



Efekt

DIETETYKA
KLINICZNA

PRZEPISY PRZYGOTOWANE
PRZEZ CENTRUM DIETETYKI
KLINICZNEJ EFEKT
WWW.EFEKTCENTRUM.PL
WWW.FB.COM/EFEKT.CENTRUM



WESOŁYCH I ZDROWYCH ŚWIĄT
ŻYCZY
CAŁA EKIPA EFEKTU!

A JEŚLI PO ŚWIĘTACH ZOSTANIE KILKA KILOGRAMÓW WIĘCEJ –
ZAPRASZAMY ;)

WWW.EFEKTCENTRUM.PL

PASTA Z ZIELONEGO GROSZKU I TOFU Z DODATKIEM MIĘTY

400 g mrożonego groszku

1 kostka tofu naturalnego

4–5 gałązek mięty, szczypta gałki muskatołowej, sól i biały pieprz do smaku,
ząbek czosnku, szczypta chilli

Zamrożony groszek wrzucić do gotującej się wody, gotować ok. 6 minut.

Groszek odcedzić, zostawiając trochę wody z gotowania, dodać pokrojone na
kilka kawałków tofu, liście mięty, przeciśnięty przez praskę czosnek i przyprawy.

Całość zmiksować, dolewając w razie potrzeby wody, w której gotował się groszek (ma powstać gładki krem). Podawać ze świeżym pieczywem lub jako dip do warzyw.

Całość kcal: 406

BABECZKI DYNIOWE

200 g puree dyniowego

125 g oleju kokosowego

200 g cukru kokosowego

1 łyżeczka sody

250 ml mleka ryżowego/migdałowego

2 łyżki młodego jęczmienia

150 g mąki orkiszowej

100g mąki kokosowej

Utrzeć olej kokosowy z cukrem, dodać powoli puree dyniowe, cały czas ucierając. Mąki wymieszać z sodą i młodym jęczmieniem, powoli dodawać do reszty składników na przemian z mlekiem. Wysmarować tłuszczem blaszki i nałożyć ciasto. Piec w nagrzanym piekarniku w 180st ok. 30 minut.

Całość kcal: 2715

CYTRUSOWA PASCHA Z ŻURAWINAMI

400 g półtłustego twarogu

2 żółtka

1/2 szklanki suszonych żurawin

8 łyżek ksylitolu/cukru kokosowego zblendowanego na mięt

skórka otarta z: 1 pomarańczy, 1 cytryny i 1 limonki, 1/4 szklanki przegotowanej wody, gaza

W małym rondelku rozpuścić cytrusowe skórki, wodę i 3 łyżki pudru z cukru.

Mieszać, dopóki cukier się nie rozpuści, zmniejszyć gaz i gotować ok. 15 minut, co jakiś czas wszystko mieszając. Wrzucić do rondelka żurawinę. Gotować do czasu wyparowania niemal całej wody. Ściągnąć z gazu, odstawić do ostygnięcia. Żółtka utrzeć z 2 łyżkami pudru z cukru. Ser zmiksować w blenderze, dodać resztę pudru i zawartość rondelka. Wymieszać.

Średniej wielkości miskę wyłożyć gazą, przełożyć masę serową i lekko ją ubić.

Na wierzch miseczki położyć talerzyk, a na nim coś ciężkiego – schować do lodówki na noc. Po podaniu można ozdobić bakaliami.

Całość kcal: 1100

DIETETYCZNA BABKA WIELKANOCNA

4 jajka
4 łyżki cukru kokosowego
3 łyżki mąki z lnu
4 łyżki otrębów owsianych
150g jogurtu greckiego
4 łyżki syropu z daktyli
1 łyżeczka proszku do pieczenia
garść wiórków kokosowych
opcjonalnie: garść rodzynek

Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli, gdy będą sztywne dodać w dwóch partiach cukier, ubijać aż masa białkowa będzie elastyczna, dodać po jednym żółtku, kontynuować ubijanie. Wymieszać mąkę i otręby z proszkiem do pieczenia, dodać do białek, wymieszać łyżką – tak, aby nie pozostały grudki. Na końcu dodać jogurt wymieszany z syropem daktylowym. 2/3 masy wylać do formy, na wierzchu rozsypać rodzynek, wyłożyć pozostałą część, piec w 160–170 stopni ok. 30min. Posypać wiórkami kokosowymi.

Całość kcal: 980

LEKKI MAZUREK KARMELOWY Z MIGDAŁAMI

Spód:

2 dojrzałe banany
1 jajko
2 łyżki orzechów włoskich
3/4 szklanki otrębów owsianych
szczypta soli

Krem:

1 filiżanka syropu z daktyli
garść płatków migdałów
1 łyżka kakao ciemnego
3 łyżki ricotty

Spód:

Orzechy posiekać, ale nie mielić na jednolitą masę. Połowę otrębów zmielić w blenderze na pył. Banany rozgnieść widelcem, wymieszać z jajkami, posolić. Masę jajeczno-bananową wymieszać z otrębami, wyłożyć nią spód blachy dociskając masę, formując niski brzeg. Wstawić do piekarnika na ok.30min, piec w 190–200 stopni.

Krem:

Całe kruche ciasto pokryć równo syropem – W miseczce utrzeć ricottę z kakao na jednolitą masę. Wyciskaną z tubki masą oraz migdałami lub orzechami udekorować wierzch ciasta.

Całość kcal: 1000

DIETETYCZNY SERNIK

½ kg chudego sera

2 jajka

2/3 szklanki cukru

1/2 opakowania budyniu

2 łyżki oleju kokosowego

Ser zmielić w blenderze. Utrzeć żółtka z cukrem. Do większego naczynia włożyć olej kokosowy, wyrobić je z serem, żółtkami, budyniem w proszku na jednolitą masę. Ubić na sztywno białka i połączyć z masą. Włożyć do wysmarowanej tłuszczem i posypanej otrębami formy. Piec 30–40 min. Uwaga – ciasto może lekko opaść po upieczeniu, co nie oznacza, że jest ono nieudane.

Całość kcal: 1215

ŻUREK Z JAJKIEM

zakwas na żur – 1 1/2 szklanki

włoszczyzna: marchew, pietruszka, seler, por, listek laurowy, ziele angielskie, suszony grzybek

100g jogurtu naturalnego

majeranek, sól, pieprz

4 jajka

Warzywa zalać 1 1/2 litra wody, zagotować, dodać przyprawy, gotować na małym ogniu, gdy warzywa będą miękkie wlać zakwas, zagotować, doprawić, zabielić jogurtem. Jajka ugotować na twardo. Do każdej porcji dodać jajko podzielone na ćwiartki.

Całość kcal: 440

AWOKADO FASZEROWANE ŁOSOSIEM Z TWAROŻKIEM

2 awokado

100g wędzonego łososia

150g chudego serka naturalnego

1 łyżka młodego jęczmienia

łyżeczka soku z cytryny

szczypiorek, sól, pieprz.

Awokado przekroić wzdłuż na połowę, wyjąć pestkę, łyżką wydrążyć miąższ tak żeby nie uszkodzić łupiny. Rozdrobniony miąższ wymieszać z pokrojonym łososiem, serkiem, młodym jęczmieniem, sokiem z cytryny i połową szczypiorku, przyprawić. Łupinki wypełnić masą, wierzch udekorować szczypiorkiem.

Całość kcal: 660

PASTA Z JAJEK I ZIELONEJ PIETRUSZKI

2 łyżki jogurtu naturalnego typu greckiego

2 garście posiekanej zielonej pietruszki

2 jajka

sól himalajska

Jajka ugotować na twardo, zetrzeć na tarce z małymi oczkami, dodać posiekaną pietruszkę i jogurt, dokładnie wymieszać. Doprawić solą do smaku.

Całość kcal: 195

PASTA Z JAJEK I TUŃCZYKA

2 jajka

puszka tuńczyka w sosie własnym

2 łyżki jogurtu greckiego

1 mała cebula 80 g

pęczek szczypiorku

Jajka ugotować na twardo, zetrzeć na tarce z małymi oczkami. Dodać odsączonego z wody tuńczyka, drobno pokrojoną cebulę, szczypiorek oraz jogurt. Dokładnie wymieszać, ewentualnie doprawić solą.

Całość kcal: 330

PASTA Z JAJEK I AWOKADO

2 jajka

1 awokado 140 g

sok z połowy cytryny, sól morską, świeżo mielony pieprz kolorowy

Jajka ugotować na twardo, zetrzeć na tarce z małymi oczkami. Awokado obrać, pokroić i polać sokiem z cytryny. Rozetrzeć łyżeczką, wymieszać z jajkiem.

Doprawić solą i pieprzem.

Całość kcal: 370

JAGLANA TARTA Z BOROWKAMI

Krem:

3 szklanki mleka roślinnego

½ szklanki suchej kaszy jaglanej

1 łyżka oleju kokosowego

1 łyżka soku z cytryny

borówki (lub inne dowolne owoce)

Spód:

1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
5 łyżek mąki z lnu
1 jajko
1 banan
2 łyżki oleju kokosowego
1 łyżeczka proszku do pieczenia

Spód: Ugotowaną kaszę jaglaną zblendować. Dodać jajko, mąkę, proszek do pieczenia, rozgniecionego widelcem banana i olej kokosowy. Wyrobić ciasto (jeśli ciasto jest za rzadkie należy dodać łyżkę mąki). Ciastem wyłożyć foremkę do tarty (spód i brzegi), piec ok. 30–40 minut w temperaturze 180 st.

Krem: Zagotować mleko, dodać przepłukaną kaszę jaglaną oraz olej kokosowy i sok z cytryny. Gotować do momentu kiedy kasza wchłonie całe mleko. Gotowy krem zblendować i przelać na wystudzony spód. Na wierzch ułożyć borówki, zostawić do wystudzenia. Gotową tartę chłodzić w lodówce co najmniej godzinę.

Całość kcal: 1490

PIECZARKOWE ŁÓDECZKI

4 jajka na twardo
10 pieczarek
1/2 cebuli
2 łyżki posiekanej natki
2 łyżki jogurtu naturalnego, łyżka oleju kokosowego, sól, pieprz, tymianek.
Pieczarki i cebulę obrać, posiekać. Olej rozgrzać na patelni, włożyć grzyby, oprószyć szczyptą tymianku, przesmażyć. Dodać cebulę, zeszklić. Ostudzić. Jajka obrać, przekroić wzdłuż na pół, wyjąć żółtko. Pieczarki i cebulę zmiksować z żółtkami. Dodać jogurt i natkę, wymieszać. Przyprawić do smaku. Pastę przełożyć do szprycy, napętnić połówki jajek.

Całość kcal: 450

TARTA NA DAKTYLOWYM SPODZIE

Spód:

szklanka suszonych daktyli, 2 ½ szklanki płatków migdałów

Budyń:

woreczek kaszy jaglanej/0,5 szklanki, 3 szklanki mleka roślinnego, łyżka oleju kokosowego, 2 łyżki cukru kokosowego, 2 krople aromatu waniliowego do wypieków

Daktyle moczyć w ciepłej wodzie przez 20min. Płatki migdałów rozdrobnić, dodać odsączone daktyle, zblendować aż masa zrobi się plastyczna. Wyłożyć blaszkę daktylowo-migdałowym spodem, chłodzić w lodówce ok. 30 minut. Do rondelka wsypać kaszę, cukier, olej, zalać mlekiem. Dodać 2 krople aromatu. Gotować aż kasza wchłonie prawie całe mleko, ciągle mieszając. Ściągnąć z ognia, zblendować na budyń. Masę wyłożyć na spód, dekorować sezonowymi owocami. Wstawić na noc do lodówki.

Całość kcal: 2290

PASZTET Z CZERWONEJ SOCZEWICY Z WARZYWAMI I SŁONECZNIKIEM

szklanka czerwonej soczewicy

pół szklanki słonecznika

pół szklanki płatków owsianych

2 cebule, 2 małe ząbki czosnku, 2 marchewki, 1 pietruszka

łyżeczka soli himalajskiej, pieprzu, słodkiej papryki, posiekanej pietruszki, pół łyżeczki majeranku, 2 listki laurowe, olej kokosowy, sezam i słonecznik do dekoracji

Soczewicę zalać dwoma szklankami wrzątku, dodać sól, liście laurowe, gotować pod przykryciem na najmniejszym ogniu 20 minut. Wyciągnąć liście laurowe. Słonecznik zalać wrzątkiem, odstawić na 10 minut, odcedzić z wody. Płatki zalać niewielką ilością wrzątku. Cebulę pokroić, podsmażyć na oleju. Dodać startą marchewkę i pietruszkę, dusić pod przykryciem ok. 10 minut. Wszystkie składniki połączyć, dodać przeciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy, wymieszać, wyłożyć do formy. Posypać sezamem i słonecznikiem, piec 40–45 minut w 180 st.

Całość kcal: 2500

JAJKA FASZEROWANE TWAROŻKIEM I SZPINAKIEM

4 jajka na twardo,

kilka listków świeżego szpinaku,

½ małej cebuli, ząbek czosnku,
4 łyżki twarożku ,
łyżka masła,
sól, pieprz.

Szpinak opłukać, osuszyć i pokroić na kawałki. Cebulę i czosnek obrać, posiekać. Masto rozgrzać, zeszklić cebulę, czosnek i szpinak, oprószyć solą i pieprzem, przestudzić. Jajka obrać, przekroić wzdłuż na pół i delikatnie wyjąć żółtka. Żółtka, twarożek i szpinak zmiksować, przyprawić do smaku solą oraz pieprzem. Farsz nałożyć do szprycy i napełnić nim połówki jajek.

Całość kcal: 470

GALARETKA Z KURCZAKA

150 g mięsa z piersi kurczaka ,
1 marchew,
kawałek włośzczyzny,
3 łyżki zielonego groszku,
łyżka żelatyny,
sól, pieprz do smaku,
marynowane pieczarki,
1 cytryna.

Włośzczyznę i marchew umyć, obrać, nie rozdrabniać. Mięso opłukać. Na marchwi i włośzczyźnie oraz mięsie ugotować rosół ,przyprawić do smaku solą i pieprzem. Wyjąć mięso, wystudzić i drobno pokroić. Łyżką cedzakową wyjąć włośzczyznę, marchewkę pokroić w drobną kostkę. Żelatynę wymieszać z zimnym rosółem, gdy napęcznieje, podgrzać do wrzenia. Do foremek włożyć pokrojoną marchewkę, odsączony groszek i pokrojone mięso. Zalać galaretką, schłodzić w lodówce. Galaretkę ozdobić całymi pieczarkami i plasterkami cytryny.

całość kcal: 325

PASZTET Z WARZYWAMI

½ kg wołowiny,
½ kg piersi kurczaka
2 kromki chleba żytniego 100% na zakwasie
2 jajka,
strąk czerwonej papryki,
szklanka ugotowanej fasolki szparagowej
cebula, sól, pieprz, rozmaryn,

½ szklanki otrębów owsianych lub gryczanych

Mięsa ugotować z przyprawami, zemleć, wymieszać z jajkami, dodać namoczony chleb (odcisnąć) oraz otręby, przyprawić. Połączyć z pokrojoną papryką, fasolką i cebulkami. włożyć masę do podłużnej foremki wyłożonej pergaminem, piec ok. 1,5 godziny w temperaturze 190 stopni C.

całość kcal: 1750

PIECZEŃ WOŁOWA

1 kg polędwicy wołowej,

3 łyżki masła,

2 łyżki musztardy,

1 większa cebula,

1 łyżka gorczycy,

sól i pieprz.

Mięso umyte natrzeć musztardą i odłożyć na 2 godziny w chłodne miejsce. Cebulę posiekać, mięso obsmażyć namaśle, ułożyć w brytfannie, posypać cebulą, gorczycą i pieprzem. Piec mięso 30 minut, wyjąć, posolić i schłodzić. Pieczeń pokroić na cienkie plastry.

całość kcal: 1460

PEŁNOIARNITE BABECZKI CZEKOLADOWE

2 szklanki zmielonych płatków owsianych lub mąki owsianej

2 jajka

10 łyżek oleju orzechowego lub kokosowego

3 łyżki gorzkiego kakao

8 łyżek ksylitolu

aromat śmietankowy (opcjonalnie)

½ szklanki mleka 3,2 % tłuszczu

łyżeczka proszku do pieczenia i łyżeczka sody oczyszczonej

Nastawić piekarnik na 200 st. W misce zmiksować jajka na puszysta masę, dodać ksylitol, miksować. Dodać powoli olej i mleko ciągle miksując, a następnie mąkę owsianą, proszek do pieczenia, kakao i aromat. Zmiksować na gładka masę. Nakładac ciasto do foremek na muffiny i piec w piekarniku przez 15 min.

całość kcal: 2450

SAŁATKA Z JAJKIEM, POMIDOREM I ŻURAWINĄ

2 jajka

½ opakowania mixu sałat

pomidor

3 łyżki ulubionych nasion albo orzechów

2 łyżki żurawiny

2 łyżki chudego twarogu (opcjonalnie)

łyżeczka siemienia lnianego (opcjonalnie)

2 łyżki oliwy z oliwek, ulubione przyprawy (u mnie pieprz ziołowy i zioła prowansalskie)

Jajka ugotować na twardo. Na talerzu ułożyć sałatę, na środku talerza umieścić nasiona, a na nich żurawinę. Pomidory i jajka pokroić, poukładać na przemian z pomidorem. Całość można wzbogacić o biało krusząc dookoła twaróg, posypać siemieniem lnianym, połączyć oliwą i doprawić do smaku.

Całość kcal: 1390

CIASTO MARCHEWKOWE

spód

6 średnich marchewek startych na tarce o drobnych oczkach

4 jajka

ok. 15 łyżek mąki owsianej (można zmielić płatki)

łyżeczka proszku do pieczenia

2 łyżki oleju kokosowego

3 łyżki kakao ciemnego

3 łyżki miodu

góra

– 150–200g serka naturalnego + łyżka miodu

– 2–3 łyżki prażonych migdałów

Oddzielić białka od żółtek, ubić białka w osobnej misce. Do żółtek dodać mąkę, proszek, kakao, olej, miód, wymieszać. Jeśli masa jest za sucha i ciężko jest połączyć składniki, można dodać odrobinę wody. Masę połączyć z białkami i startą marchewką ciągle mieszając. Piec w 180 stopniach (góra–dół) przez 45 min. Kiedy ciasto ostygnie udekorować je masą (serek+miód) i prażonymi migdałami.

Całość kcal 1850

BABKA BURACZANA

2/3 szklanki oleju kokosowego
1/2 szklanki miodu
70 g gorzkiej czekolady (2/3 tabliczki)
250 g (około 2 szklanki) surowych buraków startych
3 jajka
1 i 1/2 szklanki mąki orkiszowej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
5 łyżek kakao w proszku
szczypta soli

Rozgrzać piekarnik do 175 °C. Na patelni rozgrzać olej. Dodać miód i czekoladę, mieszać aż czekolada się rozpuści, odstawić do wystygnięcia. Dodać starte buraki. Ubić jaja w małej misce, dodać je do sosu na patelni. Presiać mąkę, proszek do pieczenia, kakao w proszku i sól, dodać do buraków. Piec 25 minut lub do momentu, gdy góra będzie przypieczona, a w środku ciasto pozostanie minimalnie lepkie.

Całość kcal: 4100

SERNIK NERKOWCÓW

masa sernikowa
2 i 1/2 szklanki nerkowców
1/3 szklanki wody
sok wyciśnięty z połowy cytryny
1/3 szklanki miodu
1/2 szklanki oleju kokosowego
1 łyżeczka waniliowego ekstraktu (opcjonalnie), szczypta soli
kruchy spód
1/2 szklanki daktyli
1 szklanka orzechów, np. włoskich

Masa serowa: Nerkowce namoczyć przez noc w zimnej wodzie. Olej rozpuścić w kąpieli wodnej, Do blendera wsypać namoczone nerkowce, dodać wodę, rozpuszczony olej i miksować do uzyskania jednolitej masy, bez kawałeczków orzechów. Dodać miód, sok z cytryny, sól i ekstrakt waniliowy. Całość zmiksować. Ilość soku z cytryny można zwiększyć w zależności od preferencji smakowych.

kruchy spód:

Daktyle namoczyć przynajmniej przez 30 min. Zmiksować je z orzechami. Masą wylepić dno formy. Wylać na nią masę „serową”. Formę przykryć folią

aluminiową, wstawić do zamrażarki na 2 godziny. Po upływie tego czasu przenieść do lodówki. Przed podaniem ciasto posypać kakao lub karobem.

Całość kcal: 3390

MAZUREK WIELKANOCNY Z MASĄ CYTRYNOWĄ

kruchy spód

100g masła/smalcu (1/2 kostki)

7–8 łyżek mąki kokosowej

1 jajko

2 łyżki erytrytolu/ksylitolu lub 1 łyżka miodu

aromat waniliowy (opcjonalnie)

masa cytrynowa

2 żółtka

2 łyżki masła (ok.25g)

3 łyżki soku z cytryny

skórka z całej cytryny

1 łyżka erytrytolu/ksylitolu lub 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

spód: wszystkie składniki zagnieść na gładkie ciasto. Przykryć folią spożywczą, rozwałkować na dość cienki placek. Odciąć kilka pasków na wyklejenie boków i środka mazurka. Docisnąć boki do spodu. Piec 10min w 170st, następnie zmniejszyć temperaturę do 160st i piec ok. 10–15min. Ostudzić.

masa: masło razem z sokiem i skórką rozpuścić w garnku. Wbić rozbettane żółtka, ciągle mieszając. Chwilę gotować do zgęstnienia, zdjąć z ognia, opcjonalnie dosłodzić, ostudzić.

całość kcal 1870