WIELKANOC 2022

PRZEPISY KULINARNE NA ZDROWE ŚWIĘTA

genelab.pl
LABORATORIUM MEDYCZNE

HEALTH VIMED BEAUTY

FUNDACJA Medycyny Stylu Życia

Napisz do nas na warszawa@vimed.pl i podaj swój ID Pacjenta, a wyślemy Ci link do pobrania e-booka za darmo.

Dla pacjentów Centrum Medycznego VIMED **GRATIS!**

Copyright 2022 © Fundacja Medycyny Stylu Życia we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

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

genelab.pl
LABORATORIUM MEDYCZNE

HEALTH VIMED BEAUTY

FUNDACJA Medycyny Stylu Życia

Spis treści

Wstęp 4

Zdrowe zamienniki 6

6 zasad zdrowszych Świąt 7

Smaczne przepisy Świąteczne 8

Świąteczne zupy w kilku odsłonach 8

Żurek z “kiełbaskami” 9

Żurek z tofu 10

Wykwintny krem z brokułów z pistacjami 11

Pasztety z soczewicy 12

Pasztet z nutką imbirową 13

Pasztet z odrobiną kardamonu 14

Pasztet 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

Zakończenie 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 tłuszczenasycone 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!**

Copyright 2022 © Fundacja Medycyny Stylu Życia we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

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**.

KLIKNIJ W ZDJĘCIE LUB SKOPIUJ I WKLEJ W PRZEGLĄDARCE LINK:
https://genelab.pl/aktualnosci/odzywiasz-sie-optymalnie-uwazaj-na-gluten/

Copyright 2022 © Fundacja Medycyny Stylu Życia we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

SMACZNE PRZEPISY ŚWIĄTECZNE

Świąteczne zupy W KILKU ODSŁONACH

Copyright 2022 © Fundacja Medycyny Stylu Życia we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

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 rozmieszać ją w osobnej miseczce z niewielką ilością gorącej zupy i stopniowo dodawać do garnka).

Copyright 2022 © Fundacja Medycyny Stylu Życia we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

Pasztety
Z SOCZEWICY

Copyright 2022 © Fundacja Medycyny Stylu Życia we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

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 odciśnięciu z nich soku układamy je w naczyniu. Ponownie smarujemy majonezem i posypujemy pieprzem. Wierzch sałatki posypujemy startymi na drobnych oczkach tarki jajkami i posiekanym szczypiorkiem. Sałatkę wstawiamy do lodówki na minimum godzinę.

Copyright 2022 © Fundacja Medycyny Stylu Życia we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

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.

Copyright 2022 © Fundacja Medycyny Stylu Życia we współpracy z Centrum Medycznym VIMED

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/