

Zdrowych, smacznych  
i spokojnych  
Świąt Wielkanocnych!



Akademia Zdrowie-jesz



# Spis potraw

1. [Żurek wielkanocny na bulionie](#)
2. [Bulion warzywny](#)
3. [Zupa chrzanowa](#)
4. [Jajka faszerowane pieczarkami](#)
5. [Pasztet z rosołu](#)
6. [Biała kiełbasa pieczona](#)
7. [Rolada szpinakowa z łososiem](#)
8. [Fit mazurek](#)
9. [Muffiny wielkanocne](#)
10. [Expresowa pascha](#)
11. [Święta są po to...](#)
12. [Jak spędzić zdrowo święta](#)

# Żurek wielkanocny na bulionie



Akademia Zdrowie-jesz

## Składniki:

200 g - Jaja kurze całe  
2500 ml - Bulion warzywny  
5 g - Czosnek  
2 g - Majeranek, suszony  
2 g - Sól biała  
200 g - Kiełbasa z kurczaka  
500 ml - Żurek staropolski, butelka

## Ilość porcji:3

Wartości odżywcze (1 porcja): **341** kcal



## Sposób przygotowania

Do ugotowanego bulionu warzywnego dodać pokrojoną w plasterki kiełbasę i czosnek. Gotować jeszcze przez pół godziny. Wyciągnąć kiełbasę z żurku i odłożyć. Dodać zakwas – na początku połowę, a potem dolewać sprawdzając, czy nie jest za kwaśny. Doprawić przyprawami do smaku, dodać kiełbasę i jajko.

## [Spis potraw](#)



# Bulion warzywny

## **Składniki:**

50 g - Cebula  
45 g - Marchew  
80 g - Pietruszka, korzeń  
10 g - Pietruszka, liście  
40 g - Por  
2 g - Liść laurowy, suszony  
1 g - Pieprz czarny  
40 g - Seler korzeniowy  
5 g - Sól himalajska  
1 g - Ziele angielskie, mielone

## **Ilość porcji:3**

Wartości odżywcze (1 porcja): 112 kcal



## **Sposób przygotowania**

Warzywa umyć, obrać i gotować na wolnym ogniu w 1,5 l wody do miękkości warzyw (ok. 30-40 minut). Doprawić solą i pieprzem. Na koniec uzupełnić wodą do 1,5 l, zagotować.

[Spis potraw](#)





# Zupa chrzanowa

## Składniki:

200 g - Jaja kurze całe  
50 g - Cebula  
20 g - Szczypiorek  
60 g - Chrzan  
10 g - Czosnek  
80 g - Pietruszka, korzeń  
150 g - Por  
2 g - Liść laurowy, suszony  
2 g - Majeranek, suszony  
4 g - Pieprz czarny  
50 g - Seler korzeniowy  
2 g - Sól biała  
450 g - Ziemniaki, późne  
3 g - Ziele angielskie, mielone

## Ilość porcji:3

Wartości odżywcze (1 porcja): 295 kcal



## Sposób przygotowania

Cebulę obrać, posiekać i podsmażyć na patelni. Włoszczyznę oraz obrane ziemniaki pokroić w kostkę i dodać do cebuli. Gdy warzywa zaczną mięknąć, dodać posiekany czosnek. Następnie całość zalać wodą i dodać przyprawy. Doprowadzić do wrzenia i gotować do momentu, aż warzywa będą miękkie. Dodać chrzan i całą zupę zmiksować blenderem. Gotową zupę podawać z jajkami ugotowanymi na twardo oraz szczypiorkiem.

# Jajka faszerowane pieczarkami



Akademia Zdrowie-jesz

## SKŁADNIKI

6 jajek ugotowanych na twardo

300 g pieczarek

1 cebula

1 mała papryka czerwona

1 łyżka oleju

1 łyżka masła

1/2 pęczka natki pietruszki

szczypiorek

sól, pieprz

**Ilość porcji: 12**

Wartości odżywcze (1 porcja):

**80 kcal**



- Jajka ugotować na twardo, odstawić do ostudzenia, obrać ze skorupki i przekroić wzdłuż na połówki. Żółtka wyjąć, przełożyć do miseczki i rozgnieść widelcem.
- Pieczarki umyć, dokładnie osuszyć, pokroić w plasterki. Paprykę pokroić w paseczki. Cebulę drobno posiekać.
- Na patelni na oleju zeszklić cebulę i paprykę, następnie dodać masło i pieczarki i smażyć co chwilę mieszając aż lekko się zrumienią. W międzyczasie doprawić solą i pieprzem.
- Pieczarki, paprykę i cebulę zdjąć z patelni i ostudzić, następnie drobno posiekać lub zmielić w maszynce do mięsa razem z natką pietruszki. Na koniec połączyć z żółtkami, doprawić solą oraz pieprzem i wymieszać z 2 łyżkami majonezu lub jogurtu naturalnego, jeśli farsz wydaje się zbyt suchy.
- Białka jajek wypełniać farszem, docisnąć. Ułożyć na półmisku. Udekorować natką, szczypiorkiem lub rzeżuchą.

[Spis potraw](#)

# Pasztet z rosółu



Akademia Zdrowie-jesz

## Składniki:

- do 1 kg mięsa np. 6 patek z kurczaka
- warzywa z rosółu : korzeń pietruszki, kawałek selera, cebulę oraz 2 marchewki
- 3 średnie surowe jajka
- duży pęczek cienkiego szczypiorku
- 4 pełne łyżki bułki tartej
- przyprawy: po łyżeczce soli i pieprzu oraz pół łyżeczki gałki muskatołowej

**dodatki** na wierzch pasztetu do wyboru :plasterki pomidora, oliwa, czarnuszka, oliwki, gruboziarnista sól



## Sposób przygotowania

Wykorzystaj mięso i warzywa wyłowione z rosółu. Mięso razem ze skórą oddziel od kości i chrząstek. Tak obrane mięso z tłuszczem zmiel w maszynce do mięsa razem z warzywami. Dodaj surowe jajka, bułkę tartą, przyprawy oraz drobno posiekany szczypior. Wlej jeszcze 1/4 szklanki rosółu. Wszystko dobrze wymieszaj i przełóż do brytfanki.

Na wierzch pasztetu wyłóż dodatki. Pasztet piecz 90 minut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni.

[Spis potraw](#)



# Biała kiełbasa pieczona



Akademia Zdrowie-jesz



## **Składniki:**

1 kg białej kiełbasy z indyka  
2 cebule  
4 ząbki czosnku  
1/2 szklanki oliwy  
1/3 szklanki sosu sojowego  
pieprz

## **Sposób przygotowania:**

Cebule siekamy, czosnek zgniatamy, zalewamy oliwą i sosem sojowym, mieszamy, doprawiamy do smaku pieprzem. Kiełbasę nakłuwamy widelcem, zalewamy oliwą z sosem sojowym, odstawiamy do lodówki na całą noc. Wyjmujemy z zalewy następnego dnia i pieczemy przez ok. 1 godziny w średnio nagrzanym piekarniku (170 st. C).

[Spis potraw](#)



# Rolada szpinakowa z łososiem



Akademia Zdrowie-jesz



## Składniki:

- 4 szt. Jaja kurze całe
- 20 g Czosnek
- 6 g Koperek świeży
- 300 g Łosoś wędzony plastrowany
- 20 g Masło
- 1 g Przyprawy - pieprz czarny, suszony
- 1 g Sól kłodawska
- 500 g Szpinak, mrożony
- 500 g Twaróg półtłusty do smarowania
- 12 ml Sok z cytryny

*Pyszne danie bogate w żelazo*

*Rolada szpinakowa z wędzonym łososiem - danie, które jest idealne na świąteczną przystawkę, efektowne, idealne na wyjątkową okazję. Smakuje każdemu!*

*Wartość odżywcza całość 1641 kcal*

*Ilość porcji 10*

## Sposób przygotowania:

Szpinak podsmażyć na patelni z masłem i wyciśniętym czosnkiem, doprawić solą i pieprzem do smaku. Na sitku odsączyć szpinak z nadmiaru wody i pozostawić do wystygnięcia, następnie dodać żółtka. Białka ubić na sztywną pianę, którą należy dodać na końcu i lekko wymieszać. Całość wylać na dużą blachę wyłożoną uprzednio papierem do pieczenia i zapiekać 15 minut w temperaturze 190 stopni. Po ostygnięciu posmarować równomiernie serem, posypać koperkiem i polać sokiem z wyciśniętej cytryny. Na wierzchu ułożyć płaty łososa w taki sposób, by przykryły całą powierzchnię placka. Następnie zwinąć całość jak roladę i ściśle okrócić folią do żywności. Włożyć na kilka godzin do lodówki.

[Spis potraw](#)

# Fit mazurek



Akademia Zdrowie-jesz



## Składniki:

4 g - Proszek do pieczenia

50 ml - Syrop klonowy

160 g - Masło ekstra

250 g - Mąka orkiszowa

12 ml - Sok z cytryny

150 g - Masło orzechowe  
kremowe

2 ml - Ekstrakt wanilii, bez  
alkoholu

Ilość porcji:8

Wartość energetyczna 1 porcji

396 kcal

## Sposób przygotowania

**SPÓD** Mąkę wsypać do miski, dodać pokrojone masło i miksować mikserem przez około 1 minutę aż powstanie kruszonka. Dodać syrop klonowy (30 ml), proszek do pieczenia i ekstrakt waniliowy i miksować dalej aż składniki się połączą w jednolitą kulę, w razie potrzeby skrapiać ciasto niewielką ilością zimnej wody. Ciasto zawinąć w folię i schłodzić przez 45 minut w lodówce. Rozwałkować pomiędzy dwoma arkuszami papieru do pieczenia. Przenieść na spód prostokątnej formy, brzegi uformować w wałeczki. Piec przez ok. 25 minut w 180 stopniach C. Całkowicie ostudzić.

**KREM ORZECHOWY** Masło orzechowe dokładnie wymieszać z syropem klonowym (20 ml) i sokiem z cytryny. Rozsmarować na spodzie. Udekorować morelami, płatkami i polewą czekoladową (roztopić czekoladę).

[Spis potraw](#)

# Muffiny wielkanocne



Akademia Zdrowie-jesz

## Składniki:

100 g - Jaja kurze całe  
60 g - Mąka pszenna, typ 1850  
80 g - Jogurt naturalny, 2% tłuszczu  
21 g - Ksylitol  
150 g - Mąka ryżowa  
5 g - Proszek do pieczenia  
25 g - Skórka cytrynowa  
20 g - Masło ekstra  
36 ml - Sok z cytryny

Ilość porcji: 4

Wartości odżywcze 1 porcji:  
282 kcal



## Sposób przygotowania

Składniki suche połączyć za pomocą łyżki w wysokim naczyniu, a składniki mokre zmiksować w osobnej misce. Gdy z mokrych składników powstanie gładka masa, przelać ją do naczynia z mąką i wymieszać. Gotową masę przełożyć do silikonowych foremek na muffinki i piec w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez około 25-30 minut. Według własnego smaku i fantazji można zatopić w muffince przed pieczeniem kostkę czekolady lub dowolne bakalie.

[Spis potraw](#)



# Expresowa Pascha



Akademia Zdrowie-jesz

## **Składniki:**

400 g tłustego twarogu typu klinek,

150 g masła,

1/2 szkl cukru pudru,

1/2 szkl Śmietany 30%,

1/2 szkl posiekanych bakalii

(rodzynki, migdały bez skórki,

orzechy włoskie, kandyzowana

skórka z pomarańczy)

-do dekoracji migdały

Ilość porcji:5

Wartość energetyczna 1 porcji 245

kcal



Rodzynki zalej wrzątkiem i odstaw na kwadrans, po czym odsącz i posiekaj.

Twaróg zmiksuj ze śmietaną, masłem i cukrem.

Do serowej masy dodaj bakalie i delikatnie wymieszaj.

Dużą miseczkę wyłóż czystą gazą i nałóż do środka paschę.

Dokładnie dociśnij masę, zakryj gazą i obciąż talerzykiem.

Odstaw paschę na noc do lodówki.

Na następny dzień wyjmij paschę z naczynia, zdejmij z niej gazę i ozdób migdałami.

[Spis potraw](#)



**Święta są po to, by spędzać je z rodziną, a przy tym skosztować wielu smacznych potraw, a nie liczyć kalorie. Pamiętajcie, że dwa dni nie zrobią różnicy, warto, więc po prostu żyć i korzystać. Jednocześnie nie przesadzać w drugą stronę – najadanie się na zapas, objadanie mimo pełnego żołądka może skończyć się źle nie tylko dla przewodu pokarmowego, ale także dla Waszej głowy, którą będą dręczyć wyrzuty sumienia. A tego przecież nie chcemy!**

[Spis potraw](#)

# JAK SPĘDZIĆ ŚWIĘTA BEZ OBJADANIA SIĘ ?



Akademia Zdrowie-jesz

- Pamiętaj o regularnych posiłkach w ciągu dnia, należy zjeść od 4 do 5 posiłków. Jeśli masz zamiar zjeść ciasto – niech stanowi ono jeden z posiłków, a nie dodatkową przekąskę w ciągu dnia.
- Boisz się ciągłego podjadania - przed każdym większym posiłkiem zjedz łyżeczkę otrębów pszennych (wymieszaj je z 50 g jogurtu naturalnego) - koniecznie wypij dodatkowo szklankę wody. Błonnik pokarmowy zawarty w otrębach spowoduje wypełnienie żołądka, dzięki czemu odczuwać będziesz mniejszą ochotę na jedzenie.
- Nakładaj sobie małe porcje, używaj mniejszych talerzy. Pamiętaj, że Twój żołądek ma ograniczoną pojemność. Jednorazowo zjadaj nie więcej niż 2 zaciśnięte pięści.
- Napoje gazowane typu coca-cola, fanta, soki owocowe oraz alkohol to nic innego jak źródła pustych kalorii. Sięgnij po kompot, zieloną herbatę, a przede wszystkim wodę!
- Jedz powoli, dokładnie przeżuwając pokarm. Pamiętaj, ludzki mózg otrzymuje informacje o pierwszym kęsie dopiero 15 minut po jego spożyciu. Odkładaj sztućce na stół po każdym kęsie, a każdy kęs powinien być przeżuty około 20 razy ;).
- Używaj produktów mlecznych o niższej zawartości tłuszczu - obcinaj kalorie, Twaróg tłusty zastąp chudym, a śmietanę 18% zamień na 12% lub na jogurt naturalny.
- Jeżeli jesteś syty, a bliscy namawiają Cię na dokładkę, grzecznie odmów. Powiedz „to jest pyszne, ale dokładka nie jest dobra dla mojego zdrowia”.
- Pamiętaj o piciu wody! Woda oczyszcza organizm i wspomaga trawienie, wypij co najmniej 6-8 szklanek wody, pij również ciepłą wodę z cytryną.
- Po jedzeniu nie zasypiaj – w trakcie snu organizm przełącza wszystkie procesy w stan „oszczędny”, więc nie będziesz dobrze trawić!
- Postaraj się w Święta spędzić trochę czasu na świeżym powietrzu, spacer po obiedzie jest bardzo dobrym pomysłem.
- Wieczorem przed snem zaparz i wypij kubek mięty, która pobudzi trawienie. Nie sięgaj po herbatki przeczyszczające, ponieważ działają doraźnie, a nie likwidują zaburzeń organizmu związanych ze sposobem odżywiania się podczas świąt.

[Spis potraw](#)





SPOKOJNYCH I SMACZNYCH ŚWIĄT  
WIELKANOCNYCH  
ŻYCZY AKADEMIA ZDROWIE-JESZ



Akademia Zdrowie-jesz