



# Jak Zdrowe TŁUSZCZE sprzyjają utracie masy ciała?



# Jak zdrowe tłuszcze sprzyjają utracie masy ciała?

W ebooku znajdziesz wiele cennych odpowiedzi, które pozwolą Ci zmienić zdanie na temat zdrowych tłuszczów.

---

Dowiesz się jakie są wskazane do codziennego spożycia, jak zdrowe tłuszcze pomagają działać innym składnikom, a ponadto jak mogą sprawić, że będziesz mniej jeść!

---

Tłuszcze należą do składników odżywczych naszego pożywienia. Dostarczają organizmowi związków niezbędnych do rozwoju oraz utrzymania zdrowia. Pełnią w organizmie funkcje ważne dla podtrzymania życia, stanowią źródło energii niezbędnej do wykonywania codziennych zajęć.

---

## Jak zdrowe tłuszcze sprzyjają utracie masy ciała?

Odpowiedź jest prosta:

- poprawiają metabolizm
- regulują apetyt i zapewniają sytość, a im dłużej czujemy się najedzeni, tym mniejsze ryzyko, że sięgniemy po przekąski między posiłkami,
- regulują poziom glukozy we krwi, dzięki czemu eliminują chęć na słodkie,

## SPIS TREŚCI

1. Dlaczego warto wprowadzić zdrowe tłuszcze do swojego jadłospisu i gdzie je znajdziemy?
2. Ile wynosi dzienna porcja zdrowych tłuszczów?
3. Właściwości i skład.
4. Przepisy z wykorzystaniem zdrowych tłuszczów.



## A jakie jeszcze korzyści zdrowotne wnoszą one do naszego organizmu ?

Gdzie tak naprawdę znajdziemy takie zdrowe tłuszcze?

O tym wszystkim wszystko poniżej !

Miłej lektury!

---

### Dlaczego zdrowe tłuszcze warto wprowadzić na stałe do swojego jadłospisu?

- są świetne na pamięć
- korzystnie wpływają na perystaltykę jelit
- poprawiają stan cery, włosów i skóry
- pomagają w kontrolowaniu wagi
- pomagają obniżyć poziom cholesterolu i działają przeciwzakrzepowo

### Zdrowe tłuszcze znajdziemy między innymi w:

- orzechach
- awokado
- tłustych rybach morskich
- jajkach
- olejach roślinnych
- nasionach
- ciemnozielonych warzywach



# Ile wynosi dzienna porcja zdrowych tłuszczów?

---

## ORZECHY

Wpływają bardzo korzystnie na układ sercowo-naczyniowy.

Wiele badań potwierdza, że u osób, które przestrzegają zasad diety, do której włączone są mieszanki orzechów, znacząco zmniejsza się częstość występowania takich chorób jak: zawał serca, udar mózgu lub zgony z przyczyn sercowo-naczyniowych, a także zgony z przyczyn chorób neurodegeneracyjnych oraz chorób układu oddechowego czy nowotworów.

Za tak korzystne działanie odpowiedzialne są właśnie nienasycone kwasy tłuszczowe, a także błonnik pokarmowy, kwas foliowy, witamina E oraz liczne składniki mineralne (potas, wapń, magnez).

Dzienna porcja orzechów powinna wynosić, w zależności od rodzajów orzechów, około 10-25 sztuk

orzechy makadamia	– 10
orzechy brazylijskie	– 12
orzechy laskowe	– 25
orzechy włoskie	– 6
migdały	– 25
orzechy nerkowca	– 20-25
orzechy pistacjowe	– 30-40
orzechy arachidowe	– 15



## AWOKADO

Jeden owoc awokado zawiera w 100g - 160 kcal. jest to stosunkowo niewielka liczba kalorii, a także ok. 11 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych. Jest także dobrym źródłem potasu, żelaza, fosforu oraz witaminy E. Najlepiej smakuje na kanapce, dodane do sałatki bądź przygotowane jako – guacamole.



Guacamole to pasta/sos na bazie awokado, do którego dodaje się limonkę oraz sól. W zależności od upodobań smakowych można dodać również pomidory, paprykę, kolendrę lub czosnek czy cebulę. Awokado to także doskonały dodatek do past rybnych np. z tuńczykiem lub łososiem.

Zaleca się, aby spożywać 1 awokado dziennie.



## TŁUSTE RYBY MORSKIE

Tłuste ryby morskie, takie jak śledź, łosoś, makrela czy tuńczyk są doskonałym źródłem kwasów omega-3. Kwasy te zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych, działają przeciwzapalnie, korzystnie wpływają na rozwój i funkcjonowanie układu nerwowego, zmniejszają stężenie triglicerydów we krwi oraz ograniczają ryzyko depresji.

Zaleca się spożywać 100–150 g ryb 2–3 razy w tygodniu. Najlepiej podawać ryby grillowane lub pieczone w piekarniku.



## NASIONA

Pestki słonecznika, dyni czy ziarna sezamu to źródło kwasów tłuszczowych, które wpływają na zmniejszenie stężenia cholesterolu. Tłuszcze roślinne są o wiele zdrowsze niż tłuszcze zwierzęce. Zaleca się, aby w codziennej diecie ograniczyć spożycie tłustego mięsa, a także pełnotłustych produktów nabiałowych, w szczególności gotowych posiłków typu fast food. Warto podczas zakupów sprawdzać na etykiecie, ile tłuszczu i jaki jego rodzaj zawiera dany produkt. Może to znacząco ułatwić ograniczenie spożycia nasyconych kwasów tłuszczowych i wyeliminować kwasy tłuszczowe trans.

---

## OLIWA Z OLIVEK

Oliwa z oliwek to najczęściej wybierany tłuszcz w diecie śródziemnomorskiej. Badania wskazują, że spożywanie oliwy z oliwek korzystanie wpływa na profilatykę i chroni nasz organizm przed chorobami. Ten korzystny wpływ wynika z dużej zawartości kwasu oleinowego w oliwie z oliwek oraz licznych antyoksydantów. Ponadto dostarcza ona wielonienasyconych kwasów tłuszczowych z rodziny n-6.

Spożywanie oliwy z oliwek wpływa na zmniejszenie cholesterolu całkowitego oraz tzw. złego cholesterolu LDL, substancji zwiększających krzepliwość krwi oraz wpływa korzystnie na zwiększenie stężenia „dobrego” cholesterolu HDL. Oliwa z oliwek zawiera również naturalne antyoksydanty, do których zalicza się: fenole, sterole, karotenoidy, skwalen i tokoferol. Chronią one organizm przed niekorzystnymi skutkami powodowanymi przez wolne rodniki - nagromadzenie ich w organizmie może prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych.



## CIEMNOZIELONE WARZYWA

Ciemnozielone warzywa, takie jak jarmuż, szpinak czy brukselka to świetne źródło kwasów omega-3. Staraj się więc, aby w codziennej diecie zjadać 500–700 g warzyw.

Wiosna i lato to czas na świeże warzywa, natomiast w miesiącach zimowych nie zapominaj o mrożonkach.

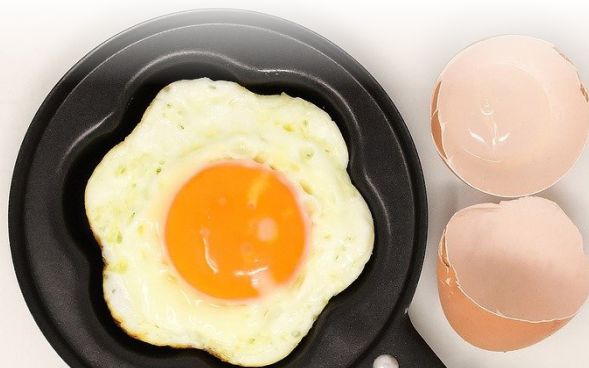
---

## JAJKA

Jajka to naturalne źródło białka - 1 szt. ugotowanego jajka dostarcza 7g białka, 3,8 g tłuszczu, a w tym około 1,7 g jednonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Spożycie jajek dotychczas budziło kontrowersje, ze względu na dużą zawartość cholesterolu pokarmowego - jedno jajko dostarcza około 140 mg cholesterolu pokarmowego. W związku z tym przeprowadzono badania wśród zdrowej populacji, które wykazały, że u osób bez zwiększonego ryzyka sercowo-naczyniowego, spożycie 2–3 jajek dziennie korzystnie wpływa na parametry lipidowe. Efekt ten obserwuje się przy jednoczesnym zmniejszeniu udziału nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie.

Natomiast wśród osób z zespołem metabolicznym lub cukrzycą typu 2, konsumpcja jajek także okazała się korzystna. Nawet spożycie 2 jajek dziennie nie wpływało na zwiększenie stężenia cholesterolu LDL. Ponadto u osób z zespołem metabolicznym czy cukrzycą typu 2 spożywających jajka, zaobserwowano zmniejszenie parametrów zapalnych we krwi.





## MIELONE SIEMIEŃ LNIANE

Nasiona lnu zawierają dużą ilość kwasów tłuszczowych omega-3, zbliżoną do zawartości w rybach. Ponadto siemię lniane zawiera inne cenne składniki, takie jak błonnik pokarmowy rozpuszczalny i nierozpuszczalny w wodzie, witaminę E, cynk oraz przeciwutleniacze (flawonoidy).

Mielone siemię lniane można wykorzystać np. do sałatki, owsianki lub do past przygotowanych na bazie roślin strączkowych. Z dodatkiem siemienia można także wypiekać doskonałe ciasteczka. Warto więc włączyć je jako dodatek do zrównoważonej diety.

---

## NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Wśród nasion roślin strączkowych szczególnie swoim składem wyróżnia się soja. Zawiera ona białko i duże ilości (około 18–20%) tłuszczu. Dzięki tak dużej zawartości tłuszczu, może być wykorzystywana do produkcji oleju. W 100 g suchych nasion soi znajdziemy około 11 g wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Wartościowe są kiełki soi, ponieważ również zawierają zdrowe kwasy tłuszczowe.





## ILE TŁUSZCZU POWINNY SPOŻYWAĆ DZIECI?

---

Tłuszcz to bardzo istotny składnik w diecie niemowląt. Pokrywa ok. 50% dziennego zapotrzebowania na energię.

Natomiast u dzieci w wieku 1-3 lata zapotrzebowanie na ten składnik maleje i wynosi średnio 35-40% energii.

Szczególne uwagę należy jednak zwrócić na podaż wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3:

Dzieci w wieku do 2 lat powinny spożywać 100 mg/dobę kwasu tłuszczowego DHA.

W codziennej diecie dzieci oraz młodzieży powinno znajdować się 250 mg kwasów tłuszczowych DHA i EPA. Taką ilość znajdziemy np. w 15 g pstrąga. Dlatego też zaleca się spożycie co najmniej 2 porcji ryb w ciągu tygodnia. Równie dobrym źródłem tłuszczów z rodziny omega-3 (kwasu alfa-linolenowego) są także olej rzepakowy i lniany.



# Już dzienna porcja zdrowych tłuszczów pomaga zapobiegać otyłości i cukrzycy typu 2!

## DLACZEGO ?

Ponieważ jest to bardzo dobre źródło nienasyconych tłuszczów, a także białek roślinnych, steroli roślinnych, błonnika i przeciwutleniaczy!

Szczególnie np. orzechy włoskie zawierają duże ilości kwasów omega-3 i omega-6, dlatego też powinny być na stałe włączone do codziennej diety, aby zapobiec takim schorzeniom jak otyłość i cukrzyca.

## CO WIĘCEJ

Zdrowe tłuszcze mogą znacząco pomóc w utracie wagi.

Pomagają szybciej spalać tkankę tłuszczową i rozprawiają się z tzw. „oponką”

Orzechy brazylijskie to źródło selenu, który przyspiesza metabolizm, dzięki czemu szybciej gubimy zbędne kilogramy.

Wystarczy zjeść 2 szt. orzechów brazylijskich dziennie !

Najmniej kalorycznymi orzechami są migdały!

- 10 szt. migdałów zawiera tylko 78 kcal! Ponadto są źródłem jednonienasyconych kwasów tłuszczowych, dzięki czemu hamują głód i ułatwiają spalanie tkanki tłuszczowej!

Znane wszystkim pistacje pomagają pozbyć się niechcianego tłuszczu w okolicy talii !

Orzechy ziemne to źródło białka i błonnika, dzięki którym na długo zaspokoja ją uczucie głodu i łagodzą chęć podjadania!

**Wiele badań wskazuje na to, iż większe spożycie zdrowych tłuszczów nie wiąże się z przyrostem masy ciała, a wręcz przeciwnie pomaga w kontrolowaniu wagi.**

**Dodatkowo regularne ich spożycie przez osoby z insulinoopornością poprawia wyniki badań dotyczące insulinowrażliwości.**

### **PAMIĘTAJMY, ŻE**

Zdrowe tłuszcze np. w postaci orzechów to zdecydowanie lepsza przekąska niż chipsy, słodkie batony, drożdżówki czy pączki, ponieważ odżywiają one nasz organizm i zaspokajają głód na dużo dłużej, w przeciwieństwie do chipsów, słodkich batonów itd.

Więc jeśli mamy ochotę coś przegryźć, śmiało sięgajmy po orzechy !



## Skład i właściwości wybranych rodzajów orzechów

---

### NERKOWCE

Owoce nerkowca zachodniego - gatunku drzewa z rodziny nanerczowatych

Występują w odmianach:

- brazylijska - charakteryzująca się większym rozmiarem i słodkim smakiem,
- indyjska - mniejszy rozmiar orzecha, bardziej chrupkie, ale mniej słodkie

Wyciąg z nerkowców poprawia wrażliwość tkanek na insulinę, stymulując proces wchłaniania glukozy przez komórki mięśni.

Dlatego też nerkowce mogą być z powodzeniem spożywane przez diabetyków, gdyż ich indeks glikemiczny wynosi zaledwie 15.



## ORZECHY ARACHIDOWE

Inaczej ziemne, a jeszcze bardziej popularna nazwa to fistaszki, wyróżniają się swoimi właściwościami i wartościami odżywczymi na tle innych orzechów! Zawierają najwięcej białka i witaminy B3 ze wszystkich orzechów, a ich różowoczerwona i cierpka w smaku skórka zawiera cenne polifenole (głównie resweratrol, kwercetyna, kaempferol, rutyna i kwas elagowy), tokoferole oraz flawonoidy, które mają zdolność neutralizowania wolnych rodników.

### KOJĄ NERWY I ŁAGODZĄ STRES!

A wszystko to dzięki dużej zawartości witaminy B3, która wspomaga układ nerwowy i działa kojąco na nerwy, łagodzi stres i ułatwiają zasypianie!

Więc jeśli czujesz ciągle zmęczenie i osłabienie, nie radzisz sobie ze stresem, miewasz częste bóle głowy, bądź masz trudności z zasypianiem, sięgnij po fistaszki!

Fistaszki są wykorzystywane w kulturystyce, ponieważ jednym z aminokwasów wchodzących w ich skład jest arginina, która odpowiada za przyrost masy mięśniowej.



## ORZECHY WŁOSKIE

Czy wiesz, że orzechy włoskie mogą z powodzeniem zastąpić ryby w diecie?

### DLACZEGO?

Zarówno ryby, jak i orzechy włoskie zawierają wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Działają one przeciwzakrzepowo i pomagają one obniżyć poziom cholesterolu.

Dzienne zapotrzebowanie na kwasy omega-3 pokrywają już trzy zjedzone orzechy!

Dzięki sterolom roślinnym oraz wielonienasyconym kwasom tłuszczowym zbawiennie wpływają na układ krążenia:

- obniżają poziom złego cholesterolu
- działają przeciwzapalnie
- zmniejszają lepkość krwi i tendencję do powstawania zakrzepów

### WARTO WIEDZIEĆ

Orzechy włoskie zawierają również:

- koenzym Q10, który pomaga unieczynnić cholesterol LDL
- L-argininę, która przyczynia się do rozszerzenia naczyń krwionośnych, co w rezultacie wiąże się z tym iż obniża się ciśnienie krwi i spada ryzyko zawału serca



## ORZECHY LASKOWE

Największe źródło witaminy E, która zbawienne wpływa na naszą skórę - nie bez powodu nazywana jest „witaminą młodości” !

### WITAMINA E

- chroni nasz organizm przed szkodliwym wpływem wolnych rodników.
- chroni przed działaniem złego cholesterolu, zapobiegając powstawaniu zmian miażdżycowych
- zapobiega wystąpieniu anemii



### W składzie orzechów znajdziemy również:

- Witaminy z grupy B,
- Witaminę C,
- Witaminę A,
- Witaminę K,
- kwas foliowy,
- niacynę,
- żelazo,
- magnez,
- cynk
- potas,
- fosfor i wapń,

## WAŻNE !

Dzięki swoim właściwościom orzechy laskowe są szczególnie polecane osobom, które narażone są na wystąpienie nadciśnienia, miażdżycy oraz zakrzepów.

Ponadto orzechy laskowe to świetne źródło błonnika !

Błonnik długo zaspokoja uczucie sytości, dzięki czemu sprawdzi się na diecie odchudzającej co więcej - obniża stężenie glukozy, zapobiega chorobom układu krążenia, a także zmniejsza wchłanianie cholesterolu.

Warto zauważyć również, że orzechy laskowe zawierają ARGININĘ, która przyspiesza proces gojenia się ran, oparzeń i innych uszkodzeń skóry. Ma również pozytywny wpływ na wydolność naszego organizmu, dlatego też związek ten cieszy się popularnością wśród osób aktywnych fizycznie.

Orzechy laskowe z czystym sumieniem mogą zjadać diabetycy, ponieważ ich indeks glikemiczny jest niski i wynosi zaledwie 15.

Przyczyniają się również do obniżenia poziomu cukru we krwi, dlatego zostały docenione w profilaktyce cukrzycy typu 2.

### CIEKAWOSTKA !

Jak już wspomnieliśmy orzechy laskowe to doskonałe źródło witaminy E, nazywanej witaminą młodości, ale nie tylko !

Jest to również witamina płodności!

Orzechy te powinny zatem znaleźć się jako przekąska przede wszystkim na liście panów, którym zależy na zdrowiu intymnym!

Ze względu na obecność wspomnianej już witaminy E – usprawniają proces spermatogenezy, czyli wytwarzania plemników. Orzechy laskowe to zatem świetne, choć rzadko wykorzystywane, naturalne afrodyzjaki.



## Co zawierają orzechy?

- zdrowe kwasy tłuszczowe jednonienasycone
- kwasy tłuszczowe wielonienasycone
- białko
- błonnik
- witaminy: E i K, kwas foliowy, tiaminę
- składniki mineralne: magnez, miedź, potas i selen
- karotenoidy, przeciwutleniacze i związki fitosteroli
- związki fenolowe

## Kaloryczność orzechów

Prawdą jest, że orzechy są kaloryczne i zawierają sporo tłuszczów. Jednakże tłuszcze te są zdrowe i niezbędne dla naszego organizmu! Orzechy to nienasycone źródło tłuszczu. Spożywane w odpowiedniej ilości nie tylko nie tuczą, ale mogą pomóc w zrzuceniu zbędnej wagi.

### Ilość kalorii w 100g

• orzechy brazylijskie	655 kcal/100 g
• orzechy pistacjowe	590 kcal/100 g
• orzechy arachidowe	884 kcal/100 g
• orzechy włoskie	665 kcal/100 g
• migdały	607 kcal/100 g
• orzechy nerkowca	577 kcal/100 g
• orzechy macadamia	715 kcal/100 g
• orzechy laskowe	671 kcal/100 g

# Przepisy z wykorzystaniem zdrowych tłuszczów



## KULECZKI ARACHIDOWE

ILOŚĆ: 6 szt.

### SKŁADNIKI

- 50 g orzechów arachidowych
- 2 łyżeczki płynnego miodu



### WYKONANIE

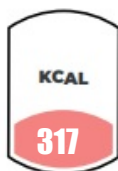
Orzechy zmielić na mąkę, dodać miód i wymieszać.

Formować małe kuleczki

Otoczyć w ulubionych składnikach.

Można od razu podawać, nie wymagają schłodzenia

### WARTOŚCI ODŻYWCZE





## KULECZKI Z ORZECHÓW NERKOWCA

ILOŚĆ: 6 szt.

### SKŁADNIKI:

- 50 g orzechów nerkowca
- 2 łyżeczki płynnego miodu
- odrobina soli
- gorzkie kakao do obsypania kuleczek

### WYKONANIE

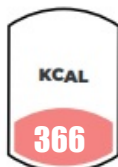
Orzechy zmielić na mąkę, dodać miód, sól i wymieszać.

Formować małe kuleczki ( mi wyszło 7 szt.).

Otoczyć w ulubionych składnikach – u mnie gorzkie kakao.

Można od razu podawać, nie wymagają schłodzenia.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE





## MIGDAŁOWE KULECZKI

ILOŚĆ: 6 szt.

### SKŁADNIKI

- 5 łyżek maki migdałowej / lub zmielonych na pył płatków migdałowych
- 3 łyżeczki miodu – rozpuścić
- 1 płaska łyżka stałego rafinowanego oleju kokosowego – rozpuścić

### WYKONANIE

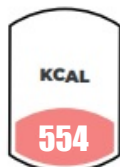
Wszystkie składniki wymieszać, aby powstała dość zwięzła masa.

W razie potrzeby dosypać mąki migdałowej.

Formować kuleczki, otoczyć w ulubionych składnikach np. wiórki

Możemy od razu jeść lub możemy schować kuleczki na około 10 minut do lodówki, aby lekko stężały i stwardniały.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE





## ORZECHOWY BISKOPI

ILOŚĆ : 8 porcji

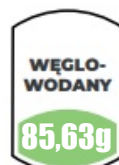
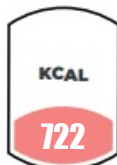
### SKŁADNIKI :

- 4 jajka
- 15 g orzechów włoskich (zmielić na mąkę)
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 60 g mąki orkiszowej jasnej
- 3 łyżki cukru trzcinowego (puder)
- szczypta soli

### WYKONANIE

Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną pianę. Pod koniec dodać zmieloną na puder cukier trzcinowy, żółtka i chwilę ubijać. Mąkę wymieszać ze zmielonymi orzechami i proszkiem do pieczenia, dodać do masy jajecznej i delikatnie wymieszać. Piec w tortownicy (20cmx20cm) wyłożonej papierem do pieczenia przez około 40 minut (160 stopni – góra/dół – termoobieg).

### WARTOŚCI ODŻYWCZE





## CZEKOLADKI Z ORZECHAMI

ILOŚĆ: 12 szt.

### SKŁADNIKI

- 80 g gorzkiej czekolady 80 %
- Dodatkowo :
- Maliny
- Słonecznik
- Orzechy
- Płatki owsiane
- Wiórki kokosowe

### WYKONANIE

Czekoladę rozpuścić, wylać do silikonowej formy na czekoladki i obsypać dodatkami w dowolnej ilości (możecie użyć innej silikonowej formy np. na tartę, wtedy po prostu wylewamy dno formy, sypujemy dodatki, a kiedy stężąje łamiemy na kawałki).

Schować do lodówki, aby czekolada stężała.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE





## KREM CZEKOLADOWY NA BAZIE ORZECHÓW

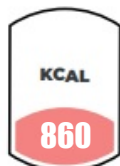
### SKŁADNIKI

- 3 łyżki oleju kokosowego rafinowanego
- 1 czubata łyżka gorzkiego kakao
- 2 łyżki płynnego miodu (lub więcej, jeśli lubimy bardziej słodkie)
- 2 miarki odżywki białkowej (2 x 50g) lub mleka w proszku
- 6 łyżek mleka
- 20 szt. nerkowców

### WYKONANIE

Nerkowce zmielić w blenderze z nożykiem. Mleko, olej kokosowy, miód podgrzać, płyny muszą być ciepłe, ale nie wrzące i płynne. Przelać wszystko do zmielonych nerkowców, dodać kakao i odżywkę – mikrować w blenderze z nożykiem do momentu uzyskania gładkiej masy. Jeśli masa będzie zbyt płynna – dodać więcej odżywki. Jeśli zbyt gęsta – dodać więcej mleka.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE (dla całego kremu)







## KREM CZEKOLADOWY Z AWOKADO

ILOŚĆ: 1 porcja

### SKŁADNIKI:

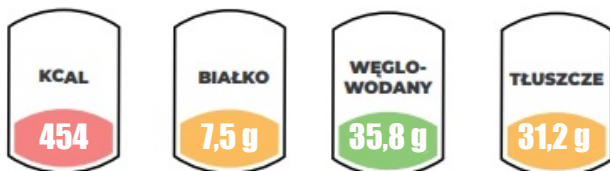
- 1/2 średniego awokado (około 120 g)
- 6 kostek gorzkiej czekolady 80% (rozpuścić)
- 10 szt suszonych daktyli
- 5 łyżek mleka 2%

### WYKONANIE

Daktyle zalać gorącą wodą i odstawić na około 20 minut. Awokado obrać ze skorki, pokroić na małe kawałki i umieścić w melakserze z pozostałymi składnikami (rozpuszczona czekolada, mleko, namoczone i odcedzone daktyle). Zmiksować na gładką, aksamitną masę.

Podawać z ulubionymi owocami

### WARTOŚCI ODŻYWCZE



### ZAMIENNIKI:

mleko krowie możemy zamienić na każde inne mleko  
czekoladę możemy zastąpić  
gorzkim kakao

## JAJKA Z MAJONEZEM

ILOŚĆ: 1 porcja

### SKŁADNIKI:

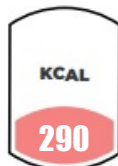
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 10 g majonezu
- pieprz ziółowy, szczypiorek

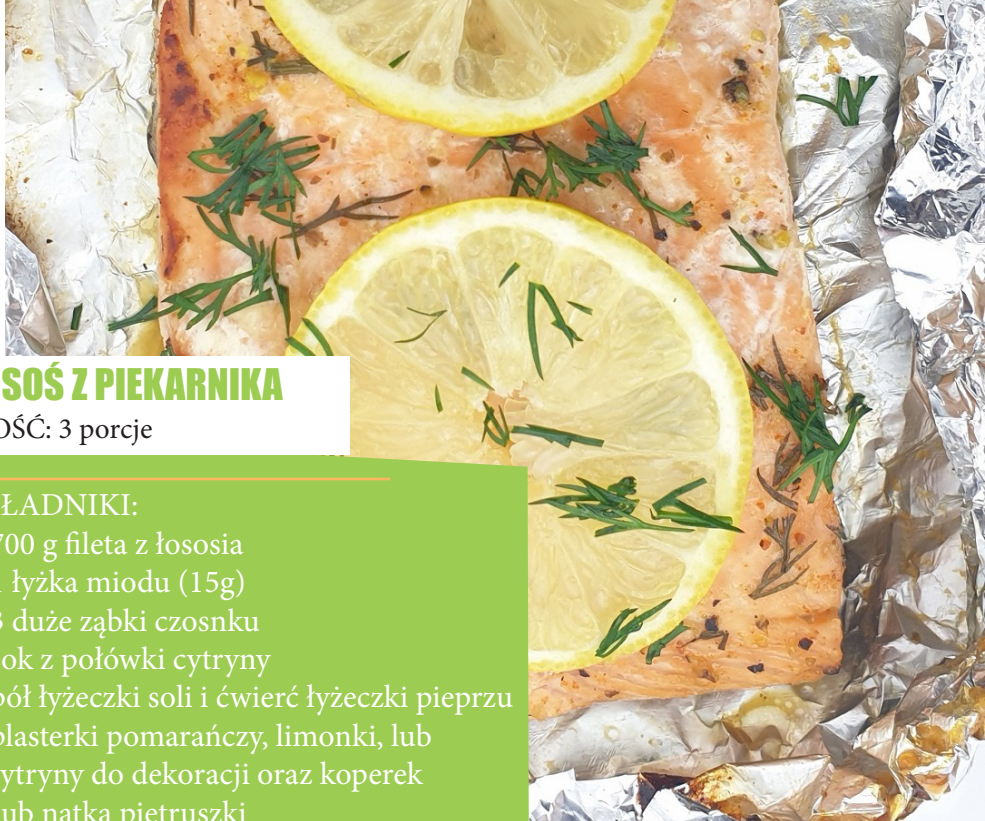


### WYKONANIE

Jajka ugotować na twardo, obrać ze skorupki, przekroić na połówki i posmarować majonezem. Dodatkowo psypać pieprzem ziółowym oraz szczypiorkiem, jeśli lubimy.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE





## ŁOSOŚ Z PIEKARNIKA

ILOŚĆ: 3 porcje

### SKŁADNIKI:

- 700 g fileta z łososia
- 1 łyżka miodu (15g)
- 3 duże ząbki czosnku
- sok z połówki cytryny
- pół łyżeczki soli i ćwierć łyżeczki pieprzu
- plasterki pomarańczy, limonki, lub cytryny do dekoracji oraz koperek lub natka pietruszki

### WYKONANIE

Usunąć skórę z łososia. Kawałki łososia przenieść do naczynia żaroodpornego lub na folię aluminiową, posmarować płynnym miodem, skropić sokiem z cytryny i oprószyć solą oraz pieprzem. Ząbki czosnku obrać, pokroić w plasterki i wyłożyć na kawałki ryby. Dodatkowo ułożyć kilka cienkich plasterków cytryny ze skórką na górę ryby.

Piec przez 25 minut z opcją grzania góra/dół w temp. 180 stopni. Łosoś jest idealnie upieczony i wręcz rozpływa się w ustach. Świetnie smakuje ze świeżymi warzywami i kaszą.

Można go dodatkowo polać sokiem z pomarańczy lub limonki.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE (całość = 3 porcje)





## SOS VINEGRET

### SKŁADNIKI:

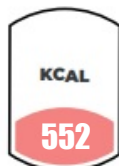
- 1 łyżka soku z cytryny lub octu
- 4 łyżki oliwy z oliwek
- szczypta soli morskiej
- szczypta czarnego pieprzu
- 1 łyżka musztardy (opcjonalnie)
- 1 łyżka miodu

### WYKONANIE

W miseczce wymieszać sok z cytryny lub ocet, dodać sól oraz musztardę i płynny miód. Wymieszać, a następnie dodać oliwę i mieszać do połączenia się składników.

Opcjonalnie doprawić świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

### WARTOŚCI ODŻYWCZE



Spodobały Ci się przepisy z ebooka ?

## SPRAWDŹ NASZE E-BOOKI



Kliknij książkę



Kliknij książkę

