




KLINIKA
ZDROWEGO
ŻYWIENIA



*Klinika
Zdrowego
Żywienia*

2024 r.

klinikazywienia@swietarodzina.com.pl



Z okazji
zbliżających się
Świąt Bożego Narodzenia

pragniemy złożyć
Państwu

najserdeczniejsze
życzenia

Dear Santa,
Can I get:

- a football
- trail
- doll

nie





ZDROWIA
*nie tylko od święta ,
ale każdego dnia .*

Niech
Zdrowe Decyzje ,
które podejmujecie
prowadzą Was
do realizacji życiowych planów
w dobrym samopoczuciu
i pięknej życiowej energii.

413

*Dziękujemy,
że
obdarzyliście Nas
Państwo
zaufaniem
w mijającym roku*





423

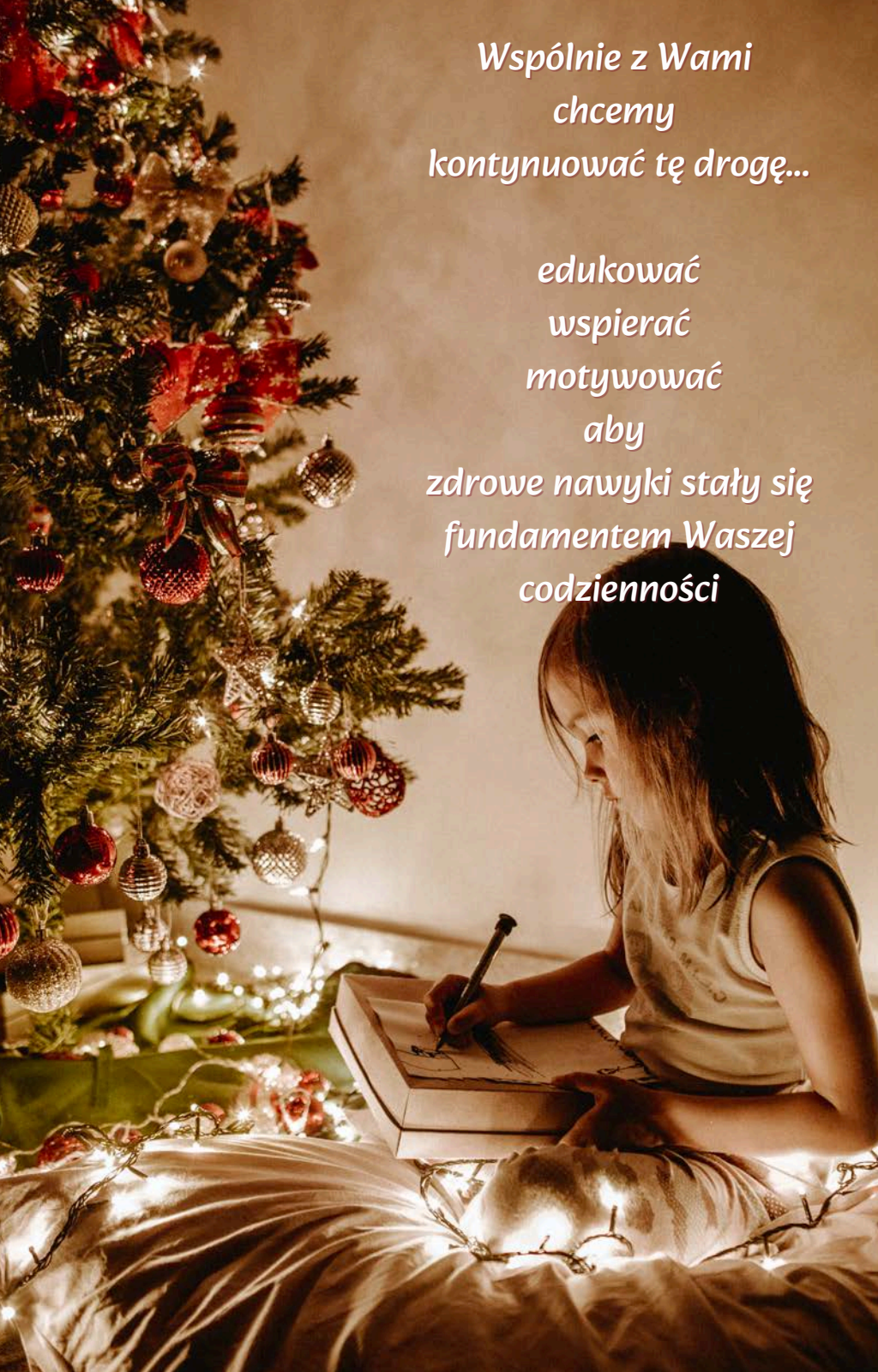
Wierzimy ,
że
WSPÓLNIE
udało nam się
zrobić kolejny krok
ku

świadomie zdrowszemu
stylowi życia.



*Pamiętajcie ,
że
zdrowy styl życia
to nie wyrzeczenia ,
ale inwestycja w siebie.*



A young girl with long brown hair is sitting on a bed, writing in a notebook. She is wearing a white sleeveless top. To her left is a large, decorated Christmas tree with red and gold ornaments and lights. The scene is warmly lit, creating a cozy holiday atmosphere.

Wspólnie z Wami
chcemy
kontynuować tę drogę...

edukować
wspierać
motywować
aby
zdrowe nawyki stały się
fundamentem Waszej
codzienności

**Niech czas spędzony przy wigilijnym stole
będzie
pełen ciepła, bliskości, wzajemnej życzliwości.**



*Dzieląc się opłatkiem
życzymy sobie nawzajem
siły,
mądrości
nadziei,
abyśmy wspólnie tworzyli
świat pełen dobra i harmonii.*



**Święta Bożego Narodzenia
to
czas tradycji i wyjątkowych smaków**



**To doskonała okazja ,aby wprowadzić
na stół zdrowsze wersje ulubionych
potraw.**



**Przygotowaliśmy dla Państwa
kilka inspiracji,
które łączą tradycję z troską o zdrowe smaki.**



low carbs



Pierniki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Do miski dodaj mąkę, sodę, przyprawy, sól i wszystko wymieszaj.

Ubij mikserem olej/masło z erytrolelem, dodaj jajko i delikatnie jeszcze chwilę ubijaj.

Dodaj część suchych składników, wymieszaj, dodaj resztę - ponownie wymieszaj.

Ulep kulę, owiń w folię spożywczą i wstaw do zamrażalnika na min 3 godz (najlepiej pozostaw na noc).

Przygotowane ciasto rozwałkuj delikatnie między 2 arkuszami papieru do pieczenia, jak ciasto będzie cieńsze ciastka będą bardziej kruche, jak ciasto grubsze - ciastka bardziej miękkie.

Wycinaj foremkami kształty ciastek.

Przed pieczeniem dobrze raz jeszcze schłodzić. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 10 min - w zależności od grubości ciasta (obserwować żeby się nie spiekły).

SKŁADNIKI: (2 porcje)

- mąka migdałowa 1 szkl.
- soda/proszek do pieczenia 1 łyżeczka,
- cynamon, imbir, gałka muszkatołowa, zmielone goździki
- sól,
- erytrol ½ szklanki (wg uznania),
- olej kokosowy/masło ghee 3-4 łyżki,
- jajko 1 szt,
- kakao 1 łyżka (opcjonalnie).



Syrniczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Twaróg przełóż do miseczki i rozgnieć widelcem.

Do miseczki dodaj jajko, słodzik

oraz wiórki kokosowe.

Całość zamieszaj.

Przygotowaną masę przełóż

do kokilek.

Piecz 20 minut w 160°C z włączonym

termoobiegiem.

Serwuj ze śmietaną i borówkami.

SKŁADNIKI: (2 porcje)

- 400 g twarogu tłustego
- 1 jajko
- 50 g wiórków kokosowych
- 50 g śmietany 18%
- 50 borówek
- 20 g erytrytolu lub ksylitolu



Seromak

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Mak zalewamy wrzątkiem.

Gotujemy na wolnym ogniu ok. 30 minut i zostawiamy na sitku na kilka godzin, najlepiej na noc. Dobrze odcedzony mak mielimy dwukrotnie (lub w Thermomixie).

Dodajemy 2 jajka, 30g (2 łyżki) ksylitolu , 5 kropli aromatu pomarańczowego.

Wykładamy na blaszkę.

Przygotowujemy masę serową:

- miksujemy 4 jajka z twarogiem (najszybciej gotowym na ser z wiaderka, ale można też użyć sera twarogowego, który należy wcześniej zmielić)
- 70g (5 łyżek) ksylitolu
- 10 kroplami aromatu i startą skórką z pomarańczy (część zostawiamy do posypania).

Masę wykładamy na mak, posypujemy resztą skórki. Pieczemy przez ok. 1 godz. w 180°C (góra-dół). Zostawiamy do ostudzenia.

SKŁADNIKI: (ok. 12 porcji)

- 300 g maku niebieskiego
- 6 jajek
- 100g ksylitolu
- 15 kropli aromatu pomarańczowego
- 1 kg serka twarogowego
- skórka z 1 pomarańczy



Naleśniki z makiem

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Białka ubijamy na twardo.

Dodajemy żółtka i budyń.

Smażymy cienkie naleśniki (najlepiej na oleju kokosowym).

Masło wraz z erytrytolem przekładamy do rondelka i podgrzewamy do całkowitego roztopienia się tłuszczu.

Wrzucamy rodzyunki i pozostawiamy do ostudzenia.

Mak zalewamy wrzątkiem i pozostawiamy na ok 30 minut. Po tym czasie, dokładnie odsączamy.

Łączymy z tłuszczem i posiekanymi orzechami.

Dodajemy do smaku trochę olejku migdałowego i rum.

Tak przygotowanym nadzieniem smarujemy każdego naleśnika i zwijamy go w rulonik.

SKŁADNIKI:

CIASTO:

- 6 jajek,
- opakowanie budyniu (najlepiej bez glutenu)

FARSZ:

- 250g suchego, mielonego maku,
- 100g masła,
- 1/4 szklanki erytrytolu,
- 200g orzechów włoskich,
- 50g rodzynek,
- 1 kieliszek rumu,
- Kilka kropel aromatu migdałowego.



Zupa pieczarkowa

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Nagrzij piekarnik do 150 stopni i wyłóż boczeczek na blaszce.

Wstaw boczeczek do piekarnika i piecz dopóki nie będzie chrupiący.

Do głębokiej patelni wrzucić cebulę i pieczarki pokrojone w paski i masło (podduś całość na małym ogniu).

Dodaj wodę oraz wino i duś przez kolejne 15min

Dodaj mleczko kokosowe i żółtka jaj

Całość przypraw przyprawami i podawaj z upieczonym boczkiem.

SKŁADNIKI: (2 porcje)

- 100g boczku (plastry),
- 130g masła,
- 2/3 szklanki cebuli,
- 500g pieczarek,
- 3 ząbki czosnku,
- 1 łyżeczka tymianku,
- 1 łyżeczka soli himalajskiej,
- 1/4 łyżeczki pieprzu,
- 5 łyżek wytrawnego białego wina,
- 200ml gęstej części mleczka kokosowego,
- 2 szklanki wody,
- 4 żółtka.



Keto pieczeń

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Odciąć zielone liście pora. Białą i jasnozieloną część opłukać, pokroić na półplasterki.

Czosnek obrać i pokroić w kosteczkę.

Pora oraz czosnek posolić i zeszklić na oleju oraz maśle.

Wyłożyć na deskę i drobno posiekać z dodatkiem natki pietruszki lub czosnku niedźwiedziego. Całość dodać do mielonego mięsa, dołożyć

surowe jajko, chrzan, paprykę w proszku oraz sos sojowy i doprawić zmielonym pieprzem oraz solą.

Dokładnie wyrobić składniki ręką. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.

Formę keksową o długości ok. 25 cm posmarować tłuszczem, wyłożyć połowę masy mięsnej, na środku ułożyć ugotowane na twardo i obrane jajka, delikatnie wcisnąć je w masę. Przykryć resztą mięsa i uformować wzgórek. Wierzch posmarować musztardą i posypać kminkiem. Wstawić do piekarnika i piec przez ok. 45 minut.

SKŁADNIKI:

- 500 g mielonego mięsa (najlepiej udziec indyka),
- 1 surowe jajko i 4 ugotowane na twardo,
- 1 por,
- 2 ząbki czosnku,
- 1 łyżka oleju kokosowego i 1 łyżka masła,
- 2 łyżki posiekanej natki,
- 2 łyżeczki chrzanu,
- 1/2 łyżeczki papryki w proszku,
- 2 łyżeczki sosu sojowego,
- 1 łyżeczka musztardy i łyżeczka kminku



Polędwiczki

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zalej suszone grzyby gorącą wodą i odstaw na ok. 30 min. Umyj polędwiczkę i pokrój na ok. 1,5 cm plasterki. Posyp przyprawą do mięs i świeżo zmielonym pieprzem. Przetłóż na rozgrzaną patelnię z olejem. Smaż z obu stron na małym ogniu przez około 10 minut. Dodaj pokrojone pieczarki oraz kurki, przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez 2-3 minuty.

Podlej zawartość patelni 100 ml wody i duś pod przykryciem przez 10 minut.

Odcedź namoczone grzyby i dodaj do mięsa.

Odlej przynajmniej 50 ml wody, w której były moczone grzyby, wlej mleczko kokosowe (w temp. pokojowej).

Całość wymieszaj i dodaj do mięsa.

Dodaj musztardę, posiekany koperek i duś pod przykryciem przez około 4-5 minut, aż sos lekko zgęstnieje. Opcjonalnie dopraw do smaku solą, pieprzem

SKŁADNIKI: (2 porcje)

- 1 większa polędwiczka wieprzowa (ok. 550g),
- szczypta przyprawy do mięs,
- szczypta pieprzu,
- 2-3 łyżki oliwy z oliwek,
- 2 ząbki czosnku,
- 70g suszonych grzybów,
- 200g kurek lub ostatecznie pieczarek,
- 2 łyżki musztardy miodowej,
- 150 ml mleczka kokosowego,
- 1 łyżka posiekanego koperku.



Sałatka z tuńczykiem

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Kroimy cebulę w drobną kosteczkę raz ogórki i jajka ugotowane na twardo jajka . Odsączamy groszek i tuńczyka.

W szklanej misce układamy kolejno: ryż z kalafiora, warstwę majonezu, cebulę, znowu ryż z kalafiora, ketchup, tuńczyka, ogórki, jajka, majonez, groszek. Schładzamy przed podaniem.

SKŁADNIKI: (2 porcje)

- tuńczyk w sosie własnym,*
- ryż z kalafiora (jednym słowem zmielony na drobno kalafior),*
- 5 jajek,*
- 1 puszka groszku zielonego,*
- 1 mała cebula,*
- 4-5 sztuk ogórków konserwowych,*
- majonez i ketchup bez dodatku cukru.*



Sałatka z awokado

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Przygotować dressing:

wymieszać oliwę z oliwek + sok z cytryny + sól + pieprz i odstawić do lodówki.

Pokroić awokado w kostkę (część można zostawić do zagęszczenia dressingu), por i cebulę w piórka.

Połączyć warzywa , dodać dressing i delikatnie wymieszać.

Posypać szczypiorkiem.

Odstawić do lodówki, by smaki się przegryzły.

Idealne do dań mięsnych.

SKŁADNIKI:

- por,
- sól,
- sok z cytryny,
- szczypiorek.
- awokado,
- oliwa z oliwek,
- cebula.



Wilgotny piernik

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Roztapiamy masło z erytrytolem w garnku, dodajemy przyprawy: piernikową, kakao.

Mieszamy i podgrzewamy całość do temp. 60 C stopni. Odstawiamy na bok i studzimy.

Mąkę i proszek do pieczenia mieszamy z mąką i proszkiem do pieczenia razem w misce. Jajka ubijamy na puszystą masę, łączymy z mąką. Dodajemy wystudzoną mieszankę maślaną i dokładnie mieszamy. Na

końcu wsypujemy posiekane orzechy. Przelewamy masę do wysmarowanej tłuszczem keksówki. Pieczemy ok. 40 minut w

temp. 180 stopni. Po przestudzeniu piernika przygotowujemy lukier: stewie mieszamy z kilkoma kroplami soku z cytryny lub

pomarańczy, mieszamy do momentu uzyskania gęstego lukru. Piernik polewamy lukrem i posiekanymi orzechami.

SKŁADNIKI:

- 180g masła,
- 100g erytrytolu,
- 1 opakowanie przyprawy do piernika,
- 15g kakao,
- 4 jajka,
- 220g mąki migdałowej,
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
- 70g posiekanych orzechów włoskich.

LUKIER:

- 3/4 szklanki stewii w proszku,
- kilka kropel soku z cytryny lub z pomarańczy.



Świąteczna Sangria

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

Zaparz herbatę w dużym dzbanki i włóż do niej laski cynamonu (zostaw tak przez 5 minut).

Dodaj erytrytol ,poczekaj aż się rozpuści.

Zostaw herbatę do ostygnięcia.

Wymieszaj herbatę z pozostałymi składnikami (jabłko pokrój w kostkę i wrzuć do mikstury), trzymaj w lodówce przez przynajmniej 2 h przed podaniem.

SKŁADNIKI: (2 porcje)

- 3 szklanki wrzątku,
- 8 torebek herbaty zimowej (najlepiej smak jabłko z cynamonem),
- 2 laski cynamonu,
- 1/2 szklanki erytrytolu,
- 1 butelka wytrawnego białego wina,
- 1 zielone jabłko,
- 1 szklanka świeżej żurawiny do ozdobienia.



*spokoju
pokoju
miłości*



GABINET 413
GABINET 423



KLINIKI
ZDROWEGO
ŻYWIENIA

571 229 994
570 936 666

klinikazywienia@swietarodzina.com.pl