

Samantha Logan

Dieta

15:2

150 prostych
przepisów na posiłki
poniżej 300 kcal,
które pozwolą Ci
schudnąć



Tytuł oryginału: The 5:2 Fast Diet Cookbook:
150 Easy Fat-Burning Recipes Under 300 Calories

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek

Projekt okładki: Jan Paluch

ISBN: 978-83-246-9644-4

Copyright © 2013 by Samantha Logan

All Rights Reserved, No part of this book may be reproduced in any manner without the express written consent of the publisher, except in the case of brief excerpts in critical reviews or articles. Polish edition copyright © 2015 by Helion S.A. All rights reserved.

Skyhorse® and Skyhorse Publishing® are registered trademarks of Skyhorse Publishing, Inc. ®, a Delaware corporation.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/diet52>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: septem@septem.pl

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Wstęp. Dieta nieciągła oraz o tym, dlaczego system 5:2 się sprawdza	5
Rozdział 1. Śniadania i koktajle owocowe	7
Rozdział 2. Sałatki	43
Rozdział 3. Zupy	71
Rozdział 4. Mięsa i inne podstawowe źródła białka	99
Rozdział 5. Rozsądne dodatki	143
Rozdział 6. Propozycje wegetariańskie	159
Rozdział 7. Niskokaloryczne nagrody oraz słodkości i przekąski, którymi można się delectować bez poczucia winy	167

Niskokaloryczne nagrody oraz słodkości i przekąski, którymi można się delektować bez poczucia winy

Spójrzmy prawdzie w oczy! Wszyscy pragniemy natychmiastowej gratyfikacji. Walka z pokusami podczas dni postnych diety bywa trudna, ale trwamy w postanowieniu, ponieważ wiemy, że ograniczanie się w dłuższej perspektywie czasowej wyjdzie nam na dobre i ostatecznie uda nam się schudnąć. Ten rozdział powstał po to, by pomóc Ci osiągnąć postawione sobie cele długoterminowe. Nikt nie jest doskonały i wszyscy od czasu do czasu zasługujemy na jakieś słodkie smakołyki. Na szczęście każdy deser opisany w tym rozdziale ma nie więcej niż 200 kilokalorii!

Nie ustawaj w wysiłkach i nagradzaj się za to, że pilnujesz diety. A teraz chodźmy na małe, słodkie co nieco!

Jagody ze śmietaną

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 99

Słodka, dopiero co przygotowana bita śmietana jest idealnym uzupełnieniem miski świeżych jagód.

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 8 porcji.

Składniki:

- 1 szklanka gęstej śmietany (kremówki)
- 1 łyżka stołowa cukru
- 1/2 szklanki jagód
- 1/2 szklanki jeżyn
- 1/2 szklanki truskawek
- 1/2 szklanki malin

Sposób przygotowania:

Krok 1. Ubij śmietanę ręcznie lub robotem kuchennym.

Krok 2. Do średniej wielkości miski wrzuć wszystkie owoce. Dobrze wymieszaj.

Krok 3. Rozdziel owoce na pucharki, uzupełniając je zdrową porcją bitej śmietany.

Taki deser jest równie prosty, co przepyszny!

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	99 kcal		Węglowodany łącznie	7,7 g	3%
w tym z tłuszczów	68 kcal		Błonnik	3,3 g	3%
		% DV	Cukry	5 g	
Tłuszcze łącznie	7,6 g	12%	Białko	0,9 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone	4,6 g	23%	Witamina A		7%
Tłuszcze trans			Witamina C		24%
Cholesterol	27 mg	9%	Wapń		2%
Sód	8 mg	0%	Żelazo		1%

Prawdziwe magdalenki

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 91

Cóż za niesamowity deser! Maślane „muszelki” słodkości. Przygotowane w domu wyłącznie z naturalnych składników. Nie musisz się bać tych słodkich kalorii, nawet jeśli zjesz 2 takie wyjątkowe ciasteczka. Mimo że do ich przygotowania potrzebujesz specjalnych foremek w kształcie muszli, wszystko inne, co się z nimi łączy, jest najzwyczajniej w świecie proste i pyszne.

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 24 ciasteczek — każde o wartości 91 kilokalorii.

Składniki:

tłuszcz w sprayu	1 szklanka cukru
110 g masła	1 łyżeczka ekstraktu waniliowego
2 jajka	1 szklanka mąki, przesianej
1 łyżka stołowa startej skórki z cytryny	1 kropelka brandy

Sposób przygotowania:

- Krok 1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 180°C. Spryskaj foremki tłuszczem w sprayu i odstaw do późniejszego wykorzystania.
- Krok 2. W małej misce utrzep jajka i dodaj cukier. Wstaw miskę do garnka z gotującą się wodą i delikatnie mieszaj zawartość aż do rozpuszczenia cukru. Przełóż masło do kubka, którego można używać w mikrofalówce, i włącz grzanie, żeby masło zmiękło (tj. na 35 – 40 sekund), ale zbyt nie nagrzało. Możesz też po prostu wyjąć masło z lodówki na godzinę przed rozpoczęciem robienia ciastek.
- Krok 3. Przesyp przez sitko do średniej miski szklankę mąki. Dodaj mieszankę z jajek i cukru. Mieszaj aż do połączenia składników. Następnie dodaj miękkie masło i kontynuuj wyrabianie ciasta. Powinno ono wyróżniać się gęstą konsystencją, trochę jak lekkie ciasto bezowe.
- Krok 4. Dodaj skórkę startą z cytryny, ekstrakt waniliowy i brandy.
- Krok 5. Przełóż ciasto do foremek. Piecz 8 – 10 minut, aż krawędzie ciastek zaczną ciemnieć. Po wyłączeniu piekarnika niech ciasteczka stygną w foremkach przez mniej więcej 10 minut. Po tym czasie możesz je wyciągnąć, ale odczekaj jeszcze 10 minut, zanim je podasz. Smacznego!

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	93 kcal		Węglowodany łącznie	12,4 g	4%
w tym z tłuszczów	38 kcal		Błonnik		
		% DV	Cukry	8,4 g	
Tłuszcze łącznie	4,2 g	7%	Białko	1,1 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone	2,5 g	13%	Witamina A		3%
Tłuszcze trans			Witamina C		0%
Cholesterol	24 mg	8%	Wapń		0%
Sód	32 mg	1%	Żelazo		2%

Pierniczki

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 87

Nie musisz czekać, aż przyjdą święta, aby skosztować tych cudownych w smaku pierniczków. Rozwałkuj ciasto i przygotuj ciasteczka w różnych kształtach, żeby móc posmakować słodkich, korzennych, niskokalorycznych smakołyków każdego dnia.

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 72 ciasteczek — każde to 1 porcja o wartości 87 kilokalorii.

Składniki:

- 6 szklanek mąki luksusowej
- 1 łyżka stołowa proszku do pieczenia
- 1 łyżka stołowa zmielonego imbiru
- 1 łyżeczka zmielonej gałki muszkatołowej
- 1 łyżeczka zmielonych goździków
- 1 łyżeczka zmielonego cynamonu
- 1 szklanka tłuszczu do pieczenia (masła lub margaryny, około 220 g), stopionego i lekko ostudzonego
- 1 szklanka melasy
- 1 szklanka brązowego cukru
- $\frac{1}{2}$ szklanki wody
- 1 jajko
- 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego

Sposób przygotowania:

- Krok 1. W średniej wielkości misce wymieszaj: mąkę, proszek do pieczenia, imbir, gałkę muszkatołową, goździki i cynamon.
- Krok 2. W innej misce umieść: tłuszcz do pieczenia, melasę, brązowy cukier, wodę, jajko i ekstrakt waniliowy. Wymieszaj składniki na jednolitą masę.
- Krok 3. Dodaj suche składniki do mokrych, a następnie mieszaj powoli aż do uformowania ciasta.
- Krok 4. Podziel ciasto na 3 równe części. Ukształtuj kawałki tak, żeby miały około 4 centymetrów grubości, a potem owiń każdy z nich plastikową folią spożywczą i umieść w lodówce na minimum 3 godziny. (Na tym etapie możesz zdecydować także, że 1 lub 2 kawałki wylądują w zamrażarce na później).
- Krok 5. Wyjmij ciasto z lodówki. Nagrzej piekarnik do temperatury 180°C. Posyp stolnicę odrobiną mąki i rozwałkuj ciasto na plaster o grubości około 60 milimetrów. Wytnij ciastka przy pomocy foremek, a następnie rozmieść na blasze do pieczenia wyłożonej papierem do pieczenia w minimum dwucentymetrowych odstępach.
- Krok 6. Piecz ciastka przez około 10 – 12 minut, po czym wyjmij z piekarnika. Po wyłączeniu piekarnika pozwól ciastkom stygnąć przez 10 minut, a następnie przełóż na kratkę w piekarniku do całkowitego ostudzenia.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	87 kcal		Węglowodany łącznie	13,6 g	5%
w tym z tłuszczów	28 kcal		Błonnik		
		% DV	Cukry	8,4 g	
Tłuszcze łącznie	3,1 g	5%	Białko	1,1 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,0 g	5%	Witamina A		0%
Tłuszcze trans			Witamina C		0%
Cholesterol	7 mg	2%	Wapń		2%
Sód	5 mg	0%	Żelazo		4%

Biskoptowe ciastko anielskie

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 121

To ciastko nie bez kozery nazywa się anielskim. Ten niebiański¹, lekki deser można udekorować świeżymi owocami jagodowymi lub porcją bitej śmietany, a przy tym wciąż czuć się bardziej świętą niż grzesznicą na diecie!

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 10 porcji ciasta.

Składniki:

- 1 szklanka mąki tortowej
- ³/₄ szklanki cukru
- 1¹/₂ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- ¹/₂ łyżeczki ekstraktu migdałowego
- białka z 12 jajek
- 1¹/₂ łyżeczki wodorowinianu potasu²
- ¹/₄ łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

Krok 1. Nagrzej piekarnik do temperatury 190°C.

Krok 2. W średniej misce połącz mąkę z cukrem.

Krok 3. W małej misce wymieszaj ekstrakt waniliowy i migdałowy. Odstaw na później.

Krok 4. Do trzeciej, największej miski wlej białka jajka, wsyp wodorowinian potasu i sól. Ubijaj pianę, dopóki nie zacznie tworzyć szczytów.

Krok 5. Powoli dodawaj do piany ekstrakty, a potem mąkę i cukier.

Krok 6. Wylej ciasto na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wypiekaj przez około 30 – 35 minut, po czym wyjmij z piekarnika i natychmiast zdejmij z blachy. Pozwól ciastu stygnąć na kratce w piekarniku przez około 2 godziny przed podaniem.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	121 kcal		Węglowodany łącznie	26,7 g	9%
w tym z tłuszczów	1 kcal		Błonnik		
		% DV	Cukry	8,4 g	
Tłuszcze łącznie	0,1 g	0%	Białko	1,1 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone			Witamina A		0%
Tłuszcze trans			Witamina C		0%
Cholesterol	0 mg	0%	Wapń		0%
Sód	76 mg	3%	Żelazo		2%

¹ *Angel food cake* to popularne w USA ciasto biskoptowe — przyp. tłum.

² Szukaj w sklepach internetowych produktu o nazwie „Cream of tartar”. Możesz też przygotować ciasto bez tego składnika, bo substancja ta pomaga jedynie ubić sztywną pianę z białek — przyp. red.

Pieczone jabłka z cynamonem

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 128

Deserem przygotowanym według tego prostego przepisu będą się z rozkoszą zająć zwłaszcza amatorzy jabłek i cynamonu. Oczywiście przyprawione cynamonem jabłka mogą stanowić niezależny deser, ale równie dobrze sprawdzą się jako dodatek do prosto przygotowanego steku z polędwiczki wieprzowej lub piersi z kurczaka. Razem stworzą pełny, sycący, korzenny posiłek o niskiej zawartości kalorii.

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 8 porcji.

Składniki:

- 8 jabłek
- 2 łyżki stołowe białego cukru
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- $\frac{1}{4}$ szklanki cynamonu
- 1 łyżka stołowa masła, roztopionego

Sposób przygotowania:

Krok 1. Rozgrzej piekarnik do temperatury 190°C.

Krok 2. Obierz jabłka ze skórki i usuń gniazda nasienne, a potem pokrój na ćwiartki.

Krok 3. Przełóż jabłka do miski, oprósź je cukrem i cynamonem oraz polej masłem.

Zadbaj o to, aby równo pokryły się dodatkami.

Krok 4. Wstaw do piekarnika na 25 – 30 minut i czekaj, aż zmiękną i ładnie zbrązowieją. Podawaj na ciepło.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	128 kcal		Węglowodany łącznie	31,1 g	10%
w tym z tłuszczów	13 kcal		Błonnik	6,2 g	25%
		% DV	Cukry	22,1 g	
Tłuszcze łącznie	1,5 g	2%	Białko	0,2 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,9 g	5%	Witamina A		3%
Tłuszcze trans			Witamina C		15%
Cholesterol	4 mg	1%	Wapń		5%
Sód	13 mg	1%	Żelazo		3%

Sorbet owocowy

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 130

W składnikach do tego przepisu znajduje się mango, ale taki sam deser można wykonać na bazie innych owoców. Gdy uda Ci się Twój pierwszy sorbet, możesz poeksperymentować.

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 6 porcji.

Składniki:

2 owoce mango, obrane i pokrojone w kostkę

$\frac{1}{2}$ szklanki syropu z cukru³

1 $\frac{1}{2}$ łyżki stołowej świeżo wyciśniętego soku z limonki

Sposób przygotowania:

Krok 1. Umieść owoce w pojemniku robota kuchennego lub blendera. Miksuj, aż uzyskasz piure.

Krok 2. Dodaj syrop i sok z limonki, miksuj pulsacyjnie do uzyskania gładkiej masy o jednolitej konsystencji.

Krok 3. Przelej do urządzenia do lodów i zamroź.

Uwaga: Jeśli nie dysponujesz maszyną do robienia lodów, sorbet (i lody) możesz przygotować nieco inaczej. Oto jak tego dokonasz: po wymieszeniu składników masy lodowej w blenderze przelej ją do miski, przykryj i wstaw na godzinę do lodówki. Następnie przenieś ją do zamrażarki. Po godzinie wyciągnij, miksuj masę przez 3 minuty przy użyciu mieszadła elektrycznego miksera, po czym wstaw z powrotem do zamrażarki. Powtórz proces miksowania 3 lub 4 razy, a na koniec zostaw masę na noc w zamrażarce.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	130 kcal		Węglowodany łącznie	34,1 g	11%
w tym z tłuszczów	3 kcal		Błonnik	1,4 g	5%
		% DV	Cukry	10,4 g	
Tłuszcze łącznie	0,3 g	1%	Białko	0,4 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone			Witamina A		11%
Tłuszcze trans			Witamina C		34%
Cholesterol	0 mg	0%	Wapń		1%
Sód	20 mg	1%	Żelazo		1%

³ „Simple syrup”, o którym mówi autorka i który jest popularny w USA, ale trudno dostępny w Polsce, można zrobić samemu: podgrzać 1 szklankę wody ze szklanką cukru, mieszać, aż cukier się rozpuści, i ostudzić — *przypr. red.*

Proste patyczki owocowe z naturalnych składników

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 70

Powiedz dzieciom, że dziś na deser dostaną owocowe patyczki, a bez wątpienia będą wyobrażać sobie sztuczny wyrób o smaku owocopodobnym i plastikowej teksturze, zapakowany w kolorowy papier. Tymczasem moja propozycja patyczków owocowych jest tak barwna i zadziwiająca, że z pewnością dzieci nie będą rozczarowane, dowiedziawszy się, iż ich dzisiejszy deser nie do końca odpowiada wcześniejszym wyobrażeniom!

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 5 porcji.

Składniki:

- 5 dużych truskawek pokrojonych na połówki
- $\frac{1}{4}$ kantalupy (około 300 g), owoc pokrojony w kostki lub kulki wykrojone łyżeczką
- 2 banany, bez skóry i pokrojone w krążki
- 1 jabłko pokrojone na kawałki
- 20 patyczków szaszłykowych

Sposób przygotowania:

Krok 1. Nadziewaj naprzemiennie kawałki owoców na patyczki szaszłykowe, mieszając truskawki, kantalupę, banany i kawałki jabłka tak, żeby na 1 patyczku owoc pojawił się przynajmniej 2 razy.

Krok 2. Ułóż patyczki na półmisku.

Uwaga: Możesz także wykorzystać inny rodzaj melona lub arbuza, ananasa, kiwi, mango, borówki amerykańskie, maliny — albo inne owoce, które lubi Twoja rodzina.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	70 kcal		Węglowodany łącznie	17,8 g	6%
w tym z tłuszczów	2 kcal		Błonnik	2,4 g	10%
		% DV	Cukry	11,1 g	
Tłuszcze łącznie	0,2 g	0%	Białko	0,7 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone		0%	Witamina A		6%
Tłuszcze trans			Witamina C		34%
Cholesterol	0 mg	0%	Wapń		1%
Sód	2 mg	0%	Żelazo		1%

Owocowa zapiekanka w 5 smakach

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 160

Wielka uczta dla wszystkich amatorów owoców — i to kosztem zaledwie 160 kilokalorii za porcję! Zapiekane owoce można uzupełnić małą gałką lodów waniliowych, tworząc z tego deseru coś naprawdę wyjątkowego!

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 5 porcji.

Składniki:

- 6 posiekanych brzoskwiń
- 3 gruszki, obrane ze skórki i posiekane
- 4 łydgi rabarbaru posiekane na plasterki
- 2 łyżki stołowe rodzynek
- 3 słodkie czerwone jabłka, obrane ze skórki i posiekane na kawałki
- 2 łyżki stołowe gotowej mieszanki do przygotowania ciasta biszkoptowego lub kruchego⁴
- ¹/₄ szklanki jasnego cukru trzcinowego
- 1 łyżka stołowa miękkiego masła

Sposób przygotowania:

- Krok 1. Nagrzej piekarnik do temperatury 190°C. Spryskaj dno szklanego naczynia żaroodpornego tłuszczem w sprayu.
- Krok 2. W dużej misce wymieszaj brzoskwinie, gruszki, plasterki rabarbaru rodzynek i jabłka. Przełóż zawartość miski do naczynia do pieczenia i równo rozprowadź.
- Krok 3. W innej misce połącz mieszankę do ciasta, cukier i masło. Mieszaj, dopóki nie uzyskasz kruchej konsystencji. Posyp owoce pokruszonym ciastem.
- Krok 4. Wstaw naczynie do piekarnika na 45 minut, aż do czasu, gdy górna warstwa zarumieni się na złotobrazowy kolor. Podawaj na ciepło.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	160 kcal		Węglowodany łącznie	33,7 g	11%
w tym z tłuszczów	26 kcal		Błonnik	4,4 g	17%
		% DV	Cukry	20,4 g	
Tłuszcze łącznie	2,9 g	4%	Białko	2,2 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone	0,5 g	3%	Witamina A		17%
Tłuszcze trans			Witamina C		64%
Cholesterol	0 mg	0%	Wapń		5%
Sód	154 mg	6%	Żelazo		5%

⁴ Jeśli nie chcesz kupować całego opakowania ciasta w proszku, wymieszaj 2 łyżki mąki tortowej i ¹/₄ łyżeczki proszku do pieczenia — *przyp. red.*

Naleśniki „czekoladowe”

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 143

Miejsce czekolady w tych smacznych naleśnikach zajmuje Nutella, przez co stają się one nieco zdrowsze i dają nam odrobinę inny wachlarz doznań, poszerzony o smak orzechów. Same naleśniki można przygotować wcześniej i przechowywać w lodówce, a farszem wypełnić je bezpośrednio przed posiłkiem.

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 15 naleśników.

Składniki:

2 jajka	1 łyżeczka masła
$\frac{1}{2}$ szklanki mleka	30 ml koniaku
$\frac{1}{2}$ szklanki wody	230 g Nutelli
$\frac{3}{4}$ szklanki mąki luksusowej	cukier puder (opcjonalnie)
6 łyżeczek białego cukru	

Sposób przygotowania:

- Krok 1. Rozbij jajka i w średniej wielkości misce wymieszaj je dobrze z mlekiem, wodą, mąką, cukrem, masłem i koniakiem.
- Krok 2. Rozgrzej patelnię z powłoką nieprzywierającą na dużym ogniu. Przelej na patelnię porcję ciasta naleśnikowego — tyle, aby przykryć dno. Poruszaj patelnię lub rozprowadź ciasto, upewniając się, że w naleśniku nie będzie dziur. Jeśli pojawi się jakiś fragment, gdzie ciasto nie dotarło, wypełnij to miejsce, zanim reszta naleśnika się zetnie (stanie się to dość szybko).
- Krok 3. Smaż naleśnik tylko przez około minutę, po czym delikatnie przewrót, posługując się gumową lub drewnianą szpatułką.
- Krok 4. Smaż drugą stronę naleśnika przez około 30 sekund, po czym odstaw patelnię z ognia i zsuń naleśnik na talerz. Powtarzaj te czynności dopóty, dopóki nie zużyjesz całego ciasta.
- Krok 5. Odstaw stosik naleśników do ostygnięcia na około 15 – 20 minut.
- Krok 6. Mniej więcej w jednej czwartej długości naleśnika rozsmaruj łyżkę stołową Nutelli. Zroluj naleśnik w palcach na talerzu. Oprósz cukrem pudrem (jeśli wolisz taki sposób podania). Można wcinać! Tak samo przygotuj pozostałe naleśniki. Naleśniki bez farszu można przechowywać w lodówce przez 2 – 3 dni.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	143 kcal		Węglowodany łącznie	17,8 g	6%
w tym z tłuszczów	56 kcal		Błonnik	1,1 g	4%
		% DV	Cukry	11,6 g	
Tłuszcze łącznie	6,3 g	10%	Białko	2,6 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,4 g	7%	Witamina A		9%
Tłuszcze trans			Witamina C		0%
Cholesterol	23 mg	8%	Wapń		0%
Sód	21 mg	1%	Żelazo		2%

Pudding na bazie awokado i czekolady

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 132

Radujcie się, amatorzy awokado! Nie uwierzysz, jak świetnie komponuje się ten kremowy owoc z bananem i czekoladą w nieco dekadentckim, łatwym do przygotowania puddingu.

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 6 porcji.

Składniki:

- 1 dojrzały owoc awokado
- 4 banany
- $\frac{1}{4}$ szklanki niesłodzonego kakao w proszku

Sposób przygotowania:

- Krok 1. Wyciągnij miąższ z awokado i umieść w blenderze. Pozbądź się skóry i pestki.
- Krok 2. Obierz ze skóry i pokrój w plasterki 4 banany i również wrzuć je do blendera.
- Krok 3. Zaczynj miksować pulsacyjnie owoce, po czym dodaj kakao.
- Krok 4. Miksuj, aż wszystkie składniki połączą się w jedną masę, a pudding będzie miał gładką, kremową konsystencję. Przelej z pojemnika blendera do miski. Wstaw na godzinę do lodówki. A potem podawaj i delektuj się smakiem puddingu.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	132 kcal		Węglowodany łącznie	22,8 g	8%
w tym z tłuszczów	51 kcal		Błonnik	5,5 g	22%
		% DV	Cukry	9,9 g	
Tłuszcze łącznie	5,7 g	9%	Białko	2,2 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone	1,1 g	5%	Witamina A		2%
Tłuszcze trans			Witamina C		17%
Cholesterol	0 mg	0%	Wapń		1%
Sód	4 mg	0%	Żelazo		5%

Niskokaloryczny, soczysty pudding czekoladowo-migdałowy

Łączna liczba kilokalorii w 1 porcji: 103

Kremowa, czekoladowa uczta. Prosta w przygotowaniu, o niskiej wartości kalorycznej ledwo przekraczającej 100 kilokalorii. Czy taki smakołyk może być niezdrowy? Jeśli masz ochotę na wyjątkową rozpustę, podaj pudding z łyżeczką bitej śmietany własnej roboty (patrz strona 168). Smacznego!

Produkty w ilościach podanych w przepisie wystarczą do przygotowania 7 porcji.

Składniki:

- $\frac{1}{2}$ szklanki cukru
- $\frac{1}{3}$ szklanki kakao w proszku
- 2 łyżki stołowe skrobi kukurydzianej
- 2 szklanki chudego mleka
- 1 jajko, utrzepane
- $\frac{1}{4}$ łyżeczki ekstraktu waniliowego
- $\frac{1}{8}$ łyżeczki ekstraktu migdałowego

Sposób przygotowania:

- Krok 1. Wstaw na średni ogień przeciętnej wielkości rondlek.
- Krok 2. Wymieszaj w misce cukier, kakao i skrobię kukurydzianą. Wsyp mieszankę do rondla.
- Krok 3. Połącz mleko i jajka, a potem wlej do rondla. Delikatnie wymieszaj.
- Krok 4. Nie przerywaj mieszania, dopóki zawartość naczynia się nie zagotuje. Gotuj i mieszaj dalej, aż zgęstnieje.
- Krok 5. Zdejmij rondlek z kuchenki i dodaj ekstrakty waniliowy i migdałowy. Podawaj na ciepło lub, jeśli akurat najdzie Cię ochota na coś chłodniejszego, przełóż pudding do innej miski i schładzaj przez przynajmniej 2 godziny.

Wartość odżywcza

Wartość energetyczna	103 kcal		Węglowodany łącznie	19,2 g	6%
w tym z tłuszczów	20 kcal		Błonnik	1,2 g	5%
		% DV	Cukry	15,7 g	
Tłuszcze łącznie	2,2 g	6%	Białko	3,4 g	
Kwasy tłuszczowe nasycone			Witamina A		1%
Tłuszcze trans			Witamina C		0%
Cholesterol	25 mg	8%	Wapń		1%
Sód	34 mg	1%	Żelazo		3%

PRZELICZNIK WAG I MIAR OBJĘTOŚCI

(Wyniki konwersji zostały zaokrąglone dla Twojej wygody)

Składniki	Szklanki / łyżki / łyżeczki	Gramy / mililitry	Uncje
Masło	1 szklanka = 16 łyżek stołowych	230 g	8 uncji
Ser biały, tłusty	1 łyżka stołowa	14,5 g	0,5 uncji
Ser starty	1 szklanka	110 g	1 uncja
Skrobia kukurydziana	1 łyżka stołowa	8 g	0,3 uncji
Mąka pszenna	1 szklanka / 1 łyżka stołowa	125 g / 8 g	4,5 uncji / 0,3 uncji
Mąka razowa	1 szklanka	120 g	4 uncje
Suszone owoce	1 szklanka	120 g	4 uncje
Owoce lub warzywa pokrojone	1 szklanka	145 – 200 g	5 – 7 uncji
Owoce lub warzywa przemielone na piure	1 szklanka	245 g	8,5 uncji
Miód, syrop klonowy lub kukurydziany	1 łyżka	20 g	0,75 uncji
Płyny: śmietana, mleko, woda lub sok	1 szklanka	250 ml	8 uncji objętościowych
Owies	1 szklanka	150 g	5,5 uncji
Sól	1 łyżeczka	6 g	0,2 uncji
Przyprawy: cynamon, goździki, imbir lub gałka muskatołowa (zmielone)	1 łyżeczka	5 ml	0,2 uncji
Cukier brązowy, ubity w paczce	1 szklanka	200 g	7 uncji
Cukier biały sypki	1 szklanka / 1 łyżka stołowa	200 g / 12,5 g	7 uncji / 0,5 uncji
Ekstrakt waniliowy	1 łyżeczka	4 g	0,2 uncji

Skorowidz

A

awokado, 61, 68, 178

B

bakłażan zapiekany, 163
bazylia, 77
bekon, 10, 59
bekon z indyka, 141
biszkoptowe ciastko anielskie, 172
brokuły, 8
buraki
 cytrynowe, 152
 w pomarańczach, 153
burrito, 12
burrito z czarną fasolą, 13

C

cebula, 83
chipotle, 111
chleb
 domowej roboty, 24
 razowy, 24
chłodnik, 88
chryzor grillowany, 128
ciastko anielskie, 172
cukinia, 80, 157
curry, 118
czarna fasola, 13, 145
czekolada, 178
czipsy z cukinii, 158

D

desery, 167
dieta
 5:2, 5
 nieciąga, 5

dodatki, 143
DV, daily value, 6
dżem pomarańczowo-figowy, 26

F

fajita, 117
fasola, 156
 biała, 150
 czarna, 13, 145
fenkuł, 66
feta, 149
figa, 26
frittata
 na jajku, 17
 ziołowa, 17

G

grejfrut, 68
grillowane krewetki, 60
grillowany
 chryzor, 128
 kurczak, 45, 105
 łosoś, 131
 stek, 119
grochówka, 73
gulasz z kurczaka, 108

H

halibut
 sauté, 135
 w kąpieli cytrynowej, 134

I

imbir, 154
indyk, 48
 w stylu azjatyckim, 115
 z chili, 114

J

jabłka z cynamonem, 173
jagody ze śmietaną, 168
jajecznica, 14

K

kapuśniak, 76
kieszonki
 jajeczne, 11
 z wieprzowiny, 125
klementynki, 66
koktajl
 bananowy, 42
 rajsko-tropikalny, 37
koktajle owocowe, 7
komosa ryżowa, 31, 62, 139, 145
koper włoski, 67
koryfena, 136
krab, 61, 94, 96
krewetki, 59, 88, 90
 cajun, 138
 grillowane, 60
 pad thai, 137
 w chrupkiej panierce, 139
kuchnia Tex-Mex, 63
kukurydza, 60, 88, 145
kurczak
 a'la skrzydełka Buffalo, 112
 cacciatore, 102
 chipotle, 104
 grillowany, 45, 105
 na ostro z mango, 107
 na słodko-ostro, 100
 pieczony, 106
 po królewsku, 109
 po prowansalsku, 103
 smażony, 47
 szczerze zawiany, 110
 w marynacie, 101

L

limonka, 101, 154

Ł

łosoś, 14
 grillowany, 131
 pomarańczowo-rzodkiewkowy, 130
 szlachetny, 129

M

magdalenki, 169
makaron
 cytrynowy, 148
 orzo, 64, 86, 149, 150
mango, 68, 107
marchewki z czosnkiem, 154
masło
 dyniowe, 27
 jabłkowe, 25
mieszanka Old Bay, 96
mięsa, 99
mięso drobiowe, 111
minestrone z makaronem orzo, 86
muffiny
 z otrębami, 28
 z płatkami owsianymi, 29
musli, 32
musztarda dijon, 148

N

nadziewana papryka, 151
naleśniki, 21, 22
naleśniki czekoladowe, 177

O

omlet
 w barwach czerwono-biało-zielonych, 9
 z bekonem, 10
 z brokułami i serem gruyère, 8
opiekane warzywa, 147
opiekany kalafior, 146
oregano, 105
orzechy
 pekan, 66, 111
 włoskie, 31
owoce morza, 121
owocowa zapiekanka, 176

P

pad thai, 137
 paluszki z mięsa, 111
 papryka, 106
 parfait, 33
 dyniowe, 35
 ociekający brzoskwinia, 34
 peruwiańskie, 36
 patyczki owocowe, 175
 pesto, 49, 113
 pieczarki faszerowane, 161
 pieczarkoburgery, 160
 pieczeń z kurczaka, 113
 pieczone
 czipsy, 158
 jabłka, 173
 pomidory, 77
 szparagi, 83
 warzywa, 124
 pieczony kurczak, 106
 pierniczki, 170
 piure z groszku, 140
 pizza, 19
 płatki owsiane, 30
 polędwiczki, 127
 pomidory, 156
 pomidory pieczone, 77
 potrawy wegetariańskie, 159
 przegrzebki, 57
 smażone, 140
 z bekonem, 141
 przekąski, 167
 przelicznik wag i miar objętości, 180
 przyprawy korzenne, 42
 pudding, 178
 pudding czekoladowo-migdałowy, 179

R

rosół, 84
 rosół tajski na ostro, 91
 roszponka, 50
 rozmaryn, 152
 rukola, 66
 ryba w pomidorach, 133

S

salsa, 136
 salsa z mango, 128
 sałatka, 43
 bekonowo-krewetkowa, 59
 krabowa z awokado, 61
 owocowa z kozim serem, 46
 szpinakowa z kurczakiem, 44
 z grejpfrutem, mango i awokado, 68
 z grillowanych krewetek, 60
 z grillowanym kurczakiem, 45
 z jabłkiem i serem gorgonzola, 65
 z komosą ryżową, 62
 z kopru włoskiego, 67
 z makaronem orzo, 64
 z pesto, 49
 z przegrzebków, 57
 z resztek indyka, 48
 z roszonek, 50
 z tofu, 69
 z wieprzowiną, 51, 52
 ze smażonym kurczakiem, 47
 ze stekiem, 54–56
 ser, 18
 gorgonzola, 65
 gruyère, 8
 kozi, 46
 siekanka ziemniaczana, 16
 smoothie
 jagodowe, 38
 pomarańczowy, 39
 truskawkowo-bananowe, 41
 z jabłkiem, 40
 sorbet owocowy, 174
 sos
 orzechowo-paprykowy, 135
 pomarańczowy, 104
 śliwkowy, 123
 z orzechów pekan i chipotle, 111
 stek, 54–56
 w stylu Tex-Mex, 119
 z tofu, 165
 z wieprzowiny, 124
 styl
 śródziemnomorski, 125
 Tex-Mex, 119

surf'n' turf, 121
szparagi pieczone, 83
szpinak, 14, 44, 149, 161, 163
szynka, 18

Ś

śniadania, 7

T

tajski rosół, 91
tarta pomidorowa, 162
tequila, 101
tofu, 69
Tofu Kung Pao, 164
tortille kukurydziane, 87
tosty
 francuskie, 20
 razowe, 23
trawa cytrynowa, 93

W

wartość kaloryczna
 białka, 144
 warzyw, 72
wędzonka, 14
wieprzowina, 51, 52, 124, 125
wieprzowina w sosie śliwkowym, 123
wolnowar, 103
wołowina duszona, 118
wskaźnik DV, 6

Z

zapiekanka, 18
zapiekanka owocowa, 176
zębacz gotowany, 132

ziemniaki, 156
ziemniaki w curry, 155
zupa, 71

 bisque, 96
 chłodnik, 88
 czadowa krabowa, 96
 grochówka, 73
 kalafiorowa z serem, 82
 kapuśniak, 76
 krabowa, 94
 minestrone, 86
 pieczarkowa, 74
 rosół, 84
 rosół tajski, 91
 ryżowa z cytryną, 95
 soupe à l'oignon, 78
 warzywna, 85
 z cukinii, 80
 z krewetek, 90
 z pieczonych pomidorów i bazylii, 77
 z pieczonymi szparagami i cebulą, 83
 z plackami tortilli, 87
 z trawą cytrynową, 93
 ziemniaczano-porowa, 81

Ż

źródła białka, 99

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

Schudnij skutecznie, szybko i bezboleśnie!

Próbujesz wybrać najlepszą spośród tysiąca cudownych diet? A może już sprawdziłaś je wszystkie i żadna Cię nie usatysfakcjonowała? Jeśli nie chcesz głodować, obciążać wątroby ani trenować po kilka godzin dziennie, postaw na metodę prostą i skuteczną.

Dieta 5:2 jest jedną z najchętniej stosowanych na świecie. Na czym polega? Przez pięć dni w tygodniu jesz to, co zawsze, a przez dwa kolejne ograniczasz liczbę przyswajanych kilokalorii (kobiety — do pięciuset, mężczyźni — do sześciuset). Te dwa dni pomagają Ci „zresetować” metabolizm i zwiększyć wydajność Twojego organizmu, który zacznie spalać nagromadzony tłuszcz znacznie szybciej i niemal nieodczuwalnie.

W tej książce znajdziesz przepisy, które możesz wykorzystać podczas dwóch dni postnych diety 5:2, a także wskazówki, jak przygotować satysfakcjonujące, sycące posiłki mimo ograniczenia ich wartości kalorycznej. Ta niezwykła dieta pozwoli Ci schudnąć, zapobiec wielu chorobom, a ponadto przyczyni się do przedłużenia Twojego życia. Chudnij, nie głoduj i żyj długo i szczęśliwie!

Samantha Logan zaczęła eksperymentować z dietą przerywaną, gdy przez kilka lat po urodzeniu drugiego dziecka nie mogła pozbyć się nadwagi. Opracowane w tym czasie przepisy diety pozwoliły jej zrzucić niemal 14 kg!

Cena 32,90 zł

ISBN 978-83-246-9644-4



9 788324 696444

septem
septem.pl

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: septem@septem.pl
<http://septem.pl>

Nr katalogowy: 25912

