

A top-down view of a light grey stone surface decorated with various Easter-themed items. In the center, a white rectangular tray holds several large, brightly colored eggs (green, blue, yellow, pink, light green) and several small, speckled quail eggs. To the left, a small woven nest contains a quail egg. Scattered around are more quail eggs, some on silver spoons and forks, and some in small glass containers with green herbs. The overall aesthetic is clean and natural.

**genelab.pl**  
LABORATORIUM MEDYCZNE

HEALTH  
VIMED  
BEAUTY

FUNDACJA  
Medycyny  
Stylu Życia

**WIELKANOC 2020**

# PRZEPISY KULINARNE NA ZDROWE ŚWIĘTA

# Przepisy kulinarne na zdrowe Święta

Copyright © 2020 by Fundacja Medycyny Stylu Życia  
we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

Informujemy, że wszystkie przepisy zawarte w tym ebooku  
są przepisami autorskimi i bez zgody  
Fundacji Medycyny Stylu Życia oraz Centrum Medycznego VIMED  
nie jest możliwe rozpowszechnianie zawartości ebooka.  
Kopiowanie i rozpowszechnianie bez zgody w/w podmiotów jest karalne.

Autor przepisów:

Lidia Trawińska / Centrum Medyczne VIMED

Opracowanie typograficzne książki:

Julia Trawińska / Fundacja Medycyny Stylu Życia

Rafał Felijakowski / F-MEDIA

Projekt okładki:

Rafał Felijakowski

Korekta:

Julia Trawińska / Fundacja Medycyny Stylu Życia

ISBN: 978-83-957402-0-6

Wydanie pierwsze

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	4
<b>Zdrowe zamienniki</b>	6
<b>6 zasad zdrowszych Świąt</b>	7
<b>Smaczne przepisy Świąteczne</b>	8
Świąteczne zupy w kilku odsłonach	8
Żurek z "kiełbaskami"	9
Żurek z tofu	10
Wykwintny krem z brokułów z pistacjami	11
Pasztesy z soczewicy	12
Paszтет z nutką imbirową	13
Paszтет z odrobiną kardamonu	14
Paszтет z soczewicy i quinoa	15
Ciepło, zimno, kolorowo	16
Błyskawiczna sałatka wielkanocna z zielonej soczewicy	17
Suszona kiełbasa... z fasoli	18
Aromatyczny łosoś z pomarańczami	19
Śledzie pod pierzynką z buraczkami	20
Kotleciki orzechowo-grzybowe z soczewicy w sosie żurawinowo-gruszkowym	21
Zielone jajka z awokado	22
Sosy do sałatek i jajek	23
Majonez ze słonecznika	24
Majonez ziemniaczany	25
Majonez z tofu	25
Wegańskie słodkości? Nic prostszego!	27
Mazurek kajmakowy z nerkowców	28
Mazurek z masą fasolową	29
Babka buraczana	30
Ciasto marchewkowe	31
Ciasto makowe	32
Babka wielkanocna	33
Cytrynowa babka piaskowa	34
Sernik z nerkowców (bez mąki, sera, cukru i pieczenia)	35
Korzenne ciasteczka karobowe (przepis na 6 ciastek 5x5 cm)	36
Bajaderki	37
Chałwa dla łakomczuchów	37
<b>Zakończenie</b>	38



# Wstęp

Już za chwilę Święta Wielkanocne. Mimo tej trudnej sytuacji, w której się znajdujemy, mamy nadzieję, że będzie radośnie i pysznie.

Czy jednak będzie zdrowo? Zgodnie ze zwyczajem na stole pojawi się wiele kalorycznych dań obfitujących w tłuszcze nasycone i rafinowane cukry, takich jak kiełbasy, wędliny, majonezy, pasztety, mazurki, ciasta i inne lukrowane desery.

Już samo wielkanocne śniadanie może dostarczyć nam ponad 2000 kcal, czyli tyle, ile przeciętny dorosły człowiek powinien zjeść w ciągu całego dnia.

## **Jak zadbać o to, aby po wielkanocnym świętowaniu nie przybyło trudnych do zrzucenia kilogramów?**

Mamy kilka sprawdzonych przepisów, które nie będą przypominały tradycyjnych dań obfitujących w tłuszcz nasycony i rafinowane cukry. Wykorzystane podczas śniadania z pewnością zachwycą rodzinę i pozostałych gości.

Nie zapomnieliśmy również o słodkościach! Poniżej kilka przepisów, podczas jedzenia których, nie musicie znać umiaru. **Już teraz życzymy Smacznego!**





## Badanie Food Chemical Scan to **PIERWSZE i JEDYNE w POLSCE** badanie na nietolerancję GLUTENU i 20 innych dodatków do żywności.

Teraz wystarczy badanie z krwi by w ciągu dwóch dni dowiedzieć się jak zoptymalizować swoją dietę. Wykluczenie z diety produktów, które wywołują reakcję (oznaczone na wyniku badania) jest czasami jedyną skuteczną metodą leczenia przewlekłych dolegliwości!

**Żywność przetworzona** zawiera ogromne ilości konserwantów, barwników, emulgatorów i innych dodatków.

W tej chwili większość z nas zmuszona jest kupować produkty przetworzone. Sprawdź co Ci szkodzi. Jedyne w Polsce testy nietolerancji pokarmowej na konserwanty i dodatki do żywności!

Dowiedz się, które są szczególnie szkodliwe dla Ciebie i osłabiają Twój układ odpornościowy. Pamiętaj, że źle funkcjonujący układ immunologiczny nie chroni!



**SPRAWDŹ** | >>

## **Nie zwlekaj! Zamów badanie on-line** – bez wychodzenia z domu!

Analiza nietolerancji na gluten dostępna jest w badaniu Food Chemical Scan 21. Jeśli do tego badania wybierzesz badanie Kod Metaboliczny w jednym z czterech wariantów, to **po wykonaniu pakietu tych badań otrzymasz voucher na bezpłatną konsultację ze specjalistą\***.

\* promocja ważna do 15 kwietnia. Wartość konsultacji to 200 zł. Konsultacja prowadzona przez doświadczonego dietetyka klinicznego on-line (skype lub telefoniczna).



**KLIKNIJ W ZDJĘCIE LUB SKOPIUJ I WKLEJ W PRZEGLĄDARCE LINK:**

<https://genelab.pl/aktualnosc/odzywasz-sie-optymalnie-uważaj-na-gluten/>



**SMACZNE**  
PRZEPISY ŚWIĄTECZNE

**Świąteczne zupy**  
W KILKU ODSŁONACH

## ŻUREK Z “KIEŁBASKAMI”

### SKŁADNIKI:

- 2 litry wody,
- 0,5 kg ziemniaków,
- 0,5 l zakwasu do żurku (z butelki),
- marchewka,
- pietruszka,
- 2-3 suszone grzybki,
- opakowanie kiełbasek sojowych,
- majeranek suszony (2 łyżeczki),
- 4 liście laurowe,
- 6 ziarenek ziela angielskiego,
- chrzan ze słoika,
- 2 łyżeczki soli,
- ½ łyżeczki pieprzu.

### PRZYGOTOWANIE:

Gotujemy osoloną wodę z grzybami. W międzyczasie obieramy warzywa, kroimy je w kostkę i wrzucamy do garnka – woda powinna zakryć warzywa. Dodajemy ziele angielskie i liście laurowe.

Zostawiamy na gazie przez 15 minut, aż ziemniaki się ugotują, a potem dolewamy zakwas z butelki i dodajemy pokrojone w kawałki kiełbaski sojowe; całość gotujemy.

Doprawiamy do smaku majerankiem, solą, pieprzem i dodajemy 3-4 czubate łyżki chrzanu. Opcjonalnie można dodać również śmietanę sojową do smaku (aby się nie zważyła, należy roz mieszać ją w osobnej miseczce z niewielką ilością gorącej zupy i stopniowo dodawać do garnka).





# **Pasztety** Z SOCZEWICY

## ŚLEDZIE POD PIERZYNKĄ Z BURACZKAMI

### SKŁADNIKI:

- 5-6 filetów śledziowych,
- 4-5 ogórków kiszonych,
- 3 ugotowane buraki,
- 1 duża cebula,
- majonez wegański,
- 4 jajka,
- pieprz,
- szczypiorek

### PRZYGOTOWANIE:

Śledzie moczymy w wodzie, a następnie kroimy w kostkę i układamy na dnie naczynia. Smarujemy je warstwą majonezu wegańskiego i posypujemy mielonym pieprzem. Cebulę obieramy i drobno kroimy, układamy ją jako kolejną warstwę. Ogórki kiszone kroimy w kostkę i układamy na warstwie cebuli. Całość ponownie smarujemy majonezem i posypujemy pieprzem. Buraki gotujemy, po wystudzeniu ścieramy je na tarce o grubych oczkach, a po odcisnięciu z nich soku układamy je w naczyniu. Ponownie smarujemy majonezem i posypujemy pieprzem. Wierzch sałatki posypujemy startymi na drobnych oczkach tarki jajkami i posiekany szczypiorkiem. Sałatkę wstawiamy do lodówki na minimum godzinę.



## CYTRYNOWA BABKA PIASKOWA

### SKŁADNIKI:

- 2½ szklanki mąki żytniej,
- ½ szklanki cukru trzcinowego lub syropu np. z agawy albo klonowego,
- 1 szklanka mleka roślinnego, np. sojowego, migdałowego lub ryżowego,
- 125 ml oleju rzepakowego lub z pestek winogron (nieco ponad ½ szklanki),
- 1 cytryna,
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia lub 1 łyżeczka sody,
- mąka z amarantusa lub zwykła mąka żytnia do obsypania formy.

### PRZYGOTOWANIE:

Cytrynę dokładnie umyć i sparzyć wrzątkiem. Skórkę zetrzeć na tarce na małych oczkach, a z owocu wycisnąć sok. W międzyczasie nastawić piekarnik na 180°C w trybie ogrzewania „góra-dół”. Mleko wymieszać z cukrem lub syropem, a następnie dodać do niego olej, sok, skórkę z cytryny i dokładnie, energicznie wymieszać. Do całości wsypywać stopniowo mąkę i proszek do pieczenia lub sodę.

W cieście nie powinno być grudek mąki, więc dla lepszego wymieszania składników warto użyć miksera. Formę na babkę natłuścić odrobiną oleju i posypać mąką z amarantusa lub mąką żytnią, aby ciasto nie przywarło do formy (mąka z amarantusa spełnia rolę bułki tartej). Następnie przelać ciasto do formy i piec przez około 50 minut w 180°C w trybie ogrzewania „góra-dół”. Kroić po wystygnięciu i przechowywać w temperaturze pokojowej pod przykryciem, np. pod szklanym naczyniem, aby babka nie wyschła.



# Spodobały Ci się nasze przepisy? Chcesz poznać więcej? Teraz już możesz!

Oddajemy w Twoje ręce zbiór zdrowych przepisów  
na Święta Wielkanocne inne niż wszystkie.

Z każdego zakupionego ebooka - 1 zł zostanie przeznaczona  
na wykonanie badań diagnostycznych dla dzieci z zaburzeniami metabolizmu.

Odbierz całego wielkanocnego ebooka i razem z nami  
wspieraj leczenie chorób metabolicznych u dzieci!

**Z kodem rabatowym: WIELKANOC**  
**OTRZYMUJESZ 50% RABATU!**

Wpisz kod po dodaniu produktu do koszyka!



**NIE CZEKAJ - SPRAWDŹ JUŻ DZIŚ!** | >>

KLIKNIJ W PRZYCISK POWYŻEJ LUB SKOPIUJ I WKLEJ W PRZEGLĄDARCE LINK:  
<https://genelab.pl/produkt/ebook-przepisy-kulinarne-na-zdrowe-swieta-wielkanocne/>

