

**Szybkie i smaczne**

## **OBIADY**



E-book przygotowała:

**mgr Małgorzata Stanior – dietetyk kliniczny**

**Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnienie**

## Wołowina duszona z papryką

### Składniki:

50 dkg wołowiny bez kości  
3 łyżki sosu sojowego  
2 czerwone papryki  
2 ząbki czosnku  
1 łyżeczka cukru  
sól, pieprz do smaku  
1 łyżka oleju



### Wykonanie:

Mięso umyć, osuszyć, pokroić w niezbyt grube plastry lekko rozbić tłuszczem. W rondlu rozgrzać olej, obrumienić na nim plastry mięsa, podlać wodą, a gdy ta zawrze dodać oczyszczoną, pokrojoną w paski paprykę, sos sojowy, rozgnieciony czosnek, cukier. Dusić powoli aż mięso zmięknie. Przed podaniem przyprawić solą i pieprzem. Podawać z ryżem na sypko.

## Roladki wołowe z porami

### Składniki:

4 kawałki polędwicy wołowej  
2 pory  
2 szklanki rosółu  
4 łyżeczki musztardy  
8 plasterków boczku  
3 dag masła roślinnego  
1 łyżka koncentratu pomidorowego  
1/2 szklanki czerwonego wina  
4 łyżki zasmażki błyskawicznej  
3 łyżki śmietany  
sól, pieprz



### Wykonanie:

Pory umyć, pokroić na kawałki, część zieloną posiekać. Kawałki pora gotować 6 minut w rosolu, odcedzić, rosół zachować. Mięso posolić, posmarować musztardą, obłożyć boczkiem i kawałkami pora. Uformować roladki, spiąć wykałaczkami, podsmażyć na maśle. Dodać posiekany por i koncentrat pomidorowy. Wlać rosół i wino, dusić 50 minut. Roladki wyjąć. Do sosu wsypać zasmażkę, ponownie zagotować. Dodać śmietanę, przyprawić solą i pieprzem. Podawać najlepiej z makaronem.

## Polędwica w winie

### Składniki:

50 dag polędwicy wołowej  
2 łyżki masła, margaryny lub smalcu  
1 łyżka oliwy  
1,5 szklanki wytrawnego czerwonego  
wina  
2 ząbki czosnku  
pęczek cebulki dymki  
natka pietruszki, sól



### Wykonanie:

Oczyszczone mięso dokładnie natrzeć czosnkiem, skropić oliwą, wstawić do mocno rozgrzanego piekarnika na pół godziny. Co kilka minut polewać je na przemian roztopionym tłuszczem i winem. Posolić dopiero pod koniec pieczenia. Gdy polędwica dobrze zmięknie i zyska ładny ciemnobrązowy kolor, wyjąć na deskę i pokroić ostrym nożem w dość cienkie plastry. Ułożyć je na półmisku, skropić pozostałym z pieczenia sosem, przybrać pokrojoną w ćwiartki dymką i posypać posiekaną natką pietruszki.

## Czosnkowo-grzybowa pierś z kurczaka

### Składniki:

2 piersi z kurczaka (raczej duże)  
1 średnia cebula  
suszone grzyby (ok. garść)

### Sos:

200 g śmietany 12% lub 18% lub serek  
homogenizowany naturalny  
4 ząbki czosnku  
sól ziołowa (ew. zwykła)  
pieprz  
majeranek



### Wykonanie:

Przygotować sos: czosnek obrać i przecisnąć przez praskę i wrzucić do śmietany, sól, pieprz i majeranek (dość dużo, najlepiej według gustu). Grzyby należy namoczyć w wodzie (ok. 6 godzin). Piersi po oczyszczeniu pokroić w kostkę, cebule i grzyby także pokroić w kostkę. Rozgrzać olej w woku. Wrzucić cebule i grzyby, smażyć, aż cebula się zeszkli, następnie wrzucić kurczaka i smażyć. Gdy kurczak będzie już gotowy, zalać go sosem czosnkowym, wymieszać, chwilę poddusić. Podać z ryżem lub frytkami.

## Karp w pomidorach z ziemniakami

### Składniki:

150g filetów z karpia lub dowolnej innej ryby  
100 g pomidorów świeżych lub z puszki (zimną świeże pomidory są bez smaku i nie mają cennych wartości odżywczych)  
2 łyżki łagodnego zdrowego ketchupu przygotowanego  
2 ząbki czosnku  
kawałek cebuli pokrojonej w piórka 25 g  
1 marchewka obrane pokrojone w słomkę lub starte na tarce z grubymi oczkami



### Wykonanie:

Nastaw osoloną wodę na ziemniaki i ugotuj. Wymieszaj pokrojone obrane pomidory z ketchupem, dodaj zgnieciony czosnek. Rybę posól i popieprz. Na odpowiednio dużym płacie folii aluminiowej ułóż porcję ryby, polej 1/5 miksu pomidorowego, obłóż marchewką i cebulą. Folię szczelnie zawiń. Piecz w piekarniku nagrzanym do temperatury 180 stopni C przez około 30 minut.

### 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.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

# 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.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.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.uczsiedzrowia.pl](http://www.uczsiedzrowia.pl) tel. 509-075-810



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



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



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



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszdrowia.pl](http://www.uczszdrowia.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.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

# 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.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.pl) tel. 509-075-810



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.uczszczdrowia.pl](http://www.uczszczdrowia.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

# Szybkie i smaczne DIPY I SOSY DO SAŁATEK



## 20 PRZEPISÓW

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



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



[www.dietetyka-stanior.pl](http://www.dietetyka-stanior.pl) [www.ucziszczdrowia.pl](http://www.ucziszczdrowia.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.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