



Boże Narodzenie

Zbiór przepisów

NutriMed & KeepFITInstyle



CHLEB GRYCZANY Z ZIOŁAMI

Zapach kromki świeżego pieczywa posmarowanego masłem, ze swojską wędliną lub dżemem babci przywołuje zawsze najpiękniejsze wspomnienia. Dzisiejszy przepis jest alternatywą dla gotowych chlebów bezglutenowych, do których często dodawane są konserwanty, by dłużej zachować świeżość. Bardzo prosty w wykonaniu, pyszny i sycący.

Składniki:

- 400g kaszy gryczanej
- 1 łyżeczka soli himalajskiej
- 1 łyżeczka kminku
- 1 łyżka suszonych ziół prowansalskich
- woda

Wykonanie:

1. Kaszę przełóż do miski i zalej wodą, by lekko ją zakrywała. Odstaw na całą noc. Rano uzupełnij wodę i odstaw na cały dzień. Wieczorem zblenduj namoczoną kaszę na gładką, lekko kleistą masę.
2. Do masy dodaj sól, zioła, kminek. Wymieszaj.
3. Przelej do blaszki wyłożonej papierem. Odstaw na 2-3h.
4. Nagrzij piekarnik do 200st. Piecz chlebek przez 1h.



2

Domowy pasztet z wątróbką

Tradycyjny, pożywny.
Idealny do gryczanego
chlebka i kiszzonego
ogórka.

PASZTET DOMOWY Z WĄTRÓBKĄ

A jeśli chlebek domowej roboty pachnie już na stole to należy coś do niego dodać. Do chlebka z ziołami wpasuje się świetnie wytrawny dodatek. Dlatego podajemy przepis na prosty do wykonania pasztet domowy z wątróbką.

Składniki:

- 500g mięsa z ud indyka
- 250g surowej wątroby indyczej
 - 2 jaja
 - 1cebula
- 1 ugotowana marchew
- 1 ugotowany korzeń pietruszki
- 1 łyżeczka sproszkowanego imbiru
 - 2 łyżki sosu sojowego
 - 1 pęczek natki pietruszki
 - 1 ugotowana marchew
 - 1 ugotowany korzeń pietruszki
 - 4-6 kulek ziela angielskiego
- sól himalajska i kolorowy pieprz

Wykonanie:

1. Na łyżeczce oleju kokosowego podsmażamy pokrojoną w kostkę cebule. Po cebuli podsmażamy mięso, które należy ostudzić.
2. Kroimy mięso na mniejsze kawałki i przepuszczamy raz przez maszynkę do mielenia mięsa, na średnich oczkach.
3. Następnie mielimy warzywa.
4. Do zmielonego mięsa dodajemy przyprawy oraz pokrojoną natkę pietruszki, sos sojowy i roztrzepane jajka. Wszystko dokładnie zagniatamy rękoma.
5. Gotową masę przekładamy do foremek wyłożonych papierem do pieczenia, dokładnie ubijamy, wygładzamy powierzchnie i wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 200°C.
6. Pieczemy 1,5h z termo obiegiem



3

Schab pieczony ze śliwką

Coś wytrawnego jako danie
główne i przekąska.

SCHAB ZE ŚLIWKĄ I TYMIANKIEM

Święta Bożego Narodzenia to moc smaków i zapachów. Mieszają się słodkie wypieki i wytrawne potrawy. Mamy przepis dla tych, którzy smak mięsa lubią przełamać sporą ilością przypraw, ale także owoców. Schab można podawać jako danie główne na ciepło, ale świetnie pasuje jako dodatek na kanapkę czy do sałatki.

Składniki:

- 1,5kg świeżego schabu
- 10-15 śliwek suszonych
- 1 łyżka oleju kokosowego
- mieszanka ziół: zioła prowansalskie, kminek, gałka muszkatołowa, pieprz

Wykonanie:

1. Schab opłucz pod bieżącą wodą. Ułóż na desce do krojenia i długim nożem zrób w środku schabu otwór.
2. Do tunelu w mięsie wkładaj kolejno śliwki. Nie napychaj zbyt wiele, by meso nie pękło w trakcie pieczenia.
3. Z ziół i oleju kokosowego przygotuj marynatę w małej miseczce. Teraz dokładnie wsmaruj ją w mięso.
4. Schab przełóż do naczynia żaroodpornego i piecz około 1h w temperaturze 200st



4

Babeczki czekoladowe z batatów

Słodka przekąska, która
umili spotkanie przy kawie.

BABECZKI CZEKOLADOWE Z BATATÓW

Składniki:

- 500g batatów
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 50g mąki ryżowej, 50g mąki ziemniaczanej, 20g mąki kokosowej
- 100g daktyli
- 50g kakao
- 2 łyżeczki cynamonu
- 3 łyżki oleju kokosowego

Wykonanie:

1. Bataty obierz i ugotuj do miękkości. Ostudź.
2. Daktyle zalej wrzątkiem i odstaw na 10min.
3. Przełóż do miski bataty, daktyle oraz pozostałe składniki. Blenduj na gładką masę.
4. Foremki lekko posmaruj olejem kokosowym. łyżką nakładaj do nich masę (nie będzie ona płynna).
5. Piecz w 180st. przez 35min.
6. Udekoruj czekoladą po tarkowaną na wiórki.



CIASTO MIODOWE Z ORZECHAMI

Składniki:

Spód:

- 100g mąki jaglanej, 100g mąki gryczanej, 50g mąki z tapioki
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki miodu + 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 jaja
- 150ml mleka migdałowego
- 2 łyżeczki cynamonu
- orzechy do dekoracji na wierzchu (u mnie migdały, włoskie, laskowe)

Krem:

- 2 banany
- 3 łyżki masła migdałowego
- 50g daktyli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 2 łyżki siemienia lnianego mielonego

Wykonanie:

1. Daktyle i siemię lniane zalej wrzątkiem i odstaw na 10min. Następnie zblenduj je z dodatkiem banana, masła migdałowego i cynamonu. Gotowy krem odstaw na czas przygotowania spodu
2. Jaja ubij mikserem z dodatkiem oleju koko, miodu i mleka.
3. Mąki, proszek, cynamon przesiej i połącz z masą jajeczną i zblenduj do płynnej konsystencji.
4. Ciasto przełóż do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia.
5. Piecz w 180st. przez 30min. Sprawdź drewnianym patyczkiem czy jest już suche.
6. Po wyjęciu ciasta z piekarnika posmaruj je kremem, który po zastygnięciu będzie lekko lepki.
7. Udekoruj orzechami.



PIERNIK Z RODZYNKAMI

Składniki:

- 100g mąki jaglanej, 100g mąki gryczanej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 2 łyżeczki miodu + 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 jaja
- 200ml mleka migdałowego
- 2 łyżeczki cynamonu, 1 łyżeczka kardamonu, 1 łyżeczka wanilii, ½ łyżeczki imbiru, 2 łyżki kakao naturalnego, 1 łyżka ksylitolu
- garść rodzynek

Wykonanie:

1. Jaja ubij mikserem z dodatkiem oleju koko, miodu i mleka.
2. Mąki, proszek, przyprawy korzenne przesiej i połącz z masą jajeczną oraz zblenduj do płynnej konsystencji.
3. Ciasto przełóż do blaszki wyłożonej papierem do pieczenia. Kiedy będzie już w blasze wsyp do niej rodzynek i wymieszaj je po całym cieście łyżką.
4. Piecz w 180st. przez 40min. Sprawdź drewnianym patyczkiem czy jest już suche.
5. Po wyjęciu ciasta z piekarnika pozostaw je chwilę do ostygnięcia



7
**Rozgrzewająca
herbata**

• Coś na chłodne, zimowe
wieczory. Napój, który
rozgrzeje ciało i ducha. •

ROZGRZEWAJĄCA HERBATA

Składniki:

- saszetka ulubionej herbaty (u mnie pomarańczowa)
- 1 łyżeczka rodzynek
- 2 plasterki jabłka
- 2 plasterki cytryny
- 1 plaster pomarańczy
- , ½ łyżeczki imbiru, ½ łyżeczki miodu

Wykonanie:

1. Herbatę zaparz około 4min pod przykryciem.
2. Owoce umyj i pokrój w plastry .
3. Dodaj owoce do herbaty, dorzuć rodzyнки, przypraw imbirem i miodem. Wymieszaj.

Czekamy na nie cały rok. ŚWIĘTA! Uwielbiamy tę porę. Migające lampki za oknem, rodzinna atmosfera przy stole, każdy dał z siebie wszystko, by dopiąć przygotowania na ostatni guzik. Tego wieczoru na stole nie zabraknie pysznych potraw. Babcie i mamy znowu stanęły na uszach, by uraczyć nasze podniebienie pysznymi ciastami.

Nie chcemy, by w te dni sposób odżywiania miał wpłynąć na nasz nastrój i rodził frustracje odnośnie tego co wolno, a czego nie wolno zjeść. W kilku punktach podpowiadamy Wam co zrobić, by odejście od stołu nie bolało ani naszego sumienia ani żołądka.



Życzymy Wam smacznej kolacji wigilijnej, spędzonej w gronie najbliższych i magicznej świątecznej atmosferze!

1. Woda z cytryną na dzień dobry, pomoże zakwasić żołądek i dobrze wpływa na detoks wątroby.
2. Postaw na ŚNIADANIE białkowo-tłuszczowe. Unikniemy tym samym gwałtownego wyrzutu insuliny, cukier utrzyma się na stabilnym poziomie, a my nie będziemy czuć ogromnego głodu już dwie godziny po posiłku.
3. Przed wigilią polecamy popić roztwór z łyżeczki kropel żołądkowych lub octu jabłkowego rozpuszczonych w wodzie. Wspomoże to trawienie, dokwasi żołądek. Zmniejszymy uczucie ciężkości.
4. Jedz tyle, ile możesz, ale nie dopychaj na siłę. Sprawdza się tu zasada „tabliczki czekolady”, gdzie pierwsze trzy kawałki to rozkosz dla podniebienia, ale reszty smaku już nie czujemy. Dlatego JEDZ POWOLI, czuj smak, zaspokój potrzebę na niego. Smak pokarmu poczujesz dopiero wtedy, gdy dobrze przegryzie się ze śliną.



5. Przy stole spróbuj wszystkiego po trochu. Na talerz nałóż więcej tej potrawy, którą uwielbiasz, a której nie jadasz poza świętami. Naciesz się smakami, które cieszą Cię raz w roku, nie dopychaj się chlebem czy ziemniakami, które jesz codziennie.
6. Gryź małe kęsy, dobrze przeżuвай. Początek trawienia następuje już w jamie ustnej. Daj mózgowi wyraźny sygnał, że jest w stanie przyjmowania pokarmu, a żołądkowi i jelitom ułatw pracę trawienia w postaci rozdrobnienia jedzenia na mniejsze kawałki.

7. Zrezygnuj z kolorowych i gazowanych napojów. Ogranicz alkohol do minimum. Wzdymają jelita, fermentują i mają w sobie masę cukru. Postaw na kompot z suszu, herbatę ziołową czy wodę z cytryną. Napij się dobrej kawy po południa, ale pamiętaj, że zaburza wchłanianie więc najlepiej wypić ją około 30min po jedzeniu.

8. NA DOBRANOC polecamy herbatę ziołową. Nie unikniemy świętowania, gościny i lekkiego przejedzenia, ale możemy spróbować łagodzić te objawy. Przed snem sięgnij po rumianek, mięte, melisę albo mieszankę tych ziół. Dasz organom trawiennym bodziec do lepszej regeneracji. Jeśli nie musisz jeść później kolacji, lepiej dla Ciebie. Jedz więcej w ciągu dnia, a nie późnym wieczorem, kiedy mniej się ruszasz i ciało zaczyna wchodzić w stan odpoczynku.



9. Trochę RUCHU. Nie mówimy tu o treningu na maxa, ale o rodzinnym spacerze, krótkiej tabacie w domu, chwili jogi, która świetnie wpływa na perystaltykę jelit czy krótkiej przebieżce przed kolejnym dniem przy stole. Oddychaj i poruszaj ciało. Spędzaj czas na świeżym powietrzu i wietrz jak najczęściej pomieszczenia przed rozpoczęciem biesiadowania.

10. Nie myśl o tym czy kalorie się zgadzają czy waga wzrośnie. Jelita to nasz drugi mózg, a to w nich zachodzi trawienie. Zadbaj więc o ich samopoczucie i relaksuj się. Kiedy przeciążone narządy trawienne bołą, boli też nasza głowa. Nie odmawiaj sobie przyjemności, ale też podejź do tego z rozwagą