

DIETETYK  
mgr Katarzyna Pękala

# JAK SPĘDZIĆ ZDROWO ŚWIĘTA I NIE ZWARIOWAĆ

+ 8 świątecznych  
przepisów dla moich  
pacjentów ☺





Oddaję w Państwa ręce kilka porad, jak spędzić ten wspaniały okres świąt Bożego Narodzenia nieco zdrowiej niż do tej pory. Drobne zmiany, małe kroki, bo na takich zawsze nam najbardziej zależy, a niezwykle znaczące.

Pozwolą cieszyć nam się nie tylko czasem świąt, ale także i tym poświętecznym, bez niepotrzebnych frustracji.

Mam nadzieję, że uda się także Państwu wykorzystać niektóre przepisy. Życzę smacznego! W razie dodatkowych pytań – jesteśmy oczywiście jak zawsze w kontakcie.



# GARŚĆ PORAD

## Przed świętami

Nie podchodź do świąt, jak do czasu, kiedy „wreszcie” możemy bez wyrzutów sumienia objeść się do syta. To czas, który przede wszystkim spędzamy z rodziną i to powinno być najważniejsze.



Jak najbardziej, czeka nas smaczne jedzenie, ale bardzo ważne jest w tym wszystkim także zdrowe podejście.

Jeśli zjemy za dużo, a potem pojawi się niestrawność, uczucie ciężkości, a po paru dniach nagle stracimy motywację do działania. Trudno potem wracać na właściwe tory.

W takim razie jakie jest zdrowe podejście?



# GARŚĆ PORAD

Jedz powoli, delektuj się smakiem, przeżuвай dokładnie – nie jedz bezmyślnie i szybko (zjesz więcej!). Możesz jeść także na mniejszym talerzu – według badań zjadamy wtedy o ok. 14% mniej!

**Po prostu ciesz się pysznym jedzeniem.** Nałóż sobie wszystkiego, na co masz ochotę, ale w mniejszych ilościach niż do tej pory tak, żeby móc spokojnie i lekko wstać od stołu 😊

Rodzinę także trzeba przygotować na to, że odżywisz się teraz trochę inaczej. Nie oznacza to tego, że masz przyjść w gości ze swoim jedzeniem w pudełku. Próbuuj wszystkiego, ale po trochu. Możesz zaproponować nieco zdrowsze alternatywy posiłków. Może przygotuj piernik, a potem zaskocz wszystkich, że jest zrobiony z pomidorów? Nie przejmuj się komentarzami i różnymi argumentami, typu „musisz spróbować”, „zjedz więcej, potem nie będzie”. Zawsze powtarzam – jeden kawałek sernika smakuje dokładnie tak samo, jak dwa, czy trzy kawałki. Co Ci da to, że zjesz kolejny kawałek? Zawsze się zastanów zanim po niego sięgniesz. A co, jeśli uda Ci się zaprzestać na jednym, jak się będziesz z tym czuć? Prawda, że dużo lepiej i przede wszystkim jak naprawdę silniejsza osoba?



Takich argumentów  
nie przyjmujemy! 😊





# GARŚĆ PORAD

## Przed świętami

Ustal, jakie przygotowujesz posiłki dla swojej rodziny i swoich gości. Zrób listę zakupów, planuj tak, jak robiłeś to do tej pory zgodnie z naszymi planami. Unikniesz przede wszystkim nadmiaru wydatków, ale także potem komentarzy i myśli „trzeba zjeść, bo inaczej się zmarnuje!”. Przygotuj tyle, ile potrzebujesz. A gościom daj na wynos! 😊



Świąteczna prawda:

22 grudnia: "Nie ruszaj! To na święta"

26 grudnia: "No jedz, bo się zmarnuje!"



# GARŚĆ PORAD

## W święta

Pamiętaj, żeby nie głodzić się aż do kolacji wigilijnej. Zjedz normalnie posiłki, zacznij od śniadania, potem zjedz w regularnych odstępach mniejsze posiłki (tzw. przekąski). Możesz pominąć typowy obiad, ale zjedz podwieczorek. Przygotuj mniejsze porcje, niż do tej pory, ale pamiętaj, żeby się nie głodzić, to najgorsze i najmniej zdrowe co możesz zrobić.



# GARŚĆ PORAD

## W święta

Rusz się od stołu! Jeśli tylko pogoda na to pozwoli, pójź na spacer z rodziną lub wyprowadź psa i podziwiaj świąteczne iluminacje w okolicy. A może wybierzecie się na łyżwy? Może w tym roku pogoda dopisze i pójdziecie ulepić bałwana? Pomysłów może być sporo!







# GARŚĆ PORAD

## Po świętach

Pamiętaj, że święta trwają w zasadzie 2,5 dnia, a nie całą końcówkę grudnia, aż do nowego roku. Nie przedłużaj świętowania 😊  
Wróć od razu po świętach do swojego planu żywieniowego, przez te 5 dni do sylwestra, możesz jeszcze dużo osiągnąć!

**Przed  
Świątami:**

**Po  
Świątach:**



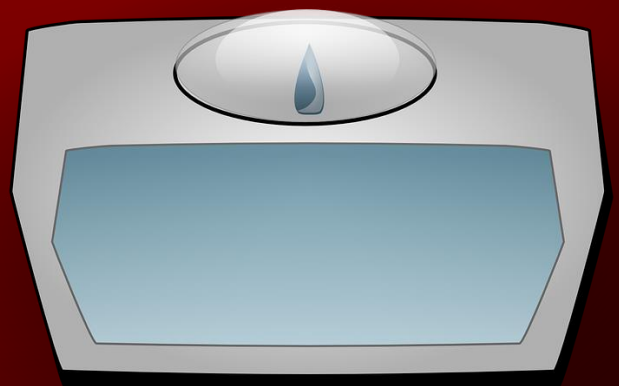
Spokojnie, to wcale nie  
musi tak wyglądać 😊



# GARŚĆ PORAD

## Po świętach

Jeżeli waga wskaże więcej – nie przejmuj się, nie miej wyrzutów sumienia. To naprawdę mało prawdopodobne, żebyś przybrał tyle tkanki tłuszczowej przez dwa dni. Masa ciała możliwe, że będzie większa, ale to ze względu na ciężkostrawne jedzenie, bardziej obfite w sól, ewentualny alkohol. Te dodatkowe „kg” na wadze, to najprawdopodobniej zatrzymana woda i niestrawione resztki pokarmowe. Wróć do zdrowej diety i obserwuj jak z każdym dniem masa ciała znowu się zmniejsza 😊





# GARŚĆ PORAD

## Umów się na wizytę kontrolną!

Jeśli waga wskaże trochę więcej, nie czekaj, aż wrócisz do poprzedniej masy ciała z umówieniem wizyty, bo możesz przekładać to na bliżej nieokreślony czas. Umów się od razu na wizytę, dostaniesz porządną dawkę motywacji, wyznaczymy nowe cele i ruszysz od razu z nową energią „z kopyta”!



# GARŚĆ PORAD

- Cukier zastąp erytrolelem/erytrytolem lub ksylitolem.
- Majonez, tam gdzie musisz go użyć, chociaż w większej części zastąp jogurtem naturalnym lub greckim. Jeśli wybierasz majonez, to koniecznie „Kielecki”. Ale już nie smakowy (np. z czosnkiem), skład jest dużo gorszy.
- Zamiast smakowych wód – zwykła woda.
- Rybę, czy pierogi po zdjęciu z patelni koniecznie odsącz na ręczniku papierowym.



# GARŚĆ PORAD

- Zupę grzybową, jeśli zabieliamy to nie śmietaną, a jogurtem lub odrobiną mleka.
- Jeśli przygotowujesz rybę, to może zamiast smażonej w panierce (która wciąga tłuszcz jak gąbka) – spróbuj grillowanej lub pieczonej?
- Kompot z suszu czyli suszonych owoców i przypraw korzennych to bardzo dobry pomysł! Pobudzi pracę jelit, zapobiegnie niestrawności i bólom brzucha.
- Ziemniaki czy pieczywo nie są złe, na co dzień są jak najbardziej wskazane, ale w święta lepiej je ogranicz, po co dokładać sobie dodatkowych kcal. Jeżeli dodatki – to zdecydowanie postaw na warzywa!



# GARŚĆ PORAD

**Jeśli nie są w Twoim przypadku  
przeciwwskazane, postaw na  
przyprawy!**

Imbir, gałka muszkatołowa,  
rozmaryn, majeranek, koperek,  
kminek, cynamon – zdecydowanie  
pobudzą pracę jelit i zwiększą  
doznania smakowe 😊

Oprócz tego, imbir imbir czy  
cynamon mają ogromny potencjał  
antyoksydacyjny! Mówiąc prosto,  
wymiatają wolne rodniki z naszego  
organizmu czyli to, co odpowiada  
za powstawanie różnych procesów  
zapalnych.



mgr Katarzyna Pękala  
DIETETYK

# ŚWIĄTECZNE POTRAWY nieco inaczej





# RYBA PO GRECKU

- 100 g dorsza
- 1 sztuka cebuli
- Sok z jednej cytryny
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- Łyżka oleju
- 3 łyżeczki koncentratu pomidorowego

311 kcal, 24 g białka,  
12 g tłuszczu, 36 g węglowodanów



# RYBA PO GRECKU

Przyprawiamy dorsza odrobiną soli i ulubionych ziół. Cebulkę kroimy w kostkę, resztę warzyw ścieramy na grubych oczkach tarki. Następnie należy zeszklić na patelni cebulkę, dodać starte warzywa, koncentrat i dusić do miękkości.

Przyprawiamy do smaku: papryka słodka, papryka ostra, sos sojowy lub sól, ulubione zioła. Na porcję warzyw znajdujących się na patelni kładziemy nasz filec, przykrywamy pokrywką i dusimy aż do momentu kiedy ryba będzie gotowa.

Rybę po grecku można również zrobić w parowarze! Ryby nie musimy rozmrażać. Gotujemy ją w parowarze 20-25min. Przyprawiamy po ugotowaniu ziołami dalmatyńskimi, solą i pieprzem do smaku. Wszystkie warzywa gotuj ok. 45-50min., czasem przemieszaj. Na koniec odlej nadmiar wody. Jeśli uznasz, że warzywa mogą być zbyt suche, dodaj oleju i wymieszaj.





# DORSZ W ORZECHOWEJ PANIERCE

Podane ilości są na jedną porcję.

- 20 g orzechów np. włoskich
- 15 g bułki tartej
- 200 g dorsza
- Pół Jajka
- 10 g mąki pełnoziarnistej
- 10 g natki pietruszki
- 10 ml soku z cytryny

418 kcal, 45 g białka,  
16,5 g tłuszczu, 23 g węglowodanów



# DORSZ W ORZECHOWEJ PANIERCE

Rybę pokroić na drobniejsze kawałki, natrzeć sokiem z cytryny, oprószyć solą i pieprzem. Odstawić do lodówki na min 15 min. W misce połączyć zmielone orzechy, posiekaną natkę pietruszki i bułkę tartą. Roztrzepać jajka. Obtoczyć rybę w mące pełnoziarnistej lub orkiszowej, jajku, a następnie w orzechach. Piec w piekarniku ok. 20 minut.





# PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Przepis jest na 1 porcję, czyli 5 pierogów. Zrób od razu więcej i zamroź na zapas!

- Borowik suszony
- $\frac{1}{4}$  cebuli
- $\frac{2}{3}$  szklanki kapusty kiszanej
- 50 g białej mąki pszennej
- 25 g mąki razowej
- Odrobina oliwy z oliwek
- 50 ml wody



278 kcal, 10 g białka,  
2 g tłuszczu, 55 g węglowodanów



# PIEROGI Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI

Grzyby namocz najlepiej na noc lub na kilka godzin, następnie zagotuj w wodzie, w której się moczyły. Pokrój drobno.

Kapustę przepłucz, aby nie była zbyt kwaśna i pokrój. Zalej wodą z grzybów, dodaj posiekane borowiki i gotuj do miękkości. Następnie pokrój cebulę w kostkę i podsmaż na oliwie. Dodaj kapustę i wymieszaj. Przygotuj ciasto na pierogi: wyrabiaj mąkę z gorącą (!) wodą. Jeśli ciasto będzie zbyt twarde, dodaj wody, jeśli zbyt miękkie, dodaj mąki. Rozwałkuj ciasto na cienkie placki i wykrój szklanką kółka. Na każde kółko nałóż porcję farszu i sklej pierogi tak, aby się nie rozpadły. Pierogi gotuj w osolonej wodzie, wkładaj pierogi do garnka porcjami 6-10 sztuk w zależności od pojemności garnka. gotuj 3-5 minut, aż wypłyną.



# KAPUSTA Z GRZYBAMI

- Borowik suszony
- $\frac{1}{4}$  cebuli
- Szklanka kapusty kiszzonej
- Odrobina oliwy z oliwek



48 kcal, 3 g białka,  
1,4 g tłuszczu, 6,5 g węglowodanów



# KAPUSTA Z GRZYBAMI

Grzyby namocz najlepiej na noc lub na kilka godzin, następnie zagotuj w wodzie, w której się moczyły. Pokrój drobno. Kapustę przepłucz, aby nie była zbyt kwaśna i pokrój. Zalej wodą z grzybów, dodaj posiekane borowiki i gotuj do miękkości. Następnie pokrój cebulę w kostkę i podsmaż na oliwie. Dodaj kapustę i wymieszaj. Kapusta z grzybami najlepiej smakuje na drugi dzień.





# SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z JAJKIEM I OGÓRKIEM

- 1 jajko
- Łyżka jogurtu naturalnego
- 2 łyżki kukurydzy
- 2 ogórki kiszane
- 100 g śledzia
- Pieprz, sól



275 kcal, 25 g białka,  
15 g tłuszczu, 9 g węglowodanów



# SAŁATKA ŚLEDZIOWA Z JAJKIEM I OGÓRKIEM

Filety śledziowe namocz w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli. Jajko ugotuj na twardo. Śledzie odciśnij z wody i pokrój w kostkę. Jajko również pokrój. Ogórki kiszane posiekaj w drobną kosteczkę. Wymieszaj śledzie z jajkiem, ogórkiem, kukurydzą, jogurtem naturalnym. Dopraw solą i pieprzem. Jeśli masz groszek, możesz go także dorzucić.



# ŚLEDŹ PO WROCŁAWSKU

Porcja dla trzech osób.

- 1 cebula
- 300 g śledzia
- 100 g jogurtu
- 5 g koperku
- 60 ml mleka
- 120 g czerwonej papryki
- Sos sojowy, sól, pieprz

365 kcal, 29 g białka,  
23 g tłuszczu, 17 g węglowodanów /  
1 porcję



# ŚLEDŹ PO WROCŁAWSKU

Dzień wcześniej śledzie moczymy w mleku, naczynie przykrywamy i odstawiamy w chłodne miejsce.

Wyjmujemy śledzie z mleka i doprawiamy przyprawami i drobno posiekaną cebulką.

Na talerzach układamy kręgi z płatów śledziowych, a cebule zalewamy jogurtem i doprawiamy sosem sojowym. Ozdabiamy całość koperkiem i odstawiamy na kilka godzin w chłodne miejsce.





# PIERNIK POMIDOROWY

Genialny przepis z jadłonomia.com. Na całą keksówkę – 10 porcji.

- Banan
- 10 g kakao
- 100 g erytrolu
- 270 g mąki pełnoziarnistej
- 100 ml oleju rzepakowego
- Puszka pomidorów
- 50 g powideł śliwkowych
- 20 przyprawa do piernika
- sól, soda oczyszczona

258 kcal, 4,5 g białka,  
11 g tłuszczu, 39 g węglowodanów /  
1 porcję



# PIERNIK POMIDOROWY



Piekarnik rozgrzać do 180 stopni. W wysokim naczyniu blendera zmiksować pomidory (koniecznie pomidory krojone, nie np. passata), banana, olej oraz erytrol na gładką, gęstą emulsję. W dużej misce przy pomocy trzepaczki dokładnie wymieszać suche składniki: mąkę, kakao, sodę, sól i przyprawę piernikową. Mokre składniki wlać do suchych i wymieszać przy pomocy łyżki lub szpatuły na gęste ciasto. Tak przygotowane ciasto przełożyć do keksówki wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 45 – 50 minut na złoty kolor. Lepiej, żeby w keksówce było mniej więcej do połowy, ponieważ będzie jeszcze wyrastało. Po skończeniu pieczenia dobrze otworzyć piekarnik i nie wyciągać ciasta jeszcze ok. 10 min, żeby nie opadło.

Kiedy ciasto ostygnie przekroić na pół i posmarować powidłami śliwkowymi.

Domowa przyprawa piernikowa: laska cynamonu, łyżeczka suszonego imbiru, 1 g gałki muszkatołowej, pół łyżeczki ziaren ziela angielskiego, pół łyżeczki goździków, pół łyżeczki kardamonu, odrobina pieprzu w ziarnach - wszystko miksujemy w młynku. Można wybrać ewentualnie kupną - Kotanyi, DaryNatury, Delecta - mają w porządku skład.



# MAKOWIEC Z JABŁKAMI

Przepis na 10 porcji.

- 10 g cynamonu
- Aromat waniliowy i migdałowy
- Dwa jabłka
- 3 jajka
- 250 g mielonego maku
- 100 g miodu
- 250 ml mleka migdałowego/krowiego
- 100 g płatków migdałowych
- 150 g erytrolu

265 kcal, 9,3 g białka,  
18 g tłuszczu, 36 g węglowodanów / 1 porcję



# MAKOWIEC Z JABŁKAMI

Piekarnik nagrzewamy do temperatury 180 stopni (grzanie góra-dół). Mleko, miód, aromat migdałowy, erytrol i cynamon zagotowujemy. Dodajemy do maku (mak mielony kupisz nawet w Lidlu), gotujemy razem, mieszamy często, aż mak napęcznieje. Dodajemy ziarna wanilii, migdały lub orzechy i starte jabłko. Jajka roztrzepujemy na jednolitą masę. Miksujemy je razem z masą makową. Wylewamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia i wstawiamy do piekarnika na 45 minut. Zanim pokroisz ciasto, poczekaj aż ostygnie.

Inspiracja oraz zdjęcie: [qchenne-inspiracje.pl](http://qchenne-inspiracje.pl)







# PRODUKTY NA ŚWIĄTECZNE POTRAWY Z DOBRYM SKŁADEM

Suszone owoce (śliwki, rodzynki) –  
firma Helio

Mak mielony – BackMit

Laska Wanilii – Dr Oetker

Czekolady – Lindt

Przyprawy do piernika – Delecta,  
Kotanyi





mgr Katarzyna Pękala  
DIETETYK

# PRODUKTY NA ŚWIĄTECZNE POSIŁKI Z DOBRYM SKŁADEM

Sery twarogowe: Bieluch,  
Piątnica, Wieluń



# WESOŁYCH I ZDROWYCH ŚWIĄT!



A w nadchodzącym roku przede  
wszystkim dużo zdrowia,  
wspaniałych ludzi na Państwa  
drodze oraz sukcesów, tych  
małych i tych dużych.  
Do zobaczenia w 2020 roku!

Katarzyna Pękala-Kaźmierczak