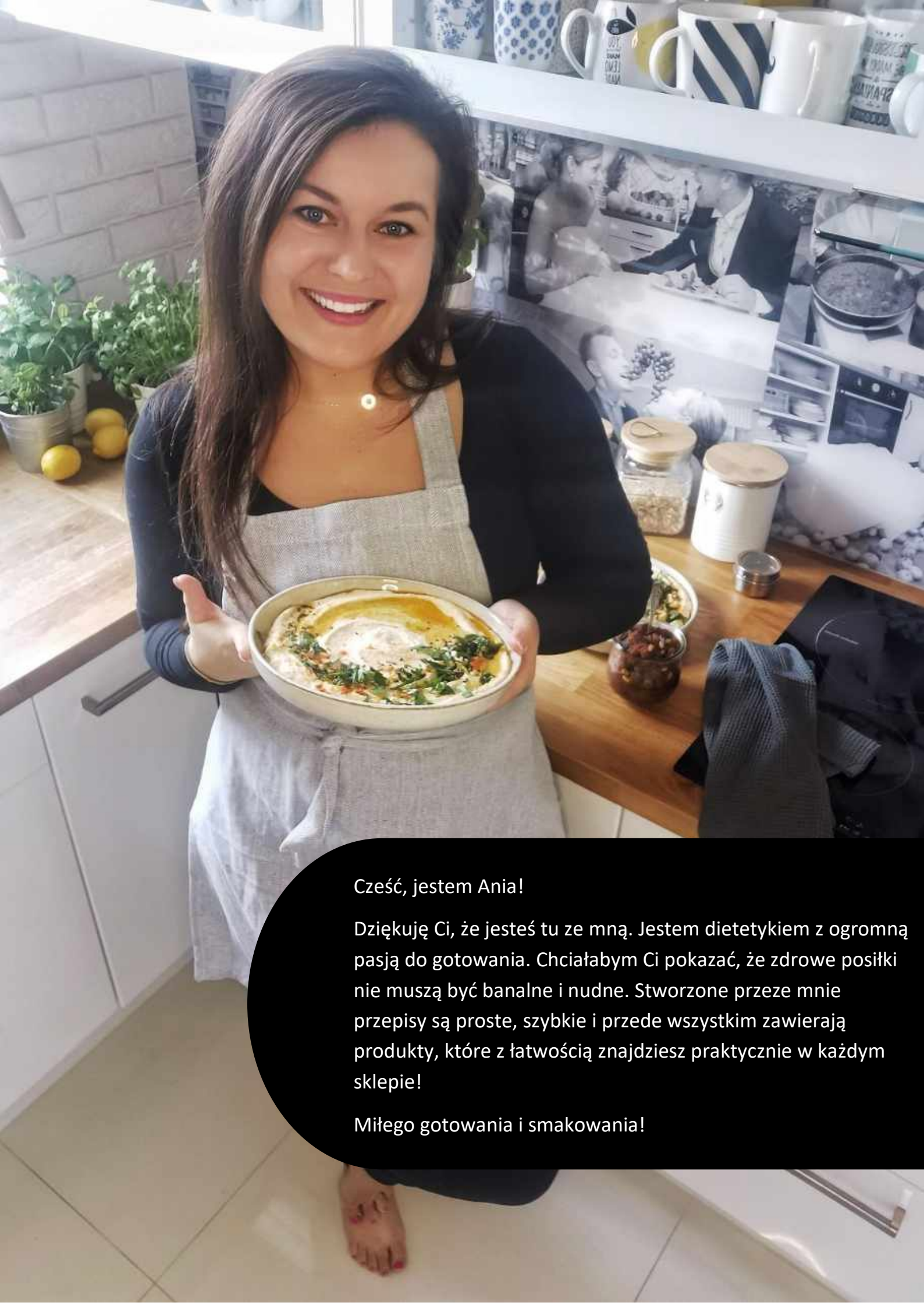


**DIETETYK
W GARACH**

*czyli z miłości do
zdrowego jedzenia
i pasji do gotowania*

Anna Mazgaj



Cześć, jestem Ania!

Dziękuję Ci, że jesteś tu ze mną. Jestem dietetykiem z ogromną pasją do gotowania. Chciałabym Ci pokazać, że zdrowe posiłki nie muszą być banalne i nudne. Stworzone przeze mnie przepisy są proste, szybkie i przede wszystkim zawierają produkty, które z łatwością znajdziesz praktycznie w każdym sklepie!

Miłego gotowania i smakowania!

ŚNIADANIA

WYTRAWNE

Gofry orkiszowe – przepis podstawowy.....	10
Gofry orkiszowe z bazyliową ricottą.....	12
Gofry orkiszowe z serem pleśniowym.....	14
Gofry orkiszowe z hummusem i caponată.....	16
Szpinakowe pankejki z łososiem wędzonym.....	18
Omlet z cukinią i wędzonym twarogiem.....	20
Ziołowa frittata z warzywami i fetą.....	22
Szybka pasta z tuńczyka.....	24
Warzywne placki z ciecierzycy.....	26

SŁODKIE

Orzechowa nocna owsianka z gruszką.....	29
Cynamonowe gofry dyniowe ze skyrem i bananem.....	31
Gofry bananowe z jogurtem i owocami.....	33
Budyń jaglany z fioletowymi owocami.....	35
Naleśnik dutch baby ze śliwkami.....	37
Owsiany koktajl śniadaniowy z kakao i masłem orzechowym.....	39
Korzenna granola gryczana z suszoną żurawiną.....	41

ZUPY

Krem pietruszkowy z gruszką.....	44
Krem cukiniowy z zielonym groszkiem.....	46
Tajska z krewetkami.....	48
Rybna z pomidorami.....	50
Bocznikowa.....	52

OBIADY

Roladki rybne w żółtym sosie	55
Curry z cieciorką, cukinią i szpinakiem.....	57
Pieczone ziemniaczki z twarożkiem.....	59
Pierogi orkiszowe z bobem i fetą.....	61
Sos słodko-kwaśny z tofu.....	63
Dyniowe risotto z grzybami.....	65
Bazyliowe leniwe z sosem pomidorowym.....	67
Złoty pilaw z grzybami i fasolką edamame.....	69
Orientalny łosoś z chutneyem z mango.....	71
Pieczony dorsz w porach z ziemniakami i brukselką.....	73

KOLACJE

Wrapy z hummusem i grillowanymi warzywami.....	76
Quiche na tortilli ze szpinakiem i kozim serem	78
Ziemniaczane moskole z grzybami.....	80
Hummus klasyczny.....	82
Tacos z awokado i chrupiącym tofu.....	84
Trio past z makreli.....	86
Roladki z bakłażana z pastą twarogowo-orzechową	88
Gofry z ciecierzycy z ziołami i twarożkiem	90
Jogurtowy omlet z owocami.....	92
Dyniowe kluseczki na maśle z tymiankiem.....	94

DESERY

Tradycyjny sernik z czekoladą	97
Mocno czekoladowy chlebek z cukinii.....	99
Orkiszowe drożdżówki z kremem orzechowo-kakaowym.....	101
Mini tarty owsiane z budyniem i malinami.....	103
Wegański mus czekoladowy z owocami i orzechami.....	105
Domowy budyń z wanilią.....	107
Brownie z gruszkami	109
Bezy bez jajek z malinowym kremem.....	111
Śliwkowe pralinki w czekoladzie.....	113
Kostka marchewkowa z orzechami	115

DODATKI

Caponata.....	118
Krem orzechowo-kakaowy.....	120
Fruzelina borówkowa.....	122
Sos karmelowy	124
Tortille orkiszowe.....	126

ZAMIENNIKI

- W przepisach najczęściej używam mleka krowiego 2% tłuszczu. Możesz je zamieniać na dowolne napoje roślinne bez cukru.
- Masło możesz stosować wymiennie z olejem kokosowym.
- Ksylitol możesz wymieniać na erytrol – ma on jednak charakterystyczny miętowy posmak, który zwłaszcza w deserach może zmienić ich smak.
- Oliwę z oliwek możesz stosować wymiennie z olejem rzepakowym.
- Bulion warzywny możesz zastępować wodą. Zerknij jednak do tipów poniżej. Znajdziesz tam też poradę dotyczącą bulionu!

KUCHENNE TIPY

- Ugotuj esencjonalny bulion warzywny. Przelej go do silikonowych foremek na muffinki i zamroź. Kiedy w przepisie zobaczysz w składnikach bulion nie będziesz musiał go gotować od podstaw. Do bulionowej muffinki dolej wrzątku do potrzebnej objętości.
- Nigdy nie wylewaj zalewy po cieciorce konserwowej. Ta magiczna woda to aquafaba. Możesz z niej przyrządzić m.in. wyśmienity mus czekoladowy (przepis na str. 105).
- W wielu przepisach używam puree dyniowego. Aby je przyrządzić wystarczy, że upieczesz w piekarniku dynię w kawałkach (180 stopni ok 45 minut), a następnie zmiksujesz ją na gładką masę. Tak przygotowane puree możesz mrozić – np. w foremkach na muffinki i wykorzystywać, kiedy tylko najdzie Cię ochota na cynamonowe gofry dyniowe (str. 31) albo risotto z grzybami (str. 65).

BALANS I BILANS

- Nie byłabym sobą, gdybym w całej mojej pasji gotowania zapomniała o swoim zawodzie. Jako dietetyk wiem, że najważniejszą zasadą utrzymania swojej masy ciała na stałym poziomie jest jedzenie zgodne ze swoim zapotrzebowaniem energetycznym.
- Jeżeli chcesz schudnąć musisz prowadzić ujemny bilans kaloryczny – jeść mniej niż wynosi Twoje zapotrzebowanie. Jeżeli potrzebujesz zwiększyć masę ciała – odwrotnie.
- Na kolejnej stronie zobaczysz jak możesz skomponować swoją dietę gotując z moich przepisów! Zerknij!