

ZDROWE SŁODYCZE I LODY



E-book przygotowała:

mgr Małgorzata Stanior – dietetyk kliniczny

Gabinet Dietetyczny Dietetyka i Żywnienie



www.dietetyka-stanior.pl www.uczsiedzrowia.pl tel. 509-075-810

1. Ciasto buraczano-czekoladowe

Składniki na tortownicę ok. 20cm (na brytfankę dużą potrzeba składników 2-2,5x więcej):

- 200g surowych startych buraków
- 120g gorzkiej lub mlecznej czekolady
- 60ml oleju np. rzepakowego lub kokosowego
- 3 jajka
- 70g cukru
- 100g dowolnej mąki
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1/3 łyżeczka soli
- Pół łyżeczki cynamonu (lub wcale)
- Olejek pomarańczowy ½ buteleczki

Wykonanie:

Czekoladę rozpuścić w łaźni wodnej, dodać olej i przestudzić
Żółtka zmiksować z cukrem, dodać potem czekoladę z olejem
Suche produkty wymieszać i dodać do masy płynnej
Dodać starte buraki (na grubej tarce)

Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli i dodać do całości

Wszystko razem wymieszać

Tortownicę wyłożyć papierem do pieczenia, wylać ciasto

Piec 35-40minut w 180C

Na koniec można posypać cukrem pudrem lub czekoladą, wiórkami czy migdałami.



2. Kokosowe kulki mocy

Składniki:

- 1,5 szklanki mleka w proszku
- ½ szklanki wiórek kokosowych
- ½ szklanki masła
- 1/3 szklanki cukru pudru
- 1-2 łyżki masła orzechowego
- 1 opakowanie cukru waniliowego (sprawdzić skład !)
- Do tej masy można dodać dowolne orzechy, pestki, suszone owoce (wcześniej namoczone w wodzie)



Wykonanie:

Podsmażyć wiórki kokosowe na połowie masła na złoto. Ostudzić. Utrzeć mikserem podsmażone wiórki kokosowe z resztą masła, masłem orzechowym, cukrem waniliowym. Dodawać stopniowo tyle mleka w proszku, aby otrzymać miękką, dającą się formować masę. Formować kuleczki wielkości orzecha włoskiego. Można dodatkowo obtoczyć kuleczki w wiórkach kokosowych lub w mleku w proszku.

3. Masa serowa na puszysty domowy sernik

Składniki:

- 1kg sera mielonego (np. mój ulubiony)
- 5 jajek
- 1 szklanka cukru
- ½ szklanki oleju rzepakowego
- ½ olejku pomarańczowego
- 2 budynie śmietankowe z cukrem
- 2 szklanki Mleko 2% lub 2 szklanki Serka Bieluch / jogurtu greckiego (będzie sernik bardziej puszysty, gdy dodamy serka bielucha lub jogurtu greckiego, będzie bardziej zbity), można dać też 1 szklankę mleka i 1 szklankę serka / jogurtu.



Wykonanie:

Do pierwszej miski dodajemy 5 białek, ubijamy na sztywno z ½ szklanki cukru. Do drugiej miski dodajemy olej, olejek, żółtka, 1 szklanka mleka i resztę cukru, wszystko razem miksujemy na gładką masę. Dodajemy ser i miksujemy, dodajemy resztę mleka / jogurtu lub serka i miksujemy na gładką masę. Następnie do masy serowej dodajemy stopniowo łyżką i delikatnie mieszamy oby dwie części, stopniowo dodając białka. Całość wylewamy na dużą blachę na kruche ciasto lub herbatniki lub biszkopty, można także masę serową wlać do muffinek.

4. Lody stracciatella

Składniki:

- 100g białek czekolady
- 200ml mleka
- 200ml śmietany
- 50g posiekanej ciemnej czekolady

Wykonanie:

Białą czekoladę grubo posiekać i razem z mlekiem oraz 100ml śmietany podgrzewać w gorącej kąpeli wodnej, cały czas mieszając, aż czekolada się stopi. Całość utrzeć mikserem na jednolitą masę i ostudzić. Pozostałą śmietanę ubić i wymieszać z masą czekoladową. Masę przełożyć do płaskiej formy i na 2 godziny wstawić do zamrażarki. Dodać ciemną czekoladę, wymieszać i zamrażać kolejne 4 godziny. Łyżką do lodów uformować kulki i podawać.



5. Lody bananowe

Składniki:

- 3 banany
- 1 łyżka soku z cytryny
- 300ml śmietany
- 2 żółtka
- 60g cukru
- 1 torebka cukru waniliowego

Wykonanie:

Banany obrać i pokroić w kawałki (potrzeba około 275g miąższu bananów). Banany przełożyć do głębokiej miski, dodać sok z cytryny oraz 150ml śmietany i dokładnie zmiksować blenderem.

W drugiej misce ubić pozostałą śmietanę. W trzeciej ubić żółtka z cukrem i cukrem waniliowym na jasnożółtą kremową masę. Puree bananowe wymieszać z kremem z żółtek, a następnie z bitą śmietaną. Całość zamrozić w pudełku lub najlepiej w naczyniu ze stali szlachetnej, na mniej więcej 5 godzin wstawić do zamrażarki.



Bibliografia:

Słodkie kreacje lodowe, wyd. FSC
Rodzinna Kuchnia Lidla
Desery i dania na słodko Siostry Marii

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

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 www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl 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 www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810

SMACZNE I ZDROWE GRILLOWANIE



E-book zawiera m.in.:

Jaki rodzaj podpatki 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 www.uczsiedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl 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 www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl 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 www.uczsiedzrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl 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 www.ucziezdrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucziezdrowia.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 www.ucześniezdrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl 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 www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl 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 www.ucześniezdrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl 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 www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl 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 www.uczisziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.uczisziedrowia.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 www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810



www.dietetyka-stanior.pl www.ucsziedrowia.pl tel. 509-075-810