



Od grillowania do odchudzania

- pomysły na letnie fit przepisy -

Arkadiusz Szuba & Natalia Jurkian





Witaj z tej strony Arek i Natalia ze Zmiany Sylwetki!



Właśnie stałeś/aś się posiadaczem ebook'a zawierającego kilka wyjątkowych przepisów, które pozwolą Ci przygotować pyszne potrawy na grillu, idealne na ciepłe dni.

W naszej darmowej wersji ebooka znajdziesz kilka wybranych przepisów, ale jeśli chcesz poznać więcej ciekawych pomysłów na grillowanie i wiosenne potrawy, zachęcamy Cię do zakupu naszej rozszerzonej wersji.



[Kliknij Tutaj](#)



W płatnym ebooku znajdziesz nie tylko przepisy, ale również praktyczne porady na temat grillowania. Dowiesz się, jak przygotować grillowane dania z różnych rodzajów mięsa i warzyw, jakie dodatki i sałatki będą idealnie pasować do Twoich grillowych potraw oraz jakie wiosenne owoce i warzywa warto wykorzystać w kuchni.

Mamy nadzieję, że ebook ten okaże się dla Ciebie pomocny i pozwoli Ci zrobić wrażenie na swoich gościach podczas wiosennych spotkań na świeżym powietrzu!

8 NAJWAŻNIEJSZYCH ZASAD ZDROWEGO GRILLOWANIA



1. Jaki grill jest najlepszy, grill węglowy, elektryczny, czy gazowy?

Najlepszym wyborem będą grille elektryczne i gazowe, ponieważ potrawy nie mają bezpośredniego kontaktu z płomieniem i nie wytwarzają się rakotwórcze substancje. Jeśli jednak wybieramy grill tradycyjny, to warto pamiętać o kilku elementach, o których napiszę poniżej.

2. Czystość to podstawa

Warto poświęcić trochę czasu, aby upewnić się, że grill jest czysty i gotowy do bezpiecznego użycia, zanim wrzucimy na niego swoje ulubione jedzenie. Po każdym użyciu wyczyścimy grill gorącą wodą z mydłem i usuńmy zwęglone zanieczyszczenia lub nagromadzony tłuszcz, aby nie przenikały z niego żadne szkodliwe substancje do kolejnych grillowanych potraw.

3. Używajmy węgla drzewnego lub pochodzącego z drzew liściastych

Przede wszystkim dobrze się przygotujmy i wybierajmy węgiel drzewny zamiast papieru, kartonów pokrytych folią lub farbą. To one podczas palenia mogą wydzielać szkodliwe substancje osadzające się na grillowanych produktach.



4. Aluminiowe tacki



Do tłustych potraw mięsnych koniecznie używajmy aluminiowych tacek.

Badania pokazują, że podczas kąpienia tłuszczu do ognia, powstają rakotwórcze wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne.

Jeśli grillujemy mięso, które było wcześniej marynowane z dodatkiem soku z cytryny, octu lub innych kwaśnych produktów, powoduje to większe przenikanie aluminium do grillowanego mięsa.

Dlatego jeśli grillujemy tłuste mięso to lepiej unikać kwaśnych dodatków do marynaty i zrobić to na aluminiowej tacce. A jeśli chcemy marynować mięso z dodatkiem kwaśnych produktów, to wybierajmy chude mięso i wtedy grillujmy je bezpośrednio na ruszcie, emaliowanych tackach wielorazowego użytku lub matach teflonowych.

5. Nie jedzmy spalonych potraw

Spieczone, a co gorsza zwęglone potrawy są źródłem niebezpiecznych związków, tzw. wielopierścieniowych węglodorów aromatycznych i nadają się tylko do kosza. Dodatków pamiętajmy, aby nie grillować potraw nad ogniem ani dymem, tylko najlepiej nad rozżarzonymi węglami, dzięki czemu potrawy będą o wiele zdrowsze.



6. Róbmy domowe marynaty

Marynaty nie tylko nadają aromat i smak potrawom z grilla, ale także redukują ilość formowanych związków rakotwórczych nawet o 96%. Aby marynaty spełniały swoją rolę, stosujmy np. oliwę i przyprawy takie jak: bazylia, oregano, majeranek, czosnek, tymianek itp. które zawierają przeciwutleniacze, dzięki czemu potrawy będą smaczniejsze i zdrowsze.

7. Grillujemy potrawy jak najkrócej

Najwięcej toksycznych substancji (m.in. tych wspomnianych wyżej) wytwarza się podczas długiej obróbki termicznej w wysokich temperaturach. Im krócej będziemy grillować potrawy, tym będą one zdrowsze. Dlatego mięso krójmy na małe kawałki, dzięki czemu, szybciej będzie zgrillowane.

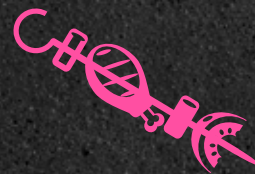
8. Zadbajmy o zdrowe dodatki

Zamiast soków czy piwa, wybierajmy wodę. Zamiast kolejnej kiełbaski, wybierajmy sałatki i surówki. Zamiast gotowych sosów, zróbmy domowy sos bez zbędnych dodatków. Zamiast pszennego pieczywa, wybierzmy graham lub żytni. Zamiast grillowanego mięsa, spróbujmy produktów wegetariańskich jak kiełbaski wege czy tofu.

Takie małe zmiany, spowodują, że nasz czas spędzony przy grillowaniu odbije się korzystnie nie tylko na naszej psychice, ale też na naszym zdrowiu.



MAJÓWKOWE PRZEPISY



SZASZŁYKI
Z TOFU



SZASZŁYKI
Z KURCZAKIEM, KUKURYDZĄ
I PAPRYKĄ



SZASZŁYKI
Z PIECZARKAMI



SZASZŁYKI
Z ŁOSOSIEM



GRILLOWANY
ŁOSOŚ



GRILLOWANA PIERŚ
KURCZAKA



GRILLOWANE
MIĘSO MIELONE NA
PATYKU



SAŁATKA NA
POMIDORACH



SAŁATKA
Z MŁODYCH
ZIEMNIAKÓW



SAŁATKA
Z PIECZONYM
ŁOSOSIEM



SAŁATKA
Z SEREM FETA
I SOSEM JOGURTOWYM



SZASZŁYKI

Z TOFU

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 360g naturalnego tofu
- 200g pieczarek
- 200g czerwonej papryki
- 300g młodej cukinii
- 200g cebuli
- 50g sosu sojowego jasnego
- 50g syropu klonowego



WYKONANIE:

1. Syrop klonowy wymieszać z sosem sojowym. Do marynaty wrzucić kawałki tofu i dokładnie zanurzyć je w marynacie.
2. Warzywa pokroić na części takiej wielkości, aby dało się je nałożyć na wykałaczki.
3. Wszystkie składniki nadziewać na patyczki do szaszłyków. Na koniec szaszłyki polać pozostałą marynatą z tofu.
4. Szaszłyki piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, przez ok. 15-20 minut, co jakiś czas je obracając.



KCAL 850 | B: 60,4g | T: 32,1g | W: 86,6g

SZASZŁYKI Z KURCZAKIEM Z KUKURYDZĄ I PAPRYKĄ

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 400g filetu z kurczaka
- 400g kukurydzy gotowanej
- 100g czerwonej papryki
- 100g cebuli
- 1 czerwona papryczka chili
- 30g oliwy extra virgin
- sok z 1 cytryny
- 15g miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka kurkumy
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- 1/2 łyżeczki mielonej kolendry
- 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki w proszku
- opcjonalnie: 1/2 łyżeczki zmielonych nasion kopru włoskiego
- opcjonalnie: 1 łyżeczka garam masali



WYKONANIE:

1. Kurczaka, kukurydżę i paprykę pokroić w kostkę, cebulę na ćwiartki, papryczkę chili pozbawić pestek i drobno posiekać. Wszystko włożyć do większej miski, doprawić solą morską i świeżo zmielonym pieprzem. Dodać resztę przypraw i wysmarować nimi składniki. Polać oliwą i wymieszać.
2. Nadziać składniki na patyczki i grillować (na patelni grillowej lub grillu) w sumie przez ok. 10-12 minut, z każdej strony po około 2-3 minuty. Pod koniec grillowania skrapiać szaszłyki sokiem z cytryny a na sam koniec posmarować je miodem lub syropem klonowym.



SZASZŁYKI Z PIECZARKAMI

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 400g piersi z kurczaka
- 250g pieczarek
- 300g papryki czerwonej
- 200g cebuli
- 2 łyżeczki słodkiej papryki mielonej
- 2 łyżeczki ziół włoskich (bazylia, oregano, tymianek)
- sól i pieprz
- 20g oleju lub oliwy



WYKONANIE:

1. Pierś kurczaka pokroić na duże kawałki. Wsypać paprykę w proszku, zioła, sól, pieprz i olej – całość wymieszać łyżką.
2. Pieczarki przekroić na połówki lub ćwiartki (zależnie od wielkości), a paprykę w dużą kostkę. Wymieszać je razem z kurczakiem, by również pokryły się przyprawami.
3. Odstawić na godzinę.
4. Cebulę pokroić w ćwiartki.
5. Poszczególne kawałki składników nabijać naprzemiennie na patyczki.
6. Wstawić do piekarnika i piec 30 minut w temp. 200 stopni lub upiec na grillu.



SZASZŁYKI Z ŁOSOSIEM

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 400g fileta z łososia bez skóry
- 300g młodych ziemniaków
- 1 cytryna
- 15g oliwy z oliwek
- sól, pieprz

SOS:

- 300ml jogurtu naturalnego typu greckiego
- 300g ogórka
- 1 ząbek czosnku
- 15g oliwy z oliwek
- ½ op. pęczku koperku
- sól, pieprz



WYKONANIE:

1. Ziemniaki wyszorować i ugotować w osolonej wodzie około 20–25 minut (5 minut krócej niż zazwyczaj). Będą jeszcze chwilę na grillu. Po ugotowaniu przekroić je na połówki lub ćwiartki (w zależności od wielkości ziemniaków).
2. Łososia pokroić w kwadratowe kawałki (kostka 4x4).
3. Łososia i ziemniaki umieścić w misce, skropić obficie sokiem z jednej cytryny i oliwą z oliwek. Dodać sól i pieprz.
4. Ziemniaki i rybę wbijać naprzemiennie na patyczki.
5. Grillować około 4–6 minut, obracając tak, aby ryba przypiekła się z każdej strony.

SOS:

1. Zetrzeć ogórka na tarce o dużych oczkach (środek pełen pestek i wody pominąć). Następnie odsączyć na sitku i odcisnąć.
2. Jogurt wymieszać ze zmiażdżonym czosnkiem, ogórkiem i posiekany koperkiem.
3. Dodać sól, pieprz i oliwę.
4. Gotowe szaszłyki podawać z dipem jogurtowym.



KCAL 1584 | B: 104g | T: 90,5g | W: 91,1g

GRILLOWANY

ŁOSOŚ

ILOŚĆ: 2 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 300g filetu z łososia
- sól, pieprz
- sok z 1/2 cytryny

masło ziołowe:

- 30g miękkiego masła
- 2 łyżeczki posiekanego koperku
- 2 łyżeczki posiekanych liisków mięty
- 2 ząbki rozdrobnionego czosnku



WYKONANIE:

MASŁO ZIOŁOWE

1. Wszystkie składniki masła ziołowego dokładnie wymieszać. Z masła uformować rulonik, zawinąć w pergamin i schłodzić, najlepiej w zamrażalniku.

ŁOSOŚ

1. Umyte i osuszone porcje łososia skropić sokiem z 1/2 cytryny, posypać solą i pieprzem.
2. Grillować 5 minut z każdej strony.



KCAL 1196 | B: 64g | T: 68,3g | W: 80,3g

GRILLOWANA PIERŚ Z KURCZAKA

ILOŚĆ: 1 PORCJA



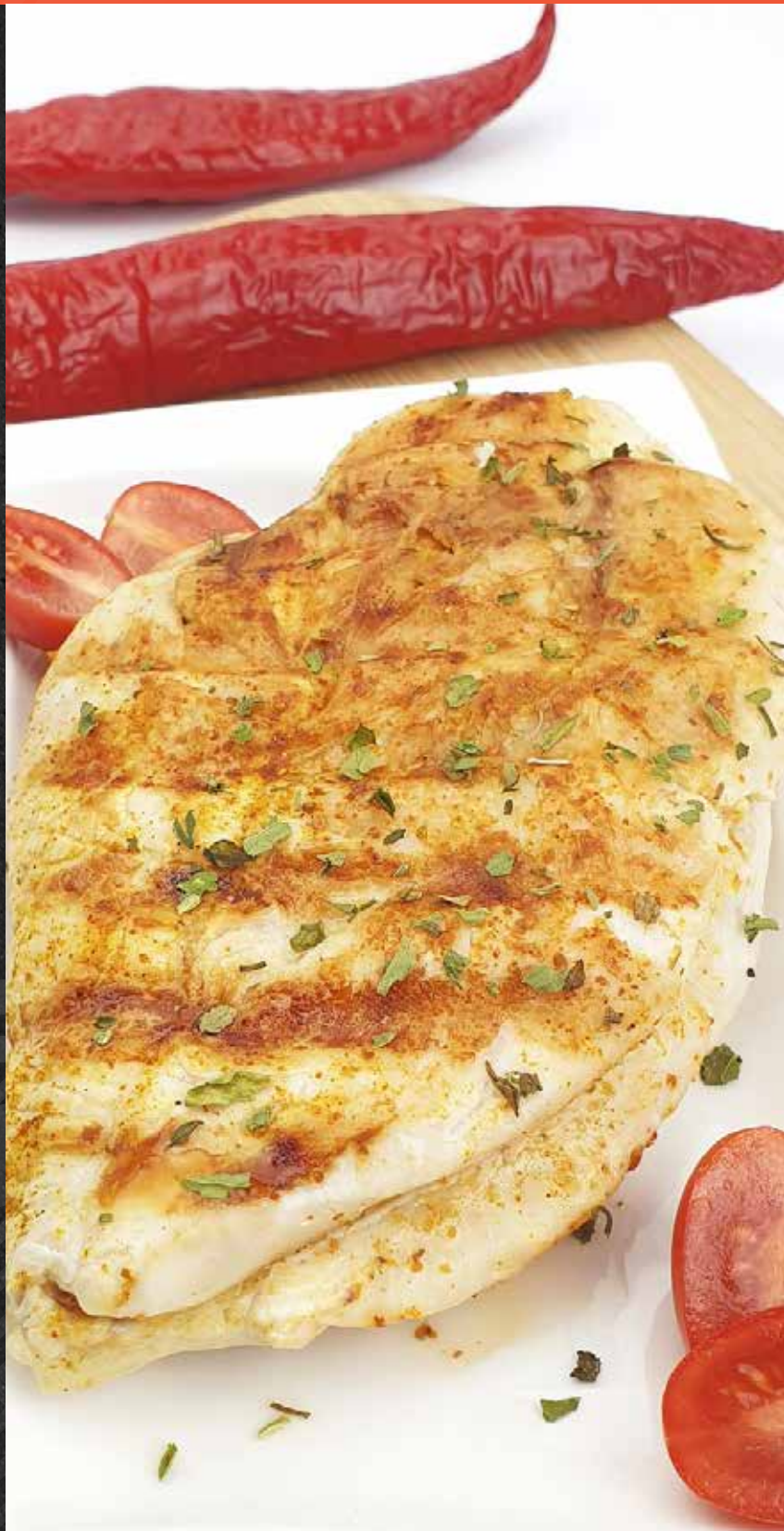
SKŁADNIKI:

- 200g piersi z kurczaka
- 15g oliwy z oliwek
- 2 ząbki czosnku
- sok z cytryny
- 1 łyżeczka oregano
- 1 łyżeczka bazylii
- sól, pieprz
- 150g skyr naturalny + przyprawa tzatziki do smaku



WYKONANIE:

1. W misce wymieszać oliwę, przeciśnięty przez praskę czosnek, sól, pieprz, zioła i cytrynę pokrojoną na cienkie plasterki.
2. Do marynaty włożyć mięso (jeśli piersi są bardzo grube, można je przekroić poziomo na 2 części) i odstawić do lodówki na godzinę.
3. Piersi wyłożyć na gorący ruszt i piec po 5-6 minut z każdej strony.
4. Skyr wymieszać z przyprawą tzatziki.
5. Pierś z kurczaka podawać z ulubionymi świeżymi warzywami i sosem tzatziki.



KCAL 602 | B: 64,2g | T: 20,7g | W: 41g

GRILLOWANE MIĘSO MIELONE NA PATYKU

ILOŚĆ: 5 PORCJI



SKŁADNIKI:

- 800 g drobno mielonego mięsa drobiowego
- 100g marchwi
- 100g cebuli
- 4 ząbki czosnku
- 1 jajko rozmiar M
- 1 szczypta chilli
- sól i pieprz do smaku
- 20g mąki pszennej



WYKONANIE:

1. Mięso mielone wyłożyć do miski, dodać drobno startą cebulę i drobno startą marchewkę, wbić jajko, dodać przepuszczony przez praskę czosnek, doprawić chilli, solą i pieprzem, według uznania można dodać ulubione zioła - wyrobić gładką masę.
2. Gdyby masa wyszła zbyt "żywa", to zależy od mięsa, można dodać mąkę i ponownie wyrabiać, aż do uzyskania bardziej klejącej masy.
3. Zwilżonymi dłońmi nabierać porcjami mielone mięso i wyrabiać, formując długie "kielbaski" - nadziewać na patyki i przekładać na paterę lub talerz.
4. Tak przygotowane mięso grillować na średnim żarze ok. 20 - 30 minut, od czasu od czasu obracając, aby równomiernie się piekło.
5. Czas grillowania w dużej mierze zależy od grubości "kotlecików" - warto co jakiś czas próbować.



KCAL 927 | B: 165g | T: 11g | W: 41,2g

SALATKA NA POMIDORACH

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 300g pomidorów malinowych
- 150g sera żółtego gouda w kostce
- 100g kukurydzy z puszki
- 20g majonezu
- 1 ząbek czosnku
- sól, pieprz do smaku



WYKONANIE:

1. Do kukurydzy dodać starty na najmniejszych oczkach ser żółty, majonez, przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Dokładnie wymieszać.
2. Pomidory pokroić na grube plastry (najlepiej od góry, czyli w poprzek, w tzw. kwiatki).
3. Następnie łyżeczką wyłożyć sałatkę na plastry pomidorów.
4. Dla dekoracji można dodać bazylię/ szczypiorek lub posypać ulubionymi suszonymi ziołami.

*Sałatka z sera powinna być zwięzła. Jeśli okazało się, że dodałaś zbyt dużo majonezu, dodaj więcej startego sera.



DLA 3 PORCJI

KCAL 850 | B: 43g | T: 60,5g | W: 37g

DLA 1 PORCJI

KCAL 283 | B: 14,3g | T: 20,1g | W: 12,3g

SALATKA

Z MŁODYCH ZIEMNIAKÓW

ILOŚĆ: 6 PORCJI



SKŁADNIKI:

- 700g młodych ziemniaków
- 1/2 pęczka dymki ze szczypiorkiem
- 150g ogórków konserwowych
- 200g sera feta
- 20g majonezu
- 50 g jogurt naturalny 0%
- sól i pieprz



WYKONANIE:

1. Ziemniaki umyć i ugotować do miękkości. Wystudzić i pokroić w kostkę.
2. Przełożyć do miski i dodać pokrojony w kostkę ser feta oraz pokrojone ogórki konserwowe.
3. Szczypiorek posiekać razem z cebulą i dodać do pozostałych składników.
4. Majonez wymieszać z jogurtem. Doprawić solą i pieprzem. Sosem poleć sałatkę. Dokładnie wymieszać.
5. Doprawić do smaku.
6. Sałatkę schłodzić przed podaniem.

DLA 6 PORCJI

KCAL 1092 | B:42g | T: 40g | W: 144g

DLA 1 PORCJI

KCAL 182 | B 7g | T:6,6g | W: 25g



SALATKA

Z PIECZONYM ŁOSOSIEM

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 300g łososia
- 300g mix sałat
- 100g pomidorków koktajlowych
- 100g ogórków gruntowych
- 100g zielonych oliwek bez pestek
- 200g jogurtu skyr naturalny
- 20g mleka krowiego 1,5%
- 1 op. sosu koperkowo-ziółowego do smaku
- 5 g płynnego miodu
- przyprawy do łososia: sól, pieprz cytrynowy
- 3 plasterki cytryny (20g)
- 50g sera feta półtłustego



WYKONANIE:

SOS JOGURTOWY:

1. Jogurt wymieszać z sosem, mlekiem oraz miodem.
2. Łososia ułożyć na folii aluminiowej, przyprawić solą oraz pieprzem cytrynowym, ułożyć plasterki cytryny na łososia, zawinąć łososia w folię i wstawić do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Piec przez ok. 25 min. Następnie otworzyć folię aluminiową i dopiec łososia przez ok. 10 min.
3. Po upieczeniu wystudzić i poszarpać łososia na małe kawałki.
4. W naczyniu ułożyć mix sałat, polać częścią sosu, ułożyć pozostałe warzywa pokrojone na plasterki, posypać pokruszonym serem fetą, polać ponownie sosem jogurtowym, a następnie posypać poszarpnymi kawałkami łososia.

DLA 3 PORCJI

KCAL 1126 | B: 92g | T: 65,5g | W: 38,6g

DLA 1 PORCJI

KCAL 375 | B: 10,6g | T: 21,8g | W: 12,8g



SALATKA Z SEREM FETA I SOSEM JOGURTOWYM

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 300g mix sałat
- 100g pomidorków koktajlowych
- 100g ogórków gruntowych
- 100g zielonych oliwek bez pestek
- 200g jogurtu skyr naturalny
- 20g mleka krowiego 1,5%
- 1 op. sosu koperkowo-ziółowego do smaku
- 5 g płynnego miodu
- 100g sera feta półtłustego



WYKONANIE:

SOS JOGURTOWY:

1. Jogurt wymieszać z sosem, mlekiem oraz miodem.
2. W naczyniu ułożyć mix sałat, polać częścią sosu, ułożyć pozostałe warzywa pokrojone na plasterki, posypać pokruszonym serem feta i polać ponownie sosem jogurtowym.

DLA 3 PORCJI

KCAL 550 | B: 38,95g | T: 28,88g | W: 34,93g

DLA 1 PORCJI

KCAL 183,33 | B: 12,98g | T: 9,62g | W: 11,64g



MAJÓWKOWE SURÓWKI



SURÓWKA
Z CUKINIĄ



SURÓWKA
Z KALAREPĄ



SURÓWKA
Z OGÓRKIEM
KONSERWOWYM



SURÓWKA
Z POMIDOREM
I PAPRYKĄ



SURÓWKA
Z BURAKIEM



BIAŁA RZEPA
Z JABŁKIEM



SURÓWKA
Z SELEREM



SURÓWKA
Z PORA



SURÓWKA
Z KUKURYDZĄ



SURÓWKA
Z MŁODEJ KAPUSTY



SURÓWKA

Z CUKINIĄ

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 200g marchwi
- 200g cukinii
- 100g papryki czerwonej
- 10g oliwy z oliwek
- 10g octu
- 5g płynnego miodu
- sól, pieprz do smaku



WYKONANIE:

1. Marchew i cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Dodać pokrojoną drobno paprykę.
2. Ocet wymieszać z miodem oraz oliwą, a następnie wymieszać z warzywami.
3. Doprawić do smaku solą i pieprzem.



DLA 3 PORCJE

KCAL 245 | B: 5,29g | T: 11,14g | W: 36,01g

DLA 1 PORCJI

KCAL 81,66 | B: 1,76g | T: 3,71g | W: 12g

SURÓWKA Z KALAREPĄ

ILOŚĆ: 3 PORCJE



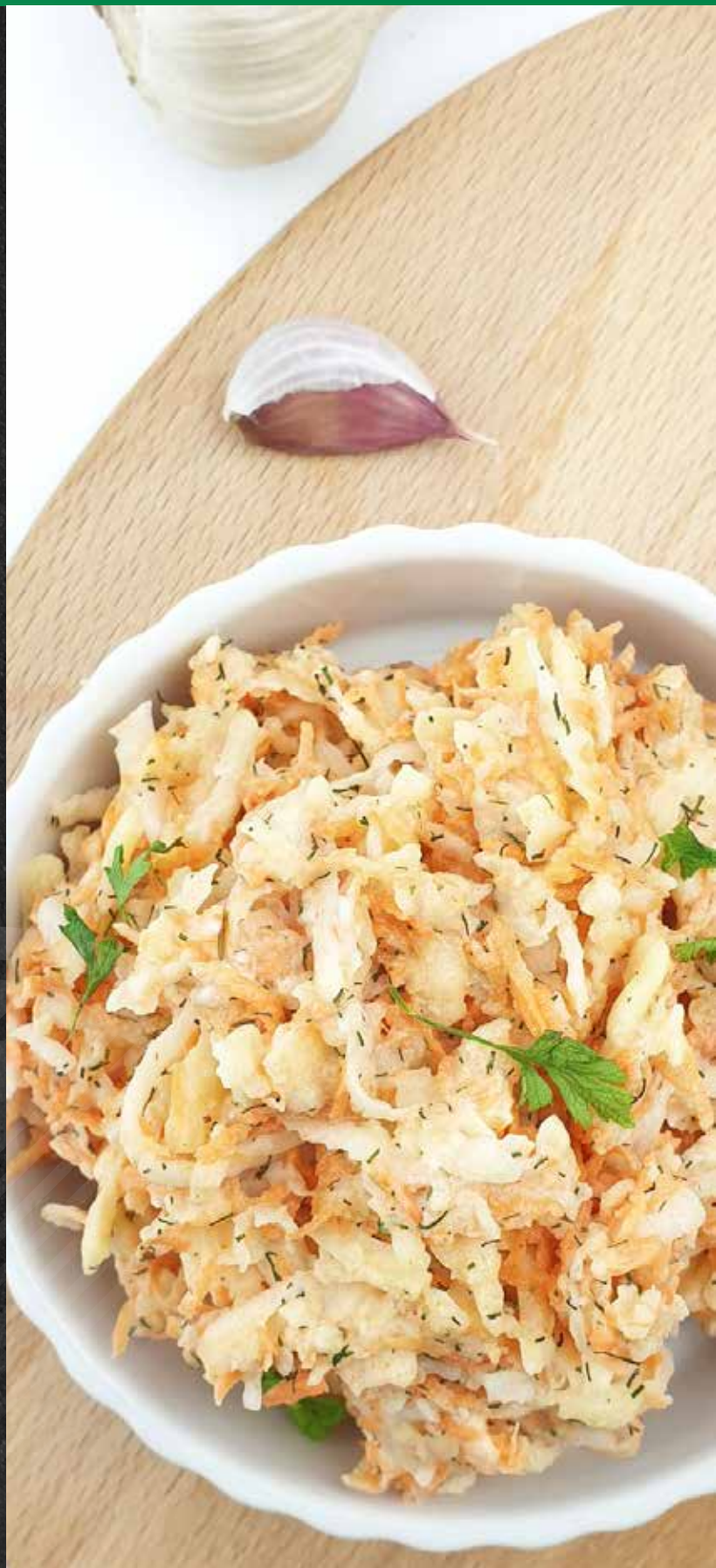
SKŁADNIKI:

- 400g młodej kalarepy
- 200g marchewki
- 150g jabłka
- po 2 łyżki pokrojonego szczypiorku, siekanego koperku
- 30g kwaśnej śmietany 12 %
- 15g soku z cytryny
- przyprawy: płaska łyżeczka soli, 1/4 łyżeczki pieprzu zielenego



WYKONANIE:

1. Warzywa i owoce obrać ze skórki i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać ze śmietaną oraz sokiem z cytryny i doprawić do smaku przyprawami.
2. Na sam koniec dodać koperek i szczypiorek - wymieszać.



DLA 3 PORCJI

KCAL 313 | B: 9,89g | T: 4,74g | W: 66,96G

DLA 1 PORCJI

KCAL 104,33 | B: 3,19g | T: 1,58g | W: 22,32g

SURÓWKA Z OGÓRKIEM KONSERWOWYM

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 300g ogórków konserwowych
- 100g marchwi
- 50g cebuli
- 50g pora
- 100g papryki czerwonej
- 3 łyżki posiekanego szczypiorku
- 15g oliwy
- sól, pieprz oraz erytrytol do smaku



WYKONANIE:

1. Marchew obrać i zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
2. Pozostałe warzywa pokroić w dość drobną kostkę.
3. Wymieszać z oliwą, dodać szczypiorek i przyprawić do smaku.



DLA 3 PORCJE

KCAL 305 | B: 5,08g | T: 16,31g | W: 39,72g

DLA 1 PORCJI

KCAL 101,66 | B: 1,69g | T: 5,43g | W: 13,24g

SURÓWKA Z POMIDOREM I PAPRYKĄ

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 300g pomidora malinowego
- 100g papryki czerwonej
- 50g cebuli
- sól, pieprz ziółowy do smaku



WYKONANIE:

1. Warzywa pokroić w drobną kostkę, wymieszać i przyprawić do smaku solą oraz pieprzem.



DLA 3 PORCJI

KCAL 102 | B: 4,27g | T: 0,94g | W: 22,81g

DLA 1 PORCJI

KCAL 34 | B: 1,42g | T: 0,31g | W: 7,60g

SURÓWKA Z BURAKIEM

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 400g ugotowanych buraków
- 150g jabłka
- 50g cebuli
- sól, pieprz ziółowy



WYKONANIE:

1. Jabłko obrać ze skórki i zetrzeć wraz z burakiem na tarce o grubych oczkach.
2. Cebulę pokroić w drobną kostkę i wymieszać z warzywami.
3. Przyprawić do smaku.



DLA 3 PORCJE

KCAL 270 | B: 7,83g | T: 0,99g | W: 63,63g

DLA 1 PORCJI

KCAL 90 | B: 2,6g | T: 0,33g | W: 21,21g

BIAŁA RZEPA

Z JABŁKIEM

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 500g białej rzepy
- 200g jabłka
- 50g kwaśnej śmietany 12%
- sól, pieprz ziółowy do smaku



WYKONANIE:

1. Rzepę i jabłka obrać ze skórki. Zetrzeć na tarce o grubych oczkach.
2. Wymieszać ze śmietaną i przyprawić do smaku.



DLA 3 PORCJI

KCAL 312 | B: 6,32g | T: 6,84g | W: 61,42g

DLA 1 PORCJI

KCAL 104 | B: 2,10g | T: 2,28g | W: 20,47g

SURÓWKA Z SELEREM

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 500g selera
- 200g jabłka
- 200g marchwi
- sok z połowy cytryny
- 60g jogurtu naturalnego typu greckiego
- sól, erytrytol do smaku (opcjonalnie)



WYKONANIE:

1. Seler i jabłko, marchew umyć, osuszyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach.
2. Przełożyć do miski i skropić sokiem z cytryny.
3. Dodać jogurt, doprawić solą oraz pieprzem. Wymieszać.



DLA 3 PORCJE

KCAL 331 | B: 8,23g | T: 7,67g | W: 64,51g

DLA 1 PORCJI

KCAL 110,33 | B: 2,74g | T: 2,55g | W: 21,5g

SURÓWKA

Z PORA

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 200g pora
- 150g jabłka
- 300g białej kapusty
- 50g jogurtu naturalnego 0%
- sól i pieprz ziółowy do smaku



WYKONANIE:

1. Pora obrać i oczyścić. Pokroić w bardzo drobną kostkę.
2. Kapustę drobno poszatkować (im cienie, tym lepiej)
3. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce.
4. Wszystko wymieszać razem z jogurtem i doprawić do smaku.



DLA 3 PORCJI

KCAL 297 | B: 10,21g | T: 1,22g | W: 69,56g

DLA 1 PORCJI

KCAL 99 | B: 3,40g | T: 0,40g | W: 23,18g

SURÓWKA Z KUKURYDZĄ

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 250g białej kapusty
- 100g kukurydzy konserwowej
- 50g pora (tylko jasnozielona część)
- 2 łyżki posiekanego koperku
- 20ml soku z cytryny
- 60g jogurtu naturalnego 0%
- do smaku - pieprz mielony, cukier, sól



WYKONANIE:

1. Kapustę poszatkować na drobne paski.
2. Pora pokroić w drobną kostkę.
3. Dodać kukurydzę, koperek, sok z cytryny, jogurt - wymieszać.
4. Na koniec przyprawić do smaku.



DLA 3 PORCJE

KCAL 212 | B: 10,65g | T: 1,63g | W: 46,39g

DLA 1 PORCJI

KCAL 70,66 | B: 3,55g | T: 0,54g | W: 15,46g

SURÓWKA Z MŁODEJ KAPUSTY

ILOŚĆ: 3 PORCJE



SKŁADNIKI:

- 500g młodej kapusty
- 200g marchwi
- pęczek koperku
- 30ml soku z cytryny
- 20g oleju roślinnego
- 10g erytrytolu
- pół łyżeczki soli i szczypta pieprzu zielenego



WYKONANIE:

1. Kapustę poszatkować w cienkie paski.
2. Marchew obrać i potarkować na tarce o drobnych oczkach.
3. Koperek posiekać drobno.
4. Wszystkie warzywa wymieszać, dodać sok z cytryny, olej, erytrytol oraz resztę przypraw i wymieszać.



DLA 3 PORCJI

KCAL 389 | B: 9,20g | T: 20,82g | W: 59,83g

DLA 1 PORCJI

KCAL 129,66 | B: 3,06g | T: 6,94g | W: 19,94g

MAJÓWKOWE NAPoje



MOHITO
BEZ ALKOHOLU



ICE TEA
BRZOSKWINIOWA



ICE TEA
CYTRYNOWA



DOMOWA
ORANŻADA



CYTRYNOWA
LEMONIADA



MOHITO

BEZ ALKOHOLU

ILOŚĆ: 1 PORCJA



SKŁADNIKI:

- 300 g zimnej wody
- sok z $\frac{3}{4}$ limonki (ok.30 ml)
- kilka listków świeżej mięty
- erytrytol do smaku (ok.30 g)
- 2 plastry limonki
- kostki lodu



WYKONANIE:

1. Wodę wlać do szklanki, dodać wyciśnięty sok z limonki, plasterki limonki, dosłodzić do smaku erytrytolem oraz dodać listki mięty i kostki lodu

*Aby wykonać większą ilość napoju, np. dla całej rodziny zwiększ ilość składników x 4.



DLA 1 PORCJI

KCAL 14 | B: 0,26g | T: 0,04g | W: 34,43g

ICE TEA BRZOSKWINIOWA

ILOŚĆ: 1 PORCJA



SKŁADNIKI:

- 100 ml zimnej wody
- 19 g galaretki brzoskwiowej z cukrem (1/4 opakowania) + 50ml gorącej wody
- 1 łyżeczka zielonej herbaty+ 50 ml ciepłej wody
- opcjonalnie erytrytol do smaku (ok. 15 g)
- kostki lodu

*do przepisu można użyć również galaretki bez cukru



WYKONANIE:

1. Galaretkę dokładnie rozpuścić w gorącej wodzie.
2. Zieloną herbatę zalać letnią wodą i odstawić na 3-5 min.
3. Połączyć z pozostałą wodą, dodać kostki lodu i gotowe!

*Aby wykonać większą ilość napoju, np. dla całej rodziny zwiększ ilość składników x 5.



DLA 1 PORCJI

KCAL 69 | B: 2,15g | T: 0,00g | W: 30,05g

ICE TEA CYTRYNOWA

ILOŚĆ: 1 PORCJA



SKŁADNIKI:

- 200 ml zimnej wody
- sok z ¼ cytryny (ok. 20g)
- 1 łyżeczka zielonej herbaty (4g) + 50ml ciepłej wody
- opcjonalnie erytrytol do smaku (ok.20g)
- kostki lodu



WYKONANIE:

1. Zieloną herbatę zalać letnią wodą i odstawić na 3-5 min.
2. Połączyć z pozostałą wodą, sokiem z cytryny, dosłodzić do smaku erytrytolem, dodać kostki lodu i gotowe!

*Aby wykonać większą ilość napoju, np. dla całej rodziny zwiększ ilość składników x 4.



DLA 1 PORCJI

KCAL 11 | B: 0,08g | T: 0,00g | W: 22,00g

DOMOWA ORANŻADA

ILOŚĆ: 1 PORCJA



SKŁADNIKI:

- 200 ml zimnej wody gazowanej
- 19 g galaretki brzoskwiniowej/
truskawkowej z cukrem
(¼ opakowania)
- + 50 ml gorącej wody
- Opcjonalnie erytrytol do smaku (ok.15 g)

*do przepisu można użyć również galaretki bez cukru



WYKONANIE:

1. Galaretkę dokładnie rozpuścić w gorącej wodzie.
2. Następnie dolać zimną wodą gazowaną, dosłodzić erytrytolem do smaku, jeśli jest taka potrzeba i gotowe!

*Aby wykonać większą ilość napoju, np. dla całej rodziny zwiększ ilość składników x 4.



DLA 1 PORCJI

KCAL 74 | B: 2,15g | T: 0,00g | W: 16,02g

CYTRYNOWA LEMONIADA

ILOŚĆ: 1 PORCJA



SKŁADNIKI:

- 300ml zimnej wody niegazowanej
- sok z ½ cytryny (ok.30 g)
- erytrytol do smaku (ok.30 g)
- opcjonalnie kilka listków świeżej mięty
- kostki lodu



WYKONANIE:

1. Wycisnąć sok z cytryny.
2. Dodać wodę, erytrytol do smaku dokładnie wymieszać.
3. Opcjonalnie dodać listki świeżej mięty oraz kostki lodu.

*Aby wykonać większą ilość napoju, np. dla całej rodziny zwiększ ilość składników x 4.



DLA 1 PORCJI

KCAL 43 | B: 0,75g | T: 0,14g | W: 30,42g

Na koniec...



Właśnie miałeś(aś) okazję zapoznać się z naszymi przepisami.

Jak widzisz są one proste w przygotowaniu.

Jeśli masz ochotę powiększyć bazę przepisów - stworzyliśmy e-book, który zawiera aż 117 Przepisów, które idealnie sprawdzą się w sezonie letnim i grillowym

Kliknij tutaj

