

20

PYSZNYCH PRZEPISÓW NA ŚWIĘTA



Z D R O W E ,
P R O S T E , D O M O W E

MAŁGORZATA ZASAŃSKA



Wsporniaty czas!

Okres świąteczny to czas, w którym często zdarza nam się jeść więcej niż zwykle. Jest to związane z tradycjami, spotkaniami z bliskimi i ogólną atmosferą radości i odprężenia.

Nie oznacza to jednak, że musimy w tym czasie obawiać się nagromadzenia dodatkowych kilogramów.

Z pomocą kilku prostych wskazówek możemy cieszyć się świątecznymi potrawami bez obawy o nadmiar kilogramów.



@malgorzata.zasanska



Małgorzata Zasańska

O MNIE

Cześć!

Bardzo się cieszę, że interesuje Cię temat zdrowia i lekkiego przejścia przez okres świąteczno-noworoczny :-)

Gwarantuje, że jest to możliwe, jeśli tylko zadbasz o kilka elementów w swoim stylu życia i dotychczasowej diecie.

Jestem Specjalistką ds. żywienia, Psychodietetykiem, Coachem Zdrowia, Trenerką Fitness, Mentorką Kobiet.

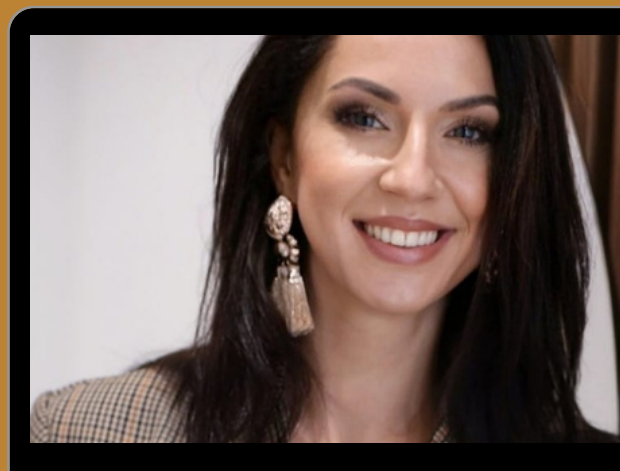
Pokażę Ci jak mieć przyjemność z jedzenia, bez nadmiernej kontroli i natłoku negatywnych myśli w głowie.

Ściskam!
Gosia

Małgorzata
Zasańska



@malgorzata.zasanska



DLaczego warto żyć zdrowo?

Jeśli żyjesz zdrowo, możesz:

- **Cieszyć się lepszym samopoczuciem fizycznym i psychicznym.** Zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna i wystarczająca ilość snu mogą pomóc Ci schudnąć, zredukować stres i zmęczenie, a także poprawić Twoją kondycję fizyczną. Dzięki temu poczujesz się lepiej zarówno fizycznie, jak i psychicznie.
- **Zwiększyć swoją odporność na choroby.** Zdrowa dieta dostarcza Ci wszystkich niezbędnych składników odżywczych, które są potrzebne do prawidłowego funkcjonowania układu odpornościowego. Regularna aktywność fizyczna również wzmacnia Twój układ odpornościowy. Dzięki temu będziesz mniej narażony na choroby.
- **Wydłużyć swoje życie.** Badania pokazują, że osoby prowadzące zdrowy styl życia żyją dłużej i mają mniejsze ryzyko zachorowania na choroby przewlekłe, takie jak choroby serca, udar, cukrzyca i nowotwory. Dzięki temu możesz cieszyć się długim i zdrowym życiem.

SPIS TREŚCI

7 PRZEPISÓW NA PYSZNE SŁODKOŚCI

- CIASTO CZEKOLADOWE Z OWOCAMI
- FIT MAKOWIEC Z KASZĄ JAGLANĄ
- NISKOWĘGLOWODANOWY SERNIK
- CIASTO JABŁKOWE
- TOFURNIK CZEKOLADOWY
- PYSZNE CIASTKA KORZENNE
- BROWNIE Z FASOLI

6 PRZEPISÓW NA PYSZNE SAŁATKI

- SAŁATKA Z WĘDZONYM ŁOSOSIEM I GRUSZKĄ
- SAŁATKA Z SEREM FETA I GRANATEM
- SAŁATKA Z TUŃCZYKIEM I JAJKAMI
- SAŁATKA ZE ŚLEDZIAMI I BURAKIEM
- SAŁATKA Z PIECZONYMI BATATAMI, ORZECHAMI I ŻURAWINĄ

SPIIS TREŚCI

■ SAŁATKA Z SZYNKĄ PARMIEŃSKĄ I RUKOLĄ

7 PRZEPISÓW NA FIT DANIA GŁÓWNE

■ ROLADKI Z INDYKA Z FARSZEM Z SUSZONYCH OWOCÓW

■ FIT PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

■ FIT RYBA PO GRECKU

■ NISKOWĘGLOWODANOWE KROKIETY Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

■ FIT PASZTECIKI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

■ KAPUSTA Z GRZYBAMI

■ BARSZCZ CZERWONY WIGILIJNY

BONUS :-)

■ „JAK NIE PRZYTYĆ W ŚWIĘTA?”

7 przepisów na

świąteczności



CIASTO CZEKOLADOWE Z OWOCAMI

Składniki:

- 2 szklanki otrębów owsianych
- 1 szklanka kakao
- 1 szklanka mleka
- 1/2 szklanki oleju
- 1/2 szklanki ksylitolu
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- 1/2 łyżeczki wanilii
- 1 szklanka owoców (np. truskawek, malin, jagód)

Przygotowanie:

W misce wymieszaj płatki owsiane, kakao, mleko, olej, ksylitol, proszek do pieczenia, sodę oczyszczoną, cynamon i wanilię.

1. Dodaj owoce i wymieszaj.
2. Przelej ciasto do formy wyłożonej papierem do pieczenia.
3. Piecz w piekarniku nagrzanym do 180°C przez około 40 minut, lub do czasu, aż patyczek włożony w środek ciasta będzie suchy.
4. Ostudź ciasto i podawaj.