

**Sprawdzone i smaczne przepisy**



*Zimowe,  
świąteczne  
potrawy*





## Dzień 1

## ▶ (E: 236kcal, B o.: 4.79g, T: 12.31g, W o.: 27.71g)

Babka święteczna z makiem - przepis na 10 porcji (E: 236kcal, B o.: 4.79g, T: 12.31g, W o.: 27.71g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 15 i 3/4 łyżki (190g)
- Cukier brązowy - 9 i 1/4 łyżki (110g)
- Mak - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Skórka cytrynowa - 1 łyżka (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 3 łyżki (75g)
- Masło ekstra - 9 plastrów (90g)
- Mleko 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (130ml)



## Sposób przygotowania:

Masło ubić mikserem z cukrem na puszystą masę. Ciągłe mieszając, wbić po 1 jajku. Wymieszać ze śmietaną. Połączyć suche składniki: mąkę, sól i proszek do pieczenia. Dodawać na zmianę z mlekiem do ciasta. Następnie dorzucić mak i skórkę z cytryny, wymieszać. Ciasto przelać do foremki, piec w temp. 180 stopni przez ok. 45 minut. Przed wyjęciem z foremki lekko ostudzić.

## ▶ (E: 490kcal, B o.: 11.11g, T: 32.06g, W o.: 69.17g)

Babeczki z bakaliami - przepis na 5 porcji (E: 490kcal, B o.: 11.11g, T: 32.06g, W o.: 69.17g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 16 i 2/3 łyżki (200g)
- Daktyle, suszone - 1/3 garści (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Olej rzepakowy - 10 łyżek (100ml)
- Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka (4g)
- Rodzynki - 2/3 garści (20g)
- Erytrol - 30 łyżeczek (150g)
- Mieszanka orzechowa Bakador - 2 i 2/3 garści (80g)




**Sposób przygotowania:**

Wymieszać mąkę, erytrol, bakalie i proszek do pieczenia. Następnie wymieszać trzepaczką jajka, olej i mleko. Płynne składniki stopniowo dodawać do suchych intensywnie mieszając. Ciasto przełożyć do foremek na babeczki. Piec 20 min. w temperaturze 200 st. C.

**► (E: 423kcal, B o.: 42.85g, T: 25.08g, W o.: 7.22g)**

Karp pieczony - przepis na 2 porcje (E: 423kcal, B o.: 42.85g, T: 25.08g, W o.: 7.22g)

1 porcja

- Cebula - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Karp, świeży - 2 i 3/4 sztuki (460g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)


**Sposób przygotowania:**

Karpia umyć i oczyścić w razie potrzeby. Pokroić w dzwonka, oprószyć solą, pieprzem i na wierzch ułożyć cebulę. Na patelni rozgrzać olej i podsmażyć rybę z obu stron, nie smażyć długo, a jedynie podsmażyć w wysokiej temperaturze. Rybę przełożyć do formy do pieczenia i piec w 180 stopniach przez 10-15 minut. Doprawić do smaku.

**► (E: 420kcal, B o.: 16.51g, T: 13.59g, W o.: 58.07g)**

Krokiety z kapustą i pieczarkami - przepis na 4 porcje (E: 420kcal, B o.: 16.51g, T: 13.59g, W o.: 58.07g)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 3 i 1/4 szklanki (350g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2 i 1/4 szklanki (500ml)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 12 i 1/2 sztuki (250g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Mąka orkiszowa - 16 i 2/3 łyżki (250g)



**Sposób przygotowania:**

Jaja zmiksować z 3 łyżkami oliwy i szczyptą soli. Dodać mąkę i ponownie zmiksować. Na patelni rozgrzać łyżeczkę oliwy. Smażyć na niej naleśniki z obu stron do zarumienienia.

Kapustę oraz cebulę drobno posiekać, a pieczarki zetrzeć na grubej tarce. Na łyżeczce oliwy podsmażyć cebulę i pieczarki. Dodać kapustę i smażyć ok. 10 minut. Doprawić szczyptą soli i pieprzu.

Każdego naleśnika posmarować farszem i zawinąć.

---



## Dzień 2

### ► (E: 186kcal, B o.: 7.25g, T: 4.57g, W o.: 33.83g)

Ciasteczka soczewicowe z bakaliami, owocami i śmietaną kokosową - przepis na 8 porcji

1 porcja

(E: 186kcal, B o.: 7.25g, T: 4.57g, W o.: 33.83g)

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (104g)
- Soczewica czerwona, nasiona suche - 3/4 szklanki (160g)
- Banan - 1 sztuka (120g)
- Borówka amerykańska, surowa - 2 garście (104g)
- Ksylitol - 9 i 1/4 łyżeczki (64g)
- Maliny - 2/3 garści (48g)
- Mleczko kokosowe - 20 łyżek (200ml)
- Proszek do pieczenia - 2 łyżeczki (8g)
- Śliwki bez pestek, suszone - 3/4 garści (48g)
- Żurawina suszona - 3/4 garści (32g)



### Sposób przygotowania:

Jajka ubić mikserem z ksylitolem. Dodać banana i zmiksować blenderem. Następnie wsypać wcześniej rozdrobnioną przy użyciu blendera soczewicę. Dodać proszek do pieczenia, posiekane suszone śliwki, żurawinę, świeże borówki. Dobrze, ale delikatnie wymieszać. Na blachę położyć papier do pieczenia i wyłożyć masę, formując 10 ciastek. Piec 10-12 min w temp. 180 stopni. Ubić mleczko kokosowe. Deser przyozdobić kleksem z mleczka i malinami.

### ► (E: 78kcal, B o.: 0.69g, T: 0.19g, W o.: 19.09g)

Napar z miętą, imbirem oraz z cytryną (E: 78kcal, B o.: 0.69g, T: 0.19g, W o.: 19.09g)

1 porcja

- Korzeń imbiru, surowy - 1/8 sztuki (5g)
- Miód pszczeleli - 3/4 łyżki (20g)
- Sok z cytryny - 2 i 1/2 łyżki (15ml)
- Mięta - 3 łyżeczki (15g)




**Sposób przygotowania:**

Miętę i imbir umieścić w zaparzaczu do herbaty. Zalać 300 ml wrzątku. Lekko wystudzić. Dodać sok z cytryny i miód. Dokładnie wymieszać. Wypić gorące.

**► (E: 665kcal, B o.: 48.32g, T: 44.21g, W o.: 15.71g)**

Łosoś zapiekany w sosie z grzybów leśnych (E: 665kcal, B o.: 48.32g, T: 44.21g, W o.: 15.71g)

1 porcja

- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Koper ogrodowy - 3 łyżeczki (12g)
- Łosoś, świeży - 3/4 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 18% tłuszczu - 2 łyżki (50g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 5 łyżek (100g)
- Borowik szlachetny, suszony - 2 garście (20g)


**Sposób przygotowania:**

Łososia umyć, natrzeć solą i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Grzyby namoczyć we wrzątku, pokroić w plasterki. Podsmażyć je na patelni z dodatkiem masła, przyprawić. Dodać śmietanę połączoną z jogurtem i dusić kilka minut, dodać posiekany koperek.

Łososia przełożyć do naczynia żaroodpornego, zalać sosem grzybowym i zapiekać przez około 25 minut w temperaturze 180 stopni.

**► (E: 460kcal, B o.: 10.71g, T: 16.54g, W o.: 72.2g)**

Łazanki z kapustą kiszoną i grzybami (E: 460kcal, B o.: 10.71g, T: 16.54g, W o.: 72.2g)

1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Grzyby mun, suszone - 1 garść (20g)
- Kapusta kiszona, w zalewie, słoik - 1 szklanka (100g)
- Makaron łazanki - 2/3 szklanki (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



**Sposób przygotowania:**

Grzyby umyć pod bieżącą wodą, włożyć do rondelka, zalać zimną wodą - tak aby woda przykryła grzyby, moczyć przez kilka godzin lub przez noc. Następnie gotować je w wodzie, w której się moczyły, przez około 20 minut. Odcedzić zachowując oddzielnie wywar i grzyby. Kapustę opłukać dwukrotnie na sitku pod bieżącą, chłodną wodą, odcisnąć i grubo posiekać. Cebulę obrać i pokroić w kosteczkę. Na dużej i głębszej patelni z pokrywą podgrzać olej, dodać cebulę i zeszklić oraz delikatnie zrumienić ją przez około 5 minut. Dodać kapustę oraz przyprawy: sól, pieprz, kminek. Mieszając smażyć przez minutę. Dodać namoczone grzyby oraz wlać wodę z grzybów. Przykryć i gotować przez około 20 minut, w międzyczasie kilka razy przemieszać. Następnie zdjąć pokrywę i gotować przez około 10 minut, aż nadmiar płynu wyparuje. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki i oliwę. Pogotować jeszcze przez 1 - 2 minuty i odstawić z ognia. Połączyć z ugotowanym makaronem.

---



## Dzień 3

## ▶ (E: 451kcal, B o.: 9.82g, T: 12.63g, W o.: 78.41g)

Pomarańczowa owsianka z bakaliami i cynamonem (E: 451kcal, B o.: 9.82g, T: 12.63g, W o.: 78.41g)

1 porcja

- Orzechy włoskie - 1/3 garści (12g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Morele, suszone - 1/4 garści (25g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Kardamon - 1/5 łyżeczki (1g)
- Rodzynki, suszone - 1/4 garści (8g)
- Sok pomarańczowy - 1/3 szklanki (100ml)
- Napój migdałowy - 1/2 szklanki (125ml)



## Sposób przygotowania:

Do gotującego się napoju dodać płatki owsiane, pokrojone w kostkę jabłko, suszone morele i rodzynki. Doprawić cynamonem i kardamonem. Pod koniec dodać sok pomarańczowy i gotować przez chwilę na małym ogniu. Odstawić na kilka minut.

## ▶ (E: 112kcal, B o.: 1.38g, T: 0.99g, W o.: 26.92g)

Kompot z jabłek z goździkami - przepis na 4 porcje (E: 112kcal, B o.: 1.38g, T: 0.99g, W o.: 26.92g)

1 porcja

- Jabłko - 3 sztuki (540g)
- Pomarańcza - 1 sztuka (320g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Goździk, mielony - 1 i 1/3 łyżeczki (4g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 4 szczypty (4g)




**Sposób przygotowania:**

Jabłka pokroić na kawałki i przełożyć do garnka. Dodać pokrojoną pomarańczę, cynamon, gałkę muskatołowa i goździki. Zalać 6 szklankami wody i gotować 1-2 godziny pod przykryciem.

**► (E: 182kcal, B o.: 6.15g, T: 10.9g, W o.: 14.03g)**

Wigilijna zupa grzybowa - przepis na 10 porcji (E: 182kcal, B o.: 6.15g, T: 10.9g, W o.: 14.03g)

1 porcja

- Bulion warzywny - 16 i 2/3 szklanki (4000ml)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Olej rzepakowy - 5 łyżek (50ml)
- Pietruszka, liście - 5 łyżeczek (30g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Liść laurowy, suszony - 4 sztuki (8g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 6 łyżek (150g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Pietruszka - 2 sztuki (160g)
- Ziele angielskie - 1 i 2/3 łyżeczki (5g)
- Mąka pszenna tortowa - 2 łyżki (24g)
- Grzyby, suszone - 8 garści (80g)


**Sposób przygotowania:**

Grzyby przepłukać i zalać szklanką wody. Moczyć kilka godzin. Do garnka wlać bulion, dodać przyprawę i zagotować. Włożyć włoszczyznę i czosnek. Całość gotować 30 minut. Cebulę posiekać i zeszklić na oleju. Dodać posiekane grzyby i dusić razem 2 minuty. Dodać cebulę z grzybami do wywaru i gotować 30 minut. Na patelnię wsypać mąkę, gdy zacznie brązowieć, dodać masło i wymieszać. Delikatnie wlać trochę zupy i dokładnie rozmieszać. Następnie zawartość patelni dodać do wywaru i gotować 10 minut. Zupę przestudzić, wyłowić warzywa, dodać śmietanę i pietruszkę. Warzywa z zupy możesz pokroić i dodać z powrotem.

**► (E: 564kcal, B o.: 11.78g, T: 25.17g, W o.: 78.35g)**

Tradycyjna kutia - przepis na 4 porcje (E: 564kcal, B o.: 11.78g, T: 25.17g, W o.: 78.35g)

1 porcja

- Cukier puder - 7 i 1/4 łyżki (72g)
- Mak - 11 i 2/3 łyżki (140g)
- Migdały - 1/4 łyżki (4g)
- Miód pszczeli - 4 łyżki (100g)
- Rodzynki, suszone - 1/3 garści (12g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 12 łyżek (120g)
- Pszenica, ziarno - 3/4 szklanki (160g)



#### Sposób przygotowania:

Pszenicę wypłukać, zalać na noc wrzącą wodą. Następnego dnia zagotować, odcedzić, wlać świeżą wodę 2 szklanki i gotować do miękkości. Znow odcedzić. Mak oplukać, sparzyć wrzątkiem, odsączyć i zmielić w maszynce z gęstym sitkiem. Połączyć z odcedzoną pszenicą, z rozpuszczonym i podgrzanym miodem, cukrem pudrem, migdałami oraz rodzynekami. Dodać posiekane bakalie. Wymieszać ze śmietanką i wstawić na kilka godzin do lodówki.



# Wesołych Świąt!

Wesołych, Spokojnych i szczęśliwych Świąt Bożego Narodzenia  
Spędzonych na celebracji wspólnych Świąt z Rodziną i bliskimi.

Dużo odpoczynku, pysznego jedzenia  
i cieszenia się każdą minutą.



życzy   
*Joanna Nowacka* 

 Joanna  
Nowacka  
DIETETYK KLINICZNY • PSYCHODIETETYK