

strefa

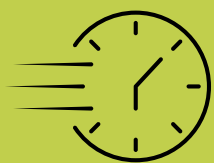
DIABETYKA

LUNCHBOX

diabetyka



10
PRZEPISÓW



SZYBKIE
I PROSTE



DARMOWY
EBOOK



Najlepsze przepisy na posiłki do pracy!

PLACUSZKI (3 PORCJE) MARCHEWKOWE



SKŁADNIKI

1. Marchew 5 x sztuka (500g)
2. Jaja kurze całe 2 x sztuka (112g)
3. Mąka orkiszowa 6,5 x łyżka (100g)
4. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)

Wartości odżywcze 1 porcji

245.5 kcal, B: 11.1 g, T: 7.9 g,
Wp: 28.3 g, F: 8 g, WW: 2.8

PRZYGOTOWANIE

1. Marchew obierz i umyj, zetrzyj na tarce o dużych oczkach, przełóż do miski.
2. Dodaj jajka, dopraw solą, wymieszaj i stopniowo, nie przerywając mieszania, zacznij dodawać mąkę, aż masa zgęstnieje i konsystencją będzie przypominała ciasto na placki ziemniaczane (ilość mąki zależy od tego, jak wodniste są marchewki).
3. Na patelni rozgrzej niewielką ilość tłuszczu i łyżką nakładaj średniej wielkości placuszki. Smaż z obu stron na złoty kolor.

ZIEŁONE NALEŚNIKI Z ŁOSOSIEM (2 PORCJE)

SKŁADNIKI

1. Łosoś, wędzony 6 kawałków (180g)
2. Woda gazowana 0,5 szklanki (125g)
3. Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 0,5 szklanki (125g)
4. Szpinak 4 x garść (100g)
5. Jogurt typu islandzkiego Skyr 0,5 x opakowanie (75g)
6. Mąka pszenna typ 1850 4 łyżki (60g)
7. Mąka gryczana 4 łyżki (60g)
8. Jaja kurze 1 x sztuka (56g)
9. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)
10. Sól 2 x szczypta (2g)

PRZYGOTOWANIE

1. Szpinak zblenduj z mlekiem i wodą.
2. Dodaj mąkę, jajko, olej, sól i dokładnie całość zmiksuj na jednolitą masę.
3. Naleśniki usmaż na patelni beztłuszczowej.
4. Naleśniki posmaruj jogurtem, ułóż łososia i zawiń w rulon.



Wartości odżywcze 1 porcji

504.7 kcal, B: 38.3 g, T: 18.3 g,
Wp: 43.9 g, F: 6.1 g, WW: 4.5



Wartości odżywcze 1 porcji

175.4 kcal, B: 14.3 g, T: 10.4 g,
Wp: 5 g, F: 2 g, WW: 0.5

MUFFINY JAJECZNE Z WARZYWAMI (2 PORCJE)

SKŁADNIKI

1. Jaja kurze całe 3 x sztuka (168g)
2. Pomidory koktajlowe 6 x sztuka (120g)
3. Cukinia 0,3 x sztuka (100g)
4. Papryka czerwona 0,3 x sztuka (40g)
5. Ser typu "Feta" 0,5 x kawałek (25g)
6. Bazylia (świeża) 5 x listek (5g)
7. Czosnek 0,5 x ząbek (2,5g)
8. Sól biała 2 x szczypta (2g)
9. Pieprz czarny mielony 2 x szczypta (2g)

PRZYGOTOWANIE

1. Piekarnik rozgrzej do 180 stopni C.
2. Cukinię zetrzyj na tarce o dużych oczkach, paprykę i fetę pokrój w małą kosteczkę. Pomidorki przekrój na połówki.
3. Bazylię posiekaj a czosnek przeciśnij przez praskę.
4. W misce roztrzep jajka. Dodaj pozostałe składniki, dopraw solą i pieprzem i wymieszaj.
5. 6 kokilek nasmaruj tłuszczem. Wylej do nich masę jajeczną.
6. Piecz przez 15-18 minut.



MAKARONOWA SAŁATKA (1 PORCJA)

SKŁADNIKI

1. Ogórki kiszone 2 x sztuka (120g)
2. Makaron z semoliny 0,6 x szklanka (50g)
3. Oliwki czarne 2 x łyżka (30g)
4. Suszone pomidory 3 x sztuka (21g)
5. Bazylia (świeża) 10 x listek (10g)
6. Olej lniany 1 x łyżeczka (5g)
7. Szcypiorek 1 x łyżeczka (5g)

PRZYGOTOWANIE

1. Ugotuj makaron.
2. Posiekaj pomidory, bazylię, szczypiorek, pokrój w kostkę ogórka.
3. Wymieszaj składniki z olejem, dopraw do smaku.

Wartości odżywcze 1 porcji

324 kcal, B: 6.1 g, T: 10.1 g,
Wp: 50.5 g, F: 6.1 g, WW: 5

WRAPY Z SAŁATY Z INDYKIEM (1 PORCJA)



SKŁADNIKI

1. Polędwiczka z indyka (surowa)
1 kawałek (100g)
2. Sałata lodowa 4 x liść (80g)
3. Ogórek 1 x szt (40g)
4. Hummus klasyczny
4 x łyżeczka (40g)

Wartości odżywcze 1 porcji

231.6 kcal, B: 22.6 g, T: 12 g,
Wp: 6.4 g, F: 3.4 g, WW: 0.7

PRZYGOTOWANIE

1. Usmaż mięso bez tłuszczu lub ugotuj w przyprawie curry. Pokrój wzdłuż na pół, by dopasować mięso do rozmiaru liści sałaty.
2. Liście sałaty posmaruj hummusem, nałóż mięso i pokrojonego w paski ogórka.
3. Zawień liść, pomagając sobie drugim liściem sałaty (2 liście na jednego wrapa).
4. Wrapa poprzyminaj wykałaczkami, by utrzymał swoją strukturę.

KREMOWE RISOTTO Z WARZYWAMI (1 PORCJA)

SKŁADNIKI

1. Bulion warzywny (domowy)
1,5 x szklanka (375 ml)
2. Buraki, gotowane w wodzie
1 x sztuka (120g)
3. Pietruszka, korzeń 1 x sztuka (50g)
4. Soczewica czerwona (ugotowana)
2,5 x łyżka (50g)
5. Marchew 1 x sztuka (45g)
6. Ryż brązowy 3 x łyżka (45g)
7. Cebula 0,2 x sztuka (20g)
8. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)
9. Pietruszka, liście 1 x łyżeczka (6g)
10. Czosnek 1 x ząbek (5 g)
11. Kurkuma 0,5 x łyżeczka (2,5g)
12. Mielona słodka papryka 0,5 x łyżeczka (2,5g)
13. Tymianek 0,5 x łyżeczka (2g)
14. Oregano (suszone) 0,5 x łyżeczka (1,5g)

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki.
2. Zeszklij cebulę na oleju, dodaj czosnek.
3. Dodaj ryż i podsmażaj go przez kilka minut.
4. Dodaj przyprawy.
5. Wlewaj bulion małymi porcjami, mieszaj i gotuj ryż do czasu podanego na opakowaniu, na 5 minut przed końcem gotowania ryżu dodaj pokrojone warzywa, ugotowaną wcześniej soczewicę (w razie konieczności dodaj wodę).
6. Danie posyp natką pietruszki.



Wartości odżywcze 1 porcji

446.6 kcal, B: 14 g, T: 12.7 g,
Wp: 57.5 g, F: 17.6 g, WW: 5.8

PEŁNOZIARNISTA KANAPKA Z WARZYWNYM TWAROŻKIEM (1 PORCJA)

SKŁADNIKI

1. Ser twarogowy chudy
0,5 x opakowania (100g)
2. Jogurt naturalny 1 x opakowanie
(150g)
3. Rzodkiewka 5 x sztuka (75g)
4. Szczypiorek 3 x łyżeczka (15g)
5. Ogórek 1 x sztuka (40g)
6. Bulka pełnoziarnista 1 x sztuka (80g)

PRZYGOTOWANIE

1. Warzywa posiekaj.
2. Jogurt wymieszaj z serem i warzywami, zjedz z bułeczką.



Wartości odżywcze 1 porcji

425.2 kcal, B: 33.9 g, T: 8.8 g,
Wp: 48.8 g, F: 8.5 g, WW: 5



CHRUPIĄCA SAŁATKA Z FETA

(1 PORCJA)

SKŁADNIKI

1. Papryka czerwona 1 x sztuka (140g)
2. Ogórek 3 x sztuka (120g)
3. Ser typu "Feta" 0,25 opakowania (50g)
4. Kiełki rzodkiewki 3 x łyżka (24g)
5. Olej rzepakowy 1 x łyżka (10g)
6. Ocet jabłkowy 1 x łyżeczka (3g)
7. Oregano (suszone) 1 x szczypta (1g)
8. Bazylia (suszona) 1 x szczypta (1g)
9. Pieprz czarny mielony 1 x szczypta (1g)

PRZYGOTOWANIE

1. Przygotuj łyżkę wody.
2. Wymieszaj olej z octem i wodą.
3. Dodaj przyprawy i dokładnie wymieszaj.
4. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kiełkami i dressingiem.
5. Pokrój fetę i dodaj do sałatki.

Wartości odżywcze 1 porcji

278 kcal, B:12.4 g, T: 19.4 g,
Wp: 11.1 g, F: 5 g, WW: 1

CHIA PUDDING Z BORÓWKAMI (1 PORCJA)



SKŁADNIKI

1. Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
1 x szklanka (250 ml)
2. Borówki amerykańskie
2 x garść (100g)
3. Nasiona chia 6 x łyżeczka (30g)
4. Ksylitol 4 x łyżeczka (28g)

PRZYGOTOWANIE

1. Zalej chia mlekiem i wymieszaj z ksylitolem, przełóż do foremki.
2. Odstaw na minimum 5 godzin do lodówki.
3. Na zastygłą masę dodaj owoce w całości lub w formie musu.

Wartości odżywcze 1 porcji

387.5 kcal, B: 14.2 g, T: 13.3 g,
Wp: 43.7 g, F: 12.7 g, WW: 4.4



ŚLIWKOWO (1 PORCJA) BORÓWKOWE SMOOTHIE BOWL

SKŁADNIKI

1. Śliwki 1 x garść (80g)
2. Kasza gryczana niepalona (biała) 3 x łyżka (40g)
4. Borówki amerykańskie 1 x garść (50g)
5. Len, nasiona 3 x łyżeczka (15g)
6. Mięta (świeża) 1 x łyżka (1g)

PRZYGOTOWANIE

1. Kaszę zostawiamy na noc do namoczenia (100 ml wody).
2. Następnego dnia drylujemy śliwki i blenderujemy z kaszą i pozostałymi składnikami.

Wartości odżywcze 1 porcji

175.4 kcal, B: 14.3 g, T: 10.4 g,
Wp: 5 g, F: 2 g, WW: 0.5

Nasze miejsca w sieci:

