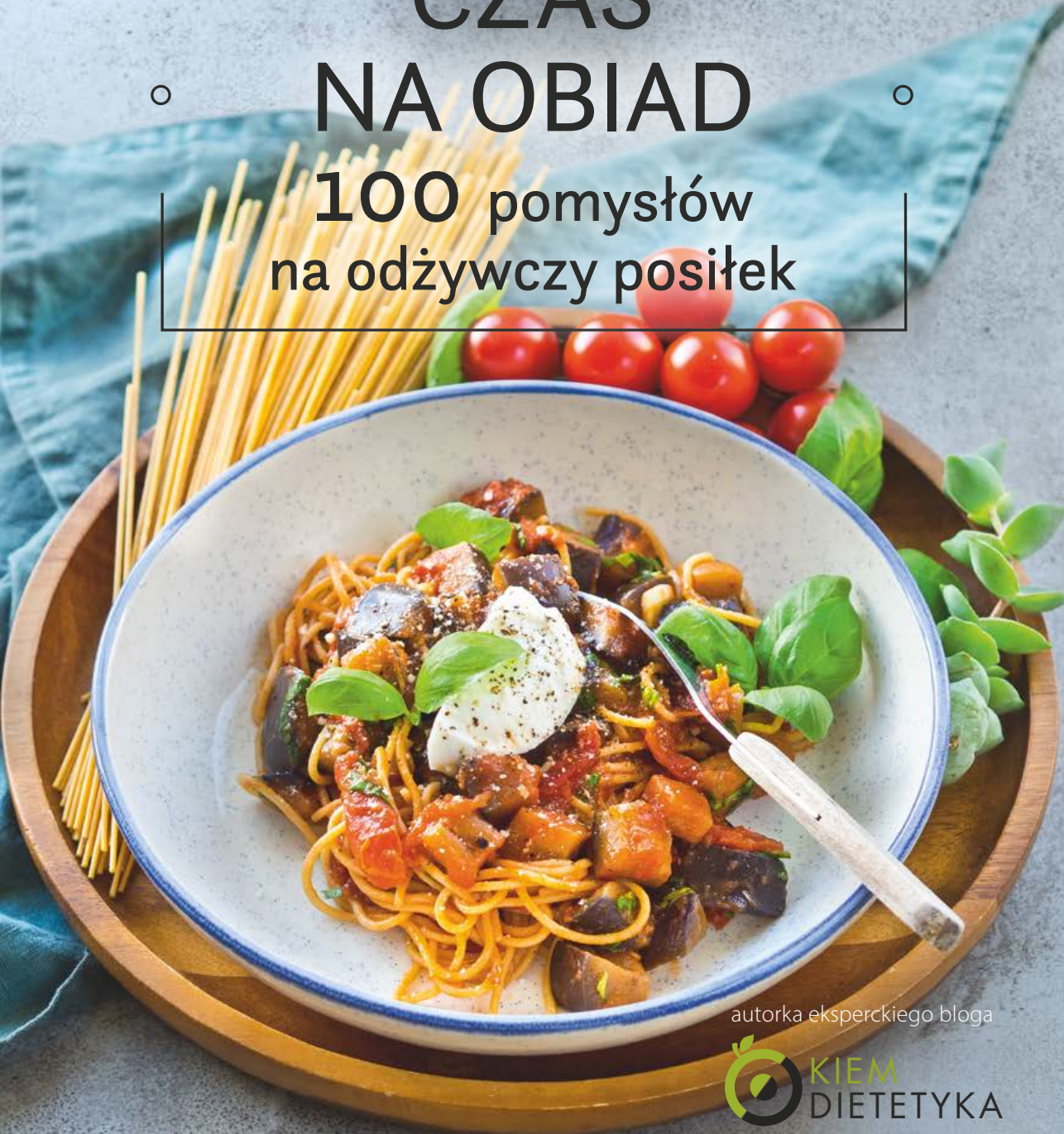


VIOLA URBAN

CZAS

NA OBIAD

100 pomysłów
na odżywczy posiłek



autorka eksperckiego bloga

 **KIEM**
DIETETYKA

 **publicat**
WYDAWNICTWO

VIOLA URBAN

**CZAS
NA OBIAD**

100 pomysłów
na odżywczy posiłek

VIOLA URBAN

**CZAS
NA OBIAD**

100 pomysłów
na odżywczy posiłek

Zapraszamy na www.publicat.pl

W publikacji pojawiają się tabele wartości odżywczej wyliczone w programie Kcalmar.pro w 2019 roku. Choć Autorka dołożyła wszelkich starań, aby dane te były jak najbardziej wiarygodne i aktualne, mogą się one nieznacznie różnić w zależności od wykorzystanej bazy danych. Produkty naturalne mogą różnić się od siebie w zależności od odmiany czy też stopnia dojrzałości, a produkty przetworzone w zależności od procesu technologicznego i wykorzystanych surowców.

Książka zawiera lokowanie produktów marki Monini.

Fotografie i stylizacja – Viola Urban
Zdjęcie Autorki na okładce i na s. 8 – Mateusz Zaczekiewicz

Koordinacja projektu – Marta Akuszewska, Alicja Krawczak-Straszyńska
Redaktor prowadzący – Justyna Sell
Redakcja – DruMag
Korekta – Justyna Sell, Eleonora Mierzyńska-Iwanowska
Opracowanie indeksu składników – Beata Woźniak
Grafik prowadzący – Alicja Kaczmarek
Projekt wnętrza i okładki – Alicja Kaczmarek
Realizacja komputerowa wnętrza – Elżbieta Baranowska, Alicja Kaczmarek
Redakcja techniczna – Zbigniew Wera

Text © Viola Urban
All other rights © Publicat S.A. MMXX
All rights reserved
Wydanie I elektroniczne 2020
ISBN 978-83-271-2588-0



jest znakiem towarowym Publicat S.A.

PUBLICAT S.A.

61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24
tel. 61 652 92 52, fax 61 652 92 00
e-mail: publicat@publicat.pl
www.publicat.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	9
Planowanie zakupów na cały tydzień	10
Obiadowa (i nie tylko) logistyka	10
Zajrzyj do mojej spiżarni	11
Bilansowanie posiłku w praktyce	13
Przechowywanie obiadów	17
Kuchenny PREP	17
ROZDZIAŁ I: BULIONY, SOSY I MARYNATY	23
Bulion warzywny	24
Bulion korzenny	26
Cytrusowy winegret z nasionami chia	28
Dressing musztardowo-miodowy	30
Balsamiczny dressing z malinami	32
Słodko-kwaśny sos z mango	34
Odchudzony sos Cezar	36
Jogurtowy sos cytrynowo-miętowy	38
Dressing ziołowo-słonecznikowy	40
Sezamowy sos curry	42
Marynata ziołowo-czosnkowa	44
Marynata miodowo-musztardowa	46
Marynata pomarańczowo-tymiankowa	48
Marynata jogurtowo-miętowa z kurkumą	50
Marynata węgierska z wędzoną papryką	52
Marynata meksykańska z kminem rzymskim	54
Marynata bliskowschodnia	56
Marynata azjatycka z imbirem	58
Marynata tajska z masłem orzechowym	60
Marynata grecka z oregano i cynamonem	62
ROZDZIAŁ II: PIERWSZE DANIE SYCĄCE JAK DRUGIE	65
Bezmięсна grochówka z wędzonką z tofu	66
Hiszpańska zupa z ciecierzycy	68
Lekka zupa gulaszowa w węgierskim stylu	70
Zupa kokosowa z boczniakami i krewetkami	72
Gęste curry z soczewicy i batatu	74
Krem porowo-ziemniaczany z klopsikami z łososia	76
Włoska zupa z białą fasolą	78
Zupa chili con carne	80

Curry z ziemniakami i zielonymi warzywami	82
Azjatycka zupa z wołowiną i jajkiem	84
Gruzińskie lobio z granatem	86

ROZDZIAŁ III: Z JEDNEGO GARNKA... ALBO DWÓCH 89

Makaron z cukinii z pesto pistacjowym	90
Nudle marchewkowe w sosie fistaszkowym z kurczakiem	92
Makaron z soczewicy z dynią, szpinakiem i fetą	94
Quinotto z czerwoną fasolą i papryką	96
Kaszotto gryczane z burakami i polędwiczką	98
Pomidorowe curry z ciecierzycy i kalafiora	100
Orientalna polędwiczka z warzywami	102
Chicken nutter masala	104
Kurczak fajita z czarną fasolą	106
Makaron białkowy z pieczarkami, papryką i szpinakiem	108
Spaghetti pełnoziarniste w pomidorach z tuńczykiem	110
Bolognese z tofu, selerem naciowym i marchewką	112
Gulasz z białej fasoli z polentą grzybową	114
Kaszotto z bulguru ze szparagami i jajkiem	116
Hiszpański ryż z krewetkami	118
Spaghetti ze szparagami, żółtkiem i wędzonym tofu	120
Makaron białkowy alla norma	122
Wegański garnek mac&cheese z dynią	124
Ryż brązowy stir-fry z jajkiem i groszkiem	126
Makaron gryczany z wątróbką i śliwkami	128
Makaron ryżowy stir-fry z kurczakiem i nerkowcami	130
Węgierskie leczko z soczewicą i wegańską kiełbasą	132
Afrykański gulasz z masłem orzechowym	134

ROZDZIAŁ IV: PROSTO Z PIECA 137

Dorada pieczona	138
Dorsz pod śródziemnomorską kruszonką	140
Łosoś zapiekany w ratatuj	142
Papryki faszerowane po meksykańsku	144
Lasagne z sosem bolognese	146
Wegańska musaka	148
Naleśniki gryczane ze szpinakiem i serami	150
Cannelloni z indykiem, brokułem i pieczarkami	152
Zapiekanka ziemniaczana z tofu i pieczarkami	154
Śledź w jogurcie z ziemniakami hasselback	156
Tajska sałatka z tempeh w orzechowej marynacie	158

Pierś kurczaka w pesto z nadzieniem caprese	160
Najprostsze fit gołąbki bez zawijania	162
Pizza na spodzie z batatu	164
Sycąca tarta z grzybami i dynią	166
Zapiekanek z ciecierzycy z grillowanymi warzywami	168
ROZDZIAŁ V: PULPETY, KLOPSIKI, BURGERY I STEKI	171
Pulpety rybne w sosie pomidorowym	172
Azjatyckie pulpety z dorsza i krewetek	174
Tureckie kofty z miętą, kolendrą i pietruszką	176
Indyjskie kofty w sosie pomidorowo-kokosowym	178
Klopsiki z tofu z makaronem paprykowym	180
Wegetariańskie kotleciki z soczewicy i grzybów	182
Siekane kotleciki w greckim stylu	184
Pieczone falafele z sałatką tabbouleh	186
Marokańskie klopsiki z aromatem cytryny	188
Burgery rybne z koperkiem i kaparami	190
Burgery z indyka w śródziemnomorskim stylu	192
Burgery z czerwonej fasoli z wędzoną papryką	194
Burgery z soczewicy i buraka	196
Burgery z tofu i masła orzechowego	198
Burgery z ciecierzycy i batatu w indyjskim stylu	200
Fit schabowe z kalafiorowym purée	202
Sojowe „schabowe” z ziemniakami i mizerią	204
Stek wołowy z ziołami i czosnkiem	206
ROZDZIAŁ VI: NALEŚNIKI, KLUSKI, PIEROGI I PLACKI	209
Naleśniki gryczane z twarogiem	210
Wegańskie leniwe z tofu z owocami jagodowymi	212
Knedle gryczane ze śliwkami	214
Pierogi z twarogiem, kaszą gryczaną i miętą	216
Proteinowe racuchy z jabłkami	218
Wytrawne placki indyjskie	220
Kukurydziane placuszki z ryby i krewetek	222
Pełnoziarniste bao z tofu i warzywami	224
Twarogowe kopytka z gulaszem wege	226
Jaglany kluski twarogowe z owocami	228
Placki z piersi kurczaka i warzyw	230
Szpinakowe kluski z szalwią i mozzarellą	232
Indeks potraw	234
Indeks składników	236



Wstęp

Kto z nas, będąc dzieckiem, nie słyszał przy stole: „Mięsko zjedz, ziemniaczki mogą zostać”. Ja też pochodzę z tych czasów, kiedy jedzenie mięsa na obiad było niemalże obowiązkiem. Tą książką chciałabym Cię zachęcić do zredukowania ilości spożywanego na obiad mięsa co najmniej o połowę. Chciałabym, aby 3-4 razy w tygodniu zamiast kurczaka z ziemniakami trafiło na Twój stół coś wyjątkowego. Coś, co posmakuje całej rodzinie, będzie szybkie w przygotowaniu, co uwzględni zasadę *less waste* i nie zrujnuje domowego budżetu. Nie namawiam nikogo do całkowitej rezygnacji z mięsa i produktów odzwierzęcych, ale gorąco zachęcam do tego, aby spojrzeć na swój talerz jak na niewykorzystany potencjał. Jeśli do tej pory 5-7 razy w tygodniu w Twoim menu pojawiały się kurczak lub wieprzowina, prawdopodobnie odbiło się to negatywnie na ilości spożywanych strączków, ryb i owoców morza.

Jak już może wiesz, jestem wierną fanką śródziemnomorskiego modelu odżywiania, który uwzględnia wszystkie grupy produktów, ale mięso zdecydowanie nie stanowi jego podstawy. Zamierzałam stworzyć coś więcej niż sztynny plan żywieniowy. Oddaję w Twoje ręce książkę, w której przepisy są maksymalnie elastyczne. Która uczy, jak samodzielnie komponować posiłki, nie marnować jedzenia i całkowicie bezboleśnie usunąć nadmiar mięsa z jadłospisu. Znajdziesz tu przede wszystkim potrawy szybkie w przygotowaniu, odznaczające się wysoką wartością odżywczą. Jeśli już posiadasz w swojej bibliotece *Poranne inspiracje. Zdrowe śniadania w 15 minut* oraz *Dietę na wynos*, z pewnością stworzysz z moich 300 przepisów pełnowartościowe menu, odpowiadające Twoim potrzebom.

Korzystając z okazji, uchylę rąbka tajemnicy. Moja kolejna książka miała być pierwotnie zbiorem pomysłów na lżejsze i bardziej odżywcze wersje deserów. Postanowiłam jednak poszerzyć tę koncepcję i zawrzeć w przepisach o wiele więcej niż samą słodycz. Przygotuję mnóstwo pysznych i zdrowych przekąsek bazujących na owocach, warzywach, pełnym ziarnie, orzechach i naturalnych przyprawach. Tę książkę pokochają wszyscy, którzy uwielbiają organizować imprezy, zapraszać znajomych i chrupać coś podczas oglądania filmu bez wyrzutów sumienia oraz efektów ubocznych dla zdrowia i sylwetki.

Teraz jednak zapraszam na obiad. Poznasz kilkadziesiąt przepisów na zbilansowany posiłek pełen smaku oraz wiele przepisów bazowych, które ułatwią codzienność w kuchni.

Viola Urban

PLANOWANIE ZAKUPÓW NA CAŁY TYDZIEŃ

Lista zakupowa to świętość. Przypominam o niej przy każdej możliwej okazji. Przypomnę zatem także tutaj. Aby gotować zbilansowane posiłki i nie wyrzucać jedzenia, warto zaopatrzyć się w notes i podstawową wiedzę dotyczącą komponowania jadłospisu. Jeśli nie chcesz rozpisywać całego menu, zachęcam do planowania chociaż głównych posiłków, które wymagają gotowania.

W układaniu jadłospisów zarówno dla większości podopiecznych, jak i dla mojego dwuosobowego gospodarstwa domowego korzystam z poniższego schematu obiadowego:

- 1-2 razy w tygodniu drób,
- 1-2 razy w tygodniu ryba lub owoce morza,
- maksymalnie 1 raz w tygodniu czerwone mięso (opcjonalnie wątróbka),
- minimum 3 razy w tygodniu obiad bezmięsny (najlepiej wegański).

Tworzenie listy zaczynam od wypisania produktów białkowych, które chcę wykorzystać w ciągu najbliższych dni. Są to zazwyczaj artykuły o niezbyt długim terminie przydatności do spożycia, dlatego planuję zakupy minimum 2 razy w tygodniu. Mrożone ryby, drób czy owoce morza są jak najbardziej dopuszczalne, ale jeśli mamy możliwość skorzystania z tych świeżych, z pewnością będzie to lepszy wybór.

Oto moja przykładowa lista dla 2 dorosłych osób:

- 2 świeże dorady lub pstrągi (300-400 g),
- 1 opakowanie krewetek mrożonych (ok. 225 g),
- 2 porcje chudej wołowiny (200 g),
- 2 porcje świeżo mielonego mięsa z piersi indyka (200 g),
- 1 kostka tofu (180 g),
- 1 duży słoik ciecierzycy (400 g),
- soczewica czerwona (100-150 g).

Staram się maksymalnie urozmaicać menu i żonglować produktami białkowymi. Gdy zaplanuję, z jakiego źródła będę czerpać proteiny w tym tygodniu, reszta idzie już z górki. Wystarczy dobrać dodatek skrobiowy, pasujące do pory roku i naszych preferencji warzywa, nośnik smaku, czyli odpowiedni tłuszcz, oraz przyprawę.

OBIADOWA (I NIE TYLKO) LOGISTYKA

Bazując na wybranych produktach białkowych z powyższej listy, stworzyłam przykładowy plan urozmaiconych posiłków na cały tydzień.

Poniedziałek: pomidorowe curry z ciecierzycy i kalafiora (przepis na s. 101) – ciecierzycza, kalafior, pomidory, mleczko kokosowe, szpinak, kolendra, ryż basmati.

Wtorek: najprostsze fit gołąbki bez zawijania (przepis na s. 163) – mięso mielone z piersi indyka, ryż basmati, pomidory, kapusta, cebula.

Środa: gęste curry z soczewicy i batatu (przepis na s. 75) – soczewica czerwona lub żółta, batat, pomidor, cebula, mleczko kokosowe, kolendra.

Czwartek: bezmięsna grochówka z wędzonką z tofu (przepis na s. 66) – groch zielony łuskany, ziemniaki, korzeń pietruszki, seler korzeniowy, cebula, tofu wędzone.

Piątek: dorada pieczona (przepis na s. 139), ziemniaki pieczone i surówka – dorada, cytryna, tymianek, rozmaryn, ziemniaki, marchewka, kalafior.

Sobota: hiszpański ryż z krewetkami (przepis na s. 119) – ryż okrągły, krewetki, pomidory, zielony groszek, cebula, natka pietruszki.

Niedziela: lasagne z sosem bolognese (przepis na s. 147) – chuda mielona wołowina, makaron lasagne, grzyby, pomidory, cebula, seler naciowy.

Według takiego jadłospisu warto sporządzić listę zakupów, a następnie zastanowić się, w jaki sposób zagospodarować niewykorzystane produkty. Oto przykłady:

- Do przygotowania poniedziałkowego obiadu nie potrzeba całego opakowania szpinaku. To, co zostanie, można zużyć do frittaty, omletu, szakszuki albo zielonego smoothie.
- W poniedziałek potrzebna będzie połowa mleczka kokosowego, pozostałą część należy przelać do słoiczka i zużyć w środę.
- Do przyrządzenia obiadu w poniedziałek wystarczy około 1/4 średniego kalafiora, resztę można zużyć do sałatki z pieczonego kalafiora z migdałami i granatem lub zupy kremu z kopru włoskiego, kukurydzy i kalafiora (przepisy w książce *Dieta na wynos* na s. 23 i s. 190).
- Kapusta, która pozostanie po przygotowaniu gołąbków, w piątek przyda się do surówki coleslaw. Resztę warto dodać do ulubionej surówki do lunchboxu.
- Niewykorzystane zioła można posiekać i zamrozić.
- Zielony groszek najlepiej kupić mrożony i zużywać go po trochu, a resztę przechowywać w zamrażalniku. Można zrobić z niego pastę do kanapek, dorzucić do omletu lub zupy, podać jako dodatek do kotleta.
- Seler naciowy można wykorzystać do przygotowania smoothie lub po prostu zjeść jako przekąskę między posiłkami.

Jak widzisz, w ten sposób da się wykorzystać wszystkie produkty w stu procentach, a dieta jest urozmaicona i jednocześnie respektująca ideę *less waste*.

ZAJRZYJ DO MOJEJ SPIŻARNI

Jestem straszonym chomikiem, zwłaszcza jeśli chodzi o jedzenie. Mam ogromny zapas produktów suchych i przypraw, kilka awaryjnych konserw, zamrożoną rybę, krewetki lub tofu na czarną godzinę, a także sporo świeżych i mrożonych ziół. Kiedy coś mi się kończy, od razu to uzupełniam. Dzięki temu nie ma takiej możliwości, abym zajrzała do szafki i zamknęła ją z komentarzem: „Trzeba jechać na zakupy”.

Poniżej zamieszczam listę moich standardowych zapasów. Zasadniczo moja filozofia sprytnego gotowania opiera się na dobrze zaopatrzonej spiżarni, która ratuje niemal każdy obiad. Nie wyobrażam sobie biegania po mieście w poszukiwaniu ulubionej przyprawy, komosy ryżowej albo świeżej kolendry, bo z doświadczeniem wiem, że gdy naprawdę czegoś potrzebuję, zazwyczaj nie mogę tego dostać. Produkty z tej listy charakteryzują się stosunkowo długim terminem przydatności do spożycia, mam je w kuchni nawet wtedy, kiedy nie planuję ich wykorzystać.

Strefa smaku

- Świeże zioła – uważam, że potrafią diametralnie zmienić smak i wygląd potrawy. Na moim parapacie w kuchni zawsze są bazylia i mięta, często stoją na nim także doniczki z rozmarynem, tymiankiem i kolendrą.
- Warzywa przyprawowe – w spiżarni mam czosnek, świeżą papryczkę chili, korzeń imbiru i minimum dwa rodzaje cebuli. Jestem największą w Galaktyce przeciwniczką korzystania z czosnku granulowanego i suszonej cebuli.
- Przyprawy syplikie jednoskładnikowe – nie sposób wymienić tego, co kryje się w czeluściach mojej magicznej szuflady, ale *must have* to gruba sól, pieprz w ziarnach, słodka papryka, liść laurowy, ziele angielskie, kora cynamonu i cynamon mielony, ziarna kardamonu, goździki, kurkuma, cała gałka muszkatołowa oraz suszone majeranek i oregano. Z nieco mniej popularnych przypraw polecam gwiazdki anyżu, liście kaffiru, wędzoną i czarną sól, płatki drożdżowe, czarnuszkę, cząber, paprykę wędzoną, nasiona jałowca, płatki pomidorowe, nasiona kolendry, sumak, kminek oraz kmin rzymski.
- Mieszanki przypraw – zasadniczo lubię sama tworzyć kompozycje przypraw, aby mieć pełną kontrolę nad balansem smaku, ale nie pogardzę dobrą pastą curry, pieprzem ziołowym i garam masala.

- Przyprawy ze słoiczka – zawsze mam pod ręką 2-3 rodzaje musztardy i tarty chrzan.
- Ocet i kwaśne owoce – z cytryny i/lub limonki korzystam niemal codziennie, okazjonalnie sięgam też po ocet ryżowy, winny, jabłkowy i balsamiczny.
- Gotowe sosy – w tej kategorii bezkonkurencyjny jest sos sojowy, nieco rzadziej stosuję sosy rybny i ostrygowy oraz angielski worcester. Wszystkie są bardzo trwałe i starczą mi na długie miesiące.
- Suszone grzyby – zmielone na pył suszone borowiki lub podgrzybki stanowią fantastyczną przyprawę, w swoich zapasach mam też grzyby azjatyckie (najczęściej shiitake).
- Jodowana sól himalajska lub zwykła, sól truflowa (przywieziona z Włoch) – sól należy wprowadzić ograniczać, jednak nie wyobrażam sobie bez niej gotowania.

„Sucha” szafka

- Produkty skrobiowe – standardowo kupuję makaron ryżowy, soba, pełnoziarnisty i białkowy (np. z czerwonej soczewicy), ryż basmati, pęczak, kaszę gryczaną niepaloną, kaszę jaglaną, komosę ryżową, kuskus razowy, mąkę orkiszową i gryczaną. Czasami poszerzam ten asortyment.
- Gotowe do spożycia ziarna zbóż – uzależniłam się od Monini Rice&More 90 sek. 7 ziaren, bo kiedy naprawdę nie mam czasu na gotowanie, mogę wyjąć słoik ciecierzycy i opakowanie ugotowanych na parze ziaren, dodać do nich oliwę z oliwek, zioła oraz ulubione warzywa i cieszyć się zbilansowanym posiłkiem dosłownie po 5 minutach.
- Suche nasiona roślin strączkowych – mam zapas różnych rodzajów soczewicy (zielona, pomarańczowa, czerwona, czarna) i fasoli (jaś, czarna, pinto), grochu zielonego łuskanego oraz ciecierzycy.
- Orzechy i pestki – mój ulubiony zestaw to nerkowce (świetne do sosów!), pistacje, migdały, orzechy włoskie bądź pekan i pestki dyni.
- Suszone owoce – śliwki, rodzynki, żurawina i morele znakomicie podkreślają smak wielu dań. W mojej szafce jest zawsze co najmniej jedno opakowanie suszonych owoców.
- Mleczko kokosowe – zazwyczaj kupuję dobrej jakości mleczko kokosowe w kartonikach o pojemności 100 ml. Puszka o pojemności 400 ml to dla mnie zdecydowanie za dużo – taka ilość zmuszałaby mnie do gotowania ogromnych porcji lub mrożenia nadmiaru.
- Przetwory pomidorowe – jako wielka fanka pomidorów mam o każdej porze roku co najmniej jeden z tych produktów: pomidory krojone w soku pomidorowym, passata pomidorowa w szkle, gęsty przecier pomidorowy i całe pomidory pelati w puszcze.
- Konserwy – słoik z ciecierzycą w zalewie, małe puszki z czarną lub czerwoną fasolą, słoik tuńczyka w sosie własnym lub oliwie z oliwek, kukurydza w zalewie bez cukru to produkty, które niejednokrotnie ratowały mnie w sytuacji, gdy miałam tylko 15 minut na zrobienie obiadu i byłam przed zakupami.
- Przetwory w słoiku – ogórki kiszane mojej mamy, drobno tarte buraki bez zbędnych dodatków, kapary i oliwki w zalewie często stanowią uzupełnienie obiadu.
- Niezwykły panier – w roli panierki występują w mojej kuchni panier z ciecierzycy, płatki migdałowe, zmielone płatki zbożowe i/lub orzechy.
- Tłuszcze – nikogo nie zaskoczę informacją, że oliwa extra virgin jest dla mnie bazowym tłuszczem, okazjonalnie korzystam z oleju z awokado, z pestek dyni, sezamowego, rzepakowego, lnianego oraz kokosowego.
- Słodzidla – stosuję syrop klonowy, cukier brązowy demerara i miód akacjowy lub pomarańczowy, ale tak naprawdę z tej grupy można zrezygnować.

Awaryjny zamrażalnik

- Tofu – odkąd poznałam trik z mrożeniem tofu, od razu po przyniesieniu ze sklepu wrzucam je do zamrażalnika, dzięki temu po odmrożeniu przybiera gąbczastą strukturę i fantastycznie chłonie smaki.

- Krewetki lub mieszanka owoców morza – ponieważ jestem wielką fanką kuchni śródziemnomorskiej, a przygotowanie owoców morza trwa dosłownie kilka minut, często mam je w zamrażalniku i korzystam z nich na wiele sposobów.
- Filety z białej ryby – zazwyczaj przyrządzam świeże ryby, ale w zamrażalniku trzymam co najmniej 2 porcje obiadowe białej ryby, aby mieć coś fajnego w zapasie na dni wolne od handlu.
- Zielony groszek – w postaci mrożonej uwielbiam go o każdej porze roku, bo latem nie mam czasu na obieranie, a zimą stanowi alternatywę dla solonego groszku z puszk, który odstrasza kolorem.
- Mrożonki warzywne – korzystam z nich rzadko, ale moi podopieczni używają mrożonych zestawów warzyw i jest to naprawdę dobre rozwiązanie dla zabieganych osób, którym nie wystarcza czasu na obieranie i krojenie jarzyn do zupy.
- Siekane zioła – ratują mnie zawsze, kiedy pęczek zwiędnie, a ja potrzebuję pilnie czegoś zielonego na talerzu. Obowiązkowo mrozę koperek, szczypiorek i natkę pietruszki, ostatnio do tego zestawu dołączyłam natkę kolendry, listki szalwii oraz świeżą trawę cytrynową.
- Resztki bulionowe – obierki z włoszczyzny, gałązki pietruszki, zdrewniałe końcówki szparagów, łupiny cebuli, zielone liście pora, nać selera lądują w moim zamrażalniku i czekają na dzień, kiedy będzie potrzebny mi bulion.

Produkty świeże

- Mięso i ryby – jak już wspomniałam, plan obiadów na tydzień zaczynam od ustalenia tego, z jakich źródeł białka będę korzystać.
- Sezonowe warzywa i owoce – minimum 3-4 kg różnych warzyw (nie wliczając ziemniaków) i owoców tygodniowo w przeliczeniu na 1 osobę.
- Nabiał i jego roślinne zamienniki – do dań obiadowych przydają się sery (zarówno te miękkie, jak i twarde) oraz jogurt naturalny. Jako roślinne alternatywy dla nabiału sprawdzają się też napój sojowy, jogurt, mleczko i śmietanka kokosowa.
- Jajka 0 lub 1 – jajka są w mojej kuchni produktem śniadaniowym i okazjonalnym dodatkiem do past, zup oraz sałatek, w obiadach staram się ich nie nadużywać, bo większość kotletów z powodzeniem można przyrządzić bez ich dodatku.

BILANSOWANIE POSIŁKU W PRAKTYCE

Zaproponowane w książce posiłki są zbilansowane – zawierają wszystkie makroskładniki: białka, tłuszcze i węglowodany. Stanowią także źródło cennego błonnika pokarmowego, ponieważ wykorzystuję w nich warzywa i nieoczyszczone produkty zbożowe. Kiedy spojrzysz na tabele wartości odżywczej, przekonasz się, że każde danie dostarcza minimum 20 g białka, minimum 10 g tłuszczów oraz węglowodany złożone. W większości przepisów założyłam dosyć niską zawartość węglowodanów, aby móc dopasować kaloryczność do indywidualnego zapotrzebowania. Większość dań w tej książce dostarcza w 1 porcji 400-600 kcal.

Moje przepisy są zbilansowane, ale mimo wszystko chciałabym cię nauczyć, jak komponować posiłki w prosty i intuicyjny sposób.

Po pierwsze: zadbaj o białko

Zapotrzebowanie na białko zależy od masy ciała oraz celu i rodzaju stosowanej diety. Jeśli jednak uwzględniysz minimum 20 g białka w daniu głównym, to z pewnością dostarczysz go wystarczająco dużo i uzyskasz posiłek o satysfakcjonującej sytości.

20 g białka znajdziesz np. w:

- 120 g białej ryby,
- 100 g dzikiego łososia bez skóry,
- 100 g piersi indyka bez skóry,
- 90 g piersi kurczaka bez skóry,
- 90 g krewetek,
- 100 g chudej wołowiny,
- 3 jajkach kurzych,
- 250 g tofu,
- 100 g ciecierzycy (przed ugotowaniem),
- 250 g ciecierzycy ugotowanej,
- 80 g soczewicy czerwonej (przed ugotowaniem),
- 90 g makaronu z soczewicy (przed ugotowaniem),
- 130 g komosy ryżowej (przed ugotowaniem),
- 150 g kaszy gryczanej (przed ugotowaniem).

Zasadniczo posiłki z mięsem, rybą i owocami morza nie stanowią problemu, ale na dania zawierające białko jedynie pochodzenia roślinnego należy zwrócić szczególną uwagę. Rzecz jasna, da się je zbilansować, jednak trzeba dodać do nich sporo strączków. Polecam łączenie białka z różnych źródeł – np. 70 g komosy ryżowej i 1/2 kostki tofu zapewnią posiłek z wystarczającą ilością protein. Jeśli nie masz ochoty na nasiona roślin strączkowych, wykorzystaj makaron białkowy z soczewicy, ciecierzycy, zielonego grochu lub fasoli. Możesz podać go z lekkim warzywnym sosem i także uzyskasz zbilansowane danie. Polecam to rozwiązanie fanom pasty z pomidorami albo pesto. W tego typu sosach na próżno szukać protein, ale dzięki doborowi odpowiedniego makaronu można obejść ten problem.

Po drugie: kontroluj tłuszcze

Tłuszcze należy wyliczać w diecie jako procent zapotrzebowania energetycznego. Optymalną ilość wydaje się 20-35% energii pochodzącej z lipidów. Zgodnie z tym założeniem w diecie dostarczającej 2000 kcal z tłuszczów powinno pochodzić 400-600 kcal. Wiedząc, że 1 g tłuszczu dostarcza aż 9 kcal, można obliczyć, że w takiej diecie musi się znaleźć 45-67 g tłuszczu. Moim zdaniem, lipidy najlepiej rozłożyć równomiernie w ciągu dnia – w każdym posiłku 10-15 g. Rzecz jasna, może się zdarzyć tak, że zje się bardziej tłuste śniadanie (np. jajka z awokado), później humus z dużą ilością tahini i sałatkę z sosem winegret – wówczas będzie konieczny posiłek o niższej zawartości tłuszczów.

Jeśli korzysta się ze źródeł białka o niskiej zawartości tłuszczu (drób bez skóry, chuda wołowina, owoce morza, biała ryba, strączki) i nie doda się do posiłku takich produktów jak: mleczko kokosowe, orzechy, awokado, nasiona, sery i śmietanka, to optymalną ilość tłuszczu na porcję stanowi mniej więcej łyżka oliwy lub dobrej jakości oleju. Przyrządzając tłuste ryby, tofu, wieprzowinę lub drób ze skórą, należy ograniczyć dodatkowy tłuszcz do minimum.

10 g tłuszczu znajdziesz np. w:

- 1 łyżce oliwy z oliwek,
- 1 łyżce dowolnego oleju,
- 25 g nerkowców,
- 20 g migdałów,
- 20 g masła z orzechów ziemnych,
- 50 g pestek dyni lub ziaren słonecznika,
- 20 g sezamu,
- 100 g jogurtu greckiego,
- 50 ml mleczka kokosowego 21%,
- 1/2 małego awokado,

- 3 łyżkach śmietany 18%,
- 70-75 g łososia,
- 50 g surowej szynki wieprzowej,
- 100 g udka kurczaka ze skórą.

Po trzecie: dodaj tyle węglowodanów, ile potrzebujesz

Zapotrzebowanie na węglowodany bywa bardzo różne. Absolutne minimum, jakie trzeba zawrzeć w diecie, to 130 g dziennie. Wyczynowy sportowiec może potrzebować nawet do 10 g węglowodanów na każdy kilogram masy ciała. U mężczyzny ważącego 80 kg będzie to zatem do 800 g! Różnice są ogromne, ciężko ustalić więc uniwersalny przedział wartości. Właśnie dlatego większość zaproponowanych w książce posiłków dostarcza 40-70 g węglowodanów w porcji. W razie potrzeby można dodać do posiłku więcej produktów skrobiowych, deser, owoce lub sok.

50 g węglowodanów znajdziesz np. w:

- 70 g makaronu pszennego pełnoziarnistego (przed ugotowaniem),
- 70 g makaronu gryczanego soba (przed ugotowaniem),
- 65 g ryżu basmati (przed ugotowaniem),
- 80 g kaszy gryczanej (przed ugotowaniem),
- 90 g makaronu z soczewicy (przed ugotowaniem),
- 80 g rodzynek,
- 250 g batatów,
- 300 g ziemniaków,
- 650 g buraków,
- 1 kg dyni,
- 2 i 1/2 szklanki soku marchwiowego,
- 1 dużym mango,
- 60 g herbatników,
- 125 g szarlotki.

Wnioski nasuwają się same. Jeśli musisz kontrolować spożycie węglowodanów, lepiej czerpać je z warzyw skrobiowych i produktów pełnoziarnistych. Jeżeli potrzebujesz więcej węglowodanów ze względu na regularne treningi, śmiało sięgaj po oczyszczone zboża, soki, owoce, a nawet desery.

Po czwarte: wykorzystaj minimum 100 g warzyw i owoców

Zalecane jest spożywanie co najmniej 400 g warzyw i owoców każdego dnia. Pamiętaj, że to dolna granica normy i należy dążyć do poziomu 600 g. Warzywa i/lub owoce powinny pojawiać się w każdym posiłku w ilości minimum 100 g, ale tak naprawdę im więcej, tym lepiej. Zwłaszcza w dietach redukcyjnych warto zwiększać tę porcję, aby posiłek był stosunkowo duży objętościowo nawet przy niskiej kaloryczności.

100 g warzyw to np.:

- 1/4 średniego brokuła lub kalafiora,
- 1 mały pomidor,
- 1/2 ogórka szklarniowego,
- 3/4 średniej papryki,
- 1 pęczek rzodkiewek,
- 1 szklanka poszatowanej kapusty,
- duża garść fasolki szparagowej,
- 1 średni burak,
- 2 małe marchewki,
- 6 średnich brukselk,

- 1/2 szklanki passaty pomidorowej,
- 1/2 główki sałaty masłowej,
- 1/2 średniego bakłażana,
- 1/4 średniej cukinii,
- 1/4 sporego kopru włoskiego,
- 4 średnie szparagi.

Dodawaj do każdego dania aromatyczne świeże zioła. W ten sposób połączysz zasadę spożywania warzyw w każdym posiłku z optymalnym przyprawianiem. Koperek, natka pietruszki i szczypiorek to absolutne minimum. Gorąco zachęcam do poszerzenia tego asortymentu o bazylię, mięętę, kolendrę, tymianek i rozmaryn. Do wzbogacania dań świetnie nadają się też kielki, mikroziola oraz inne zielone listki.

Po piąte: dopraw tak, jak lubisz

Gdy już masz swój zestaw dostarczający odpowiednio dużo białka, tłuszczów i węglowodanów, pora doprawić. Umiejętność dobierania przypraw do konkretnych produktów to spory kawałek wiedzy, którą zdobywa się przez lata. Nie musisz jednak od razu gotować jak szef kuchni w restauracji, aby czerpać ze swoich posiłków przyjemność. Wystarczy wyeliminować nadmiar soli, zrezygnować z używania przypraw zawierających cukier, maltodekstrynę oraz wzmacniacze smaku i... poszaleć. Pamiętaj tylko, że najlepsze dania powstają z połączenia wszystkich smaków – słonego, słodkiego, gorzkiego, kwaśnego i umami.

- **Smak słony** jest dosyć oczywisty – pochodzi głównie z soli. Z solą można poeksperymentować, bo na rynku występuje naprawdę wiele jej rodzajów, np. sól czarna kala namak, sól ziołowa czy wędzona, które oprócz smaku słonego mają różne aromaty. Obfitym źródłem soli jest także sos sojowy. Pamiętaj jednak, że sól należy ograniczać. **Dobowa dawka, której nie powinno się przekraczać, to 5 g, czyli mniej więcej płaska łyżeczka.** Jeśli spożywa się produkty nieprzetworzone (owoce, warzywa, naturalne produkty zbożowe, orzechy, fermentowany nabiał bez dodatku soli, świeże mięso i ryby), to taką ilość soli dziennie można dodać do potraw. Jeśli jednak używa się produktów solonych (m.in. makaronu, pieczywa, serów, kiszzonek, marynat), to dozwolona ilość soli automatycznie się zmniejsza.
- **Smak słodki** pochodzi z cukrów dodanych lub naturalnie występujących w żywności. Odpowiadają za niego głównie węglowodany proste i disacharydy. W wielu daniach obiadowych słodycz pojawia się całkowicie naturalnie i nie trzeba dodawać nawet szczypty cukru, aby ją osiągnąć. Przypomnij sobie, jak smakują bataty, krem z dyni, pieczone korzenie pietruszki, dojrzałe w słońcu pomidory malinowe, gotowana marchewka, zeszlona na oliwie cebula albo pieczone buraki. Wiele warzyw oferuje w pakiecie z witaminami i składnikami mineralnymi sporo słodyczy. Warto to wykorzystać. Jako naturalnego słodzidła można też użyć owoców. Mięso pieczone z figami, curry z suszonymi morelami, zupa marokańska z rodzynkami – to tylko przykładowe pomysły na wytrawne dania z owocami. Jeśli żaden słodki owoc ani warzywo nie pasuje do posiłku, warto wesprzeć się odrobiną miodu, syropu klonowego albo ksylitolu.
- **Smak gorzki** może wydawać się zupełnie niepotrzebny, ale to nieprawda! Uwypukla pozostałe smaki na talerzu i sprawia, że danie jest bardziej złożone. O ile z łatwością można wymienić produkty odpowiedzialne za smak słony, słodki czy kwaśny, o tyle w przypadku smaku gorzkiego asortyment wydaje się ubogi. Wiele produktów gorzkich wcale się bowiem z tym smakiem nie kojarzy. Oczywiście są napary z kawy i herbaty, grejfruty, gorzka czekolada, kakao, pestki moreli, cykorii. Jednak do tej grupy należą również wędzonki, bakłażan, grzyby, niektóre orzechy (np. włoskie czy pekan), rukola, radicchio, rukiew wodna, skórka cytrusów, sezam i tahini, wiele ziół (np. cząber, szaflwia, rozmaryn, majeranek, estragon, oregano, natka pietruszki) oraz przypraw korzennych. Goryczkę można wyczuć także w czerwonym mięsie, zwłaszcza baranie, jagnięcine i podrobach. Zbyt intensywny gorzki smak w potrawie może zabić całą przyjemność jedzenia, ale dobrze zbalansowany potrafi zdziałać cuda. Podam przykłady. Nie jestem fanką batatów, są zbyt słodkie jak na zamiennik ziemniaków i nie wyobrażam ich sobie jako samodzielnego dania. Jednak bataty polane sosem z pasty sezamowej i soku z cytryny, posypane dużą ilością kolendry, natki pietruszki i pestek granatu to prawdziwa magia! Z kolei wątróbka bez dodatków przypra-

wia mnie o ciarki na plecach, ale taką usmażoną z cebulą, brzoskwiniami i miodem wprost uwielbiam. Właśnie przez goryczkę figi smakują lepiej z orzechami włoskimi, a dynia nabiera wyrazu dopiero wtedy, kiedy upieczemy ją z szalwią. Pomyśl o tym.

- **Smak kwaśny** jest chyba moim ulubionym, bo nadaje daniom lekkość i sprawia, że po pierwszym łyśle dostaje się prawdziwego ślinotoku. Redukuje goryczkę i balansuje słodycz. Warto z niego korzystać zwłaszcza wtedy, kiedy dania wydają się płaskie. Kwaśny smak mocno stymuluje apetyt, polecam go zatem szczególnie osobom z kiepskim łaknieniem, zmagającym się z niedowagą i w okresie budowania masy mięśniowej. Można czerpać go z tak oczwistych produktów, jak cytrusy i wszelkiego rodzaju naturalne octy, ale nie tylko z nich. Jest wiele innych jego źródeł, np. owoce jagodowe: maliny, jeżyny, porzeczki, borówki, żurawiny i aronia, które potrafią zbalansować smak, a poza tym dostarczają mnóstwo antyoksydantów. Jako kwaśny element dania mogą występować też kiszonki, np. kimchi, kapusta kiszona, ogórki kiszane, zakwas buraczany i chlebowy.
- **Smak umami** wielu osobom kojarzy się z sosem sojowym i glutaminianem sodu. To prawda, ale to nie koniec listy. Umami dostarczają też inne azjatyckie sosy (np. rybny czy ostrygowy), pasta miso, glony, suszone grzyby, płatki drożdżowe, anchois, wędliny oraz sery długodojrzewające. Chyba najbardziej zaskakującym źródłem tego smaku są... pomidory! Koncentrat pomidorowy, suszone pomidory i keczup stanowią popularne w kuchniach śródziemnomorskiej oraz zachodniej nośniki umami. Znajduje się również w mięsie. Umami naprawdę ciężko opisać słowami. Już kilka kropli sosu sojowego, łyżka parmezanu czy płatków drożdżowych zmienia smak dania.

Jestem zwolenniczką teorii, że zdrowa kuchnia musi smakować. Nie bój się żadnego ze smaków i korzystaj rozsądnie z nich wszystkich. Prawdziwą skarbnicą wiedzy o najbardziej udanych połączeniach kulinarnych jest *Leksykon smaków* Niki Segnit. Sporo cennych informacji znajdziesz także w książce *Wzór na smak* Grzegorza Łapanowskiego. Gdy już wybierzesz składniki oraz smaki, pozostaje tylko dobrać metodę obróbki, konsystencję, formę podania i... zakasać rękawy.

PRZECHOWYWANIE OBIADÓW

Większość przepisów w tej książce została obliczona na 2 porcje. Single mogą zatem gotować na dwa dni, a czteroosobowe rodziny – podwoić składniki. Wiele dań z powodzeniem przygotujesz na zapas, ale niektóre posiłki zdecydowanie lepiej przyrządzić bezpośrednio przed jedzeniem. Zupy, gulasze i potrawy jednogarnkowe zwykle świetnie nadają się do mrożenia, pasteryzacji lub kilkudniowego przechowywania w lodówce. Nie polecam natomiast przechowywania dań z makaronu, który należy gotować al dente i podawać od razu po przyrządzeniu. Każde odgrzanie makaronu powoduje bowiem, że jego indeks glikemiczny wzrasta, a indeks sytości maleje. Sprawa wygląda nieco inaczej w przypadku grubych kasz, ryżu i ziemniaków. Te produkty wystudzone na sucho (!) zawierają tzw. skrobię oporną, czyli rodzaj błonnika. Dzięki temu potrawa po odgrzaniu zawiera mniej węglowodanów przyswajalnych i kalorii. Do długiego przechowywania nie nadają się także warzywa, ponieważ tracą cenne składniki odżywcze. Surówki i sałatki powinny się robić krótko przed posiłkiem.

KUCHENNY PREP

Osoby, które obserwują mnie w mediach społecznościowych, wiedzą, że mam doświadczenie w gastronomii. Pracowałam w restauracyjnej kuchni i wyniosłam z niej naprawdę cenną lekcję: bez przygotowania nie ma efektywnego gotowania. Nie chodzi o to, aby odgrzewać kotlety i podawać jedzenie z mikrofalówki, ale o to, aby maksymalnie ułatwić sobie codzienne gotowanie. Pomysłów na PREP (od ang. *preparation*, czyli przygotowanie) jest mnóstwo, poniżej podaję przykłady, które uważam za najbardziej przydatne w domowej kuchni.

- Przygotuj esencjonalny bulion i zamroź go w szczelnych butelkach o pojemności 250-500 ml (można je kupić np. w Ikea).
- Przyrządź sos do sałatki na 3-4 dni i przechowuj go w lodówce, w szczelnym słoiczku.
- Umyj sałatę i włóż ją do lodówkowego pojemnika, wyścielonego wilgotnym ręcznikiem papierowym.
- Dobrej jakości świeże mięso podziel na porcje o gramaturze dokładnie odmierzonej na jeden obiad i zamroź.
- Ugotuj wielki garnek ciecierzycy, podziel ją na porcje i zamroź.
- Ugotuj kaszę jaglaną i podziel ją na 3 porcje – jedną od razu wykorzystaj do obiadu, z drugiej zrób nazajutrz budyń jaglany na lunch, a trzecią podsmaż z warzywami i jajkiem na kolację.
- Przyrządź duży garnek ulubionej zupy, zamroź ją i podgrzewaj wtedy, kiedy potrzebujesz.
- Upiecz spory kawałek świeżego mięsa (np. rostbef lub udziec z indyka), pozostaw porcję do zjedzenia, a resztę zamroź.
- Zrób pastę sezamową lub masło orzechowe, przełóż smarowidło do słoiczka i schowaj do lodówki.
- Ulep pełnoziarniste pierogi, ułóż je na desce lub talerzu, zamroź, a następnie przełóż do woreczków w takiej ilości, jaka jest potrzebna na jeden posiłek, i włóż do zamrażalnika.
- Zbalansuj różyczki brokuła i zamroź.
- Przygotuj warzywny makaron, np. z marchewki, cukinii lub dyni, przełóż go do szczelnego pojemnika i schowaj do lodówki.

Wypróbuj wszystkie te sposoby, aby przekonać się, co u ciebie sprawdza się najlepiej. Możesz też wymyślać własne patenty, które wpasują się w twój tryb życia. PREP będzie szczególnie przydatny dla osób gotujących tylko dla siebie i dla tych, którym brakuje czasu na stanie przy garnkach. Takie rozwiązania polecam także osobom mającym więcej czasu na gotowanie jedynie w weekendy, które chcą codziennie zjeść wartościowy posiłek. Przykładowy jadłospis z wykorzystaniem założeń PREP-u znajdziesz na moim blogu www.okiemdietetyka.pl.

Gotowanie produktów sypkich w pigułce

Nie jestem ortodoksyjnym dietetykiem. Zdarza mi się zjeść coś z oczyszczonej mąki pszennej albo z dodatkiem cukru. Od czasu do czasu skuszę się na pizzę, lody, burgera czy makaron. Jest jednak kilka rzeczy, których nie mogę zaakceptować. Jedną z nich to gotowanie ryżu, kaszy i innych ziaren w plastikowych woreczkach. Abstrahując od ekologii i ekonomii, chciałabym namówić cię do zaprzestania tej praktyki. Plastikowy woreczek w kontakcie z wrzącą wodą i rozgrzanym garnkiem topi się, wydzielając substancje endokrynnie czynne, które mogą zaburzać działanie układu hormonalnego. Nie narażaj się na to, błagam! Kupowanie ryżu, kaszy i innych ziaren nieporcjowanych przynosi same korzyści: produkt jest tańszy i zdrowszy, nie przyczyniasz się do wzrostu ilości odpadów z tworzyw sztucznych, gotujesz dokładnie tyle, ile potrzebujesz, i możesz w trakcie gotowania sprawdzić, czy ziarna są już tak miękkie, jak lubisz. Ugotowane ziarna w szczelnie zamkniętym pojemniku możesz przechowywać w lodówce 3-5 dni.

CZAS GOTOWANIA PRODUKTÓW SKROBIOWYCH I WARTOŚĆ ODŻYWCZA
100 G PRODUKTU PRZED UGOTOWANIEM

kasza jaglana – 25 minut

348 kcal | Białko 10,5 g | Tłuszcze 2,9 g | Węglowodany 68,4 g | Błonnik 3,2 g

kasza pęczak – 20 minut

340 kcal | Białko 8,4 g | Tłuszcze 2 g | Węglowodany 68,5 g | Błonnik 5,4 g

kasza jęczmienna wiejska, perłowa – 15 minut

335 kcal | Białko 6,9 g | Tłuszcze 2,2 g | Węglowodany 68,8 g | Błonnik 6,2 g

kasza owsiana – 20 minut

350 kcal | Białko 15 g | Tłuszcze 7,9 g | Węglowodany 73,5 g | Błonnik 13,4 g

kasza bulgur – 15-20 minut

342 kcal | Białko 12,3 g | Tłuszcze 1,3 g | Węglowodany 57,6 g | Błonnik 12,5 g

kasza gryczana – 15 minut

344 kcal | Białko 12,6 g | Tłuszcze 3,1 g | Węglowodany 63,4 g | Błonnik 5,9 g

ryż basmati, jaśminowy – 10-15 minut

365 kcal | Białko 7,1 g | Tłuszcze 0,7 g | Węglowodany 75,6 g | Błonnik 1,3 g

ryż brązowy – 20-40 minut

355 kcal | Białko 7,1 g | Tłuszcze 1,9 g | Węglowodany 68,1 g | Błonnik 8,7 g

ryż dziki – 45 minut

357 kcal | Białko 14,7 g | Tłuszcze 1,1 g | Węglowodany 68,7 g | Błonnik 6,2 g

komosa ryżowa – 20-25 minut

350 kcal | Białko 14 g | Tłuszcze 5,5 g | Węglowodany 57,8 g | Błonnik 6,8 g

kasza kukurydziana – 15-30 minut (w zależności od stopnia rozdrobnienia)

371 kcal | Białko 8,8 g | Tłuszcze 1,2 g | Węglowodany 79,6 g | Błonnik 1,6 g

kuskus razowy – nie wymaga gotowania, wystarczy zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut

346 kcal | Białko 13 g | Tłuszcze 1,2 g | Węglowodany 61,6 g | Błonnik 7,5 g

ziemniaki – 15-30 minut (w zależności od odmiany i stopnia rozdrobnienia)

77 kcal | Białko 2 g | Tłuszcze 0,1 g | Węglowodany 16,8 g | Błonnik 2,1 g

makaron pszenny pełnoziarnisty – 3-15 minut (najlepiej według wskazówek producenta)

362 kcal | Białko 13,5 g | Tłuszcze 2,7 g | Węglowodany 64,2 g | Błonnik 10,1 g

makaron z ciecierzycy – 4-6 minut (najlepiej według wskazówek producenta)

356 kcal | Białko 26 g | Tłuszcze 1,3 g | Węglowodany 56 g | Błonnik 6 g

makaron ryżowy – często nie wymaga gotowania lub gotuje się go 2-3 minuty

345 kcal | Białko 6,6 g | Tłuszcze 1,1 g | Węglowodany 76,1 g | Błonnik 2,3 g

Legenda

Przy każdej potrawie znajdziesz ikonki. Sprawdź, co oznaczają.



Bez glutenu – przepisy z taką ikonką bazują na naturalnie bezglutenowych produktach spożywczych. Musisz jednak wiedzieć, że w razie ścisłej diety bezglutenowej (np. w przypadku alergii na gluten bądź celiakii) należy wybierać wyłącznie produkty certyfikowane, oznaczone znakiem przekreślonego kłosa. Zwykle płatki owsiane, ryż czy kasza gryczana prawie zawsze są zanieczyszczone glutenem. Czytaj skład produktu przed jego zastosowaniem.



Bez mleka – przepisy z tym symbolem nie zawierają mleka ssaków ani jego przetworów. Są kierowane do osób zmagających się z alergią na białka mleka lub jego nietolerancją i w pewnym stopniu nietolerancją laktozy. Pamiętaj jednak o tym, że w przypadku nietolerancji laktozy na ogół nie trzeba rezygnować z mleka. Wystarczy wybierać produkty o niskiej zawartości laktozy, np. sery podpuszczkowe, długodojrzewające, lub nabiał wzbogacony enzymem laktazą.



Bez jajek – w takich daniach nie występuje białko jajka kurzego.



Wegetariańskie – przepisy oznaczone taką ikonką nie zawierają mięsa, ryb ani owoców morza. Zwróć uwagę na sery podpuszczkowe – w tych wegetariańskich jest wykorzystywana podpuszczka mikrobiologiczna, natomiast tradycyjne sery są produkowane z podpuszczką zwierzęcą.





Wegańskie – takie dania nie mają w składzie produktów odzwierzęcych, czyli mięsa, ryb, owoców morza, jajek, nabiału oraz miodu pszczelego.



Białkowo-tłuszczowe – są to potrawy mające zdecydowanie mniej węglowodanów w stosunku do białka i tłuszczów. Możesz je wybierać wtedy, kiedy nie musisz szybko dostarczyć organizmowi energii albo gdy lubisz do dania głównego dodać świeży sok, smoothie, lekką zupę, owoce czy mały deser. Każdy posiłek z tej kategorii łatwo zbilansujesz, uzupełniając go o porcję pieczywa, kaszy, makaronu, ryżu lub warzyw skrobiowych.



Bogate w białko – dania z tej kategorii zawierają minimum 20 g białka w porcji.



Bogate w błonnik – takie potrawy dostarczają minimum 2 g błonnika na każde 100 kcal. Są szczególnie polecane osobom, które mają problem z kontrolą łaknienia.



Niski IG – przepisy oznaczone tym symbolem bazują na produktach o stosunkowo niskim indeksie glikemicznym i są skomponowane tak, aby cały posiłek sycił na długo za sprawą sporej ilości błonnika, białka, tłuszczu oraz odpowiedniej obróbki kulinarnej. Polecam je szczególnie osobom zmagającym się z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.



PRZYKŁADOWE PRODUKTY BIAŁKOWE DO MARYNOWANIA

polędwica wołowa (100 g)

121 kcal | Białko 22 g | Tłuszcze 3 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

rostbef wołowy (100 g)

152 kcal | Białko 21,5 g | Tłuszcze 7,3 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

polędwiczka wieprzowa (100 g)

120 kcal | Białko 20,6 g | Tłuszcze 3,5 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

szynka wieprzowa (100 g)

128 kcal | Białko 21,4 g | Tłuszcze 4,7 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

schab wieprzowy bez kości (100 g)

129 kcal | Białko 22,9 g | Tłuszcze 4,2 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

udko kurczaka ze skórą (100 g)

159 kcal | Białko 16,8 g | Tłuszcze 10,2 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

udko kurczaka bez skóry (100 g)

125 kcal | Białko 17,8 g | Tłuszcze 6 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

pierś indyka bez skóry (100 g)

83 kcal | Białko 19,2 g | Tłuszcze 0,7 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

pierś kurczaka bez skóry (100 g)

98 kcal | Białko 21,5 g | Tłuszcze 1,3 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

filet z dorsza bez skóry (100 g)

69 kcal | Białko 16,5 g | Tłuszcze 0,3 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

filet z łososia (100 g)

202 kcal | Białko 19,9 g | Tłuszcze 13,6 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

stek z tuńczyka (100 g)

136 kcal | Białko 23,7 g | Tłuszcze 4,6 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

krewetki średniej wielkości bez pancerzy (100 g)

71 kcal | Białko 13,6 g | Tłuszcze 1 g | Węglowodany 0 g | Błonnik 0 g

tofu naturalne (100 g)

130 kcal | Białko 12,3 g | Tłuszcze 8,5 g | Węglowodany 0,5 g | Błonnik 0 g

kotlety sojowe suche (100 g)

309 kcal | Białko 45 g | Tłuszcze 1 g | Węglowodany 21,7 g | Błonnik 16,7 g

tempeh naturalny (100 g)

191 kcal | Białko 20,3 g | Tłuszcze 10,8 g | Węglowodany 7,6 g | Błonnik 0 g

ROZDZIAŁ I

BULIONY, SOSY I MARYNATY

Buliony, sosy i marynaty to podstawa dobrej kuchni. Dzięki nim twoje dania nabiorą lepszego smaku.

Przygotowanie bulionu nie jest trudne. Wystarczy wybrać składniki, włożyć je do garnka, zalać wodą i gotować na wolnym ogniu co najmniej 1,5 godziny. Nie podaję dokładnej kaloryczności bulionów (a także ilości dostarczanych makroskładników), bo zależy ona od wielu czynników. Są to jednak niewielkie wartości – 100 ml czystego bulionu ma nie więcej niż kilkanaście kalorii.

Dobrze skomponowany sos sprawia, że częściej i z przyjemnością sięga się po surowe warzywa. Warto zatem poeksperymentować, aby odkryć nowe smaki. Przygotowałam kilka przepisów na ekspresowe sosy sałatkowe pasujące do różnych potraw. Wszystkie mogą stać w lodówce 3-4 dni.

Marynata zmienia smak produktów białkowych i powoduje, że mięso staje się kruche. Czas marynowania zależy od rodzaju produktu – może wynosić od 15-30 minut (ryby, owoce morza) do nawet 24 godzin (mięsa w dużych kawałkach). Jeśli chce się uzyskać mięso przesiąknięte marynatą, warto rozbić je tłuczkiem lub pokroić w cienkie paski. Aby zamarynować tofu, należy usunąć z niego płyn, np. przygniatając kostkę ciężkim garnkiem na kilka godzin. Jednak lepiej tofu zamrozić, gdyż po rozmrożeniu łatwo odda płyn i wchłonie marynatę. Twardy tempeh trzeba marynować przez całą noc. Kotlety sojowe zaś po namoczeniu w bulionie odcisnąć i traktować jak tofu.



BULION WARZYWNY

Składniki /ok. 2 l/

marchewki – 3-4 sztuki (200 g)
korzeń pietruszki – 1 sztuka (80 g)
seler korzeniowy – 1/2 sztuki (120 g)
por – 1 niewielka sztuka (140 g)
kapusta włoska – 3-4 liście (150 g)
cebula – 1 sztuka (100 g)
zimna woda – 3 l
oliwa z oliwek – 1 łyżka (10 g)
przyprawy: 3 liście laurowe, 1 płaska łyżeczka ziaren
czarnego pieprzu, 5-6 ziaren ziela angielskiego,
sól do smaku

bez glutenu



bez mleka



bez jajek



wegańskie



niski IG



Przygotowanie

Warzywa oczyszczamy i osuszamy (nie trzeba ich obierać, wystarczy dobrze wyszorować szczoteczką). Marchewki i korzeń pietruszki kroimy wzdłuż na 4 części, a seler w centymetrowe plastry. Por dzielimy wzdłuż na połowy. Kapustę szatkujemy w szerokie paski. Cebulę przekrawamy na połowy i opalamy nad palnikiem kuchenki gazowej, rumienimy na suchej patelni lub w piekarniku w funkcji grill. Warzywa przekładamy do dużego garnka i zalewamy wodą. Dodajemy oliwę, liście laurowe, ziarna pieprzu oraz ziela angielskiego. Gotujemy na małym ogniu przez 1,5-2 godziny. Bulion odcedzamy, solimy do smaku.

Porady #OkiemDietetyka

- Podany przepis jest wersją bazową. Można go wzbogacić różnymi składnikami, np. końcówkami szparagów, jabłkiem, świeżym tymiankiem, suszonymi grzybami, skórką parmezanu, całymi ząbkami czosnku, imbirem czy sosem sojowym.
- Aby bulion był jeszcze bardziej esencjonalny, 30 minut przed końcem gotowania dodaj do niego natkę pietruszki, liście selera korzeniowego i/lub świeży lubczyk.
- Bulion można przygotować zgodnie z nurtem *less waste*. Wystarczy, że zamroziś łodyżki pietruszki, liście selera, zielone części pora i obierki z dobrze wyszorowanej włoszczyzny. Kiedy ponownie będziesz gotować bulion, zalej je wodą, dodaj przyprawy i trzymaj na małym ogniu przez 1,5 godziny.
- Warzywa z bulionu (marchewkę, seler i pietruszkę) wykorzystaj do przygotowania pasztetu, sałatki lub kotlecików warzywnych.



BULION KORZENNY

Składniki /ok. 2 l/

marchewki – 3-4 sztuki (200 g)

korzeń pietruszki – 1 sztuka (80 g)

seler korzeniowy – 1/2 sztuki (120 g)

por – 1 niewielka sztuka (140 g)

cebula – 1 sztuka (100 g)

zimna woda – 3 l

olej o neutralnym smaku, np. z orzechów ziemnych – 1 łyżka (10 g)

przyprawy: 4 plastry imbiru świeżego, 6 ząbków czosnku,

kawałek papryczki chili świeżej (2 cm), kawałek kory cynamonu

(3-4 cm), 1 gwiazdka anyżu, 1 płaska łyżeczka nasion kolendry,

1 płaska łyżeczka ziaren czarnego pieprzu, 4 goździki, 4 ziarna

ziela angielskiego, 2 łyżki sosu sojowego, sól do smaku

opcjonalnie: grzyby suszone, np. shitake – 6 sztuk (30 g)

bez glutenu



bez mleka



bez jajek



wegańskie



niski IG



Przygotowanie

Warzywa oczyszczamy i osuszamy (nie trzeba ich obierać, wystarczy je dobrze wyszorować szczoteczką). Marchewki i korzeń pietruszki kroimy wzdłuż na 4 części, a seler w centymetrowe plastry. Por dzielimy wzdłuż na połowy. Cebulę przekrawamy na połowy i opalamy nad palnikiem kuchenki gazowej, rumienimy na suchej patelni lub w piekarniku w funkcji grill. Podobnie postępujemy z plasterkami imbiru. Warzywa przekładamy do dużego garnka i zalewamy wodą. Dodajemy olej, obrane ząbki czosnku i wszystkie przyprawy poza sosem sojowym oraz solą. Opcjonalnie dorzucamy też grzyby. Gotujemy na małym ogniu przez 1,5-2 godziny. Bulion odcedzamy, doprawiamy sosem sojowym i solimy do smaku.

Porady #OkieDietetyka

– Ten bulion to najlepsza na świecie rozgrzewająca zupa na jesienne i zimowe dni. Wystarczy podgrzać, wlać do kubka i wypić.

– Jeżeli chcesz zjeść bardziej sycący posiłek, dodaj do bulionu ugotowany makaron (np. gryczany czy ryżowy), podpieczone tofu w azjatyckiej marynacie, grzyby suszone i z wywaru pokrojone w paseczki, sezam, szczypiorek i ugotowane jajko.

– Bulion korzenny można wzbogacić np. pastą sezamową, miso, purée z dyni, masłem orzechowym, śmietanką sojową, a w wersji mięsnej – cienko pokrojoną wołowiną lub szarpanym indykiem.



Szukasz ciekawych pomysłów na obiad, który będzie nie tylko smaczny, ale też odżywczy? Próbujesz ograniczyć ilość mięsa w diecie, ale nie wiesz, jak prawidłowo skomponować sycące posiłki? Potrzebujesz elastycznych przepisów, które można dopasować do swoich potrzeb? Jeśli tak, to mam to, czego szukasz. Trzymasz w ręku książkę, która zawiera 100 pomysłów na pełnowartościowy obiad dla Ciebie i Twojej rodziny.

Klasyka w zdrowszej wersji oraz mnóstwo smaków przywiezionych z różnych zakątków świata – oto antidotum na obiadową monotonię.

Ugotuj ze mną coś pysznego!

Viola Urban – autorka bloga Okiemdietetyka.pl



Jeśli chcesz na co dzień gotować smacznie i zdrowo, ta książka jest dla Ciebie. Znajdziesz tu wiele kulinarnych inspiracji, ale i solidną dawkę wiedzy, która przyda się każdego dnia. To ważna i potrzebna pozycja, która doskonale łączy teorię z praktyką.

Grzegorz Łapanowski – założyciel Fundacji Szkoła na Widelcu

Kiedyś myślałam, że wyszukane smaki to tylko domena dobrych restauracji. Uważałam tak, dopóki w moje ręce nie wpadły książki Violi, która odczarowuje wizerunek zdrowych posiłków, pokazując, że mogą być one jednocześnie pełne smaku, bogate w wartości odżywcze i naprawdę łatwe do przygotowania. Korzystając z tej książki, można przekształcić zwykłą domową kuchnię w miejsce, w którym powstają dania, jakich nie powstydziliby się żadna znana restauracja.

Magdalena Hajkiewicz-Mielniczuk – psychodietetyczka, dietetyczka, www.wiem-co-jem.pl

W serii:



publicat
WYDAWNICTWO
www.publicat.pl
ISBN 978-83-271-2588-0

9 788327 125880
U.PJ.KUS003.1.01.01

PATRONI MEDIALNI:



Dietetycy.org.pl



FOODFORUM
CZASOPISMO SPECJALISTYCZNE O ZDROWYM ODŻYWIENIU

współczesna
dietetyka



PARTNER
WYDANIA: