VIOLA URBAN

# DIETA NA WYNOS

## 100 przepisów na zdrowy lunch

autorka eksperckiego bloga

KIEM DIETETYKA

publicat WYDAWNICTWO

VIOLA URBAN

# DIETA NA WYNOS

## 100 przepisów na zdrowy lunch

Kup książkę

Kup książkę

VIOLA URBAN

# DIETA NA WYNOS

## 100 przepisów na zdrowy lunch

publicat
WYDAWNICTWO

Kup książkę

Zapraszamy na **www.publicat.pl**

*W publikacji pojawiają się tabele wartości odżywczej wyliczone w programie Kcalmar.pro w 2018 roku. Chociaż Autorka dołożyła wszelkich starań, aby dane te były jak najbardziej wiarygodne i aktualne, mogą się one nieznacznie różnić w zależności od wykorzystanej bazy danych. Produkty naturalne mogą różnić się od siebie w zależności od odmiany czy też stopnia dojrzałości, a produkty przetworzone w zależności od procesu technologicznego i wykorzystanych surowców.*

Książka zawiera lokowanie produktów marki Monini.

Fotografie i stylizacja – Viola Urban
Zdjęcie Autorki na okładce i na s. 8 – Karolina Ponzo
Zdjęcie na okładce – Piotr Połka

Koordynacja projektu – Marta Akuszewska
Redaktor prowadzący – Justyna Sell
Redakcja i korekta – Justyna Sell, Beata Horosiewicz
Opracowanie indeksu składników – Terka: Patrycja Zarawska, Remigiusz Dąbrowski
Projekt wnętrza – Alicja Kaczmarek, grafik prowadzący
Projekt okładki – Alicja Kaczmarek
Realizacja komputerowa wnętrza – Dorota Domagała, Alicja Kaczmarek
Redakcja techniczna – Zbigniew Wera

Text © Viola Urban
All other rights © Publicat S.A. MMXIX, MMXX
All rights reserved
ISBN 978-83-271-2574-3

publicat WYDAWNICTWO
jest znakiem towarowym Publicat S.A.

**PUBLICAT S.A.**
61-003 Poznań, ul. Chlebowa 24
tel. 61 652 92 52, fax 61 652 92 00
e-mail: publicat@publicat.pl
www.publicat.pl

Kup książkę

# SPIS TREŚCI


Wstęp 8
Dieta na wynos 10
Poradnik zakupowy 11

ROZDZIAŁ I: **KRÓLESTWO SAŁATEK** 18
Sałatka meksykańska 20
Sałatka z pieczonym kalafiorem i migdałami 22
Sałatka z grillowanych warzyw i wołowiny 24
Sałatka z warzyw korzeniowych i kurczaka 26
Sałatka śródziemnomorska 28
Sałatka z krewetkami, awokado i kukurydzą 30
Sałatka z kopru włoskiego i wędzonego pstrąga 32
Sałatka z brokułu i łososia z dressingiem cytrynowym 34
Sałatka orientalna z tofu i mango 36
Sałatka z pieczonych marchewek i soczewicy 38
Sałatka ziemniaczana z rzodkiewkami i selerem 40
Sałatka nicejska z tuńczykiem i kaparami 42
Lekka sałatka z pieczonej papryki i fety 44
Sałatka z komosy ryżowej, batatu i ciecierzycy 46
Bulgur z humusem, strączkami, burakiem i oliwkami 48
Sałatka z kaszy jaglanej z halloumi i sosem miętowym 50
Sałatka z buraków, koziego sera i malin 52
Tabbouleh z komosy ryżowej z zielonym groszkiem 54
Sałatka z bobu, młodych ziemniaków i szynki parmeńskiej 56
Sałatka z kaszy gryczanej z pieczoną dynią 58

ROZDZIAŁ II: **SŁODKA CHWILA** 60
Korzenna owsianka szarlotkowa 62
Czekoladowy pudding z tapioki z wiśniami 64
Chałwowy budyń jaglany z granatem 66
Kremowy ryż z owocami 68
Owsianka „banoffee pie” 70
Jaglany krem orzechowy w słoiczku 72
„Sernik” na zimno z mango i marakują 74
Kaszka manna ze śliwkami i cynamonem 76
Krem czekoladowy z batatu 78
Pomarańczowy tofurnik w słoiczku 80


Kup książkę

ROZDZIAŁ III: **MISKI ZDROWIA** 82
Domowa shoarma bowl 84
Power bowl z awokado, czarną fasolą i komosą ryżową 86
Tofu tikka masala z warzywami i ryżem 88
Miska rybaka z łososiem, serkiem wiejskim i awokado 90
Klopsiki greckie z grillowanymi warzywami i oliwkami 92
Izraelska miska z tabbouleh z pieczonym kalafiorem 94
Miska z łososiem teriyaki, kapustą pak choi i brokułem 96
Miska z kozim serem, pieczonym burakiem i pistacjami 98
Włoska miska z makaronem pesto, pomidorkami i bazylią 100
Oatmeal bowl, czyli owsianka z dodatkami 102
Owocowa miska z kremowym serkiem 104

ROZDZIAŁ IV: **SYCĄCE DANIA** 106
Chili sin carne z soczewicy i batatu 108
Lekkie chili con carne z komosą ryżową 110
Grzybowe kaszotto z gryki 112
Wegetariański gulasz z serem halloumi 114
Risotto z krewetkami, cukinią i groszkiem 116
Spaghetti veganese 118
Caponata z indykiem 120
Curry z dorszem i zielonymi warzywami 122
Chana masala z ciecierzycy i ziemniaków 124
Stir-fry z makaronem z czarnego ryżu 126

ROZDZIAŁ V: **PROSTO Z PIECA** 128
Chaczapuri z czarną fasolą 130
Drożdżowe bułeczki ze szpinakiem i fetą 132
Wytrawne muffiny z szynką i mozzarellą 134
Dyniowe batony energetyczne 136
Wytrawne ciastka owsiane z parmezanem i ziołami 138
Chlebek bananowy z orzechami pekan 140
Wysokobiałkowy wytrawny chlebek z cukinii 142
Wegańskie drożdżówki 144
Owsiana granola z nerkowcami i kardamonem 146
Pieczony placek ziemniaczany 148

ROZDZIAŁ VI: **PASTY I DIPY** 150
Pasta z łososia z chrzanem i koperkiem 152
Orientalna pasta z ciecierzycy z orzechami i daktylami 154
Pâté z wątróbki i gruszki 156
Azjatycka pasta z tuńczyka 158

Kup książkę

Nicejska pasta z tuńczyka 160
Aromatyczna pasta z soczewicy i pieczonej papryki 162
Wegański twarożek z tofu i nowalijek 164
Pasta à la ruskie 166
Pasta z białej fasoli i żurawiny 168
Meksykańska pasta z fasoli 170
Pasta jajeczna z awokado 172
Pasta mięsna z cheddarem i awokado 174

ROZDZIAŁ VII: **ZUPY I CHŁODNIKI** 176
Chłodnik z awokado i ogórków 178
Klasyczny chłodnik bez gotowania 180
Gazpacho z żytnim chlebem 182
Śródziemnomorska zupa z pieczonych warzyw 184
Zupa krem z ciecierzycy i tahini 186
Azjatycki bulion z makaronem 188
Krem z kopru włoskiego i kukurydzy 190
Krem marchewkowy 192
Jedwabisty krem z buraków i fasoli 194
Krem z pieczonego selera z pulpecikami 196
Słodki krem pomidorowy z kluseczkami bazyliowymi 198
Orientalna zupa z soczewicy i kalafiora 200
Meksykańska zupa z wołowiną i czarną fasolą 202
Krem dyniowy z curry, tofu i nerkowcami 204
Wegańska zupa harira 206
Krem z zielonych warzyw i mięty 208
Zupa śródziemnomorska z rybą i owocami morza 210

ROZDZIAŁ VIII: **ODŻYWCZE KOKTAJLE** 212
Smoothie bananowo-kawowe z masłem migdałowym 214
Jogurtowy shake z mango i owsianką 216
Orzeźwiający kefir z nasionami chia 218
Jagodowa maślanka z nerkowcami 220
Koktajl orzechowo-czekoladowy 222
Smoothie o smaku sernika z malinami 224
Pożywne smoothie jaglane 226
Ryżowy koktajl z ananasem i kokosem 228
Zielony koktajl z awokado i mleczka kokosowego 230
Wegański koktajl białkowy z wiśniami 232

Indeks potraw 234
Indeks składników 236

Kup książkę

MONINI
GranFruttato
OLIO
EXTRA VERGINE
DI OLIVA
100% ITALIANO
500 ml

Kup książkę

# Wstęp

Gdy pracowałam nad swoją pierwszą książką *Poranne inspiracje. Zdrowe śniadania w 15 minut*, byłam pełna obaw, czy zawarte w niej przepisy są wystarczająco ciekawe, czy się spodobają, czy ktoś w ogóle ją kupi. Kiedyś Mark Twain powiedział: „Przeżyłem wiele lat i miałem wiele problemów, z których większość nigdy się nie wydarzyła", i ja się z tym utożsamiam. Odzew po premierze *Porannych inspiracji* przeszedł moje najśmielsze oczekiwania. Zyskałam pewność, że to, co robię, ma sens. Wasze zdjęcia potraw przygotowanych na podstawie moich przepisów, Wasze wiadomości świadczą dobitnie o tym, że ta książka pomaga Wam w codziennym funkcjonowaniu. Poszłam zatem za ciosem i postanowiłam zrealizować kolejną część mojego marzenia – cyklu pięciu książek z przepisami na każdy posiłek dnia.

I tak powstała druga książka, którą dziś z dumą oddaję w Wasze ręce. Zamieściłam w niej 100 przepisów na dania, które można zabrać ze sobą do pracy, szkoły, na piknik czy na wycieczkę. Podzieliłam ją na osiem rozdziałów z różnymi typami posiłków. Znalazły się tutaj rozmaite sałatki, słodkie kremy, miski zdrowia, dania jednogarnkowe, przekąski pieczone, pasty i dipy, zupy oraz koktajle. Wiele z tych potraw można również przygotować na śniadania, obiady czy kolacje. Ale tak właśnie miało być. Chciałam zaproponować dania wielofunkcyjne, które pozwalają zaoszczędzić mnóstwo czasu. Mam nadzieję, że staną się one inspiracją do tego, żeby zamienić kanapkę na coś zdecydowanie ciekawszego. Tworząc książkę, sugerowałam się odpowiedziami, jakich moi czytelnicy udzielili w ankietach. Te przepisy wychodzą naprzeciw ich sugestiom.

*Dieta na wynos* nie powstałaby bez wsparcia wydawnictwa Publicat, które musiało mi wybaczać jesienną niemoc twórczą i przesuwać kolejne terminy. Na szczęście mogłam sobie pozwolić na przedłużenie pracy, aby mieć stuprocentową pewność, że książka wygląda dokładnie tak, jak chciałam. Dziękuję Piotrkowi za nieocenione wsparcie podczas moich zmagań z gotowaniem i szukaniem produktów potrzebnych do sesji. Za pomocne dłonie, które wchodziły w kadr wtedy, kiedy potrzebowałam modela. Za cierpliwość, gdy po dziesiątym ujęciu byłam wciąż niezadowolona z efektów. Jestem również ogromnie wdzięczna Karolinie, która wykonała kilka zdjęć w trakcie mojego gotowania. W szczególny sposób dziękuję firmie Monini, z którą współpracuję od ponad roku i która naturalną koleją rzeczy stała się partnerem tego wydania. Dziękuję wreszcie Wam, za to, że darzycie mnie zaufaniem i postanowiliście dodać moją książkę do swojej biblioteczki. Bez Was moja praca nie miałaby sensu.

Viola Urban

Kup książkę

# DIETA NA WYNOS

## Komponowanie lunchboxa według zasad zdrowego żywienia i nie tylko

Zawartość lunchboxa powinna być dopasowana do indywidualnych potrzeb. Nie ma jednego uniwersalnego sposobu. Każdy człowiek jest inny, ma określone warunki pracy, odmienne zapotrzebowanie na kalorie, a także oczekiwania co do własnej sylwetki. Wszyscy jednak powinniśmy zjeść posiłek, który doda nam energii i pozwoli zachować dobre zdrowie.

### Węglowodany w lunchboxie

Węglowodany to najbardziej fizjologiczne paliwo dla organizmu człowieka. Są niezbędne do prawidłowej i efektywnej pracy mózgu, stanowią jedyne źródło energii dla czerwonych krwinek. To właśnie one powinny dostarczać największą ilość kilokalorii w diecie.

W przypadku dobrze skomponowanego posiłku o odpowiedniej kaloryczności węglowodany nie spowodują tycia. Wręcz przeciwnie! Jeśli węglowodanów w codziennej diecie będzie dokładnie tyle, ile potrzeba, jest szansa na uzyskanie większej wydolności sportowej. Łącząc dietę obfitującą w węglowodany z wysiłkiem fizycznym, z pewnością osiągniesz satysfakcjonujące wyniki. W pracy również. Dzięki optymalnej podaży węglowodanów doładujesz baterie, które są niezbędne do utrzymania funkcji kognitywnych na wysokim poziomie.

W książce znajdziesz także przepisy na jedzenie z mniejszą ilością węglowodanów. Sprawdzą się choćby wtedy, kiedy zabierasz ze sobą dwa posiłki. Zestawiając sałatkę z koktajlem owocowym lub owsianką ze słoiczka, uzyskasz dobry rozkład makroskładników. Każdy przepis możesz dowolnie modyfikować, dokładając do swojego lunchboxa nadprogramowe składniki. Jeśli zechcesz podbić ilość węglowodanów w sałatce, możesz do niej dorzucić upieczone ziemniaki, ugotowaną kaszę, komosę ryżową, makaron razowy albo grahamkę.

Jakie węglowodany wybrać? Przede wszystkim te o jak najniższym stopniu przetworzenia i rozdrobnienia. Na co dzień sięgaj zatem po nieprzetworzone owoce, ugotowane lub upieczone bataty albo zwykłe ziemniaki, grube kasze, makaron pełnoziarnisty ugotowany al dente, pieczywo razowe na zakwasie, mąki z pełnego przemiału i płatki górskie. Staraj się unikać oczyszczonych węglowodanów, takich jak biała mąka, biały ryż, zwykły makaron, pieczywo tostowe, półcukiernicze i cukiernicze.

### Białka w lunchboxie

Białko jest bardzo istotne w diecie. Organizm człowieka nie potrafi samodzielnie wytwarzać aminokwasów i musi je czerpać z żywności. Co więcej, nie magazynuje protein na zapas, dlatego powinny one być dostarczane każdego dnia. Dieta uboga w białko powoduje utratę cennych włókien mięśniowych, które organizm poświęca, aby zaspokoić zapotrzebowanie na białka.

Średnie dobowe zapotrzebowanie na białka oscyluje w granicach 1 g na kilogram masy ciała u osoby, która nie jest sportowcem. W przypadku ciąży, karmienia piersią, w okresie intensywnego wzrostu czy intensywnego wysiłku fizycznego zapotrzebowanie wzrasta. Szacuje się, że trenujący siłowo powinni spożywać od 1,4 g nawet do 2 g białka na kilogram masy ciała, aby efektywnie budować masę mięśniową i szybko regenerować się po ćwiczeniach. Niezależnie od tego, czy chcesz przybrać na wadze, zredukować tkankę tłuszczową czy też utrzymać swoje ciało w obecnej formie, musisz kontrolować białko.

Proteiny pozwalają zachować odpowiedni poziom sytości i satysfakcji po posiłku. Badania wykazały, że osoby, które zjadały produkty obfitujące w białko, lepiej panowały nad głodem pomimo niższego spożycia kalorii niż osoby, które zjadły go zbyt mało.

### Tłuszcze w lunchboxie

Bardzo się cieszę, że moda na skrajnie niskotłuszczowe diety odeszła do lamusa. Mam nadzieję, że tak już zostanie, ponieważ tłuszcze są genialnym źródłem energii i przynoszą wiele korzyści. Pod jednym warunkiem: trzeba się nauczyć odpowiednio je wybierać i traktować.


Kup książkę

W diecie większości z nas 20-30% energii powinno pochodzić z lipidów. Tłuszcze są jednak bardzo skoncentrowanym źródłem energii, należy więc uważać na ich ilość. 30% energii nie oznacza bowiem 1/3 naszego talerza! 1 g tłuszczu dostarcza aż 9 kcal, podczas gdy 1 g białka i 1 g węglowodanów tylko 4 kcal. W przypadku diety 2000 kcal można sobie pozwolić na 50-60 g czystego tłuszczu w ciągu dnia, czyli mniej więcej 10-15 g lipidów w każdym posiłku.

W przypadku lipidów kluczowa jest jakość. Nie wystarczy pobierać 25% energii z tłuszczów, aby cieszyć się zdrowiem. Trzeba też zadbać o odpowiednie spożycie NNKT (Niezbędne Nienasycone Kwasy Tłuszczowe), a także dostarczenie organizmowi naturalnych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach oraz polifenoli. Słowem, dobre tłuszcze pochodzą z tłustych ryb morskich, siemienia lnianego, nasion chia, oliwy z oliwek extra virgin, awokado oraz różnorodnych pestek, nasion i orzechów. Włączając te produkty na stałe do swojego menu, z pewnością zaspokoisz zapotrzebowanie na NNKT oraz korzystne dla zdrowia jednonienasycone kwasy tłuszczowe. W diecie powinno się natomiast unikać nadmiaru tłuszczu pochodzącego z mięsa, żółtek oraz nabiału.

Podział na dobre tłuszcze roślinne i złe tłuszcze zwierzęce jest jednak nieprecyzyjny. Zgodnie z nim łosoś i makrela są złe, a olej palmowy i rafinowane oleje roślinne – dobre! To absurd. Rafinowane tłuszcze to puste kalorie i absolutnie ich nie potrzebujesz w swojej diecie. Korzystaj z naturalnych źródeł tłuszczu zawartych w produktach spożywczych. Zamiast oleju słonecznikowego wybierz ziarna słonecznika obfitujące w witaminę E. Zamiast masła kup dobrej jakości ser, który dostarcza także wapnia i białka. Z kategorii tłuszczów płynnych mam jednego faworyta. Jest nim oliwa z oliwek, której jestem szczerą ambasadorką. To jedyny tłuszcz roślinny, który moim zdaniem warto spożywać w formie płynnej. Trudno byłoby jeść garściami jeszcze zielone, cierpkie oliwki prosto z drzewa, a zrobiona z nich oliwa to prawdziwa bomba antyoksydacyjna. O oliwie i innych źródłach tłuszczu napiszę nieco więcej w poradniku zakupowym.

# PORADNIK ZAKUPOWY

## Racjonalne zakupy

Od zawsze powtarzam, że zdrowe odżywianie zaczyna się od racjonalnych zakupów. Jeśli nauczysz się dobrze podejmować decyzje zakupowe, najważniejszy krok w kierunku dobrego samopoczucia za tobą. W tym rozdziale dowiesz się, co wkładać do koszyka, aby skomponować pełnowartościowy, pyszny lunch do pracy lub szkoły.

### Warzywa

Tutaj masz niemal pełną dowolność. Wybierz warzywa zawierające różne naturalne barwniki. To właśnie one stanowią o wartości roślinnych produktów.

- Karotenoidy (prekursory witaminy A o pomarańczowym kolorze) znajdują się w pomarańczowych i czerwonych warzywach. Do tej grupy należą między innymi marchewka, batat, różne rodzaje dyni, pomidor, papryki żółta i czerwona. Źródłem karotenoidów są także niektóre strączki (np. żółta i czerwona soczewica) oraz wszystkie pomarańczowe owoce.
- Chlorofile (zielone barwniki roślin umożliwiające im fotosyntezę) zawarte są przede wszystkim w intensywnie zielonych warzywach liściastych. Doskonałym źródłem chlorofilu są zioła, sałaty, kapusty, brokuł, brukselka, zielone ogórki, awokado, papryka i cukinia.
- Antocyjany (polifenole cechujące się barwą od czerwonej do fioletowej) występują w intensywnie fioletowych warzywach oraz jagodach. Dobrym źródłem antocyjanów są zatem czerwona kapusta, czerwona cebula, bakłażan, fioletowe ziemniaki, a także owoce: ciemne winogrona, borówki amerykańskie, maliny, czarne jagody, wiśnie, bez czarny, żurawina, truskawki, porzeczki, jeżyny, aronia i borówka brusznica.
- Betaniny (barwniki charakteryzujące się kolorem od ciemnoczerwonego do fioletowego) znajdują się głównie w różnych odmianach buraka.

Co robić poza sezonem, kiedy nie ma już nowalijek i soczystych kolorowych różności? Zimą i jesienią w sprzedaży królują warzywa korzeniowe, takie jak bataty, ziemniaki, seler, marchewka, korzeń pietruszki.


Kup książkę

Polecam także różne odmiany dyni, brukselkę i kapustę. Do diety możesz też włączyć kiszonki, jednak pamiętaj, że stanowią one obfite źródło sodu, którego spożycie powinno się raczej zmniejszać. Zimą polecam mrożonki. Straty witamin w mrożonych warzywach są naprawdę nieduże, więc śmiało wkładaj te produkty do koszyka. Kiedy pomidorowy sezon mówi do mnie „żegnam", lubię sięgać po dobrej jakości passatę pomidorową.

### Owoce

W przypadku owoców także masz pełną dowolność. Jeśli utrzymanie prawidłowej masy ciała nie jest twoim problemem, sięgaj po każdy gatunek, na jaki przyjdzie ci ochota. Staraj się spożywać dwie lub trzy porcje owoców każdego dnia.

Pamiętaj jednak, że owoce nie mają takiej samej zawartości cukrów. Istnieje zasadnicza różnica pomiędzy niskocukrowymi borówkami, jagodami czy malinami a bananami, mango, figami bądź winogronami, które charakteryzują się zdecydowanie wyższą kalorycznością. Kluczowa jest oczywiście ilość. Niewielka porcja bananów nie zniweczy diety odchudzającej.

Owoce przetworzone termicznie traktuj jako niewielki dodatek, a nie standardowe rozwiązanie. Raz na jakiś czas możesz sięgnąć po prażone jabłka, duszone gruszki i śliwki, ale stawiaj raczej na ich surowe wersje. Zimą jedz jabłka, gruszki, banany, granaty, pomarańcze i mrożone owoce jagodowe. Zawsze mam w zamrażalniku opakowanie czarnych jagód i drylowanych wiśni. To ratunek, kiedy przyjdzie mi ochota na owoce jagodowe w środku zimy, a smak importowanych borówek mnie nie satysfakcjonuje.

Owoce suszone to bomba kaloryczna. Dlatego niech będą raczej smakowym dodatkiem niż codzienną przekąską. W tej książce wykorzystałam suszone owoce między innymi w zupie harira, bannoffee pie, sałatce z pieczonych marchewek. Jak widzisz, nie tylko owsianka znosi obecność rodzynek, daktyli i suszonych śliwek. Kupując suszone owoce, zwracaj uwagę na skład, bo czyha tam mnóstwo pułapek. Cukier, olej i konserwanty w ich składzie powinny odwieść cię od zakupu.

### Produkty zbożowe

Lubię węglowodany i nie boję się glutenu. Jak mantrę powtarzam, że gluten szkodzi nielicznym. Mimo tego w książce unikam nadmiernych ilości pszenicy. Nie widzę większego sensu w tym, aby promować produkt, którego w naszej diecie jest zdecydowanie za dużo i który nie cechuje się wybitnymi właściwościami prozdrowotnymi. Zamiast tego zdradzam wiele patentów na wykorzystanie kasz, mąk, makaronów, odmian ryżu, komosy ryżowej i płatków.

Produkty zbożowe charakteryzują się stosunkowo długim okresem przydatności do spożycia. Dzięki temu możesz zrobić w swojej spiżarni zapas i korzystać z niego wtedy, kiedy zapragniesz ugotować coś pysznego.

W mojej kuchni można znaleźć:

- chleb żytni na zakwasie,
- makaron pełnoziarnisty, gryczany (np. soba) i ryżowy,
- płatki owsiane górskie, czasami także płatki jaglane i płatki z ryżu brązowego,
- ryż basmati oraz ryż dziki lub czerwony,
- kaszę jaglaną, gryczaną i pęczak,
- mąkę orkiszową, gryczaną i owsianą.

Ciekawym produktem zbożowym są gotowe do spożycia ugotowane na parze zboża z dodatkiem oliwy oraz soli morskiej. Rice&More 90 sek. to produkt idealny dla zabieganych. Świetnie sprawdzi się jako baza sałatki, dodatek do gulaszu, chili lub caponaty. Takie rozwiązanie oszczędza mnóstwo czasu.

### Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory

Strączki stanowią ostatnio najważniejsze źródło białka w mojej diecie. Korzystam z nich tak często, jak się da, aby zminimalizować spożycie mięsa i jajek. Pamiętaj, że strączki, tofu i tempeh nie są zarezerwowane wyłącznie dla wegan i każdy z nas powinien zjadać je co najmniej dwa razy w tygodniu.

W kuchni najczęściej wykorzystuję:

- ciecierzycę (z uwagi na brak czasu sięgam po gotową ze słoika),
- różnorodne fasole,


Kup książkę

- soczewicę (głównie czerwoną i żółtą, ale korzystam też z zielonej i czarnej),
- groch (najczęściej mrożony, okazjonalnie suszony, nigdy z puszki!),
- bób (wyłącznie w sezonie),
- soję (najczęściej pod postacią naturalnego tofu fortyfikowanego wapniem, wędzonego tempehu lub fortyfikowanego napoju sojowego bez cukru; rzadko gotuję soję samodzielnie).

Nasiona roślin strączkowych podobnie jak produkty zbożowe charakteryzują się długim okresem przydatności do spożycia. Możesz zatem mieć w szafce zapas suchych nasion, puszkę ugotowanej fasoli, słoik ciecierzycy, kartonik niesłodzonego napoju sojowego i kostkę tofu. Dzięki temu stworzysz w mgnieniu oka sporo ciekawych posiłków do pracy, pełnych błonnika i białka. Strączki zawsze przychodzą mi z odsieczą, kiedy zapomnę kupić ryby lub mięso na obiad. Dzięki nim nie jem posiłków z niską zawartością białka.

### Orzechy, nasiona, pestki i przetwory

Orzechy odgrywają ważną rolę w mojej kuchni. Zjadam je jako przekąskę, ale częściej wykorzystuję jako dodatek do potraw i źródło NNKT w posiłkach. Tłuszcze w formie orzechów, past, maseł i mleka dodaję do słodkich, jak i wytrawnych dań. Produkty, z których korzystam w przepisach:

- orzechy (w domu zawsze mam nerkowce, migdały, orzechy włoskie i niesolone pistacje),
- masło orzechowe,
- pestki dyni i ziarna słonecznika,
- niełuskany jasny i czarny sezam,
- nasiona chia lub siemię lniane,
- pasta sezamowa tahini,
- pasta kokosowa i mleczko kokosowe bez dodatków.

Orzechy i pestki łuskane, a zwłaszcza ich mielone wersje, mają niezbyt długi okres przydatności do spożycia. Nie kupuj zbyt dużej ilości orzechów na zapas, trzymaj je w szczelnych słoikach z dala od źródeł światła i ciepła.

### Oliwa z oliwek i inne tłuszcze

Oliwa odgrywa w mojej kuchni bardzo istotną rolę. Nie skłamię, jeśli powiem, że stanowi około 95% wszystkich tłuszczów płynnych, jakich używam. Uważam, że to tłuszcz uniwersalny, bardzo zdrowy, a przede wszystkim pyszny! Oliwę można spożywać zarówno na surowo, jak i po obróbce cieplnej (do duszenia, podsmażania, pieczenia i gotowania). Wbrew panującej opinii wolno na niej gotować (zawiera dobroczynne polifenole, które chronią kwasy tłuszczowe przed utlenianiem podczas podgrzewania).

### Dlaczego oliwa?

Oliwa jest w mojej kuchni podstawowym tłuszczem. Okazjonalnie używam też nierafinowanego oleju rzepakowego, oleju sezamowego, ryżowego i kokosowego, ale robię to wyłącznie dla smaku, a nie z powodu wiedzy dietetycznej. Oliwę włączyłam do swojej diety głównie za sprawą jej właściwości prozdrowotnych, ale także smakowych.

Właściwości prozdrowotne dobrej jakości oliwy wynikają przede wszystkim z obecności polifenoli. Zalicza się do nich między innymi oleuropeinę, oleaceinę i oleokantal. Oprócz polifenoli, które efektywnie walczą z wolnymi rodnikami, w oliwie znajdują się również beta-sitosterol oraz skwalen. Substancje te w naturalny sposób obniżają poziom cholesterolu, zmniejszają ryzyko chorób sercowo-naczyniowych oraz zachorowania na nowotwory. Warto wyrobić sobie nawyk korzystania z oliwy w codziennym gotowaniu. Jest ona bowiem doskonałym źródłem kwasów tłuszczowych jednonienasyconych, które według Amerykańskiego Towarzystwa Kardiologicznego powinny dominować w naszej diecie.

### Jak kupić dobrą oliwę?

Zakup dobrej jakości oliwy jest kluczowy. Z oliwą jest bowiem podobnie jak z winem, whisky, herbatą czy kawą – naprawdę jakość ma znaczenie i można ją poznać organoleptycznie. Dobra oliwa powinna mieć przyjemny, świeży zapach przypominający świeżo skoszoną trawę, kwiaty, drewno, zielone pomidory lub owoce. Nie można zgadzać się na to, aby pachniała octem, ziemią, fenolem czy pleśnią.


Kup książkę

Jeśli oliwa ma pikantny i goryczkowy smak, zawiera dużo dobroczynnych polifenoli. To właśnie one odpowiadają za pieczenia na języku i goryczkowy posmak. Dzięki temu wiadomo, że oliwa została przygotowana z zielonych, niezbyt dojrzałych oliwek o prozdrowotnych właściwościach. Więcej na temat właściwości oliwy znajduje się na moim blogu: okiemdietetyka.pl.

### Nabiał, jajka i zamienniki mleka

Nabiał i jajka pełnią ważną funkcję w mojej kuchni.

Najczęściej sięgam po:

- twarde sery dojrzewające z dobrym składem,
- oryginalną fetę z mleka owczego i koziego,
- mozzarellę,
- miękki ser kozi,
- twaróg półtłusty,
- jogurt naturalny 2% tłuszczu lub grecki, okazjonalnie także skyr,
- kefir naturalny do 2% tłuszczu,
- okazjonalnie: sery pleśniowe.

Nabiał w diecie osób zdrowych jest jak najbardziej pożądany. Dostarcza wapnia, białka oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Nie jest to jednak produkt niezastąpiony. Dziś bez trudu można kupić wzbogacone wapniem i witaminami napoje roślinne, tofu czy inne naturalne źródła wapnia. Jeśli zatem cierpisz na alergię lub nietolerancję białek mleka krowiego, bez trudu uzupełnisz białko i wapń zamiennikami nabiału i zbilansowaną dietą pełną strączków, zielonych warzyw, owoców i nasion.

### Mięso, ryby i owoce morza

Jestem zwolenniczką ograniczania ilości spożywanego mięsa, dlatego ponad 70% przepisów z książki go nie zawiera. Kiedy już po nie sięgam, dbam o różnorodność. Raz wybieram krewetki, innym razem dorsza, kiedy indziej łososia świeżego lub wędzonego na gorąco lub białego tuńczyka ze słoika. Jeśli jadasz ryby, włączaj je do menu 2-3 razy w tygodniu. Jeżeli nie możesz zabrać ich do pracy, zaplanuj je w innych posiłkach. To bardzo ważne, aby pokryć zapotrzebowanie na kwasy tłuszczowe omega-3. Z mięs najczęściej kupuję indyka i chudą wołowinę, ale zdarza mi się też zjeść kurczaka i polędwiczkę wieprzową.

Pamiętaj, że prawie każdą propozycję z udziałem mięsa można przerobić na wersję bezmięsną, zamieniając je na tofu, tempeh lub nasiona roślin strączkowych.

### Substancje słodzące

Słodzę daktylami, miodem, syropem klonowym lub daktylowym, bananami, rodzynkami, a czasami nawet cukrem trzcinowym lub kokosowym. Uważam, że osoby, które są aktywne fizycznie, nie muszą chorobliwie bać się cukrów prostych. Wystarczy kontrolować ich ilość i oduczyć się jedzenia konwencjonalnych słodyczy. Według wytycznych WHO cukry nie powinny przekraczać 10% naszego całkowitego zapotrzebowania na energię. W przypadku diety 2000 kcal to mniej więcej 50 g cukrów dziennie. Jeśli zatem dbasz o jakość kupowanych produktów i nie ma w nich ukrytego cukru, możesz sobie pozwolić na 1-2 łyżeczki syropu klonowego czy miodu dziennie. Rzecz jasna osoby zmagające się z otyłością, nadwagą i zaburzeniami gospodarki węglowodanowej (np. insulinoopornością) powinny takich produktów unikać. Jeśli już jestem zmuszona skorzystać ze słodzików, najczęściej wybieram alkohole cukrowe, takie jak ksylitol i erytrytol.

### Przyprawy i zioła

Każda dieta pozbawiona przypraw i ziół będzie nudna, mdła i frustrująca, dlatego warto nauczyć się korzystać z ich bogactwa.

Oto lista produktów, z którymi stworzysz odżywczy i smaczny lunchbox:

- cebule zwykła i czerwona, świeży polski czosnek,
- papryczka chili,
- imbir (stosuję tylko świeży),


Kup książkę

- cytryny i limonki,
- pieprz czarny ziarnisty do zmielenia,
- świeże, mrożone lub suszone zioła,
- liście (często sięgam po liście limonki kaffir i liście laurowe),
- suszone pomidory,
- suszone grzyby (całe albo zmielone na pył),
- koncentrat pomidorowy,
- mielona papryka (w dużych ilościach słodka, ale od czasu do czasu także wędzona i ostra),
- trawa cytrynowa (najczęściej kupuję całe opakowanie i zamrażam),
- przyprawy korzenne (anyż w gwiazdkach, całe goździki, całe ziele angielskie, cynamon w korze i w proszku, mielona kurkuma, cała i mielona gałka muszkatołowa, cały i mielony kardamon, cały i mielony kmin rzymski, całe i mielone nasiona kolendry),
- klasyczne mieszanki przypraw (pasta curry z dobrym składem, curry w proszku oraz różnego typu masale),
- wanilia w lasce lub w formie naturalnego ekstraktu,
- sos sojowy (używam klasycznego, ciemnego, ale w przypadku diety bezglutenowej polecam sos tamari, który nie zawiera w składzie pszenicy),
- octy jabłkowy, ryżowy i winny lub balsamiczny,
- olej sezamowy,
- musztarda (o dobrym składzie, bez dodatku cukru i konserwantów),
- chrzan tarty,
- oliwki czarne i zielone,
- kapary,
- czekolada gorzka i kakao,
- sól (dobrej jakości, kamienna himalajska lub kłodawska, czasami także sól czarna).

Z takimi przyprawami lunch będzie smakować jak w dobrej restauracji. Nie musisz kupować wszystkiego od razu, ale systematycznie zbieraj różne przyprawy.

## Kaloryczność posiłków do pracy

To kwestia indywidualna. Bilans dobowy musi się zgadzać, a reszta jest tylko twoją sprawą. Jeśli w pracy czujesz silny głód i musisz zjeść porządny obiad oraz dwie przekąski – zaplanuj menu tak, aby móc sobie na to pozwolić. Jeżeli masz pracę siedzącą i nie potrzebujesz wiele energii, aby ją wykonywać, ale za to po południu chodzisz na wyczerpujące treningi i aktywnie spędzasz czas, weź ze sobą coś lekkiego.

Warto jednak oszacować swoje zapotrzebowanie kaloryczne, korzystając ze specjalnych wzorów uwzględniających płeć, wiek, wzrost i poziom aktywności fizycznej. Znając swoje „zero kaloryczne", można manewrować kalorycznością posiłków, aby jak najlepiej dopasować je do własnych potrzeb. Dlatego do każdego przepisu dołączona jest tabela wartości odżywczej wyliczona dla jednej porcji.

Do każdego rozdziału stworzyłam krótką tabelę produktów, którymi można wzbogacić przedstawione potrawy, aby były bardziej kaloryczne, miały więcej węglowodanów, tłuszczów i/lub białek. Dzięki tym wskazówkom samodzielnie skomponujesz zbilansowany posiłek odpowiadający twoim potrzebom. Zobaczysz, jakie proste jest kontrolowanie ilości spożywanych kalorii bez liczenia ich na każdym kroku. W pewnym momencie wejdzie ci to w nawyk.

## W co zapakować jedzenie do pracy

Kupując pudełko na lunch, zwróć uwagę na kilka ważnych kwestii:

- Szczelność – istotna jest jakość uszczelki.
- Waga – im lżejsze, tym lepsze.
- Bezpieczeństwo – mam tu na myśli zakup pudełka z tworzywa, które nie wpływa negatywnie na nasze zdrowie. Obecnie coraz więcej mówi się o tym, że tworzywa sztuczne oddziałują negatywnie na gospodarkę hormonalną człowieka. Szkło, stal szlachetna i naturalny bambus są pod tym względem najbezpieczniejsze.
- Utrzymanie temperatury – jeśli nie masz w pracy mikrofalówki, zaprzyjaźnij się z termosem.
- Dopasowanie do indywidualnych potrzeb.


Kup książkę

## Higiena i bezpieczeństwo przygotowania posiłków

Posiłki na wynos muszą być świeże i bezpieczne pod względem mikrobiologicznym. Najlepiej zrobić je rano, przed wyjściem z domu, ale większość dań przyrządzisz (choćby częściowo) poprzedniego dnia wieczorem. Do każdego przepisu w książce dodałam informację, czy danie można zrobić wcześniej czy tego samego dnia.

Krótko przed wyjściem z domu na pewno warto przygotować świeże warzywa. Jeśli przyrządzasz sałatkę lub buddha bowl poprzedniego dnia, zajmij się produktami, które wymagają większej uwagi, a rano dołóż świeże warzywa i zrób sos. Sos do sałatki z surowych warzyw zawsze przechowuj osobno i dodaj go do potrawy bezpośrednio przed zjedzeniem. Wszelkiego rodzaju posypki, takie jak świeże zioła, orzechy, pestki, owoce, dołóż do potrawy tego samego dnia. Zachowają wówczas pożądaną strukturę i smak.

Poprzedniego dnia możesz natomiast zgrillować mięso, upiec lub ugotować warzywa, zrobić wszelkiego rodzaju pasty, owsianki, jaglanki i puddingi, ugotować jajka, przyrządzić zupę, gulasz i inne dania jednogarnkowe.

## Jedzenie w czasie upałów

Jeśli nie masz do dyspozycji lodówki, a jedzenie jest wrażliwe na podwyższoną temperaturę (np. zawiera nabiał, mięso albo świeże warzywa), wykorzystaj jeden z trzech patentów. Możesz umieścić schłodzone składniki w termosie (utrzymuje i wysoką, i niską temperaturę), schłodzony lunchbox szczelnie owinąć folią aluminiową (nie jest to najefektywniejsza metoda, ale pozwala na zachowanie niskiej temperatury potrawy) lub sięgnąć po tzw. wkłady chłodzące (częsty trik stosowany w butelkach na wodę i smoothie; wystarczy zamrozić wkład i wkręcić go do butelki z napojem).

## Co z tą mikrofalówką?!

Nie ma nic złego w podgrzewaniu jedzenia w kuchence mikrofalowej. Mikrofale wprawiają w ruch cząsteczki wody, powodując wytworzenie energii cieplnej. Należy jednak pamiętać, aby do mikrofalówki nie wkładać plastiku, zamkniętych opakowań, całych jajek oraz tłustych produktów zawierających śladowe ilości wody. Śmiało możesz za to podgrzewać zupy i potrawy jednogarnkowe. Pozostałe dania, które proponuję w książce, można zjadać na zimno. Pamiętaj tylko o tym, aby wcześniej przygotowane produkty zbożowe były al dente, w przeciwnym razie po ponownym podgrzaniu będą rozgotowane, co podwyższy ich indeks glikemiczny.

Mówi się, że jedzenie przyrządzane w kuchence mikrofalowej traci witaminy. Straty oczywiście są, ale nie większe niż podczas odgrzewania na palniku. Zła sława podgrzewania w mikrofalówce wynika w dużej mierze z faktu, że wkłada się do niej bezwartościowe gotowce.

## Ciepłe posiłki w pracy bez mikrofalówki

W wielu miejscach pracy oraz na uczelni nie ma kuchni i kuchenki mikrofalowej. Tymczasem zimą zamiast zimnej sałatki wolimy ciepłą zupę. Jak sobie z tym poradzić? Są na to co najmniej dwa sposoby. Po pierwsze: dobry termos. Zupa i danie jednogarnkowe przechowywane w termosie zachowają ciepło przez 4-5 godzin. Po drugie: gorące danie można zapakować przed wyjściem z domu do termoizolacyjnego pojemnika. Inną metodę przedstawiła mi jedna z czytelniczek bloga. Istnieją lunchboxy, które można podłączyć za pomocą kabla USB do prądu. Fajne, prawda?

Jak widzisz, dla chcącego nic trudnego. Wystarczą proste zakupy, trochę logistycznych trików i dobre chęci, aby wyrobić nawyk zabierania do pracy czy szkoły własnych posiłków.

A teraz zapraszam do wspólnego gotowania. Mam nadzieję, że potrawy, jakie opracowałam na potrzeby tej książki, na stałe wejdą do twojego menu. Będzie mi bardzo miło, jeśli pochwalisz się swoim lunchboxem w social mediach, używając hashtagu #DietaNaWynos i tagując mnie na Instagramie jako: @viola_okiem_dietetyka lub na Facebooku: @okiemdietetyka. Smacznego!


Kup książkę

## Legenda

Przy każdej potrawie znajdziesz ikonki. Sprawdź, co oznaczają.

**Bez glutenu** – przepisy oznaczone taką ikonką bazują na naturalnie bezglutenowych produktach spożywczych. Musisz jednak wiedzieć, że w razie ścisłej diety bezglutenowej (np. w przypadku alergii na gluten bądź celiakii) należy wybierać wyłącznie produkty certyfikowane, oznaczone znakiem przekreślonego kłosa. Zwykłe płatki owsiane, ryż czy kasza gryczana prawie zawsze są zanieczyszczone glutenem. Czytaj skład produktu przed jego zastosowaniem.

**Bez mleka** – przepisy z tym symbolem nie zawierają mleka ssaków ani jego przetworów. Są kierowane do osób zmagających się z alergią na białka mleka lub jego nietolerancją i w pewnym stopniu nietolerancją laktozy. Pamiętaj jednak o tym, że w przypadku nietolerancji laktozy na ogół nie trzeba rezygnować z mleka. Wystarczy wybierać produkty o niskiej zawartości laktozy, np. sery podpuszczkowe, długodojrzewające lub nabiał wzbogacony enzymem laktazą.

**Bez jajek** – takie przepisy nie zawierają białka jajka kurzego.

**Wegetariańskie** – dania oznaczone tym symbolem nie zawierają mięsa, ryb ani owoców morza.

**Wegańskie** – dania nie mają w składzie produktów odzwierzęcych, czyli mięsa, ryb, owoców morza, jajek, nabiału oraz miodu pszczelego.

**Białkowo-tłuszczowe** – przepisy oznaczone tym symbolem mają zdecydowanie mniej węglowodanów w stosunku do zawartości białka i tłuszczu. Możesz je wybierać wtedy, kiedy nie musisz szybko dostarczyć organizmowi energii lub gdy lubisz do dania głównego dodać świeży sok, smoothie, lekką zupę, owoce lub mały deser. Każdy posiłek z tej kategorii łatwo zbilansujesz, uzupełniając go o porcję pieczywa, kaszy, makaronu, ryżu lub warzyw skrobiowych.

**Bogate w białko** – przepisy z tej kategorii zawierają minimum 20 g białka w porcji.

**Bogate w błonnik** – takie potrawy dostarczają minimum 2 g błonnika na każde 100 kcal.

**Niski IG** – przepisy z tej kategorii bazują na produktach o stosunkowo niskim indeksie glikemicznym i są skomponowane tak, aby cały posiłek sycił na długo za sprawą sporej ilości błonnika, białka, tłuszczu oraz odpowiedniej obróbki kulinarnej. Takie posiłki polecam szczególnie osobom zmagającym się z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej.

**Na zimno** – potrawy oznaczone takim symbolem nadają się do spożycia na zimno.

**Na ciepło** – dania z tej kategorii najlepiej smakują po odgrzaniu. Możesz je zabrać ze sobą w termosie lub podgrzać w kuchence mikrofalowej.


Kup książkę

ROZDZIAŁ I

# KRÓLESTWO SAŁATEK

Sałatka to jedno z lepszych rozwiązań na lunch. Zazwyczaj jest w niej dużo warzyw i sporo zdrowych tłuszczów. W moich sałatkach znajdziesz oprócz różnorodnych warzyw także strączki, orzechy oraz sosy według sprawdzonych receptur. Czasami przyrządzam aromatyczny dressing, a innym razem ograniczam się tylko do kilku kropli oliwy. Prawie każdy przepis możesz wzbogacić dodatkowym źródłem węglowodanów. Jeśli twoja dieta wymaga dostarczenia organizmowi większej ich ilości, uzupełnij sałatkę jednym z proponowanych składników.


Kup książkę

## PRZYKŁADOWE DODATKI DO SAŁATEK

3 upieczone lub ugotowane ziemniaki (200 g)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 160 kcal | Białko 4 g | Tłuszcze 0 g | Węglowodany 35 g | Błonnik 4 g |

1 niewielki batat ugotowany lub upieczony (200 g)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 172 kcal | Białko 3 g | Tłuszcze 0 g | Węglowodany 34 g | Błonnik 6 g |

1/3 szklanki komosy ryżowej (60 g przed ugotowaniem)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 200 kcal | Białko 9 g | Tłuszcze 3 g | Węglowodany 35 g | Błonnik 4 g |

1/3 szklanki kaszy jaglanej (60 g przed ugotowaniem)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 209 kcal | Białko 6 g | Tłuszcze 2 g | Węglowodany 41 g | Błonnik 2 g |

1/3 szklanki kaszy bulgur / kuskus (60 g przed ugotowaniem)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 205 kcal | Białko 7 g | Tłuszcze 1 g | Węglowodany 35 g | Błonnik 7 g |

1/3 szklanki pęczaku (60 g przed ugotowaniem)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 204 kcal | Białko 5 g | Tłuszcze 1 g | Węglowodany 42 g | Błonnik 3 g |

garść makaronu pełnoziarnistego (45 g przed ugotowaniem)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 155 kcal | Białko 7 g | Tłuszcze 1 g | Węglowodany 31 g | Błonnik 3 g |

1/3 szklanki ryżu brązowego (60 g przed ugotowaniem)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 201 kcal | Białko 4 g | Tłuszcze 1 g | Węglowodany 41 g | Błonnik 5 g |

1 kromka chleba żytniego na zakwasie / 1 grzanka żytnia (30 g)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 66 kcal | Białko 1 g | Tłuszcze 1 g | Węglowodany 12 g | Błonnik 2 g |

1 tortilla pełnoziarnista (60 g)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 180 kcal | Białko 6 g | Tłuszcze 4 g | Węglowodany 29 g | Błonnik 4 g |


Kup książkę

Kup książkę

# SAŁATKA MEKSYKAŃSKA

przygotuj krótko przed spożyciem

bez glutenu

bez mleka

bez jajek

bogate w białko

bogate w błonnik

niski IG

na zimno

**Składniki /1 porcja/**

mięso z piersi kurczaka – niewielki kawałek (80 g)
sałata rzymska – 1/3 sztuki (100 g)
kukurydza konserwowa – 2 łyżki (30 g)
pomidorki koktajlowe – garść (100 g)
fasola ugotowana (pinto, czerwona lub czarna) – 3 łyżki (45 g)
papryka żółta – 1/2 sztuki (70 g)
cebula czerwona – 1/4 sztuki (25 g)
awokado – 1/4 sztuki (35 g)
sok z limonki – do skropienia awokado
marynata: 1/2 ząbka czosnku, 1 łyżeczka (5 g) oliwy z oliwek, szczypta soli, szczypta pieprzu czarnego, szczypta chili, 1/4 łyżeczki papryki słodkiej, kilka kropli soku z limonki, odrobina miodu pszczelego lub syropu daktylowego, 1/2 łyżeczki kminu rzymskiego, ok. 1 łyżeczki drobno posiekanej świeżej kolendry

**Dressing z kolendry**

kolendra świeża posiekana – 2 łyżki, awokado – 1/4 sztuki (35 g), sok z limonki – 1 łyżka (10 g), zimna woda – 2-3 łyżki (30 ml), przyprawy: szczypta kminu rzymskiego, 2-3 szczypty soli, szczypta pieprzu czarnego, opcjonalnie: odrobina miodu pszczelego

**Przygotowanie**

Kurczaka myjemy, osuszamy i kroimy w dużą kostkę. Przygotowujemy marynatę. Czosnek miażdżymy i mieszamy z pozostałymi składnikami. Marynujemy chwilę mięso, następnie smażymy na suchej patelni na niewielkim ogniu i odkładamy do wystudzenia. Do pudełka lub słoika wrzucamy kolejno porwaną w dłoniach sałatę, kukurydzę, połówki pomidorków, fasolę, paprykę, piórka czerwonej cebuli oraz awokado pokrojone w kostkę i skropione sokiem z limonki. Na wierzch nakładamy kurczaka. Miksujemy składniki dressingu. Sałatkę podajemy posypaną posiekaną kolendrą. Bezpośrednio przed zjedzeniem polewamy ją dressingiem.

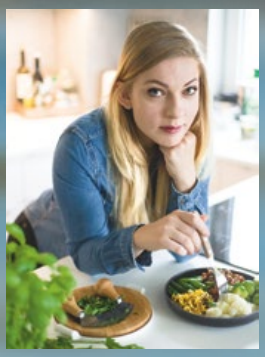
**Porady #OkiemDietetyka**

– Do przygotowania tej sałatki możesz użyć także indyka, wędzonego łososia marynowanego w kolendrze i limonce, a w wersji wegańskiej tempehu lub po prostu większej ilości fasoli. Sałatka meksykańska świetnie współgra z jajkiem.

Wartość odżywcza 1 porcji
(bez dodatków opcjonalnych)

| Kaloryczność | 407 kcal |
|---|---|
| Białko | 26 g |
| Tłuszcze | 18 g |
| Węglowodany | 28 g |
| Błonnik | 11 g |


Kup książkę



Nic nie zastąpi własnoręcznie przygotowanych posiłków, także tych, które zabierasz do pracy czy szkoły. Niezależnie od tego, czy masz możliwość podgrzania dania poza domem, możesz jeść mądrze i zdrowo.

Co nadaje się do zjedzenia na zimno, a co nie, a także jak zaoszczędzić cenny czas? W książce znajdziesz pomocne wskazówki oraz 100 przepisów na odżywcze lunche na wynos. Będzie smakowicie!

**Viola Urban** – dietetyk, autorka bloga Okiemdietetyka.pl

OKIEM DIETETYKA

*Dania na wynos to współczesna bolączka. Nawet jeśli lubimy gotować, przyrządzanie posiłków na następny dzień może znudzić i zdemotywować, a wersje sklepowe rzadko odpowiadają naszym dietetycznym oczekiwaniom. I tu wchodzi Viola ze swoimi pysznymi propozycjami, które tak rozpalają wyobraźnię, że mam ochotę je przygotować i zapakować do pudełka, mimo że pracuję w domu. Autorka zrobiła za Ciebie wszystko – przemyślała połączenia smakowe, wyliczyła kalorie oraz makroskładniki, okraszając przepisy masą dietetycznych porad.*

Marta Śliwicka – Burczymiwbrzuchu.pl

*To nie jest zwykła książka kulinarna. To dietetyczne wademekum, które pomaga zrozumieć podstawy komponowania pełnowartościowych posiłków. Viola łączy kilka łatwo dostępnych składników i tworzy z nich niebanalne dania. Porady znajdujące się pod każdym przepisem sprawiają, że gotowanie współgra z nauką o zdrowym odżywianiu. Bo zdrowe jedzenie wcale nie musi być nudne, czego niezbitym dowodem są pomysły Violi.*

Justyna Świetlicka – dietetyk, Owsiana.pl

*Dzięki tej książce raz na zawsze przestaniesz szukać wymówek, które do tej pory usprawiedliwiały Twoją niezdrową dietę. Zupy, syte dania, sałatki, słodkie przekąski – niezależnie od tego, na co masz ochotę, Viola przedstawia ich zdrowszą wersję, którą możesz zabrać ze sobą w pudełku.* Dieta na wynos *to pozycja obowiązkowa dla każdego, kto lubi smacznie zjeść i jednocześnie chce dbać o swoje zdrowie. Gorąco polecam!*

Marta Hennig – Codzienniefit.pl

W serii polecamy również *Poranne inspiracje. Zdrowe śniadania w 15 minut*

publicat WYDAWNICTWO
www.publicat.pl
ISBN 978-83-271-2574-3
9 788327 125743 >
U.PU.KUS002.1.01.01

PATRONI MEDIALNI:

ROŚLINNE PONIEDZIAŁKI

KUKBUK
WWW.KUKBUK.PL

Dietetycy.org.pl

kcalmar.pro

PARTNER WYDANIA:

UNA SPREMUTA DI OLIVE MONINI dal 1920

Kup książkę