NEWSLETTER Poradni Dietetycznej 4LINE

Poradnia Dietetyczna 4LINE, www.4line.pl, agnieszka@4line.pl, tel: 502 501 596

- Jak co roku Święta Bożego Narodzenia to okazja do dawania najbliższym prezentów … ,a przecież najcenniejszym prezentem, jaki możemy podarować, jest zdrowie. Dlatego też stworzyliśmy
- **KARTY PODARUNKOWE 4LINE**
- Taką kartę można dać najbliższym jako prezent pod choinkę ☺
- Może to być test na nietolerancje pokarmowe IgG
- Konsultacja dietetyczna
- Program żywieniowy

BRAK WAM POMYSŁU NA PREZENT?

Jak przetrwać święta?

W tym magicznym czasie nikt nie liczy kalorii, nie myśli o cukrach prostych, indeksie glikemicznym czy tłuszczach trans. Zatem jak przetrwać święta delektując się pysznościami bez niweczenia dotychczasowej pracy nad własną sylwetką i bez dręczących wyrzutów sumienia?

Zapraszam do przeczytania kilku prostych wskazówek:

- Ciasto na pierogi możesz przygotować z mąki razowej lub gryczanej. Postaraj się, aby było jak najcieńsze. Potem zamiast odsmażać pierogi na patelni, odgrzej je w piekarniku, wodzie (możesz zanurzyć je na 1–2 minuty we wrzącej wodzie) lub ostatecznie w kuchence mikrofalowej.

Czy wiesz że:

- 4 pierogi z kapustą i grzybami (ok. 100 g) z wody to około 170 kcal, natomiast odsmażane na łyżce oleju mają już 250 kcal

- Nie wrzucaj do bigosu tłustych okrawków tylko kawałki chudego mięsa np. wołowiny.

- Zamiast zasmażać kapustę mąką z tłuszczem, dolej do bigosu odrobinę czerwonego wina.

- Kapusty z grzybami nie doprawiaj zasmażką

- Ciężkostrawne grzyby suszone zastąp przynajmniej częściowo pieczarkami.

ŚLEDZIE I SAŁATKI

- Nie zalewaj śledzi oliwą – możesz je podać z sosem jogurtowym.

- Zamiast majonezu i śmietany używaj naturalnego jogurtu. Ewentualnie połowę majonezu w sałatce jarzynowej zastąp jogurtem naturalnym. Nikt nie zauważy różnicy, a danie będzie mniej kaloryczne.

- Czy wiesz że:
- 1 łyżka śmietany ma 29 kcal
- 1 łyżka majonezu aż 166 kcal w 25g;
- A 1 łyżka jogurtu tylko greckiego lekkiego tylko 10 kcal

- Do ciast dodaj mniej miodu i bakalii niż w przepisie, połowę cukru. I tak są bardzo słodkie. Możesz też część żółtek zastąpić białkami

- Czy wiesz że:
- Sernik wiedeński porcja 120g ma 353 kcal podczas gdy sernik na zimno z galaretką tylko 166 kcal

- Makowiec i keks to jedne z bardziej kalorycznych ciast 1 porcja 120g ma 379 kcal, keks w 120 g ma 451 kcal

- Zamiast schabu ze śliwką przygotuj indyka z żurawiną. Nie zagęszczaj sosu żurawinowego mąką – lepiej po prostu odparować wodę. Przygotowując mięso, staraj się też nie przesadzać z solą – lepiej dodawać więcej czosnku i przypraw.

- Czy wiesz że:
- Jedzenie warto zacząć od ryb i produktów białkowych. Gdy twój żołądek rozpocznie trawienie, szybciej odczujesz uczucie sytości i łatwiej będzie ci zrezygnować z tego, za czym przepadasz. Pod koniec kolacji wypicie kawy, ułatwi spalenie zjedzonych tłuszczy

- W deserach przygotowywanych na zimno cukier zastąp naturalnym słodzikiem np. stewią
- Zamiast wysokokaloryczną polewą czekoladową udekoruj wierzch ciasta cukrem pudrem
- Piecz w specjalnym papierze do pieczenia – zamiast smarować foremkę masłem
- Jako alternatywę dla ciast ułóż na stole także owoce

KILKA DODATKOWYCH WSKAZÓWEK

- Jeżeli idziesz do rodziny najlepiej zabierz ze sobą kilka przygotowanych przez siebie potraw np. bigos, ciasto.
- Przed kolacją wigilijną zjedz coś małego, nie głodź się cały dzień, aby później nie rzucić się na jedzenie ze zdwojoną mocą
- Gdy zasiądziesz do stołu zacznij od barszczu z kilkoma uszkami.
- Nie żałuj sobie chrzanu i ćwikły. Nie tylko dodają smaku, ale też przyspieszają trawienie i skutecznie hamują apetyt.

METODA 1 TALERZA ☺

- Próbuj różnych potraw, najlepiej od razu nałóż na talerz wszystkie te na które masz ochotę. Gdy jedzenie jest skupione w jednym miejscu wizualnie widzisz ile zjadasz. Naukowcy dowiedli, że dokładając, co chwilę kolejne porcje, ogólna ilość zjadanego pokarmu jest nawet o 3-4 razy większa.

- Delektuj się smakiem każdej potrawy, jedz wolno i rób sobie przerwy między jedną, a drugą potrawą. Musisz chwilę odczekać zanim nerw błędny przekaże impuls z żołądka do ośrodka sytości. Warto to zrobić aby nie przeoczyć punktu nasycenia.

CO WARTO WYBIERAĆ ZE ŚWIĄTECZNEGO STOŁU

- **NALEPIEJ WYBIERAJ:**
- Barszcz czerwony
- Zupę grzybową
- ryby w galarecie,
- ryby pieczone,
- trochę śledzi z cebulą,
- pieczonego indyka,
- pierogi z wody najlepiej z kapustą i grzybami (bez zasmażki),
- kapustę z grzybami,
- sałatki jarzynowej

NA CO LEPIEJ UWAŻAĆ

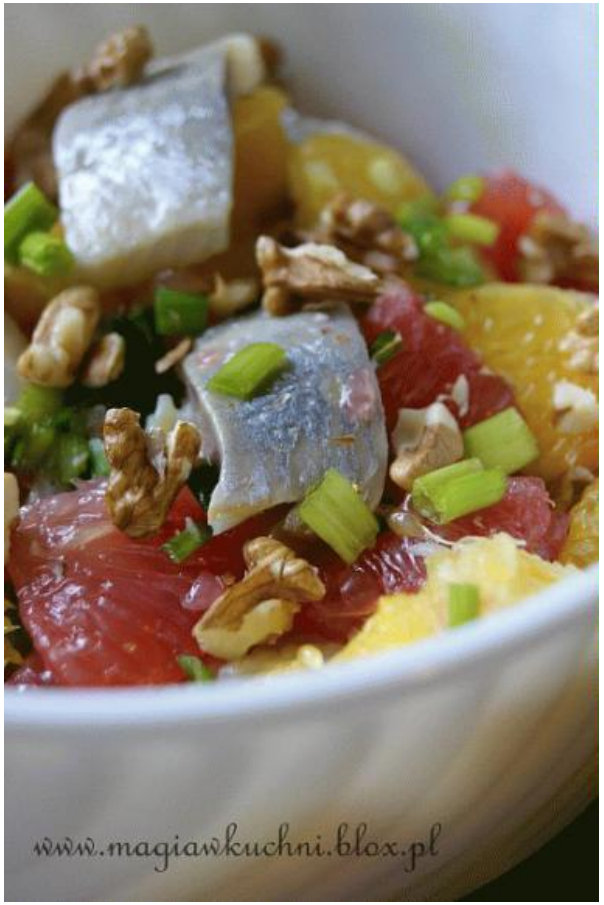
- **LEPIEJ UNIKAJ:**
- smażonych krokietów,
- faszerowanych rolad serowych,
- kutii, klusek z makiem
- ogranicz ciasta, najlepiej wybieraj porcję: babki drożdżowej, sernika na zimno z galaretką, ciasta jogurtowe czy piernik marchewkowy.
- odpuść sobie ciasta z kremem, makowca, sernik tradycyjny, keks czy ciasteczka choinkowe

KREM Z GRZYBÓW [2 porcje]

- 3 szklanki bulionu warzywnego, ok 300 g borowików lub podgrzybków**,** 100g pieczarek cebulka 45g, łyżeczka masła, 5g łyżka jogurtu naturalnego typu grecki 10g, sól, pieprz biały. 2/3 grzybów drobno pokroić i poddusić na łyżeczce masła z 1 posiekanej cebulki. Zalać bulionem i pogotować ok 15 min, doprawić solą i pieprzem. Zmiksować. Pozostałą cebule i grzyby poddusić na łyżeczce masła. Dodać do zupy. Doprawić jogurtem i przyprawami

Sałatka ze śledziem i pomarańczami [2 porcje]

2 filety śledziowe 200g , 1 czerwony grejpfrut , 1 pomarańcza, 1/2 pęczka szczypiorku, 2 łyżeczki płynnego miodu, łyżka orzechów włoskich- pokruszonych, 1 łyżka soku z cytryny , szczypta mielonego pieprzu , 1 łyżka oliwy z orzecha włoskiego Śledzie jeżeli są zbyt słone wymoczyć w wodzie ok 2-3 godzinki, następnie odlać i osuszyć. Schłodzone owoce obrać ze skóry i błony pokroić na mniejsze kawałki i włożyć do miseczki. Śledzia pokroić w paski ok 1 -1,5 cm dołożyć do owoców. Szczypiorek pokroić drobniutko wrzucić do miseczki. Całość przyprawić pieprzem, miodem i sokiem z cytryny. Na końcu wymieszać z olejem i orzechami włoskimi i podawać.



Energia:Całość 417 kcal, białko 22,4g, tłuszcz 26g, węglowodany 25g. Energia w 1 porcji: 208,5 kcal

Sałatka śledziowa z jabłkiem [4 porcje]

- 4 filety śledziowe typu matias 200g
  4 ogórki kwaszone
  1 słodkie, twarde jabłko 180g
  1/2 cebuli 45g
  5 łyżek jogurtu naturalnego greckiego light 100g
  pieprz, szczypior do dekoracji
- Filety namoczyć przez godzine w wodzie. Po tym czasie osączyć je i pokroić w paski.
  Jabłko, ogórka i cebulkę pokroić w kostkę. Połączyć z pokrojonym śledziem.
  Dodać jogurt naturalny i dokładnie wymieszać. Doprawić świeżo zmielonym pieprzem.
  Najlepsza po kilku godzinach, jak się "przegryzie".

Energia całości: 622 kcal, Białko 52,2 g3, Tłuszcz 31,6g, Węglowodany 37 g. 1 porcja: 155,5 kcal

Pstrąg w migdałach [2 porcje]

- 2 filety z pstrąga po 150 g, 3 łyżki migdałowych płatków, tymianek lub zioła prowansalskie (suszone), sok z cytryny, łyżka oliwy 10g, Kilka gałązek natki sól. Rybę natrzeć solą i ziołami, skropić sokiem z cytryny. Wstawić na godzinę do lodówki. Ryby ułożyć w żaroodpornym wysmarowanym oliwa naczyniu, skropić oliwą. Piec 35 minut w 180 C. W połowie pieczenia posypać migdałami. Udekorować natką

Energia 1 porcji: 368 kcal, Białko 31,2g, tłuszcz 26,7g , węglowodany 1,5g

Ciekawe pomysły na świąteczne dania

Ciasteczka z ziarnami bez cukru [11 porcji]

Migdały 20 g , Dynia pestki 20 g , Słonecznik nasiona 20 g, Orzechy pistacjowe 20 g (20 ml) , Żurawina 20 g, Rodzynki suszone 20 g , Jaja kurze całe 60 g (1 szt.) , Otręby pszenne 20 g , Otręby owsiane 10 g.

Migdały, Pestki dyni, słonecznik oraz orzechy podprażyć delikatnie na teflonie po czym rozdrobnić bądź pokroić na mniejsze kawałki. Żurawinę i rodzynki sparzyć do miękkości później odcedzić. Wszystkie składniki wymieszać ze sobą w misce oraz dodać jajko (w zalezności od potrzeby można dodać jeszcze jedno), masa musi się ładnie ze sobą połączyć, jakby była zbyt rzadka można dosypać garść otrąb bądź orzechów, ostateczna konsystencja musi być gęsta :) Układać na blasze wyłożonej papierem bądź w moim przypadku matą silikonową kształtne ciasteczka i przyklepywać je trochę łyżką, aby były dość płaskie i przypominały ciasteczka. Piec w temperaturze 180 stopni ok 13 minut. 1 ciastko

Energia: 61 kcal, 1 porcja- 19g

Ciekawe pomysły na świąteczne dania

Ciasto marchewkowe [11 porcji]

Płatki owsiane 1 szklanka- 110g, otręby pszenne½ szklanki - 22g. proszek do pieczenia 5 g , cynamon 5 g , Sól biała 1 g (1 szczypta) , Orzechy włoskie 13 g (1 płaska łyżka), Słonecznik nasiona 10 g (1 płaska łyżka), Daktyle suszone 10 g (1 dekagram) , Cukier 30 g- 3 łyżki, stewia 5 łyżek , Jaja kurze całe 180 g (3 szt.), Olej rzepakowy uniwersalny 40 g (3 płaskie łyżki), Mleko spożywcze 0.5 % tłuszczu 225 g (1 szkl.) Marchew 100 g. Przygotuj małą keksówkę i wyłóż ją papierem do pieczenia. W jednej misce wymieszaj 1 szkl. płatków owsianych, 0,5 szkl. otrębów pszennych, pół łyżeczki proszku do pieczenia, pół łyżeczki soli i pół łyżeczki cynamonu. W drugiej misce zmiksuj 3 jajka, pół szklanki mleka, 3 łyżki oliwy i 1/3 szklanki cukru. Wmieszaj 1,5 szklanki utartej marchwi na małych oczkach, dodaj trochę orzechów, słoneczniku, daktyli, owoców goi itp. Przelej do misy z suchymi składnikami. Masę przelej do keksówki i piecz 40 minut. Wyjmij i pozostaw do wystygnięcia

Energia: 143 kcal 1 porcja- 70g

Ciekawe pomysły na świąteczne dania

Muffinki słodzone stewią [11 porcji]

- **Składniki:**
  2 szklanki mąki pszennej
  1 szklanka mąki razowej
  1 szklanka otrąb
  1 i 1/2 szklanki jogurtu naturalnego
  1/2 szklanki oleju
  2 jajka
  3 łyżeczki przyprawy korzennej
  1 i 1/2 łyżeczki sody
  1 łyżeczka z czubkiem stewi (ta ilość odpowiada 1 szklance białego cukru)
  2 łyżeczki kakao

  Sposób wykonania:
  Tradycyjnie w jednym naczyniu mieszamy suche produkty, a w drugim mokre. Następnie wszystko łączymy mieszając. Nakładać do formy na muffinki (wysmarowanej i posypanej bułką tartą) – do 3/4 wysokości. Piec 15 - 20 minut w temperaturze 180°C.

BEZ MLEKA JAJ I GLUTENU

ciasteczka z płatków owsianych z jabłkami i bakaliami. 20 sztuk

2 szklanki PŁATKÓW OWSIANYCH (lub jaglanych),
1 szklanka drylowanyh, niesiarkowanych DAKTYLI, namoczonych we wrzątku,
2 średnie JABŁKA, obrane,
¼ szklanki WIÓRKÓW KOKOSOWYCH,
¼ szklanki ORZECHÓW WŁOSKICH, posiekanych,
2 łyżki świeżo zmielonego SIEMIENIA LNIANEGO
Piekarnik nagrzewamy do 180 st. C, płaską blachę wykładamy papierem do pieczenia. W misce mieszamy wszystkie suche składniki ciasteczek. Jabłka i daktyle (razem z wodą, w której się moczyły) miksujemy w blenderze. Masę dodajemy do suchych składników, wszystko mieszamy aż dobrze się połączy. Na blachę nakładamy równe porcje ciasta – dobrze sprawdza się łyżka do lodów moczona w wodzie. Każdą porcję rozsmarowujemy mokrą łyżką na grubość 3-5 mm.Ciasteczka pieczemy ok. kwadransa aż się ładnie zrumienią.

WESOŁYCH ŚWIĄT

Życzymy pięknych, radosnych i zdrowych Świąt Bożego Narodzenia oraz szczęśliwego Nowego Roku

Zespół 4LINE ☺