

Bezpłatny e-book

## ZDROWE I SMACZNE GRILLOWANIE



Przygotowała:

**mgr Małgorzata Stanior**  
**Gabinet Dietetyka i Żywnienie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucziszczdrowia.pl](http://www.ucziszczdrowia.pl) tel. 509-075-810

Wszystko wokół się zieleni, ptaki ćwierkają radośnie, a słońce wita nas każdego dnia ciepłymi promieniami. Tak to ona ! Wiosna zawitała do nas już na stałe. Sezon odpoczynku na świeżym powietrzu czas zacząć. Najwyższa pora przygotować się do sezonu grillowania.

W ten piękny czas jakim jest wiosna i lato, każdemu z nas należy się chwila relaksu, wśród rodziny i najbliższych nam osób. A przecież nic tak nie łączy ludzi jak pyszne jedzenie. W taką pogodę grill sprawdzi się idealnie.

Ale czy potrawy z grilla mogą być zdrowe?

Przecież grill głównie kojarzy nam się z ciężkimi i tłustymi daniami, po których ciężko nam później dopiąć spodnie.

Ale czy tak musi być?

Czy grillowanie może być zdrowe i lekkie?

Oczywiście, że tak!

Ogłaszamy sezon zdrowego grillowania!

Zdrowie i piękna sylwetka, to oczywiście nasza specjalność!

Tak więc bez obaw... nawet sezon grillowy nam nie straszny.

**Gabinet Dietetyka i Żywnie** jak zwykle ma dla Was wiele cennych wskazówek i przepisów na zdrowe i lekkie potrawy z grilla.

Zatem wszystkim życzymy aktywnego wypoczynku w doborowym towarzystwie, wśród zdrowych i pysznych potraw z grilla.

A jeżeli jesteście rżadni wiedzy i chcecie poznać inne tajniki zdrowego odżywiania, już dziś zapraszamy do zakupu naszego e-booka, w którym znajdziecie 20 pysznych przepisów do wykorzystania podczas grillowania.



## **1. Grillowane piersi z kurczaka z awokado**

**Składniki:** pierś z kurczaka – 120g, oliwa – 5g, sok i skórka otarta z 1/3 cytryny, kmin rzymski - 1/2 łyżeczki, cukier trzcinowy – 1/4 łyżeczki, sól, pieprz, awokado – 1/2 szt., posiekana kolendra (lub bazylia) – 1 łyżka.



**Przepis:** pierś z kurczaka umyć i oprawić, podzielić na równe kotleciki. Przygotować marynatę mieszając oliwę, połowę soku z cytryny, skórkę z cytryny, kminek oraz odrobinę cukru. Doprawić zaprawę pieprzem i solą. Mięso zalać marynatą i odstawić na godzinę. W tym czasie zrobić mus z awokado. Owoc przekroić na pół, wyjąć pestkę, a miąższ przełożyć do miseczki i zmiksować z pozostałym sokiem z cytryny oraz listkami kolendry lub bazylii. Zamarynowane piersi grillujemy na tacce w gorącym miejscu grilla przez około 8 minut, odwracając od czasu do czasu. Podawać z pastą z awokado.

## **2. Hamburger drobiowy z sosem jogurtowym**

**Składniki:** czosnek (posiekany) – 2,5g, szalotka lub cebula – 20g, mięso mielone drobiowe – 120g, olej – 5 g, estragon – 5g, bułka tarta – 5g, sól, pieprz, bułka grahamka – 1szt., sałata 1-2 liście, pomidor – 50g, ogórek konserwowy (lub kiszony) – 50g + sos: szczypiorek – 5g, jogurt naturalny – 50g



**Przepis:** czosnek i szalotkę (lub cebule) zeszklić na oleju i zmieszać z mięsem drobiowym. Dodać estragon, bułkę tartą i starannie wyrobić. Doprawić solą i pieprzem. Uformować hamburgery i grillować po 7-8 minut z każdej strony, w dość gorącym miejscu grilla. W chłodniejszym obszarze podpiekamy przekrojoną w poprzek bułkę. Jogurt zmieszać z posiekanym szczypiorkiem. Na połówce bułki ułożyć hamburgera, sałatę, pomidora, ogórka (pokrojone w plasterki) oraz sos jogurtowy, całość przykryć drugą połową bułki.

### **3. „Zapakowany” łosoś z warzywami**

**Składniki:** łosoś – 150g, cukinia – 100g, marchewka – 100g, papryka czerwona – 80g, papryka żółta – 80g, por – 30g (biała część), cebula – 20g, sól, pieprz, Sos: sos sojowy – 10g, oliwa – 5g, cytryna – ¼ szt.



**Przepis:** łososia umyć, osuszyć, skropić połową soku z cytryny, odstawić na bok. Wszystkie warzywa pokroić na cienkie paseczki, włożyć do miski, dodać sos sojowy, oliwę i pozostały sok z cytryny. Wymieszać dokładnie i odstawić na 10 minut. Przygotować kawałek podwójnie złożonej folii aluminiowej. Ułożyć na niej porcje warzyw. Na warzywa położyć łososia, doprawić go delikatnie solą i pieprzem, a następnie przykryć drugą porcją warzyw. Folie dokładnie zawinąć, zostawiając u góry mały otwór, by mogła wydobywać się para. Piec na grillu przez 15-20 minut.

### **4. Grillowana złocista kukurydza**

**Składniki:** kolba kukurydzy- 180g, masło – 10g, posiekane liście oregano, bazylii i pietruszki

**Przepis:** włożyć kolby na 20 minut do zimnej wody, aby nią nasiąkły. Następnie wyjąć kukurydzę z wody, położyć na dobrze rozgrzanym grillu. Grillować około 20 minut bezpośrednio nad rozżarzonymi węglami, (tak aby ogień ich nie dosięgał) Podczas grillowania kukurydze obracać. Masło wymieszać z posiekanymi drobno ziołami i pieprzem. Grillowaną kukurydze podawać z ziołowym masełkiem.



## **Jabłka z grilla**

**Składniki:** jabłka, cynamon, dżem żurawinowy lub żurawina, sok z cytryny, (+opcjonalnie miód )

**Przepis:** Jabłko przeciąć na pół, wydrążyć gniazdo nasienne, włożyć dżem lub żurawinę, przykryć drugą połówką i zawinąć w folię aluminiową. Ułożyć na grillu i grillować aż jabłka będą miękkie.



## **Poleca:**

mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny, farmaceuta, pedagog  
fb Gabinet Dietetyka i Żywnienie Małgorzata Stanior



**Chcesz otrzymać więcej przepisów?**

Napisz do nas

**[dietetyka.stanior@interia.pl](mailto:dietetyka.stanior@interia.pl)**

**DOSTĘPNE E-BOOKIE**

Dieta w ciąży - zalecenia żywieniowe i przepisy - 29,99zł

Smaczne i zdrowe grillowanie - 19,99zł

Jak zatrzymać Hashimoto - poradnik żywienia oraz przydatne przepisy - 49,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 1 - 19,99zł

Koktajle, smoothie, shake... i nie tylko część 2 - 19,99zł

Żywienie niemowlaka - 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 1 (mięsne) 19,99zł

Szybkie i smaczne obiady część 2 wegetariańskie i wegańskie - 19,99zł

Nie choruję, bo zdrowo jem - naturalne sposoby na wzmocnienie odporności - 19,99zł

Pyszne oraz zdrowe słodczyce, ciasta i desery - 19,99zł

Szybkie i smaczne dipy i sosy do sałatek - 19,99zł

Wypieki bez glutenu (20 przepisów) – 19,99zł



# DOMOWA APTEKA

...naturalne przepisy na różne dolegliwości



E-book zawiera m.in.:  
35 przepisów na proste, domowe mikstury  
na różne dolegliwości

Przygotowała:  
mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# DIETA W CIAŻY

**...zalecenia żywieniowe i przepisy**



**E-book zawiera m.in.:**

**Zalecenia żywieniowe w ciąży**

**Produkty zalecane i przeciwwskazane w ciąży**

**5-dniowy przykładowy jadłospis kobiety ciężarnej**

**20 Smacznych i prostych przepisów na różne posiłki**

**5 przepisów na zupki i desery dla niemowlaka**

**Przygotowała:**

**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# SMACZNE I ZDROWE GRILLOWANIE



**E-book zawiera m.in.:**

**Jaki rodzaj podpałki jest korzystny dla zdrowia**

**Jak zdrowo i bezpiecznie grillować**

**Jak wybierać, jak kroić i jak grillować mięso na grilla**

**Różne rodzaje marynat, sosów i dipów**

**Ponad 30 przepisów na potrawy z grilla**

**Przygotowała:**

***mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny***  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedrowia.pl](http://www.uczsiedrowia.pl) tel. 509-075-810**



**[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiedrowia.pl](http://www.uczsiedrowia.pl) tel. 509-075-810**

# Jak zatrzymać HASHIMOTO

**Poradnik żywienia oraz przydatne przepisy**



**E-book zawiera m.in.:**  
**5-dniowy plan żywieniowy**  
**Zalecenia żywieniowe**  
**Lista zamienników**  
**Produkty wskazane i przeciwwskazane**  
**Ponad 40 różnych przepisów m.in. na chleb, ciasta, naleśniki, pasty, pasztety**  
**Porady gdzie robić zakupy i na co zwracać uwagę podczas zakupów**

**Przygotowała:**  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie**



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

**KOKTAJLE**

**SMOOTHIE**

**SHAKE**

**...i nie tylko**



**CZĘŚĆ 1**  
**20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810

**KOKTAJLE**

**SMOOTHIE**

**SHAKE**

**...i nie tylko**



**CZĘŚĆ 2**  
**20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiezdrowia.pl](http://www.uczsiezdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczsiezdrowia.pl](http://www.uczsiezdrowia.pl) tel. 509-075-810

# ŻYWIENIE NIEMOWLAKA



## 20 przepisów

Zdrowe i pyszne przepisy na zupki i desery dla niemowlaka

Przygotowała:

*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810

# Szybkie i smaczne OBIADY



## CZĘŚĆ 1 20 PRZEPISÓW

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior* - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# Szybkie i smaczne OBIADY



**WEGAŃSKIE  
I WEGETARIAŃSKIE**

**CZĘŚĆ 2  
20 PRZEPISÓW**

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny*  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsiedzrowia.pl](http://www.ucsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsiedzrowia.pl](http://www.ucsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810

# NIE CHORUJĘ, BO ZDROWO JEM

## ...naturalne sposoby na wzmocnienie odporności



E-book zawiera m.in.:  
Porady jak wzmocnić odporność  
Ważne przyprawy i zioła – działanie i zastosowanie  
20 przepisów na mikstury i posiłki

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810

# Pyszne oraz zdrowe SŁODYCZE, CIASTA I DESERY



## 20 przepisów

Przygotowała:  
**mgr Małgorzata Stanior - dietetyk kliniczny**  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucześniezdrowia.pl](http://www.ucześniezdrowia.pl) tel. 509-075-810

# WYPIEKI BEZ GLUTENU



## GLUTEN FREE

E-book zawiera 20 przepisów na bezglutenowe:  
Przepisy na ciasta, ciasteczka  
Naleśniki, tarty, biszkopt  
Pieczywo

Przygotowała:  
*mgr Małgorzata Stanior* - dietetyk kliniczny  
Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnie



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucsziedrowia.pl](http://www.ucsziedrowia.pl) tel. 509-075-810