



KUCHENNE INSPIRACJE Z NFZ

LATO

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

SPIIS TREŚCI

Wstęp – 4

Wagi i miary – 6

Słoneczne śniadania - 8

Zdrowe zupy – 16

Sałatki pełne witamin – 24

Desery i koktajle – 32

Letnia kuchnia seniora – 40

Podsumowanie - 48





WSTĘP

Drodzy

Poszukujecie ciekawych przepisów na letnie śniadania w ogrodzie, wspaniałe owocowe koktajle i desery, czy też sałatki na spotkania ze znajomymi?

W takim razie mamy coś dla Was.

Przedstawiamy książkę z propozycjami posiłków i przekąsek na LATO, opracowaną w oparciu o przepisy dostępne na portalu diety.nfz.gov.pl.

Proponujemy Wam przepisy pełne aromatycznych warzyw i owoców, kuszących kolorami i smakiem, typowych dla lata. To właśnie teraz w sezonie letnim smakują najbardziej. Przypominają nam beztroskie dzieciństwo, np. wakacje spędzane u babci, gdzie można było ich skosztować niekiedy prosto z krzaka, drzewa czy grządki. Pamiętacie zapach pierwszych jabłek czy aromat pomidorów dojrzewających na słońcu?

Jeśli chcecie się dowiedzieć, jak jeść zdrowiej, jak przygotować posiłki pełne witamin, błonnika i minerałów, probiotyków i prebiotyków, to właśnie dla Was jest ta książka.

Zbilansowana dieta jest warunkiem utrzymania dobrego stanu zdrowia, wzmacnia naszą odporność oraz chroni przed chorobami, takimi jak: nowotwory, otyłość, cukrzyca typu 2, nadciśnienie.

Wszystkie polecane przez nas przepisy można znaleźć na portalu żywieniowym diety.nfz.gov.pl. Istotnym walorem tych diet jest to, że przygotowane zostały w oparciu o DASH (ang. Dietary Approches to Stop Hypertension, czyli plan żywieniowy w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego), uważaną za najzdrowszą dietę świata, zalecaną przez polskie i światowe towarzystwa medyczne, m.in. diabetologiczne i kardiologiczne. Jej założenia są uniwersalne i proste do stosowania, a produkty łatwo dostępne.

Dietę DASH charakteryzuje wysokie spożycie warzyw, owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, niskotłuszczowych produktów nabiałowych i ryb, będących źródłem kwasów tłuszczowych omega 3 oraz witaminy D. Stosowane są w niej oleje roślinne oraz produkty bogate w tłuszcze pochodzenia roślinnego, tj.: awokado, orzechy, nasiona i pestki, a rośliny strączkowe stanowią doskonały zamiennik mięsa i jego przetworów.

Niech Wasze letnie spotkania, np. przy grillu, będą pełne kolorowych sałatek i owocowych niespodzianek. Zmieniajcie swoje żywienie na zdrowsze!

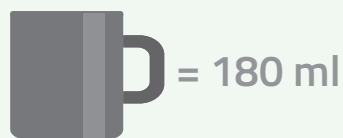
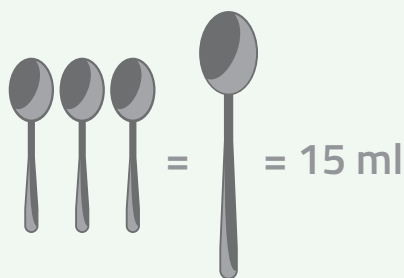




MIARY I WAGI

CZYLI PRZELICZNIK KUCHENNY

Aby łatwiej odmierzać potrzebną ilość składników skorzystaj z łatwego przelicznika.



Mleko
Olej
Mąka
Płatki owsiane
Kasza jaglana
Ryż



1 x

= 5 g
= 5 g
= 3 g
= 2 g
= 3 g
= 4 g



1 x

= 15 g
= 14 g
= 10 g
= 7 g
= 11 g
= 14 g



1 x

= 250 g
= 230 g
= 160 g
= 110 g
= 180 g
= 230 g



SŁONECZNE ŚNIADANIA

Czy może być coś piękniejszego od letniego śniadania na balkonie wśród śpiewu ptaków? Nawet, gdy jesteś w innej scenerii, śniadanie powinno być podstawowym posiłkiem dnia!

By utrzymać prawidłową masę ciała, stosuj zasadę: śniadanie jedz jak król, obiad jak księżę, a kolację jak żebrak. Śniadanie powinno stanowić ok. 25 – 30% dziennego zapotrzebowania na energię, a jakość tego posiłku ma decydujący wpływ na prawidłowe funkcjonowanie całego organizmu.

Zalet spożywania pełnowartościowego śniadania jest wiele:

- prawidłowy rozwój intelektualny i fizyczny dzieci i młodzieży;
- zmniejszenie ryzyka otyłości;
- lepsza pamięć i koncentracja;
- większa wydajność w pracy;
- efektywniejsze odchudzanie;
- prawidłowe działanie układu nerwowego;
- prewencja cukrzycy;
- prewencja chorób układu sercowo – naczyniowego.

Śniadanie powinno być pełnowartościowe, a co to oznacza? Przede wszystkim powinno zawierać produkty o wysokiej zawartości błonnika, jak: zboża, owoce i warzywa. Ponadto produkty mleczne oraz tłuszcze bogate w jednonienasycone kwasy tłuszczowe. Ważne, aby spożyć je w ciągu 2 godzin od przebudzenia, by pobudzić metabolizm do działania.

Bogactwo letniego ogrodu zachęca do eksperymentowania, łączenia tradycji i nieoczywistych produktów. Cukinia na śniadanie? Czemu nie! Tak właśnie powstają niepowtarzalne kompozycje. Proponujemy kilka z nich. Odkryj z nami, jak wiele do zaoferowania mają nasze rodzime owoce i warzywa.

O porcji owoców i warzyw należy pamiętać przy każdym posiłku, a zwłaszcza przy śniadaniu, które dostarcza energii na dobry początek dnia! Maliny, truskawki, jagody, pomidory, ogórki, zioła... Te i wiele innych produktów z grządki, to naturalne źródła witamin, minerałów i antyoksydantów. Warto sięgać po produkty sezonowe, których w lecie znajdziemy całą moc.





Owsianka z jagodami



czas
15 min



Składniki

| | |
|-------------------|--------------------|
| Jagody | ½ szklanki, 70 g |
| Truskawki | 1 szklanka, 140 g |
| Mleko 2% tłuszczu | 1 szklanka, 250 ml |
| Płatki owsiane | 5 łyżek, 50 g |

Przepis

Płatki owsiane ugotuj na małym ogniu z mlekiem. Owoce dokładnie umyj. Owsiankę podaj w miseczce udekorowaną jagodami i truskawkami. Smacznego!

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 398 | 15 g | 8 g | 69 g |

Malinowa jaglanka



czas
30 min



Składniki

| | |
|------------------------------|-------------------|
| Mięta | 7 listków |
| Maliny świeże lub mrożone | 1 szklanka, 120 g |
| Kasza jaglana, sucha | 3 łyżki, 30 g |
| Mleko 2% tłuszczu | ¾ |
| Sezam, nasiona | 1 łyżeczka, 5 g |
| Orzechy laskowe | 1 łyżeczka, 5 g |

Przepis

Kaszę przepłucz gorącą wodą, gotuj na mleku na małym ogniu cały czas mieszając przez ok. 15-20 minut. Dodaj sezam. Owoce dokładnie umyj. Jaglankę przełóż do miseczki i podawaj z malinami i posiekanymi orzechami, całość udekoruj listkami mięty.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 294 | 12,7 g | 11 g | 45,9 g |



Sezamowe grzanki



czas
5 min



Składniki

| | |
|----------------------|------------------|
| Chleb żytni razowy | 2 kromki, 60 g |
| Ogórek | ½ sztuki, 50 g |
| Tahini | 3 łyżeczki, 18 g |
| Pomidorki koktajlowe | 2 sztuki, 30 g |

Przepis

Z chleba przygotuj grzanki, nałóż tahini i pokrojone warzywa. Smacznego!

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 253 | 7 g | 11 g | 36 g |

Placki cukiniowe na mące z ciecierzycy



czas
15 min



Składniki

| | |
|--------------------|-------------------|
| Czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| Cukinia | 1 sztuka, 200 g |
| Gałka muszkatołowa | 2 szczypty, 2 g |
| Jaja kurze | 2 sztuki |
| Mąka z ciecierzycy | 1 łyżka, 10 g |
| Oliwa z oliwek | 2 łyżeczki, 10 ml |

Przepis

Cukinię wraz ze skórką zetrzyj na drobnych oczkach. Odcisnij nadmiar soku. Połącz cukinię z posiekanym czosnkiem, jajkami, wodą, oliwą i przyprawami. Dodaj mąkę. Wszystkie składniki dokładnie wymieszaj. Placuszki smaż na złoty kolor na dobrze rozgrzanej patelni beztłuszczowej.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 479 | 24 g | 23,8 g | 42,9 g |



Omlet ze szpinakiem



czas
15 min



Składniki

| | |
|-------------------|------------------|
| Pomidor | 1 sztuka, 50 g |
| Szpinak, świeży | 4 garście, 100 g |
| Płatki owsiane | 2½ łyżki, 25 g |
| Szczypiorek | 2 łyżki, 5 g |
| Mleko 2% tłuszczu | ¼ szklanki, 60ml |
| Czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| Mozzarella | 1 kulka, 40 g |
| Jajko | 2 sztuki |
| Oliwa | 1 łyżeczka, 5 ml |
| Chleb żytni | 1 kromka |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 646,8 | 34,6 g | 27,4 g | 58,5 g |

Przepis

Na rozgrzanej patelni z oliwą podsmaż szpinak i czosnek. Do roztrzepanych jajek dodaj płatki owsiane, mleko i szczypiorek. Masę przelej na patelnię. Pod koniec dodaj pokrojoną mozzarellę, pomidora i paprykę. Duś pod przykryciem. Gotowy omlet podawaj z tostami z chleba żytniego. Smacznego!

Placuszki z maślanki z jagodami i bananem



czas
15 min



Składniki

| | |
|--------------------|----------------|
| Banan | ½ |
| Jagody | 2 łyżki, 15 g |
| Jajko | 1 sztuka, 55 g |
| Mąka gryczana | 1½ łyżki, 20 g |
| Maślanka naturalna | ½ |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 178,4 | 8,4 g | 4,6 g | 27 g |

Przepis

W miseczce połącz jajko, mąkę i maślankę. Dodaj jagody i wymieszaj. Ciasto nakładaj łyżką na rozgrzaną patelnię i smaż małe placuszki. Banana pokrój w plasterki lub rozgnieć widelcem. Placuszki podawaj z bananem i jagodami. Smacznego!



ZDROWE ZUPY

Zupy są obecne w diecie człowieka od epoki paleolitu. Dowody potwierdzające te kulinarne osiągnięcia, występują na rycinach znalezionych we francuskich jaskiniach Les Eyzies de Tayac, które przedstawiają grupę ludzi w trakcie gotowania zupy.

W naszym kulinarnym dziedzictwie królują tradycyjne polskie zupy: klasyczna pomidorowa, rosół, „wojskowa” grochówka czy regionalna kwaśnica po góralsku. Zdrowe zupy zawierają wiele cennych witamin i białek. Najczęściej przygotowywane są na bazie warzyw, ale mogą także zawierać różne rodzaje mięs, ryby, makarony oraz ryż. Są znakomitym sposobem na połączenie wszystkich głównych grup produktów spożywczych w jednym posiłku.

Zupy doskonale uzupełniają poziom płynów w organizmie – chronią przed odwodnieniem, nie tylko w czasie choroby, kiedy zmagamy się z gorączką. Szczególnie zdrowe są zupy jarzynowe, które poza wysoką zawartością płynów i minerałów, zapewniają odpowiednią dawkę składników odżywczych, wspierają odporność i zapobiegają infekcjom.

Zupy to zazwyczaj dania niskokaloryczne, przygotowane na bazie warzyw oraz wody. Dają uczucie sytości, zaspokajają głód i powstrzymują od podjadania pomiędzy posiłkami.

Zupy są dietetyczne i lekkie – składniki pokrojone w kostkę lub zmiksowane sprzyjają trawieniu. Z tego względu są doskonałym elementem diety dzieci i osób starszych.

Do przygotowania zdrowej, smacznej zupy, dobrze jest sięgnąć po cebulę, czerwoną lub zieloną paprykę, marchewkę, selera, pora, czosnek czy pietruszkę. Zdrowym dodatkiem może być pomidor, ziemniak, cukinia, koper włoski, botwinka czy szpinak. Nie zapomnijcie także o przyprawach: tymianku, oregano, liściu laurowym czy oliwie z oliwek.

Lato to dobry czas na zupy orzeźwiające, tzw. chłodniki. Są pożywne i sycące, a ich skład, kolor i konsystencja zaskakują różnorodnością.

Wśród wielu pomysłów na zupę szczególnie polecamy te bogate w składniki odżywcze, których przygotowanie nie zajmie wiele czasu. To zresztą największa siła tych posiłków.





Zupa krem z marchewki



czas
18 min



Składniki

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| Cebula | ¼ sztuki, 25 g |
| Czosnek | ⅔ |
| Marchew | 4 sztuki, 180 g |
| Oliwa z oliwek | 1 łyżka, 10 ml |
| Słonecznik łuskany, nasiona | 1 łyżka, 10 g |
| Ziemniaki | ½ średniej sztuki, 45 g |
| Bulion warzywny | 1 szklanka, 250 ml |
| Sok z cytryny | ½ łyżki, 3 ml |
| Papryka słodka | ⅓ |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 271 | 7,2 g | 17 g | 32,6 g |

Przepis

Marchewkę obierz i pokrój w talarki. Ziemniaka i cebulę obierz i pokrój w kostkę. Czosnek pokrój w plasterki. W garnku z grubym dnem rozgrzej łyżkę oliwy i przełóż warzywa. Duś około 15-20 minut pod przykryciem, mieszając od czasu do czasu. Wlej gorący bulion, zagotuj, zmniejsz ogień i gotuj przez kolejne 15 minut. Całość zmiksuj na krem, przypraw i wymieszaj dodając trochę soku z cytryny. Posyp nasionami słonecznika.

Zupa krem z zielonych szparagów



czas
45 min



Składniki

| | |
|-----------------------------|--------------------|
| Cebula | 1 sztuka, 100 g |
| Czosnek | 1 ząbek, 5 g |
| Gałka muszkatołowa, mielona | 1 szczypta, 1 g |
| Jogurt naturalny | 2 łyżki, 50 g |
| Marchew | 2 sztuki, 90 g |
| Oliwa z oliwek | 1 łyżka, 10 ml |
| Pietruszka, korzeń | 1½ sztuki, 100 g |
| Pieprz czarny | 1 szczypta, 1 g |
| Seler korzeniowy | ¼ sztuki, 80 g |
| Szparagi | 16 sztuk, 500 g |
| Sól | 1 szczypta, 1 g |
| Woda | 1 szklanka, 250 ml |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 343 | 18,7 g | 13,5 g | 58,2 g |

Przepis

Cebulę pokrój w kostkę i podsmaż na oliwie w garnku z nieprzywierającym dnem. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaź razem z cebulą jeszcze chwilę. Dodaj szklankę wody. Marchewkę, pietruszkę i seler obierz i pokrój – dodaj do zupy. Gotuj 15 minut. Pokrój szparagi (odłam zdrewniałe końce) i dodaj do zupy. Zalej wodą tak, aby przykryła warzywa. Gotuj 10 minut. Zmiksuj wszystko na gładką masę. Dopraw solą, pieprzem i gałką muszkatołową. Podawaj z jogurtem naturalnym.



Chłodnik z pomidorów + bułka owsiana



czas
45 min



Składniki

| | |
|------------------------|-------------------|
| Bazylija, świeża | 1/3 łyżeczki, 4 g |
| Bułka owsiana | 1/2 sztuki, 45 g |
| Cebula | 1/4 sztuki, 25 g |
| Mięta pieprzowa świeża | 1 łyżeczka, 5 g |
| Ocet winny | 1/2 |
| Ogórek | 1 sztuka, 200 g |
| Oliwa z oliwek | 1 łyżka, 10 ml |
| Papryka czerwona | 1/2 sztuki, 125 g |
| Pomidor | 3 sztuki, 450 g |
| Pieprz czarny | 1 szczypta, 1 g |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 376 | 11,9 g | 13,9 g | 59,3 g |

Przepis

Pomidor natnij na krzyż, zanurz go we wrzątku. Po 30 sekundach wyjmij, wrzuc na chwilę do zimnej wody, obierz ze skórki, pokrój na kawałki. Ogórki obierz i przetnij na pół. Z papryki usuń gniazdo nasienne. Cebulę obierz i przekrój na pół. Warzywa zmiksuj. Wlej ocet winny, oliwę, dopraw do smaku pieprzem. Dodaj miętę i bazylię, ponownie zmiksuj. Chłodnik odstaw na co najmniej 30 minut do lodówki. 1/2 papryki i cebuli pokrój w drobną kostkę. Bułkę owsianą pokrój na kromki, podpiecz w tosterze lub na suchej patelni. Mocno schłodzoną zupę podaj, posypaną papryką i cebulą.

Chłodnik z buraka z jajkiem



czas
45 min



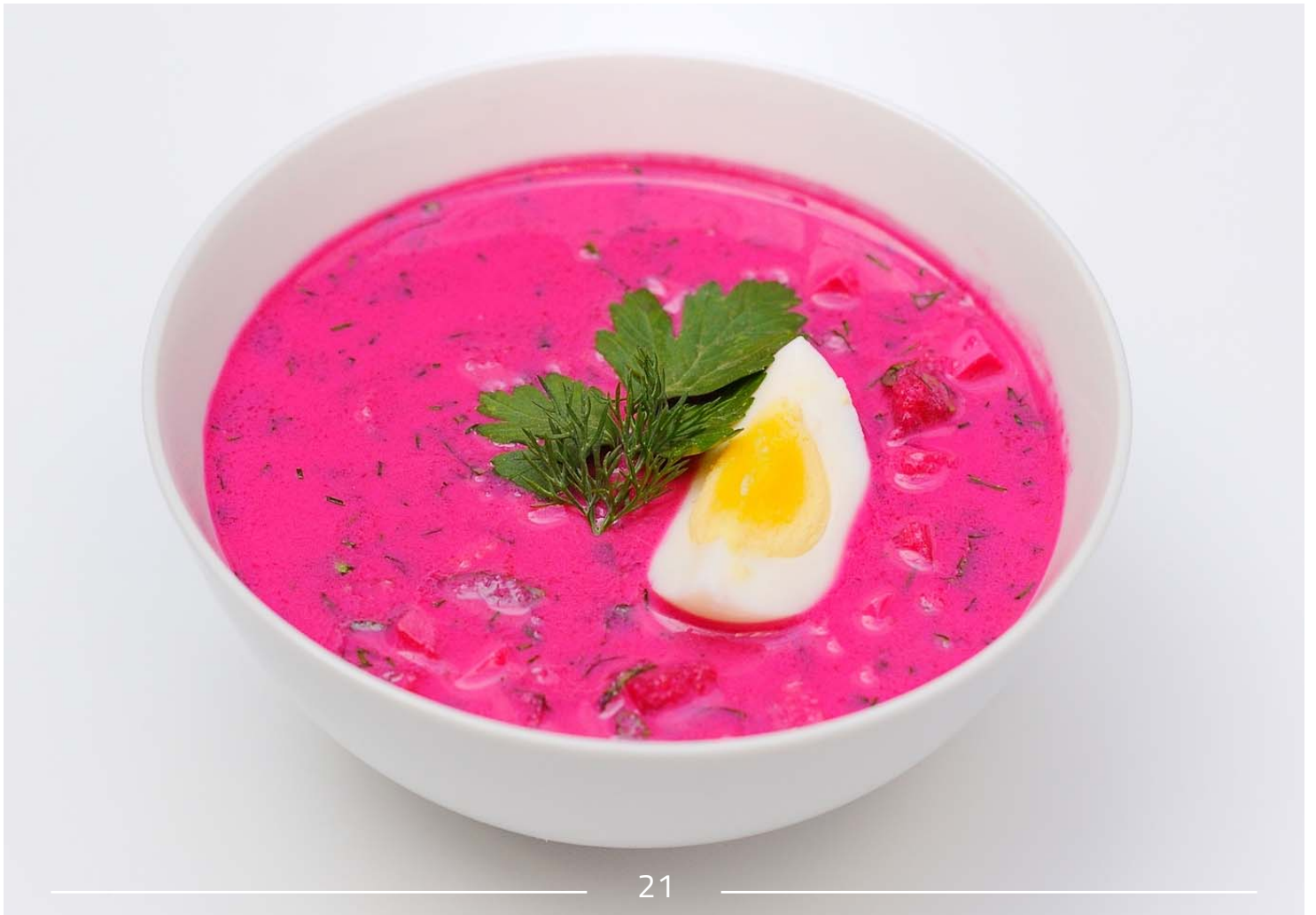
Składniki

| | |
|---------------|---------------------|
| Jajko | 1 sztuka, 55 g |
| Burak | 2 1/2 sztuki, 250 g |
| Szczypiorek | 2 łyżki, 10 g |
| Kefir | 1/2 |
| Ogórek | 1 sztuka, 180 g |
| Pieprz czarny | 1 szczypta, 1 g |
| Sól | 1 szczypta, 1 g |
| Rzodkiewka | 6 sztuk, 90 g |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 359 | 23,4 g | 11,3 g | 48,4 g |

Przepis

Buraki ugotuj. Następnie buraki, ogórka i rzodkiewki pokrój w bardzo drobną kostkę. Szczypiorek posiekaj. Warzywa wymieszaj z kefirem. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Odstaw do lodówki na około 30 minut. W tym czasie ugotuj jajko na twardo. Chłodnik podawaj z pokrojonym jajkiem.



Zupa z gruszki i pietruszki



czas
30 min



Składniki

| | |
|--------------------|------------------|
| Cebula | 1 sztuka, 100 g |
| Pietruszka, korzeń | 3 sztuki, 200 g |
| Gruszka | 1½ sztuki, 200 g |
| Gałka muszkatołowa | 2 szczypty, 2 g |
| Mleczko kokosowe | 8 łyżek, 100 ml |
| Majeranek suszony | 2 szczypty, 2 g |

Przepis

Wszystkie składniki pokrój. Zalej wodą do wysokości warzyw i ugotuj. Dodaj przyprawy. Na koniec dolej mleczko kokosowe, całość zblenduj. Smacznego!

| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
|---------|----------|----------|-------------|
| 377 | 9 g | 16 g | 43 g |

Zupa krem brokułowo-szpinakowa z ryżem



czas
45 min



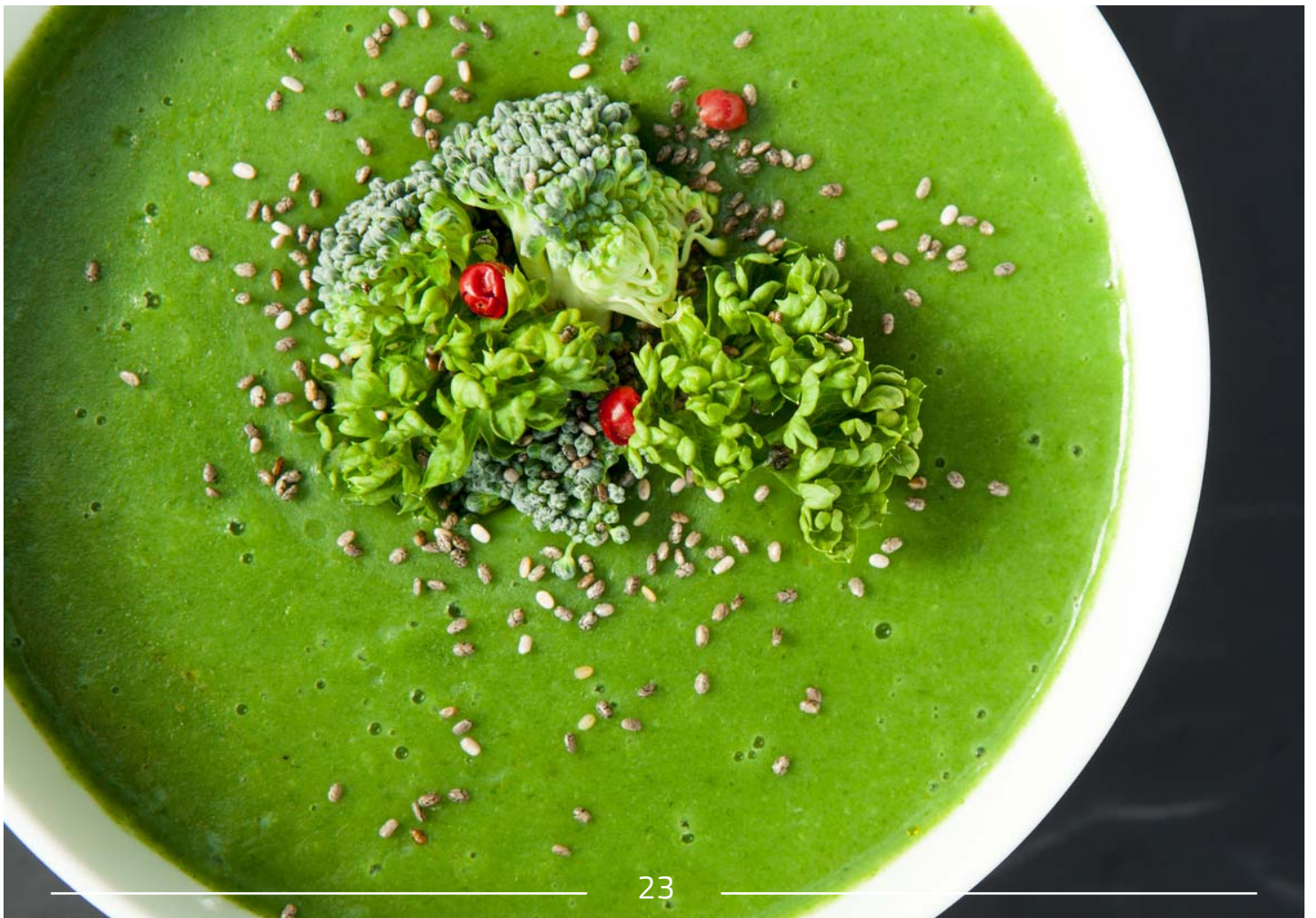
Składniki

| | |
|------------------------|------------------|
| Brokuły | ½ |
| Marchew | 1 sztuka, 45 g |
| Czosnek granulowany | ½ |
| Pieprz czarny, suszony | 1 szczypta, 1 g |
| Ryż brązowy | 3 łyżki, 30 g |
| Ser feta | 1 plaster, 20 g |
| Sól biała | 1 szczypta, 1 g |
| Szpinak świeży | 3 garście, 75 g |
| Bulion warzywny | ½ |
| Olej lniany | 1 łyżeczka, 5 ml |
| Ziemniaki | 1 sztuka, 70 g |

Przepis

Ryż ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu lub tak jak lubisz. Ziemniaka i marchew obierz, umyj i pokrój w kostkę. Dodaj do nich różyczki brokułów i umyty szpinak. Całość zalej bulionem i gotuj do miękkości. Następnie wszystko zmiksuj i w razie potrzeby uzupełnij wodą lub bulionem. Zupę dopraw do smaku solą, pieprzem i czosnkiem. Podawaj z pokruszonym serem feta, ryżem i łyżeczką oleju lnianego (dodaj bezpośrednio na talerz).

| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
|---------|----------|----------|-------------|
| 363 | 16,9 g | 11,8 g | 54,5 g |



SAŁATKI PEŁNE WITAMIN

Czy lubicie sałatki? Lato przemawia bogactwem kolorów, zapachem owoców, świeżością warzyw.

To dobry okres, aby odpocząć i poczuć, jak lato pachnie. To czas, kiedy zwykle nie mamy ochoty na ciężkie posiłki, a chwile spędzone na gotowaniu chcemy ograniczyć do minimum. Doskonałym pomysłem, szybkim i zdrowym, jest przygotowanie posiłku w formie sałatki.

Przygotowując sałatkę, która ma być pełnowartościowym posiłkiem, warto zadbać aby znalazły się w niej produkty bogate w białko.

Białko sprawia, że organizm może się regenerować i sprawnie działać. Źródłem białka w sałatkach może być drób, chude mięso, ryby i owoce morza. Świetnie sprawdzą się również gotowane jajka, sery oraz warzywa strączkowe: fasola, groch, ciecierzycza i soczewica. Do sałatek, zwłaszcza w czasie lata, wykorzystujemy świeże, sezonowe warzywa, bo wtedy zyskamy najwięcej witamin i minerałów. Z ciekawością sięgamy po sałatę rzymską, szpinak, rukolę, cykorię, radicchio, roszponkę czy rukiew wodną. Dbajmy także o różnorodność. Obecność w sałatce rzodkiewki i ogórka oraz pomidora i papryki, jest gwarantem bogactwa składników.

Cennym komponentem sałatek są zdrowe tłuszcze. Dzięki nim witaminy i antyoksydanty mogą się wchłaniać do organizmu. Tłuszcze są podstawą do przygotowania dressingu. W tym zadaniu dobrze sprawdzi się oliwa z oliwek, a także inne zdrowe oleje, np.: olej z pestek dyni, olej lniany, olej z orzechów włoskich. Jeśli składnikiem sałatki będzie awokado albo orzechy, można zrezygnować z sosu na bazie oleju.

Pełnowartościowy posiłek powinien składać się z białka, tłuszczów i węglowodanów. Jeśli lubisz dodać do sałatki węglowodany, zadbaj, aby były to węglowodany złożone.

Zamień chrupiącą bagietkę z białej mąki na pieczywo pełnoziarniste, albo dodaj kaszę np. jaglaną albo komosę ryżową. Dodatek węglowodanów sprawi, że uczucie sytości będzie towarzyszyć nam dłużej i nie będziemy mieli ochoty podjadać między posiłkami.

Na koniec, aby podkreślić smak sałatki i sprawić, by była wyrazista użyj świeżego czosnku lub soku z cytryny. Warto też poeksperymentować z przyprawami z różnych stron świata.

Sałatka to jedna z najzdrowszych i najprostszych potraw. Wystarczy kilka składników, odrobina dressingu i dobre dodatki. Sałatka z owoców czy warzyw, z dodatkiem świeżych ziół, to obowiązkowa pozycja w letnim jadłospisie!





Sałatka z brokułem i jajkiem



czas
20 min



Składniki

| | |
|---------------------|-------------------|
| Jajko | 1 sztuka, 55 g |
| Brokuły | 1/2 |
| Czosnek granulowany | 2 szczypty, 2 g |
| Jogurt naturalny | 3 łyżki, 75 g |
| Koperek świeży | 1/2 łyżeczki, 2 g |
| Pomidor koktajlowy | 7 sztuk, 140 g |
| Rzodkiewka | 2 sztuki, 30 g |
| Sałata masłowa | 1 garść, 25 g |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 219 | 17,1 g | 7,8 g | 24,4 g |

Przepis

Brokuł umyj, podziel na różyczki i ugotuj w lekko osolonej wodzie – czas gotowania to około 5 minut. Jajo ugotuj na twardo – czas gotowania około 6 minut, a następnie zalej zimną wodą, aby wystygło. Pomidorki koktajlowe i rzodkiewkę umyj i pokrój – pomidorki na pół, a rzodkiewkę w plasterki. Jajo pokrój w paseczki. Na talerz wyłóż umytą sałatę, dodaj ugotowanego brokuła, pokrojone warzywa i jajo. Jeśli lubisz – całość polej sosem jogurtowo – czosnkowym.

*Sos jogurtowo – czosnkowy – jogurt wymieszaj ze szczyptą czosnku granulowanego i ulubionymi ziołami (np. prowansalskimi lub koperkiem).

Sałatka owocowa z twarogiem



czas
10 min



Składniki

| | |
|-------------------------|------------------|
| Orzechy włoskie łuskane | 2 sztuki, 8 g |
| Borówka amerykańska | 1 garść, 50 g |
| Gruszka | 1/2 sztuki, 60 g |
| Migdały łuskane | 5 sztuk, 10 g |
| Otręby owsiane | 1 łyżka, 7 g |
| Ser twarogowy półtłusty | 1 plaster, 30 g |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 232 | 10,7 g | 12,4 g | 25,4 g |

Przepis

Owoce umyj. Gruszkę pokrój na plasterki, orzechy posiekaj. Wszystkie składniki wymieszaj ze sobą, posyp pokruszonym twarogiem, otrębami oraz migdałami. Smacznego.



Sałatka z grillowaną cukinią, kaszą jaglaną i kozim serem



czas
30 min



Składniki

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| Cebula | ½ sztuki, 50 g |
| Szczypiorek | 2 łyżki, 10 g |
| Cytryna, sok | 1 łyżka, 10 ml |
| Kasza jaglana, sucha | 2½ płaskiej łyżki, 25 g |
| Mięta pieprzowa, świeża | 1 łyżeczka, 5 g |
| Miód pszczeleli | 1 łyżeczka, 6 g |
| Oliwa z oliwek | 1 łyżka, 5 g |
| Pieprz czarny | 1 szczypta, 1 g |
| Rukola | 1 garść, 25 g |
| Ser kozi, miękki | 3 małe plasterki, 35 g |
| Sól biała | 1 szczypta, 1 g |
| Bulion jarzynowy | ½ szklanki, 120 ml |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 352 | 11,8 g | 19,7 g | 34,9 g |

Przepis

Kaszę jaglaną zalej wrzącym bulionem, dodaj łyżkę oliwy i gotuj do miękkości około 15-20 minut (kasza powinna wchłonąć cały płyn). Dopraw solą i pieprzem. Cukinię pokrój w cienkie plasterki, oprósź solą, grilluj z dwóch stron na dobrze rozgrzanej patelni po 5-7 minut. Kaszę wymieszaj z poszarpaną rukolą, dodaj grillowaną cukinię, pokrojony drobno ser kozi, miętę i szczypiorek. Resztę oliwy wymieszaj z sokiem z cytryny i miodem, dopraw do smaku solą i pieprzem. Sałatkę polej gotowym sosem.

Sałatka owocowa z jogurtem, słonecznikiem i sezamem



czas
10 min



Składniki

| | |
|-----------------------------|-----------------|
| Sezam, nasiona | ½ łyżeczki, 3 g |
| Banan | ½ |
| Jabłko | ½ sztuki, 75 g |
| Jogurt naturalny | 1 łyżka, 25 g |
| Kiwi | ½ sztuki, 40 g |
| Słonecznik łuskany, nasiona | 1 łyżka, 10 g |
| Sok z cytryny | 1 łyżka, 6 ml |

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 187 | 5,2 g | 7,2 g | 28,3 g |

Przepis

Owoce umyj, pokrój i wymieszaj. Skrop sokiem z limonki i połącz z jogurtem naturalnym. Posyp sezamem i pestkami słonecznika.



Sałatka ze szprotkami



czas
10 min



Składniki

| | |
|----------------------|------------------|
| Ogórek (szklarniowy) | ½ ogórka, 100 g |
| Sałata, liście | 6 liści, 45 g |
| Rzodkiewka | 4 sztuki, 60 g |
| Szprot wędzony | 7 sztuk, 100 g |
| Bułka z dynią | 1 sztuka, 60 g |
| Oliwa z oliwek | 1 łyżeczka, 5 ml |

Przepis

Warzywa i szprotki pokrój i wymieszaj.
Skrop oliwą. Podaj z pieczywem lub tak jak lubisz.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 447 | 25 g | 24 g | 33 g |

Sałatka z prażoną ciecierzycą, łososiem i awokado



czas
45 min



Składniki

| | |
|------------------------------|------------------|
| Łosoś norweski, wędzony | ½ sztuki, 50 g |
| Awokado | ¼ sztuki, 35 g |
| Ciecierzycza | ½ |
| Limonka | ½ sztuki, 50 g |
| Oliwa z oliwek | ½ łyżeczki, 7 ml |
| Oliwki czarne, bez pestek | 6 sztuk, 18 g |
| Oregano, suszone | 3 szczypty, 3 g |
| Pieprz czarny | 1 szczypta, 1 g |
| Rukola | 2 garście, 50 g |
| Sałata lodowa | 3 garście, 60 g |
| Sól | 1 szczypta, 1 g |

Przepis

Ciecierzycę namocz na noc. Następnie odsącz.
Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek. Wsyp ciecierzycę i podgrzewaj na wolnym ogniu pod przykryciem, aż stanie się miękka (około 15–20 min). Pod koniec podlej oliwą z oliwek, oprusz solą morską i suszonym oregano. Sałatę dokładnie umyj i osusz, następnie porwij i wymieszaj z rukolą. Oliwki oraz awokado pokrój w plasterki. Łososia pokrój na mniejsze kawałki, tak jak lubisz. Awokado i łososia wymieszaj z sałatą i rukolą, polej oliwą i sokiem z limonki, dopraw świeżo mielonym pieprzem i solą. Na koniec posyp sałatkę ciepłymi ziarnami ciecierzycy.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 358 | 20,4 g | 21,2 g | 28,4 g |



DESERY I KOKTAJLE

Owoce i warzywa są u podstawy piramidy zdrowego żywienia. Natura hojnie obdarza nas nimi zwłaszcza latem. Wykorzystajmy to w naszej codziennej kuchni. Z zebranych truskawek przygotujemy lody, a z zerwanych malin pudding. Nie sięgajmy po gotowe słodycze. Owoce dają nam wystarczającą ilość ciekawych możliwości na zrobienie świeżych i zdrowych deserów. To doskonałe źródło witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Charakteryzują się wysoką zawartością antyoksydantów, takich jak: witamina A, witamina C i witamina E. Zawarte w nich flawonoidy usuwają wolne rodniki powstające w organizmie w wyniku: palenia papierosów, stresu, stanów zapalnych oraz wpływu zanieczyszczonego środowiska. Owoce to również źródło zbawiennych kwasów, które potrafią zregenerować i odmłodzić skórę. Na przykład:

- jabłka – są bogatym źródłem pektyn, które korzystnie wpływają na układ pokarmowy i zapobiegają zaparciom. Zawierają flawonoidy – substancje o właściwościach prozdrowotnych, które chronią przed nowotworami, działają przeciwzapalnie. Ponadto wzmacniają układ odpornościowy, dzięki czemu jesteśmy mniej podatni na infekcje. Zawarte w nich witaminy C i P uszczelniają naczynia krwionośne.
- maliny – zawierają spore ilości pektyn. Sok malinowy wspomaga powrót do zdrowia przy przeziębieniach i grypie. Ze względu na zawartość kwasu salicylowego obniża gorączkę i wykazuje działanie przeciwzapalne.
- truskawki – zawierają witaminy i składniki mineralne, np. fosfor, żelazo, wapń. Witaminy C i A działają antyoksydacyjnie, witaminy z grupy B korzystnie wpływają na wygląd skóry, a witamina PP pozytywnie wpływa na stan naczyń krwionośnych. Zawarty w truskawkach magnez działa tonizująco na układ nerwowy. Bogate są także w mangan, dzięki czemu wzmacniają nasze włosy.
- czarne porzeczki – są bogate w witaminę C. W 100 g znajduje się 181 mg witaminy C – to ponad 3 razy więcej niż w pomarańczach czy cytrynach. Garść czarnych porzeczek pokrywa prawie 260% dziennego zapotrzebowania na witaminę C.





Koktajl - bomba antyoksydantów



czas
5 min



Składniki

| | |
|---------------------|------------------|
| Otręby gryczane | 2 łyżki, 16 g |
| Chia, nasiona | 2 łyżeczki, 10 g |
| Porzeczki czarne | 2 garście, 100 g |
| Jogurt naturalny 2% | 6 łyżek, 120 g |
| Jagody | ½ szklanki, 65 g |

Przepis

Owoce dokładnie umyj. Otręby, chia, porzeczki i jagody zblenduj razem z jogurtem. Podawaj w wysokiej szklance.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 119,8 | 6,3 g | 3 g | 12,7 g |

Czerwony koktajl



czas
5 min



Składniki

| | |
|-------------------------------|--------------------|
| Maliny, mrożone lub świeże | 1½ szklanki, 140 g |
| Burak | 1 sztuka, 100 g |
| Orzechy nerkowca | 2 sztuki, 10 g |
| Siemię lniane | 2 łyżki, 10 g |
| Jabłko | ½ sztuki, 75 g |
| Sok z cytryny | 2 łyżki, 20 ml |

Przepis

Owoce dokładnie umyj. Maliny, buraka, jabłko, orzechy i siemię lniane zblenduj na gładką masę, dodaj cytrynę i dokładnie wymieszaj. Gotowy koktajl podawaj w wysokiej szklance.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 253 | 5,8 g | 9,2 g | 26,2 g |



Budyń truskawkowo-jaglany



czas
20 min



Składniki

Kasza jaglana sucha 2½ łyżki; 25 g
Mleko 2,5% tłuszczu ¾ szklanki, 80 ml
Truskawki świeże
lub mrożone ½ szklanki, 75 g

Przepis

Kaszę opłucz w ciepłej wodzie, kilkakrotnie ją zmieniając. Odcedzoną kaszę połącz z mlekiem i gotuj pod przykryciem przez 15 minut na małym ogniu. Po przestygnięciu zmiksuj blenderem na gładki mus. Na koniec dodaj truskawki.

| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
|---------|----------|----------|-------------|
| 148 | 5,9 g | 2,6 g | 27,2 g |

Chia pudding z malinami



czas
40 min

+ 5 godz. oczekiwania



Składniki

Maliny ¾ szklanki; 120 g
Mleko 2% tłuszczu 1/3
Nasiona szałwii
hiszpańskiej (chia) 1 łyżka; 10 g

Przepis

Nasiona chia wymieszaj z mlekiem i odstaw pod przykryciem do lodówki na 15 minut. Po wyjęciu z lodówki dokładnie wymieszaj. Masę przelej do pucharka i wstaw ponownie do lodówki na minimum 5 godz. Gotowy pudding udekoruj malinami.

| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
|---------|----------|----------|-------------|
| 118 | 5,8 g | 5,3 g | 17,7 g |



Lody bananowo-truskawkowe



czas
20 min

+ czas zamrażania



Składniki

| | |
|-------------------|--------------------|
| Banan | 1 sztuka, 120 g |
| Mleko 2% tłuszczu | 1 szklanka, 250 ml |
| Truskawki | 1 szklanka, 100 g |

Przepis

W kielichu blendera umieść pokrojone banany, truskawki i mleko. Składniki zblenduj na gładką masę. Następnie przełóż do pojemnika i zamroź. Podawaj z kawałkami świeżych truskawek.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 277 | 10,4 g | 5,8 g | 48,1 g |

Malinowa panna-cotta



czas
15 min

+ czas oczekiwania



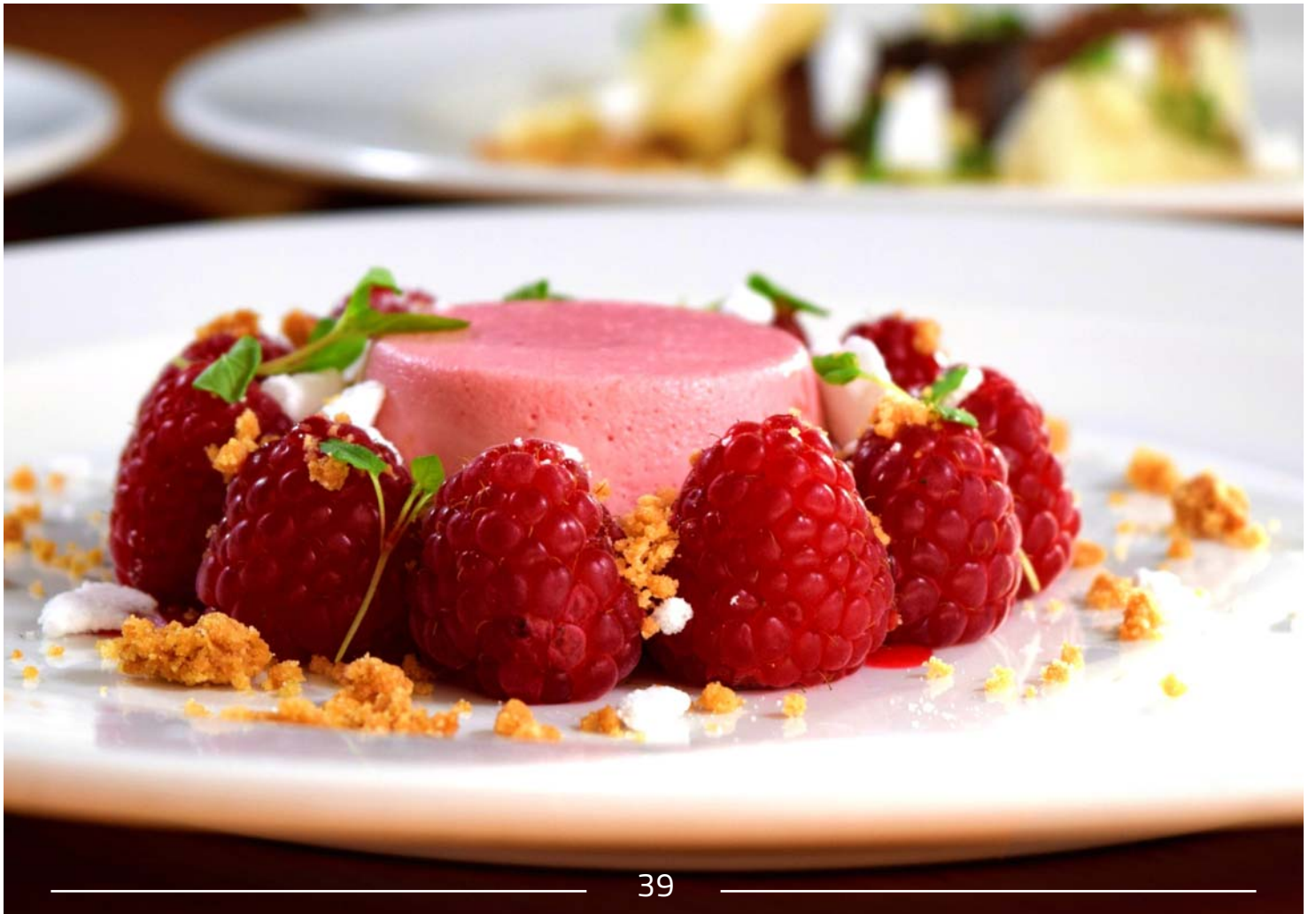
Składniki

| | |
|------------------|------------------|
| Jogurt naturalny | 4 łyżki, 100g |
| Maliny | 1/2 |
| Miód pszczoły | 1/2 łyżeczki, 6g |
| Żelatyna | 2 łyżeczki, 8 g |

Przepis

Owoce dokładnie umyj. Zmiksuj jogurt z malinami i miodem. Dodaj rozpuszczoną w ciepłej wodzie żelatynę i wymieszaj. Gotową masę przełóż do miseczki i odstaw do lodówki na kilka godzin.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 123 | 11,7 g | 2,2 g | 16,4 g |



LETNIA KUCHNIA SENIORÓW

Czy możemy cieszyć się zdrowiem i wigorem, pomimo procesu starzenia się organizmu? Tak! Odpowiednia dieta doskonale wpływa na poprawę kondycji fizycznej i psychicznej w każdym wieku.

Często pojawiające się problemy zdrowotne mogą wynikać z zaburzenia ilości i jakości składników odżywczych w diecie:

- spadek masy mięśniowej może być konsekwencją niedoboru białka;
- wzrost poziomu tkanki tłuszczowej, to nadmiar tłuszczów i cukrów;
- podatność na złamania oraz pogorszenie odporności może wynikać z niedoboru witaminy D;
- osłabienie organizmu i zwiększenie ryzyka infekcji, to niedostateczna ilość witaminy C;
- zwiększone ryzyko osteoporozy, próchnicy zębów czy skurcze mięśni, to niewystarczająca ilość wapnia;
- zaburzenia rytmu serca, zmęczenie, skurcze oraz wysokie ciśnieniem tętnicze, to deficyt magnezu.

Zachęcamy, by przygotowywane przez Was potrawy, były bogate w warzywa i owoce, czyli najlepsze źródła witamin, składników mineralnych i antyoksydacyjnych oraz błonnika pokarmowego. By Wasza dieta była odpowiednio zbilansowana, bogata w białko (w postaci ryb, jaj, chudego mięsa i nasion roślin strączkowych), niskotłuszczowe mleko i produkty mleczne oraz tłuszcze pochodzenia roślinnego (w postaci olejów i oliwy).

Pamiętajcie o odpowiednim nawodnieniu organizmu, pijąc co najmniej 2 litry płynów na dobę. Ważne też, by zredukować ilość soli dodawanej do potraw, a w zamian sięgnąć po świeże zioła.





Smoothie szpinakowe z truskawkami i jabłkiem



czas
5 min

+ czas oczekiwania



Składniki

| | |
|------------------------|--------------------|
| Napój sojowy | ½ szklanki, 125 ml |
| Truskawki | ½ szklanki, 75 g |
| Szpinak świeży, liście | 2 garście, 50 g |
| Jabłko | 1 sztuka, 150 g |
| Płatki owsiane | 1 łyżeczka, 5 g |

Przepis

Truskawki myjemy przed wyszypułkowaniem! Jeśli pozbawimy je szypułek i potem włożymy do wody, wówczas ją wchłoną, będą mniej trwałe oraz mniej smaczne. Truskawki, szpinak i jabłko zmiksuj razem z napojem sojowym. Do smoothie dodaj płatki owsiane. Odstaw na 15 min. Smacznego!

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 180 | 7,3 g | 4 g | 34,6 g |

Gryczanka z borówkami i migdałami



czas
20 min



Składniki

| | |
|------------------------------|----------------------|
| Borówki | 2 garście, 100 g |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 1 szklanka, 250 g |
| Migdały | 1 łyżka, 15 g |
| Wiórki kokosowe | 1 płaska łyżka, 10 g |
| Płatki gryczane | 5 łyżek, 50 g |

Przepis

Płatki gryczane zalej jogurtem, odstaw na około 15 min, aż będą miękkie. Posiekaj migdały. Następnie dodaj borówki i wiórki kokosowe.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 543 | 18,3 g | 17,7 g | 78,8 g |



Łosoś w pietruszkowym sosie



czas
40 min



Składniki

| | |
|------------------------------|------------------|
| Cukinia | 1/2 |
| Cytryna | 1 sztuka, 80 g |
| Czosnek | 1/2 ząbka, 2 g |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu | 3 łyżki, 75 g |
| Łosoś świeży | 1 filet, 120 g |
| Oliwa z oliwek | 1 łyżka, 10 ml |
| Pietruszka, natka | 1 łyżeczka, 10 g |
| Pieprz czarny | 1 szczypta, 1 g |
| Ryż basmati, suchy | 6 łyżek, 60 g |

Przepis

Cukinię pokrój w plastry, łososa natrzyj zmiażdżonym czosnkiem. Składniki ułóż w naczyniu żaroodpornym, skrop olejem i upiecz w piekarniku do miękkości (około 20-25 minut). Jogurt wymieszaj z natką, pieprzem, skórką z cytryny i sokiem. Danie polej sosem pietruszkowym. Podawaj z ugotowanym zgodnie z instrukcją na opakowaniu ryżem.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 618 | 33,8 g | 29,3 g | 63,1 g |

Sałatka ze szpinakiem, kurczakiem i awokado



czas
30 min



Składniki

| | |
|--------------------------|------------------|
| Orzechy włoskie | 2 sztuki, 8 g |
| Awokado | 1/4 sztuki, 35 g |
| Kurczak, pierś bez skóry | 1/4 sztuki, 50 g |
| Oliwa z oliwek | 1 łyżeczka, 5 ml |
| Szpinak, świeży | 1 garść, 25 g |
| Zioła prowansalskie | 1 szczypta, 1 g |

Przepis

Starannie wypłucz liście szpinaku, zanurz je na chwilę we wrzącej wodzie. Następnie szpinak umieść w salaterce. Dodaj ugotowanego na parze i pokrojonego w paseczki lub kostkę kurczaka, pokrojone w dość duże kawałki awokado i posiekane drobno orzechy. Całość polej oliwą z oliwek i posyp dowolnymi, ulubionymi ziołami (np. prowansalskimi).

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 165 | 13,2 g | 11 g | 5,7 g |



Babeczka jaglana z warzywami



czas
50 min



Składniki

| | |
|----------------------|------------------|
| Jaja kurze całe | 1 sztuka, 55 g |
| Cukinia | 1/2 |
| Czosnek | 2 ząbki, 2 g |
| Kasza jaglana, sucha | 2 łyżki, 20 g |
| Papryka czerwona | 1/2 sztuki, 90 g |
| Bazylija, suszona | 1 szczypta, 1 g |
| Papryka, suszona | 1 łyżeczka, 1 g |
| Szczypiorek, świeży | 5 łyżek, 5 g |

Przepis

Kaszę jaglaną opłucz na sitku, zalej wrzątkiem, gotuj na małym ogniu pod przykryciem przez 10 min. Po tym czasie kaszę zestaw z ognia i poczekaj, aż wchłonie cały płyn. Cukinię i paprykę zetrzyj na grubych oczkach tarki. Szczypiorek drobno pokrój, czosnek przeciśnij przez prasę, a jajka roztrzep. Wszystkie składniki połącz. Tak przygotowaną masę przełóż do silikonowych foremek (jak na muffiny/babeczki) i piecz około 30 minut w temperaturze 190 stopni.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 279 | 17,6 g | 10,1 g | 32,5 g |

Koktajl wiśniowy na kefirze z siemieniem Inianym



czas
5 min



Składniki

| | |
|------------------------|----------------------|
| Kefir 2% tłuszczu | 7 łyżek, 150 g |
| Wiśnie świeże | 2 garście, 100 g |
| Siemię Iniane, mielone | 1 płaska łyżka, 10 g |

Przepis

Owoce dokładnie umyj. Wydryluj wiśnie i połącz je z kefirem oraz siemieniem Inianym. Całość zblenduj na jednolitą masę. Koktajl przelej do wysokiej szklanki.

| | | | |
|---------|----------|----------|-------------|
| kalorie | proteiny | tłuszcze | węglowodany |
| 150 | 6 g | 6,4 g | 18 g |



PODSUMOWANIE

Natura hojnie obdarza nas owocami i warzywami, zwłaszcza latem. To dobry czas, by odpocząć i poczuć jego zapachy, nasycić oczy całą paletą barw.

Mamy nadzieję, że zainspirowaliśmy Was do wypróbowania nowych przepisów i wypełnienia „darami” lata codziennej kuchni.

Może dzięki letnim deserom, choć przez chwilę poczujecie się jak w raju, a zbawienne składniki owoców pozwolą zregenerować i odmłodzić skórę.

Jeśli lubicie sałatki, to właśnie latem, które przemawia bogactwem kolorów, zapachem owoców, świeżością warzyw, możemy korzystać z nich do woli. Niech wypełnią Wasze letnie stoły, niech zastąpią tradycyjne, ciężkostrawne, a niekiedy tłuste dania. Sałatki to jedno z najzdrowszych i najprostszych potraw. Wystarczy kilka składników, odrobina dressingu i dobre dodatki.

Lato to również czas kolorowych zup. Przygotowanie ich nie zajmuje wiele czasu, a dostarczają nam wielu cennych składników odżywczych. Spróbujcie ich koniecznie!

Zaprezentowane w książce przepisy oraz wiele innych, można znaleźć na bezpłatnym portalu żywieniowym diety.nfz.gov.pl. Wystarczy się zalogować i wybrać dietę w odpowiedniej kaloryczności.

Źródłem wiedzy na temat profilaktyki chorób oraz informacji o zdrowym stylu życia, są ŚRODY Z PROFILAKTYKĄ dostępne na stronie internetowej Akademii NFZ <https://akademia.nfz.gov.pl/sroda-z-profilaktyka/> oraz na FB.

Smacznego, zdrowego życia!

Biuro Profilaktyki Zdrowotnej NFZ





diety.nfz.gov.pl



 Akademia NFZ

 Akademia NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ