



KOD DO ZDROWIA

40 PROSTYCH POSIŁKÓW Z BIAŁKIEM

Weekendowa baza białkowa i przepisy na co dzień

10 śniadań • 10 obiadów • 10 kolacji • 10 przekąsek

Przygotuj źródło białka wcześniej, a w ciągu tygodnia składaj posiłki w kilka minut. W tym poradniku pokazujemy, jak zrobić to z normalnych produktów, bez skomplikowanego gotowania.

Dla kogo

Dla osób, którym brakuje czasu na gotowanie i które chcą jeść regularnie, sycąco oraz zadbać o odpowiednią ilość białka.

Training Room | koddodzrowia.pl

KODDOZDROWIA.PL



KLUCZOWE ZASADY ŻYWIENIOWE - DLACZEGO BIAŁKO JEST TU FUNDAMENTEM

1. Właściwe źródła białka gwarantują:

- zwiększenie sytości po spożytym posiłku z uwagi na większą „gęstość” odżywczą. Chodzi o to, że struktura białka powoduje, iż pobudza wydzielanie hormonów regulujących apetyt. Posiłek z odpowiednią porcją białka może więc lepiej zaspokajać głód i pomagać dłużej utrzymać uczucie najeżenia.
- jest podstawowym materiałem budulcowym w ciele, czyli odbudowuje komórki w organizmie oraz w tym sprzyja utrzymaniu masy mięśniowej i jednocześnie jest mniejsze ryzyko że będzie stanowił materiał zapasowy, który może zostać odłożony w postaci tkanki tłuszczowej.
- białko zwiększa termogenezę poposiłkową. Organizm zużywa na jego przetwarzanie 20-30% energii dostarczonej z białka, więcej niż przy węglowodanach i tłuszczach. Czyli spożywając białko spalasz więcej kalorii na jego trawienie.
- może łagodzić po posiłkowy wzrost glukozy, obniżając tym samym indeks glikemiczny danego posiłku.

2. Proste i mało przetworzone posiłki powinny stanowić trzon Twojej diety.

Być może jest to lekko brutalne, ale proste i szybkie przepisy łatwiej jest utrzymać, a prawdziwe arcydzieła kulinarne zostaw sobie na weekend lub wyjścia do restauracji. Ponadto jedzenia ma być smaczne ale oczywistym jest, że jeżeli coś jest Twoim ulubionym posiłkiem, to zapewne zjesz go nadmiar. Skup się na możliwie nieprzetworzonych posiłkach w granicach rozsądku. Unikaj ewidentnie niezdrowych posiłków lub zostaw je na bardzo sporadyczne sytuacje.

3. Dąż do tego aby w każdym posiłku były warzywa i/lub owoce.

Są to naturalne źródła witamin i minerałów oraz błonnika co na pewno będzie korzystne dla odrzyskania, sytości i całokształtu zdrowotnego.

4. Znajdź odpowiednią ilość posiłków dla siebie w ciągu dnia.

Trzy lub cztery posiłki dla większości z nas są wystarczające. Nie spożywaj szczególnie obfitych posiłków na 2-3 h przed snem.

5. Nie rozgotowywuj węglowodanów i warzyw.

Jest to naprawdę ważne, zachowasz więcej witamin i minerałów oraz obniżysz indeks glikemiczny.



Białko w codziennych posiłkach

Zacznij od sprawdzenia, co jest źródłem białka na Twoim talerzu. Jeśli śniadanie to sama bułka, a obiad głównie makaron z sosem, dołóż skyr, twaróg, jajka, mięso, rybę, tofu lub strączki. Białko jest potrzebne m.in. do budowy i utrzymania mięśni. [1]

Więcej białka ma sens wtedy, gdy obecna dieta nie pokrywa Twojego zapotrzebowania. Potrzeby różnią się zależnie od wieku, zdrowia i aktywności. [1, 2] Ten poradnik pomaga składać posiłki; nie jest indywidualnym jadłospisem. Jeżeli jesteś mało aktywny/aktywna i nie redukujesz wagi wystarczy 1g białka na kg masy ciała. Jeżeli Twoim celem jest budowa masy mięśniowej, redukcja wagi lub trenujesz intensywniej zapotrzebowanie na białko może wahać się od 1,4 do 2 g na kg masy ciała. Jeżeli masz problemy z nerkami lub inne szczególne choroby zawsze skonsultuj dietę co najmniej z dietetykiem i/lub lekarzem.

Prosty punkt wyjścia

W głównym posiłku wybieraj wyraźną porcję produktu białkowego. Wiele propozycji z tego poradnika dostarcza około 25–40 g białka. To praktyczny zakres porcji, a nie obowiązkowa norma dla każdego posiłku. Przekąski są opcją, gdy ich potrzebujesz.

Produkt	Przykładowa porcja	Białko orientacyjnie
Skyr naturalny	200 g	20–22 g
Serek wiejski	200 g	22–24 g
Twaróg półtłusty	150 g	27–30 g
Jajka	3 sztuki	18–21 g
Upieczona pierś drobiowa	100 g	28–31 g
Tofu naturalne	180 g	20–27 g
Fasola lub soczewica po odsączeniu	150 g	10–13 g

Jak czytać przepisy

Wszystkie ilości dotyczą 1 osoby. Białko jest szacunkiem dla wymienionej porcji, bez dodatków opcjonalnych. Sprawdź etykietę produktu: marki i wielkości jajek różnią się. Makaron, ryż, płatki i kuskus ważymy przed gotowaniem; mięso z bazy po przygotowaniu; strączki i ryby z puszek po odsączeniu.

Czas obejmuje przygotowanie dania z gotowej bazy, ale nie wcześniejsze pieczenie mięsa ani rozmrażanie. Dodaj warzywa lub owoce, porcję węglowodanów i tłuszczu odpowiednią do apetytu. Przy diecie z zaleconym ograniczeniem białka ustal zmiany ze swoim dietetykiem lub lekarzem.



Weekendowa baza białkowa

W weekend przygotuj mięso na 3–4 posiłki na osobę. Dzięki temu w tygodniu wystarczy dodać warzywa, pieczywo, ryż, kaszę lub makaron. Jedno gotowanie daje kilka różnych smaków.

1 Wybierz ilość dla swojego domu

Dla jednej osoby zacznij od 600–800 g surowej piersi kurczaka lub indyka. Po obróbce i utracie wody wystarczy zwykle na 3–4 porcje po około 100–150 g. Dla dwóch osób przygotuj około 1,2–1,6 kg. To orientacyjne ilości, zależne od strat podczas pieczenia.

Wybierz świeże mięso z pewnego źródła. Wersja bio jest opcją, jeśli odpowiada Ci ceną i sposobem produkcji; nie jest warunkiem wartościowego posiłku. Jednocześnie jeżeli stawiasz na najwyższą jakość szczerze polecamy Mięsną Paczkę.

2 Podziel na trzy smaki

Wariant	Przyprawy na około 250 g surowego mięsa
Ziołowy	½ łyżeczki oregano, ½ łyżeczki słodkiej papryki, czosnek i pieprz
Curry	½–1 łyżeczki curry, szczypta imbiru i czosnku
Paprykowy	½ łyżeczki papryki, ½ łyżeczki słodkiej, pieprz; chilli do smaku

3 Przygotuj wszystko jednocześnie

Do każdej porcji dodaj około 1 łyżeczki oliwy albo 1–2 łyżki jogurtu. Pokrój mięso na podobne kawałki, rozłóż na blasze i piecz zwykle 15–25 minut w 200°C. Czas zależy od wielkości kawałków i piekarnika; termometr powinien pokazać co najmniej 74°C w środku. [4] Oczywiście możesz wybrać każdą inną formę obróbki termicznej jak gotowanie czy smażenie.





Przechowuj bazę bezpiecznie

Szczelny pojemnik ułatwia organizację. O bezpieczeństwie decydują jednak również temperatura, higiena i czas przechowywania. [3–5]

Po przygotowaniu

- Podziel gotowe mięso na małe porcje i przełóż do czystych, płtykch pojemników szklanych. Nie czekaj, aż duża porcja całkowicie ostygnie na blacie. Polecamy pojemniki z opcją dodatkowego odsysania powietrza np. takie jak są dostępne na np. Na stronie : <https://policzona-szama.pl/collections/linia-vacuum>
- Wstaw do lodówki lub zamrażarki w ciągu 2 godzin od przygotowania;
- W lodówce przechowuj upieczony lub ugotowany drób najwyżej 3–4 dni od przygotowania. Porcje na dalszą część tygodnia zamroź od razu po szybkim schłodzeniu.
- Rozmrażaj w lodówce. Odgrzewaj tylko porcję do zjedzenia, do co najmniej 74°C w środku. Do pracy przewoź w chłodzie i włóż do lodówki.

Przykład czterech posiłków z niedzielnej bazy

Dzień	Gotowa porcja	Pomysł na posiłek
Poniedziałek	Z lodówki	Tortilla z kurczakiem i skyrem
Wtorek	Z lodówki	Makaron z kurczakiem i pomidorami
Środa	Z lodówki	Miska z kuskusem i warzywami
Czwartek	Zamrożona w niedzielę	Curry po rozmrożeniu w lodówce
Piątek	Restauracja	Dobrej jakości posiłek główny w restauracji

Dodaj inne gotowe źródła białka

W lodówce trzymaj też skyr, twaróg lub serek wiejski, a w szafce puszkę fasoli czy ryby. Zamiennie wykorzystuj tofu i strączki. Dzięki temu baza nie oznacza jedzenia drobiu każdego dnia.

Surowy drób przygotuj w ciągu 1–2 dni albo zamroź. Używaj osobnej deski i przyborów do surowego mięsa. Nie myj go pod kranem. [4]



Śniadania

Słodkie i wytrawne propozycje na początek dnia.

01 Skyr z płatkami i borówkami

1 porcja • 5 min • białko 31–35 g

Składniki 250 g skyru naturalnego, 40 g płatków owsianych, 100 g borówek, 10 g orzechów.

Przygotowanie Wymieszaj skyr z płatkami. Dodaj owoce i posiekane orzechy. Jeśli wolisz miękkie płatki, namocz je wieczorem w kilku łyżkach wody i przechowaj w lodówce.

Wskazówka Zimą użyj rozmrożonych owoców. To proste śniadanie do pudełka.

02 Jajka z awokado i jabłkiem

1 porcja • 12 min lub 3 min z gotowymi jajkami • białko 15–23 g

Składniki 2–3 jajka, ½ awokado około 70 g, 1 jabłko, 1 łyżeczka oleju lnianego, sok z cytryny, pieprz.

Przygotowanie Ugotuj jajka na twardo. Awokado rozgnieć z cytryną i olejem lnianym. Zjedz z jajkami, a jabłko podaj obok.

Wskazówka Olej lniany dodawaj na zimno. Aby zwiększyć białko, dołóż 100 g skyru jako dip, co daje około 10–11 g białka więcej.

03 Jajecznica z fasolą i pomidorem

1 porcja • 10 min • białko 26–30 g

Składniki 3 jajka, 80 g odsączonej białej fasoli lub fasoli w pomidorach, 1 pomidor, garść rukoli, 1 łyżeczka oliwy, pieprz.

Przygotowanie Na oliwie podgrzej fasolę i pokrojonego pomidora. Wbij jajka i mieszaj do ścięcia. Podaj z rukolą.

Wskazówka W dni z większym apetytem dodaj kromkę żytniego pieczywa. Fasolę możesz zastąpić ciecierzycą.

04 Kanapki z twarogiem i rzodkiewką

1 porcja • 5 min • białko 33–38 g

Składniki 150 g twarogu półtłustego, 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego około 80 g, 2 łyżki jogurtu, 4 rzodkiewki, szczypiorek. Jeżeli chcesz podbić jeszcze ilość białka dodaj drobiową wędlinę.

Przygotowanie Rozgnieć twaróg z jogurtem. Dodaj rzodkiewkę i szczypiorek, dopraw i rozsmaruj na pieczywie.

Wskazówka Latem dorzuć pomidora. Twaróg nie musi mieć napisu high protein, żeby dostarczał dużo białka.



Śniadania kolejne propozycje

05 Owsianka ze skyrem i bananem

1 porcja • 8 min • białko 26–30 g

Składniki 50 g płatków owsianych, 200 g skyru, ½ banana, 150 ml wody, cynamon.

Przygotowanie Ugotuj płatki w wodzie przez około 5 minut. Zdejmij z ognia, lekko przestudź i wmieszaj skyr. Dodaj banana i cynamon.

Wskazówka Skyr dodany po gotowaniu zachowa przyjemniejszą konsystencję. Porcję płatków dopasuj do apetytu.

06 Kanapki z tuńczykiem, hummusem, oliwkami i warzywami.

1 porcja • 3 min • białko 24–28 g

Składniki 100-130 g tuńczyka, pieczywo w postaci chleba lub bułek orkiszowych, graham lub innego bogatego w błonnik pieczywa, oliwki wedle uznania, warzywa zielone ogórek i/lub rukola itp

Przygotowanie pieczywo posmaruj hummusem i dodaj pozostałe składniki.

Wskazówka Unikaj pieczywa „białego”, tuńczyk najlepiej ze słoika ale nie jest to obligat.

07 Placuszki bananowe na bazie jajek

1 porcja • 15 min • białko 29–34 g

Składniki 3-4 jajka, 30 g - 60 g mąki owsianej lub orkiszowej, ½ łyżeczki proszku do pieczenia (opcjonalnie), 1 łyżeczka oleju, 100 - 150 g banana, 50 -80 ml mleka lub napoju roślinnego.

Przygotowanie Wymieszaj dokładnie wszystkie składniki w mikserze. Na lekko natłuszczonej patelni smaż małe placuszki na średnim ogniu po 2–3 minuty z każdej strony, aż środek się zetnie.

Wskazówka Podawaj z owocami i/lub nabiałem. Domowe placuszki pozwalają wybrać skład i wielkość porcji.

08 Tosty z indykiem i mozzarellą

1 porcja • 8 min • białko 31–36 g

Składniki 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego około 80 g, 60 g gotowego indyka z bazy, 40 g mozzarelli, 1 pomidor, oregano.

Przygotowanie Na pieczywie ułóż indyka i mozzarellę. Zapiecz w opiekaczu lub na patelni pod przykryciem do rozpuszczenia sera i ogrzania mięsa. Pomidora podaj obok.

Wskazówka Baza białkowa zastępuje tu wędlinę. Możesz wykorzystać kurczaka w wersji ziołowej.



Śniadania kolejne propozycje



Przykładowe posiłki i produkty. Zdjęcia Paweł Wótkiewicz.

09 Omlet ze szpinakiem i serkiem wiejskim

1 porcja • 10 min • białko 23–28 g

Składniki 2 jajka, 100 g serka wiejskiego, garść szpinaku, 1 łyżeczka oliwy, pieprz.

Przygotowanie Krótko podduś szpinak na oliwie. Roztrzep jajka z serkiem, wlej na patelnię i smaż pod przykryciem na małym ogniu, aż omlet będzie ścięty.

Wskazówka Dla większej porcji dodaj pieczywo i pomidora. Serek możesz częściowo rozgnieść widelcem.

10 Nocne płatki ze skyrem i jabłkiem

1 porcja • 5 min i noc w lodówce • białko 27–31 g

Składniki 200 g skyru, 40 g płatków owsianych, 100 ml mleka, ½ jabłka, cynamon.

Przygotowanie Wieczorem wymieszaj skyr, płatki i mleko w zamykanym słoiku. Wstaw do lodówki. Rano dodaj pokrojone jabłko i cynamon.

Wskazówka Przygotuj na następny dzień. Latem zamień jabłko na truskawki, a jesienią na gruszkę.



Obiady

Z gotową bazą przygotujesz większość tych dań w około kwadrans.

11 Kurczak z warzywami po meksykańsku

1 porcja • 12 min • białko 38–44 g

Składniki 100 g gotowego kurczaka z bazy, 250 g mrożonej mieszanki meksykańskiej z fasolą, 50 g suchego kuskusu, papryka wędzona.

Przygotowanie Kuskus zalej wrzątkiem zgodnie z opakowaniem. Warzywa przygotuj na patelni według instrukcji producenta. Dodaj kurczaka, przypraw i dokładnie podgrzej. Podaj z kuskusem.

Wskazówka Sama mieszanka warzywna nie zastępuje porcji mięsa lub tofu. Użyj bazy w wersji z papryką.

12 Makaron z kurczakiem i suszonymi pomidorami

1 porcja • 15 min • białko 40 g

Składniki 70 g suchego makaronu pełnoziarnistego, 100 g gotowego kurczaka, 30 g odsączonych suszonych pomidorów, garść szpinaku.

Przygotowanie Ugotuj makaron. Na patelni podgrzej kurczaka, pomidory i szpinak z odrobiną wody z gotowania. Dodaj makaron.

Wskazówka Pomidory odsącz z nadmiaru oleju. To szybki sposób na wykorzystanie ziołowej bazy drobiowej.

13 Indyk curry z ryżem

1 porcja • 15 min • białko 34–40 g

Składniki 100 g gotowego indyka z bazy, 60 g suchego ryżu szybkiego gotowania, 100 g świeżej papryki pokrojonej lub bardziej polecamy pół puszki mleka kokosowego, curry.

Przygotowanie Ugotuj ryż. Papryka spożywana na świeżo. Dodaj indyka i curry oraz mleczko kokosowe, dobrze podgrzej. Jeżeli jesz z jogurtem, po zdjęciu z ognia dodaj go i podaj z ryżem.

Wskazówka Użyj orientalnej wersji bazy. Jogurt dodawaj poza ogniem, aby ograniczyć zwarzenie.

14 Pełnoziarnista pinsa z drobiem

1 porcja • 15 min • białko 32–40 g

Składniki ½ pełnoziarnistej bazy pinsy około 100 g, 80 g passaty bez dodatku cukru, 60 g gotowego lub smażonego drobiu ewentualnie dobrej jakości wędlina, 50 g mozzarelli light lub sera o obniżonej zawartości tłuszczu, rukola.

Przygotowanie Posmaruj pinę passatą, dodaj mięso i ser. Piecz zgodnie z instrukcją bazy, zwykle 6–10 minut w rozgrzanym piekarniku. Po pieczeniu dodaj rukolę.

Wskazówka Możesz użyć wędliny drobiowej. Jeśli przygotowujesz całą bazę, podwój dodatki i podziel na dwie porcje.



Obiady kolejne propozycje

15 Tortilla z kurczakiem i świeżą mieszną warzyw liściastych.

1 porcja • 7 min • białko 39–45 g

Składniki 1 tortilla pełnoziarnista około 60 g, 80 g gotowego kurczaka, 150 g sałaty lub mieszanki warzyw liściastych, pomidora i ogórka, czosnek, keczup z obniżoną zawartością cukru, majonez light.

Przygotowanie Wymieszaj keczup i majonez z czosnkiem i pieprzem. Posmaruj tortillę, dodaj kurczaka i pokrojone warzywa, zawiń. Jedz na zimno lub krótko podgrzej samo mięso przed złożeniem.

Wskazówka To zastosowanie weekendowej bazy. Jeśli zabierasz wrap do pracy, trzymaj go w chłodzie.

16 Kuskus z indykiem i warzywami

1 porcja • 10 min • białko 36–42 g

Składniki 100 g gotowego indyka, 60 g suchego kuskusu pełnoziarnistego, 200 g ogórka, pomidora i papryki lub przygotuj 200 g jednej kategorii warzywa, 1 łyżeczka oliwy, cytryna.

Przygotowanie Kuskus zalej wrzątkiem według opakowania. Pokrój warzywa, usmaż indyka, oliwę i cytrynę. Wymieszaj z kuskusem.

Wskazówka Wersja do pudełka, dobra również na zimno. Zimą użyj ciepłych warzyw z patelni.

17 Łosoś z brokułem i ryżem

1 porcja • 20 min • białko 36–41 g

Składniki 150 g surowego filetu z łososia, 50 g suchego ryżu szybkiego gotowania, 200 g brokułu mrożonego, cytryna, pieprz.

Przygotowanie Łososia dopraw i piecz około 12–18 minut w 200°C, aż osiągnie 63°C wewnątrz. [7] W tym czasie ugotuj ryż i brokuł. Podaj z cytryną.

Wskazówka Porcja ryżu może być większa w dni aktywne. Ryby wprowadzają różnorodność do bazy mięsnej.

18 Tofu z soczewicą w pomidorach

1 porcja • 15 min • białko 30–38 g

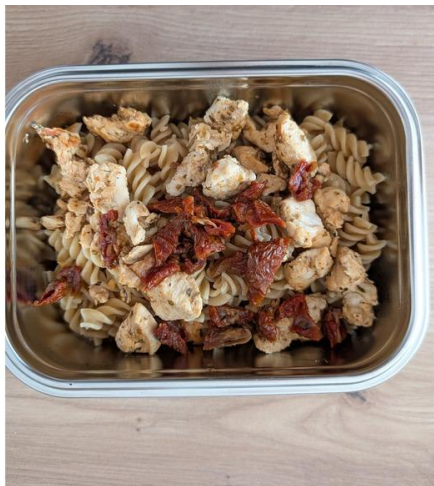
Składniki 180 g tofu naturalnego z około 12 g białka na 100 g, 100 g soczewicy z puszki po odsączeniu, 150 g passaty, 150 g mrożonych warzyw, 1 łyżeczka oliwy.

Przygotowanie Tofu pokrój i podsmaż na oliwie. Dodaj warzywa, a następnie passatę i odsączoną soczewicę. Duś do przygotowania warzyw, dopraw papryką i czosnkiem.

Wskazówka Roślinna propozycja bez mięsa. Zawartość białka w tofu różni się między markami, więc sprawdź etykietę.



Obiady kolejne propozycje



Przykładowe posiłki i produkty. Zdjęcia Paweł Wótkiewicz.

19 Szybkie chili z indykiem i fasolą

1 porcja • 12 min • białko 37-43 g

Składniki 90 g gotowego indyka w kawałkach, 120 g czerwonej fasoli po odsączeniu, 200 g passaty, ½ papryki, 1 łyżeczka oliwy, kumin.

Przygotowanie Paprykę pokrój drobno i podsmaż na oliwie. Dodaj passatę, fasolę, indyka i kumin. Duś około 8 minut, aż papryka zmięknie i całość będzie gorąca.

Wskazówka Przy większym zapotrzebowaniu dodaj pieczywo lub ryż. Fasolę z puszki warto przepłukać.

20 Makaron z fasolką szparagową z mielonym mięsem drobiowym/wołowym/wieprzowym z kaszą gryczaną

1 porcja • 15 min • białko 30-36 g

Składniki 75-100 g suchego makaronu, 150-200 g mrożonej lub świeżej fasolki szparagowej, oliwa z oliwek, 100-170 g wybranego mięsa.

Przygotowanie Ugotuj kaszę oraz fasolkę według opakowania. Odrębnie usmaż mięso.

Wskazówka: Jest to świetne danie do przygotowania nawet na dwie trzy porcje gdyż wszystko można umieścić w jednym lunch boxie i albo przechować w lodówce lub łatwo zabrać do pracy.



Kolacje

Proste wieczorne posiłki na zimno i na ciepło.

21 Wytrawna miska skyru z tuńczykiem

1 porcja • 5 min • białko 42–48 g

Składniki 200 g skyru, 80 g tuńczyka w sosie własnym po odsączeniu, 200 g ogórka i pomidora, 1 kromka pieczywa około 40 g, cytryna.

Przygotowanie Wymieszaj skyr z cytryną, pieprzem i szczypiorkiem. Dodaj tuńczyka oraz pokrojone warzywa. Podaj z pieczywem.

Wskazówka Tuńczyka stosuj wymiennie z innymi rybami, jajkami lub kurczakiem. To jedna z opcji na szybki wieczór.

22 Sałatka z twarogiem i chrupiącymi warzywami

1 porcja • 7 min • białko 30–35 g

Składniki 150 g twarogu półtłustego, 250 g sałaty, ogórka, rzodkiewki i papryki, 1 kromka pieczywa około 40 g, 1 łyżeczka oliwy, cytryna.

Przygotowanie Posiekaj warzywa, pokrusz twaróg i wymieszaj. Dodaj oliwę, cytrynę i pieprz. Podaj z pieczywem.

Wskazówka Drobne siekanie ułatwia równomierne wymieszanie składników. Twaróg możesz doprawić ziołami i pieprzem.

23 Kanapki z pastą jajeczną i majonezem light

1 porcja • 5 min z gotowymi jajkami • białko 27–31 g

Składniki 2 jajka na twardo, 20–33 g majonezu light, 2 kromki pieczywa pełnoziarnistego około 80 g, ½ ogórka, 1 łyżeczka musztardy.

Przygotowanie Rozgnieć jajka z majonezem i musztardą. Dopraw, rozsmaruj na pieczywie i dodaj plasterki ogórka.

Wskazówka Przygotowanie od surowych jajek zajmie około 15 minut. Pastę przechowuj w lodówce i jedz świeżo przygotowaną.

24 Sałatka z kurczakiem i ciecierzycą

1 porcja • 7 min • białko 36–42 g

Składniki 90 g gotowego kurczaka, 100 g ciecierzycy po odsączeniu, 200 g pomidora, ogórka i sałaty, 1 łyżeczka oliwy, cytryna.

Przygotowanie Przepłucz ciecierzycę. Pokrój warzywa i mięso, wymieszaj z oliwą i cytryną. Dopraw pieprzem i ziołami.

Wskazówka Ciecierzycza uzupełnia posiłek o błonnik i węglowodany. Sprawdza się z ziołową bazą drobiową.



Kolacje kolejne propozycje

25 Omlet z pieczarkami i mozzarellą

1 porcja • 12 min • białko 28–33 g

Składniki 2 jajka, 60 g mozzarelli light, 150 g pieczarek, garść rukoli, 1 łyżeczka oliwy.

Przygotowanie Pieczarki pokrój i podsmaż na oliwie. Dodaj roztrzepane jajka oraz porwaną mozzarellę. Smaż pod przykryciem do ścięcia, podaj z rukolą.

Wskazówka Zwykła mozzarella też się sprawdzi; zmieni zawartość tłuszczu i nieco ilość białka.

26 Tosty z pastą z sardynki

1 porcja • 7 min • białko 31–36 g

Składniki 100 g sardynek lub innej ryby z puszki po odsączeniu, 2 kromki pieczywa około 80 g, ogórek kiszony, cytryna.

Przygotowanie Sardynki rozgnieć z kilkoma kroplami cytryny. Rozsmaruj na podpieczonym chlebie. Dodaj ogórka kiszzonego.

Wskazówka To alternatywa dla tuńczyka. Ryby z puszki i kiszonki mogą być słone, więc dopraw dopiero po spróbowaniu.

27 Serek wiejski z fasolą i pomidorem

1 porcja • 5 min • białko 30–35 g

Składniki 200 g serka wiejskiego, 100 g białej fasoli po odsączeniu, 1 duży pomidor, szczypiorek, pieprz.

Przygotowanie Przepłucz i odsącz fasolę. Pokrój pomidora. Połącz z serkiem i szczypiorkiem, dopraw pieprzem.

Wskazówka Zjedz jako miskę lub z kromką pieczywa. Zwykły serek wiejski jest wystarczającym źródłem białka.

28 Ciepła tortilla z indykiem i serem

1 porcja • 10 min • białko 32–38 g

Składniki 1 tortilla pełnoziarnista około 60 g, 80 g gotowego indyka, 40 g mozzarelli, 150 g papryki i pomidora, oregano.

Przygotowanie Na połowie tortilli ułóż indyka i ser, złóż na pół. Podgrzewaj na suchej patelni pod przykryciem z obu stron, aż ser się rozpuści, a mięso dobrze ogrzeje. Warzywa podaj obok.

Wskazówka To ciepła kolacja z weekendowej bazy. Paprykę możesz wcześniej krótko poddusić.



Kolacje kolejne propozycje

29 Tofu ze szpinakiem na patelni

1 porcja • 12 min • białko 27–35 g

Składniki 180 g tofu naturalnego z około 12 g białka na 100 g, 150 g szpinaku mrożonego, 2 kromki pieczywa około 80 g, 1 łyżeczka oliwy, kurkuma.

Przygotowanie Szpinak rozmroź na patelni według opakowania. Dodaj oliwę i pokruszone tofu, dopraw kurkumą, czosnkiem i pieprzem. Podgrzej, podaj z pieczywem.

Wskazówka Roślinna kolacja z niewielką liczbą składników. Tofu można wcześniej przyprawić, ale przechowuj je zgodnie z etykietą.

30 Zupa pomidorowa z kurczakiem i fasolą

1 porcja • 12 min • białko 34–40 g

Składniki 80 g gotowego kurczaka, 100 g białej fasoli po odsączeniu, 250 g passaty, 150 ml wody, 50 g skyru, bazylia.

Przygotowanie Podgrzej passatę z wodą i fasolą. Dodaj kurczaka, gotuj kilka minut do dokładnego ogrzania. Zdejmij z ognia i wmieszaj skyr. Dopraw bazylią.

Wskazówka Gęstość reguluj wodą. Przy większym głodzie dodaj pełnoziarnistą grzankę.



Przekąski

Małe posiłki i awaryjne zestawy, kiedy brakuje czasu.

31 Pitny skyr w biegu

1 porcja • 1 min • białko 20–30 g według etykiety

Składniki 1 butelka pitnego skyru lub jogurtu wysokobiałkowego dostarczająca 20–30 g białka; opcjonalnie 1 jabłko.

Przygotowanie Wstrząśnij i wypij. Owoc dodaj, jeśli przerwa do kolejnego posiłku jest długa.

Wskazówka Przykład: skyr waniliowy Piątnica bez dodatku cukru ma 26 g białka w butelce. [6] Bez dodatku cukru nie oznacza braku naturalnych cukrów mlecznych.

32 Skyr kakaowy z malinami

1 porcja • 3 min • białko 21–24 g

Składniki 200 g skyru naturalnego, 1 łyżeczka kakao około 5 g, 80 g malin.

Przygotowanie Wymieszaj skyr z kakao. Dodaj maliny świeże lub rozmrożone. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej łyżkę mleka lub wody.

Wskazówka Prosta słodka przekąska. W razie potrzeby dosłódź niewielką ilością wybranego dodatku.

33 Serek wiejski z jabłkiem i cynamonem

1 porcja • 3 min • białko 22–25 g

Składniki 200 g serka wiejskiego, 1 małe jabłko, cynamon.

Przygotowanie Pokrój jabłko w kostkę, dodaj do serka i posyp cynamonem. Możesz część jabłka zetrzeć na tarce.

Wskazówka Jesienią i zimą jabłko można zamienić na gruszkę. Serek wybierz naturalny.

34 Dip ze skyru i słupki warzyw

1 porcja • 5 min • białko 21–24 g

Składniki 200 g skyru, 200 g marchewki, ogórka i papryki, koperek, czosnek, cytryna.

Przygotowanie Skyr wymieszaj z koperkiem, czosnkiem i cytryną. Warzywa pokrój w słupki i maczaj w dipie.

Wskazówka Przygotuj warzywa wieczorem. Dip możesz wykorzystać również jako sos do tortilli.



Przekąski kolejne propozycje

35 Mały wrap z indykiem

1 porcja • 5 min • białko 21–25 g

Składniki ½ tortilli około 30 g, 60 g gotowego indyka, 30 g skyru, kilka liści sałaty i plasterków ogórka.

Przygotowanie Posmaruj tortillę skyrem, dodaj indyka i warzywa. Zwiń ciasno, a do transportu zapakuj w mały pojemnik.

Wskazówka To mini posiłek z bazy białkowej. Do pracy przewoź go w torbie chłodzącej, jeśli nie trafia od razu do lodówki.

36 Krem twarogowy z owocami

1 porcja • 5 min • białko 26–30 g

Składniki 120 g twarogu półtłustego, 50 g skyru, 100 g truskawek lub borówek, wanilia.

Przygotowanie Rozgnieć twaróg ze skyrem i wanilią albo krótko zblenduj. Dodaj owoce.

Wskazówka Konsystencję reguluj łyżką wody. Poza sezonem wybierz owoce mrożone i rozmroź je zgodnie z instrukcją.

37 Jajka z dipem i pomidorkami

1 porcja • 3 min z gotowymi jajkami • białko 23–26 g

Składniki 2 jajka na twardo, 100 g skyru, 100 g pomidorków, musztarda, pieprz.

Przygotowanie Połącz skyr z odrobiną musztardy. Pokrój jajka, podaj z dipem i pomidorkami.

Wskazówka Bez gotowych jajek dolicz około 10–12 minut. Dip zwiększa białko w porównaniu z samymi jajkami.

38 Koktajl ze skyru i banana

1 porcja • 3 min • białko 23–27 g

Składniki 200 g skyru, 100 ml mleka, ½ banana, cynamon, woda według potrzeby.

Przygotowanie Zblenduj wszystkie składniki. Dolej wodę, jeśli wolisz rzadszy koktajl. Wypij po przygotowaniu.

Wskazówka Pełny banan da więcej energii. Koktajl przewoź w chłodzie, tak samo jak inne produkty mleczne.



Przekąski kolejne propozycje



Przykładowe posiłki i produkty.

39 Edamame z cytryną

1 porcja • 8 min • białko 20–24 g

40 Gotowe placuszki i mały skyr

1 porcja • 3–5 min • białko około 25–29 g

Składniki 90 g gotowych placuszków wysokobiałkowych o zawartości około 12 g białka na 100 g, 150 g skyru naturalnego, 50 g owoców.

Przygotowanie Placuszki podgrzej według opakowania. Podaj ze skyrem i owocami. Jeśli mają dołączony sos, jego ilość dobierz do smaku.

Wskazówka Awaryjna opcja przy braku czasu. Przelicz etykietę na zjedzoną porcję; liczba na froncie może dotyczyć całego opakowania.

Bakoma Maxi Meal to większy gotowy posiłek: na sfotografowanym opakowaniu widnieje 33,5 g białka i 500 kcal. Może być opcją awaryjną, ale nie traktuj całej butelki jak małej przekąski. Sprawdź aktualną etykietę.



Te same przepisy przez cały rok

Białkowy składnik zostaje, a warzywa i owoce zmieniaj zależnie od sezonu i dostępności. Mrożonki, strączki z puszki oraz passata skracają gotowanie i pomagają korzystać z tych przepisów przez cały rok.

Pora roku	Do dań wytrawnych	Do śniadań i przekąsek
Wiosna	Rzodkiewka, szczypiorek, szpinak, młoda sałata	Jabłko, owoce mrożone; pod koniec wiosny truskawki
Lato	Pomidor, ogórek, cukinia, papryka, świeże zioła	Maliny, borówki, truskawki, brzoskwinie
Jesień	Dynia, pieczarki, papryka, buraki	Jabłka, gruszki, śliwki, cynamon
Zima	Warzywa mrożone, kiszonki, marchew, passata	Owoce mrożone, jabłka, gruszki

Lista zakupów do własnego zestawu

Wybierz 2 śniadania, 3–4 obiady lub kolacje i 2 przekąski. Kup składniki do tych dań, zamiast gromadzić produkty do wszystkich 40 propozycji. Ilości pomnóż przez liczbę porcji i osób.

Białko Kurczak lub indyk na bazę, mięso mielone, jajka, skyr, twaróg albo serek wiejski; zamiennie ryba, tofu, fasola lub soczewica.

Węglowodany Płatki owsiane, pieczywo pełnoziarniste, tortille, makaron, ryż lub kuskus.

Warzywa i owoce Kilka świeżych produktów sezonowych, 1–2 mieszanki mrożone, owoce świeże lub mrożone.

Dodatki Passata, oliwa, przyprawy, cytryna, musztarda; olej lniany do dań na zimno.

Pierwszy weekend

Wybierz trzy dania z bazą, przygotuj mięso w dwóch lub trzech smakach i podpisz pojemniki. Na rano przygotuj skyr z płatkami, a na awaryjny moment miej pitny skyr. Zacznij od tego, co realnie mieści się w Twoim tygodniu.

Polecenia i zastrzeżenia.

Poradnik jest tylko inspiracją i nie zastąpi zbilansowanej diety oraz specjalistycznych konsultacji z dietetykiem czy lekarzem, szczególnie przy uwzględnieniu różnego rodzaju problemów zdrowotnych. Poradnik ma wartość edukacyjną i może być podstawą do inspiracji części Twoich posiłków. Jednocześnie serdecznie polecamy podobny styl przygotowywania posiłków z kanału yt policzona szama:

https://www.youtube.com/results?search_query=policzona+szama

Dla zainteresowanych, więcej wiedzy z zakresu żywienia jest dostępne na stronie Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej:

<https://ncez.pzh.gov.pl/e-booki/>

Polecamy mięso najwyższej jakości z „Mięsnej paczki”.



Etykiety i informacje do przepisów

Sprawdzaj porcję na opakowaniu

Ilość białka na 100 g pomnóż przez masę zjedzonego produktu i podziel przez 100. Przykład: produkt ma 12 g białka na 100 g, więc porcja 90 g dostarczy około 10,8 g. Do tego dolicz pozostałe składniki.

Określenie wysokobiałkowy nie mówi samo w sobie, ile białka zjesz.

Warianty produktów ze zdjęć są przykładami, a nie wymaganą listą marek. Wybierz podobny produkt i sprawdź jego etykietę. Bez dodatku cukru oznacza coś innego niż bez cukrów; produkty mleczne i owoce mogą zawierać naturalne cukry.

Informacje o szacunkach

Zakresy białka obliczono orientacyjnie z typowych wartości produktów i podanych porcji. Nie są analizą laboratoryjną. Dla drobiu z bazy przyjęto około 28–31 g białka na 100 g gotowej piersi, dla skyru około 10–11 g na 100 g. Inne części mięsa, marki nabiału i tofu mogą zmienić wynik. Czasy zależą od sprzętu i wprawy.

Proponowane porcje są punktem wyjścia dla osoby dorosłej. Dopasuj ilość całego posiłku do apetytu, aktywności i swojego celu. W każdym tygodniu korzystaj z różnych źródeł białka, a także warzyw, owoców i produktów pełnoziarnistych.

Źródła informacji

- [1] **NCEŻ** Białko – rola w organizmie, zapotrzebowanie i dobre źródła pokarmowe
- [2] **EFSA** Population reference intakes for protein
- [3] **USDA FSIS** Leftovers and Food Safety
- [4] **USDA FSIS** Chicken from Farm to Table
- [5] **USDA FSIS** Can I keep meat in vacuum packages at room temperature
- [6] **Piątnica** Skyr pitny wanilia bez dodatku cukru; także etykiety produktów na zdjęciach
- [7] **FoodSafety.gov** Cook to a Safe Minimum Internal Temperature

Kod Do Zdrowia | Training Room

Więcej bezpłatnych materiałów: koddodzrowia.pl