastry. Ułożyć na talerzu, posypać pokruszonym serem. Pestki uprzyżyć na suchej patelni. W małej miseczce wymieszać oliwę, ocet i sok z pomarańczy aż składniki się połączą. Mieszanką polać sałatkę, posypać pestkami.

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
WEGEТАRIАŃSKА



całość 160 kcal

**Składniki:**

- 1 gruszka
- 1 limonka
- 1 laska wanilii
- 1 łyżka śmietany 36%
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu

**Sposób przygotowania:**

Gruszkę umyć, przekroić wzdłuż na pół. Małą łyżeczką wyjąć gniazda nasienne. Połówki gruszki włożyć do żaroodpornego naczynia i polać sokiem z limonki. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni około pół godziny. Laskę wanilii przekroić wzdłuż, wyskrobać trochę ziaren. W miseczce wymieszać śmietanę, jogurt, miód i wanilię. Upieczone gruszki polać sosem, podawać na ciepło.

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ CUKRUPOTRAWA  
WEGETARIAŃSKAPOTRAWA  
BEZ DROŻDZY**Salatka z pomarańczy z cebulą i chili**

**Całosc 100 kcal**

**POTRAWA  
BEZGLUTENOWA**

**POTRAWA  
BEZMLECZNA**

**POTRAWA  
BEZ SOI**

**POTRAWA  
BEZ JAJEK**

**POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW**

**POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY**

**POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS**

**POTRAWA  
BEZ CUKRU**

**POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO**

**POTRAWA  
WEGAŃSKA**


## Sałatka z marynowanych warzyw z sezamem

### Składniki:

- 2 liście kapusty pekińskiej
- ½ cukinii
- ½ ogórka zielonego
- 1 łyżeczka octu winnego
- 1 łyżeczka ziaren niełuskanego sezamu

### Sposób przygotowania:

Liście kapusty umyć i pokroić w cienkie paski. Cukinię i marchewkę obrać, umyć, pokroić w podłużne cienkie paski najlepiej za pomocą obieraczki do warzyw. Sezam uprażyć na suchej patelni. Warzywa przełożyć do miski, połączyć octem, wymieszać i posypać sezamem.





POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGAŃSKA



całość 89 kcal  
łyżeczka 25 kcal

## Sos vinegret podstawowy

### Składniki:

3 łyżki oliwy  
1 łyżka octu balsamicznego  
szczypta soli  
świeżo mielony pieprz

### Sposób przygotowania:

Do miseczki wlać ocet, dodać sól i mieszać aż sól dokładnie się rozpuści. Następnie dodać oliwę i pieprz, dokładnie wymieszać aby oliwa i ocet połączyły się.

Do tak przygotowanego sosu można dodać ulubione zioła, tak by za każdym razem otrzymać inny sos.





porcja 9 kcal

## Bulion warzywny

### Składniki:

- 2 marchewki
- 1 korzeń pietruszki
- ½ średniej wielkości selera biała część z jednego pora
- 2 szklanki wody
- łyżka oliwy
- 1 liść laurowy
- 2 ziarna ziela angielskiego
- 2 ząbki czosnku
- kilka gałązek świeżej pietruszki
- ½ łyżeczki soli
- pieprz
- forma do kostek lodu

### Sposób przygotowania:

Warzywa obrać i umyć. Marchew, pietruszkę i selera zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Pora i cebulę pokroić w cienkie paski. Liście pietruszki drobno posiekać. W garnku rozgrzać oliwę, włożyć przyprawę, podsmażyć przez chwilę. Dodać warzywa, podsmażyć mieszając co chwilę. Zalać wodą, gotować około pół pół godziny, po czym przestudzić i zmiksować na gładką masę. Masa powinna mieć konsystencję pasty. Do każdego zagłębienia w formie do lodu włożyć po 1 łyżce masy, zamrozić.





całość 140 kcal  
1 łyżka ok. 10 kcal

## Sos tzatziki

### Składniki:

150g jogurtu naturalnego ( mały kubek )  
 ½ małego ogórka  
 1 łyżeczka oliwy z oliwek  
 1 łyżeczka koperku  
 1 ząbki czosnku  
 ½ łyżeczki octu winnego  
 sól  
 pieprz biały

### Sposób przygotowania:

Ogórka zetrzeć na tarce z dużymi oczkami, posolić, odstawić do momentu aż puści sok, delikatnie odcisnąć. Koperek i czosnek drobno posiekać. Jogurt przełożyć do miseczki, dodać ogórka, koperek, oliwę oraz przyprawy, dokładnie wymieszać.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ CUKRU



POTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



całość 1879 kcal

1 łyżka 38 kcal

100g płatków owsianych

100g płatków ryżowych

60g pestek dyni

30g żurawiny suszonej



## Ciasto „Migdałowa rozkosz”

### Składniki:

250g migdałów blanszowanych bez skórki

100g cukru trzcinowego

4 jajka

1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia

skórka otarta z jednej cytryny

### Sposób przygotowania:

Rozdrobnić migdały blenderem. Zmiądzoną masę przełożyć do innego naczynia. Jaja z cukrem miksować do uzyskania jednolitej masy. Następnie dodać migdały, proszek do pieczenia i startą skórkę z cytryny.

Przygotować foremkę, przelać do niej ciasto. Następnie wstawić do rozgrzanego do 180°C piekarnika i piec ok. 35



  
POTRAWA  
BEZGLUTENOWA  
POTRAWA  
BEZMLECZNA  
POTRAWA  
BEZ SOI  
POTRAWA  
BEZ JAJEK  
POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW  
POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY  
POTRAWA  
WEGETARIANSKA  
POTRAWA  
BEZ DROŻDZY

całość 164 kcal

1 łyżka 20 kcal

## Sos pomidorowy

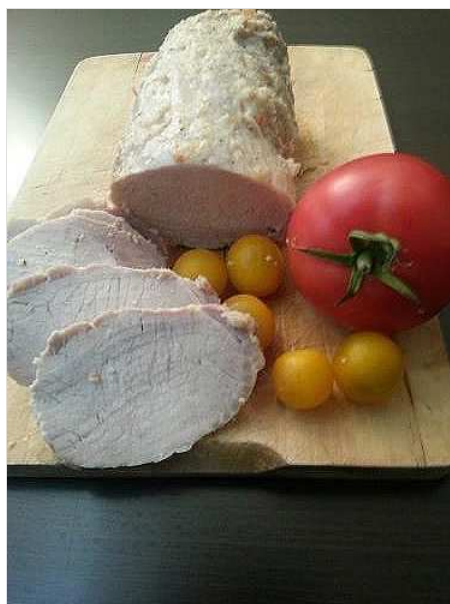
### Składniki:

1 szklanka sosu pomidorowego bez soli  
½ średniej cebuli  
1 ząbek czosnku  
1 łyżka oliwy z oliwek  
kilka listków świeżej bazylii  
gałązka świeżego oregano lub pół łyżeczki  
suszonego  
szczypta soli

### Sposób przygotowania:

Czosnek obrać, pokroić w plasterki, cebulę drobno posiekać. Do niewielkiego garnka wlać oliwę, podgrzać, dodać cebulę i czosnek, podgrzewać mieszając aby nie zbrązowiły. Po około minucie wlać sos pomidorowy. Posolić, dodać posiekana bazylię i listki oregano. Tak przygotowany sos jest świetnym dodatkiem do makaronu, ryżu oraz dań z warzyw strączkowych.





całość (10 porcji) 840 kcal  
1 porcja 84 kcal

## Soczysty filet z indyka

### Składniki:

1000g fileta z indyka  
ulubione zioła

### Sposób przygotowania:

Mięso dokładnie umyć i osuszyć papierowym ręcznikiem. Doprawić ulubionymi ziołami. Przygotowane w ten sposób mięso włożyć do lodówki na ok. 3 godziny. Następnie zawinąć w rękaw do pieczenia. Aby zabezpieczyć przed dostaniem się wody, owinąć końcówkę rękawa dokładnie nicią lub sznurkiem. Zagotować wodę w dużym garnku. Kiedy osiągnie temperaturę wrzenia, wrzucić mięso i gotować przez 15 minut. Po wystygnięciu można podać na pieczywie.





całość (6 porcji) 388 kcal  
1 porcja 65 kcal

## Lody banan vs. jabłko

### Składniki:

350g dojrzałego banana  
200g jabłka  
100g mleka 2%  
15g cukru trzcinowego  
30g soku z cytryny

### Sposób przygotowania:

Cukier zmielić na cukier puder. Banana i jabłka zblendować stopniowo dodając mleko, cukier oraz sok z cytryny. Uzyskaną w ten sposób masę przełożyć do pojemników na lody i zamrozić w zamrażalce. Podajemy udekorowane listkami mięty.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
WEGETARIANSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDŻY

**całość (10 porcji) 1700 kcal**  
**1 porcja 170 kcal**

180g kabanosów drobiowych  
 100g marchwi  
 90g cebuli  
 270g pieczarek  
 60g (3 łyżki) powideł śliwkowych  
 45g (3 łyżki) przecieru pomidorowego  
 30g (3 łyżki) oliwy z oliwek  
 10g (2 łyżeczki) pieprzu czarnego  
 4g (łyżeczka) ziela angielskiego  
 5g (4 liście) liści laurowych

ziarenka ziela, pieprzu. Całość zalać zimną wodą do takiego poziomu, by wszystkie składniki były przykryte. Gotować wywar, aż do uzyskanie pożądaną miękkość mięsa, które następnie należy wyjąć i pokroić na małe kawałki. W zależności od upodobań, kiszoną kapustę opłukać i dodać do garnka, gdzie znajdują się wszystkie składniki. Zalać ją bulionem do takiego poziomu, by była przykryta. Gotować na wolnym ogniu około półtorej godziny, od czasu do czasu mieszając. W razie potrzeby podlać bulionem.

Kabanosy pokroić w plasterki; obsmażyć na patelni z odrobiną oliwy i drugą cebulą pokrojoną w piórka; dodać do bigosu wraz z wcześniej pokrojonym mięsem drobiowym i plasterkami pieczarek. Doprawić resztą ziela, pieprzu i listków laurowych, koncentratu pomidorowego i powidłami śliwkowymi. Całość dusić około 30 minut



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY





całość (6 porcji) 318 kcal  
1 porcja 53 kcal

200g dojrzałego banana  
50g mleka 2%  
15g cukru trzcinowego  
20g soku z cytryny

cytryny. Uzyskaną w ten sposób masę przełożyć do pojemników na lody i zamrozić w zamrażarce.



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURDZY



POTRAWA  
WEGETARIAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDŻY



całość (4 porcje) 600 kcal  
1 porcja 150 kcal

## Zupa „Gorący Wieczór”

### Składniki:

20g imbiru, świeżego, obranego  
80g cebuli przekrojonej na pół,  
300g marchewki startej na tarce  
20g masła  
500ml wody

### Sposób przygotowania:

Imbir i cebulę obrać, wrzucić do garnka, a następnie zblendować. Do tego dodać startą marchew i ponownie zblendować. Po dodaniu masła całość dusić ok. 3 minuty. Wlać wodę, kostkę bulionową i całość gotować 12 minut. Dodać sok z pomarańczy, przyprawy, mleko i gotować jeszcze

POTRAWA  
BEZGLUTENOWAPOTRAWA  
BEZ SOIPOTRAWA  
BEZ JAJEKPOTRAWA  
BEZ ORZECHÓWPOTRAWA  
BEZ KUKURYDZYPOTRAWA  
BEZ CUKRU DODANEGOPOTRAWA  
WEGETARIANSKAPOTRAWA  
BEZ DROŻDZYcałość (10 porcji) 2210 kcal  
1 porcja 221 kcal

## Śledzik w zalewie

### Składniki:

2kg śledzi

### Zalewa:

6 szklanek wody  
1 szklanka octu  
1/2 szklanki cukru  
1 łyżka soli  
4 ziarna ziela angielskiego  
2-3 listki laurowe  
1 duża cebula pokrojona w piórka

### Sposób przygotowania:

Śledzie dokładnie umyć, a następnie zalać wodą, dodać trzy łyżki octu i pozostawić na noc. Rano odlać wodę i pokroić śledzie na kawałki.

Przygotowanie zalewy zacząć od ugotowania wszystkich składników. Następnie całość wystudzić i zalać nią kawałki śledzi. Całość przechowywać w lodówce.





całość 1879 kcal  
1 łyżka 38 kcal

## Musli „Cztery ziarna”

### Składniki:

130g płatków z otrąb pszennych  
80g komosy ryżowej quinoa  
100g płatków owsianych  
100g płatków ryżowych  
60g pestek dyni  
30g żurawiny suszonej

### Sposób przygotowania:

Umieścić wszystkie składniki w misce i dokładnie wymieszać.  
Przesypać do słoja i szczelnie zamknąć.  
Kaloryczność: całość 1879 kcal; 1 łyżka 38 kcal



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY



## Zielone "Pietruszkowe szaleństwo"



POTRAWA  
BEZGLUTENOWA



POTRAWA  
BEZMLECZNA



POTRAWA  
BEZ SOI



POTRAWA  
BEZ JAJEK



POTRAWA  
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA  
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA  
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA  
WEGAŃSKA



POTRAWA  
BEZ DROŻDZY





**UMÓW SIĘ NA WIZYTĘ**

mgr inż. Elżbieta Kolczyńska



513-009-292

[O MNIE](#) | [KOMU POMAGAM](#) | [ZAKRES WIZYT](#) | [STREFA MOTYWACJI](#) | [PORADY WIRTUALNE](#) | [AKTUALNOŚCI](#) | [AKADEMIA WIEDZY](#) | [STREFA SMAKU](#) | [PARTNERZY](#) | [KONTAKT](#)