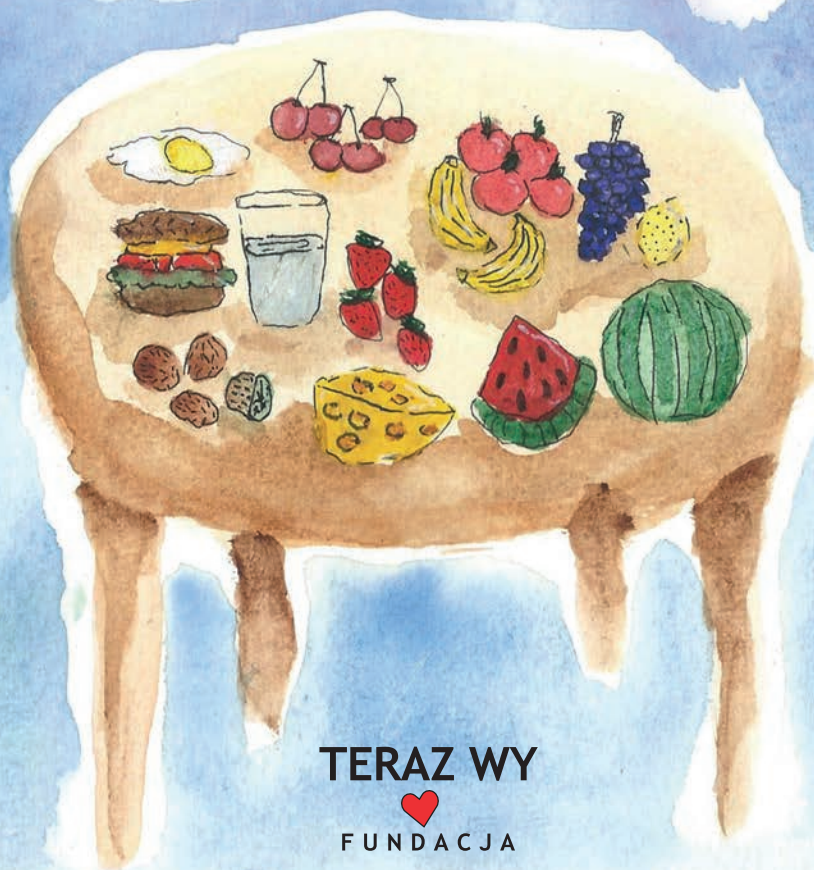


ZDROWY  
STÓK

AUCHAN



TERAZ WY  
♥  
FUNDACJA

# ZDROWY STÓŁ AUCHAN



Ilustracja: Milena Ciesielska

Redakcja:  
Martyna Ditbrener  
Magdalena Lewandowska

Nadzór merytoryczny: dietetyk Agata Stawińska

Korekta językowa:  
Patrycja Bukowska  
Katarzyna Tran-Trang  
Iwona Olchowy  
Magdalena Gonta-Biernat  
Małgorzata Gidaszewska

Koordinacja prac plastycznych:  
Danka Bachta, Joanna Pawlików, Maryna Sliusarenko  
Ilustracje na okładce: Julia Zborowska

Wydawca:  
Fundacja Teraz Wy  
Gdańska 89/1  
85-022 Bydgoszcz

[www.terazwy.pl](http://www.terazwy.pl)  
nr konta 32160011851880130480000001  
Wszelkie prawa zastrzeżone.



Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny  
w Nakle nad Notecią



Państwowy Powiatowy  
Inspektor Sanitarny  
w Bydgoszczy



**TERAZ WY**  
  
**FUNDACJA**

Fundacja | **Auchan**

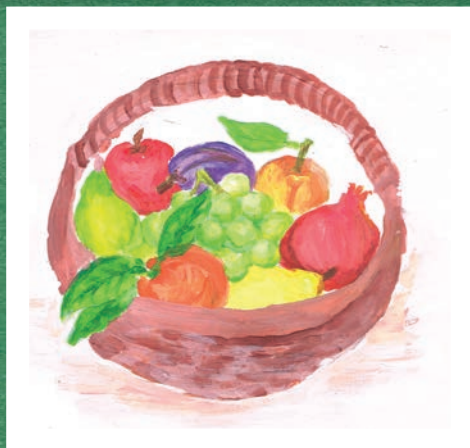
ISBN 978-83-962124-6-7



Zbilansowana dieta to jeden z najważniejszych fundamentów prawidłowego rozwoju, a dobre nawyki żywieniowe warto kształtować już od najmłodszych lat. Nie zapominajmy, że za sukces w postaci wymarzonej sylwetki, dobrego zdrowia i świetnego samopoczucia w dużej mierze odpowiadają prawidłowe nawyki żywieniowe.

Zdrowa dieta nie musi być nudna i jałowa – wręcz przeciwnie! Chcemy pokazać wyjątkowe przepisy i produkty w nowych odsłonach, które wprowadzą

Was i Wasze rodziny w niepowtarzalny świat finezji smaków nawiązujących do polskich i francuskich dań. Prezentujemy Wam łatwe i zdrowe przepisy, które z powodzeniem możecie przygotowywać wraz z całą rodziną. Spożywanie posiłków to nie tylko dostarczanie sobie odpowiedniej ilości ważnych składników odżywczych, to również wspólna celebrowanie rodzinnych momentów, możliwość poznania nowych smaków, a już samo jedzenie w towarzystwie jest symbolem jedności i wzajemnego zaufania. Dobrze zbilansowana dieta przekłada się również na zmniejszenie ryzyka rozwoju nadwagi i otyłości w przyszłości, które są przyczynami wielu innych chorób.



Ilustracje: Taia Stukalova, Zofia Hryhoriewa

Już od najmłodszych lat chcemy pokazywać dzieciom, że zdrowa dieta wcale nie jest nudna i bez smaku, a wspólne gotowanie to nie tylko kolejny obowiązek, ale wyjątkowa, rodzinna i jednocząca aktywność. Dlaczego czas spędzony przy wspólnym stole jest tak ważny? Bo kuchnia to centralne miejsce życia domowników.

To właśnie przy stole najczęściej rozgrywa się życie większości rodzin – to właśnie tu jemy, rozmawiamy na ważne tematy i bawimy się. Mimo że dzielenie posiłków od zawsze było tradycją w większości polskich i francuskich domów, to dziś mamy na posiłki coraz mniej czasu. Chcemy być częścią zmian i chcemy pokazać, że warto odwrócić uwagę od mediów społecznościowych i natłoku zadań, by cieszyć się chwilami z najbliższymi przy wspólnym gotowaniu i jedzeniu.



Ilustracja: Antonina Ujazdowska

Celebrowanie posiłków to również czas, w którym możemy zwolnić i skupić się na potrzebach bliskich nam osób. Wypracowanie dobrych relacji może kosztować trochę zaangażowania, ale – naprawdę warto! Przecież wspólne posiłki i celebrowanie rodzinnych chwil to tradycja, która pojawia się praktycznie w każdej kulturze. To jeden z wielu powodów, dla których naprawdę warto znaleźć czas na rodzinne spotkania przy stole. Wierzymy w dzieci. Wiemy, że gdy dostają wsparcie w realizacji marzeń, mogą osiągnąć bardzo wiele. Dlatego daliśmy szansę dzieciom, by mogły zaistnieć wśród autorów profesjonalnych i świetnych merytorycznie książek. Ilustracje do tej publikacji przygotowały uzdolnione dzieci w różnym wieku i z różnych miejsc na świecie. Chcemy aktywizować, integrować i pokazywać dzieciom, że wspólna zabawa i realizacja pasji nie powinny mieć żadnych ograniczeń. Ta książka to nie tylko zbiór wyjątkowych i pysznych przepisów. To symbol integracji, współdziałania i odpowiedzialności społecznej.

W przygotowanie ilustracji, przepisów i tekstów do tej książki włączyło się bardzo wiele osób działających na rzecz upowszechniania zdrowego stylu życia. To nasz ogromny sukces pokazujący, że wspólne idee jednoczą.

Ogromne podziękowania należą się osobom zaangażowanym w tworzenie treści do książki i przygotowanie przepisów. Za wsparcie merytoryczne serdecznie dziękujemy dietetyczce Agacie Stawińskiej. Nad poprawnością językową tekstu czuwały: Małgorzata Gidaszewska, Magdalena Gonta-Biernat, Iwona Olchowy pod kierownictwem Patrycji Bukowskiej.

Dziękujemy również wszystkim małym i dużym artystom, dzięki którym ta książka jest piękna wizualnie.

Działalność artystyczną wsparły Danka Bachta, Joanna Pawlików i Maryna Sliusarenko.

Do zobaczenia przy Zdrowym Stole Auchan!



[zobacz więcej](#)



Ilustracja: Julia Zborowska





Gotowanie to podstawa wspólnego spędzania czasu. Jest to doskonała forma zdobywania nowych umiejętności i dobrej zabawy, która przynosi wiele satysfakcji. Warto od najmłodszych lat uczyć dzieci samodzielnego przygotowywania przekąsek oraz przyrządzania prostych potraw. Dzięki temu dzieci wypracują nawyk spędzania czasu na celebracji przygotowywania i spożywania posiłku.

Martyna Ditbrener

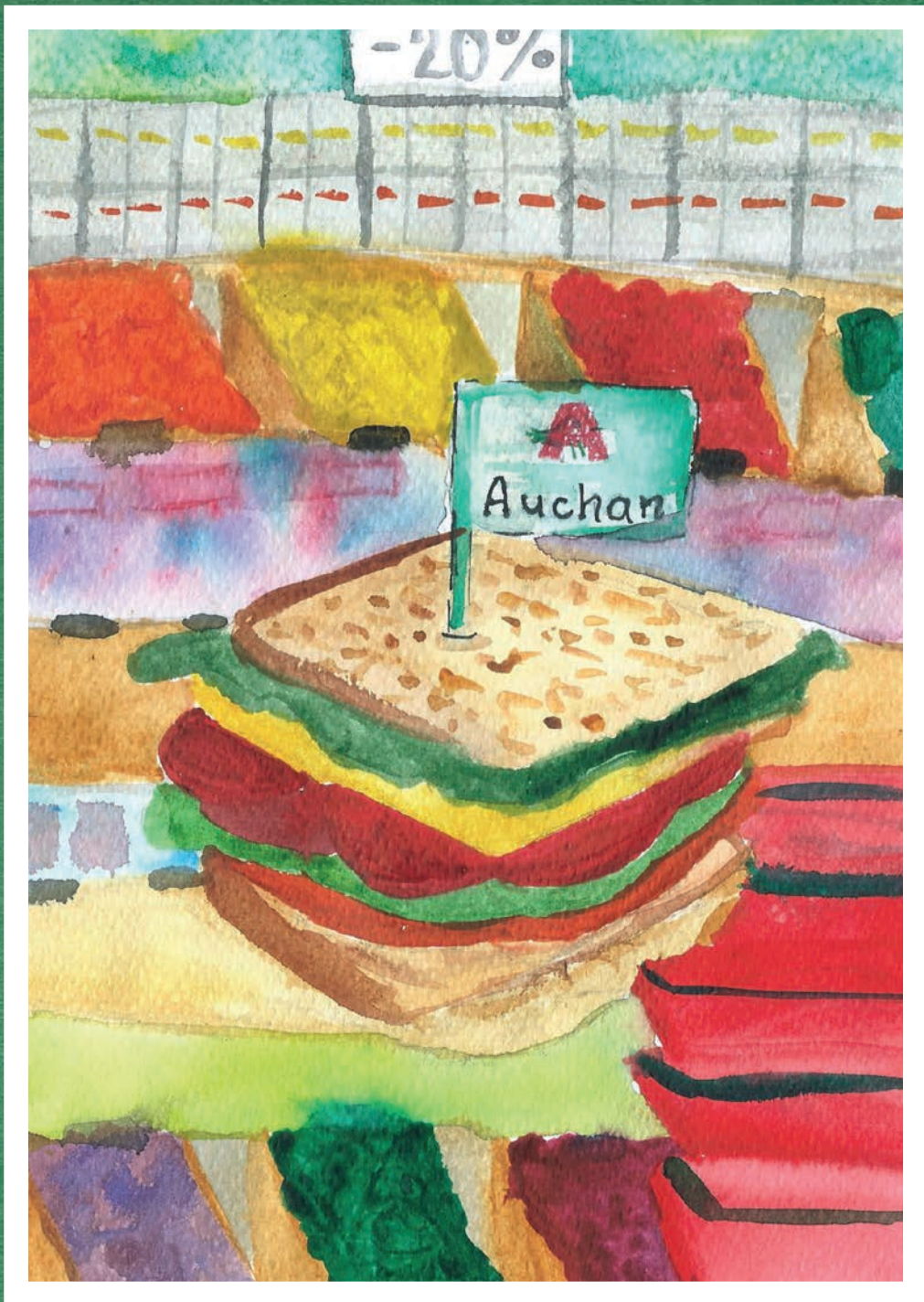
Prezes Zarządu Fundacji Teraz Wy

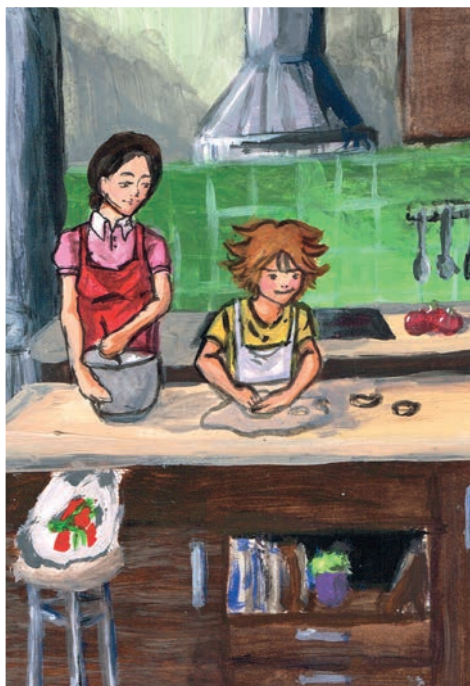
Ilustracja: Kasia Nowak





Ilustracje: Marcel Bacht, Solomiia Chepurko, Antonina Ujazdowska, Zofia Kwiatkowska





Składniki na sos:

1 ząbek czosnku  
2-3 pomidory  
2-3 daktyle  
50 ml oliwy  
6 suszonych pomidorów  
garść łuskanego słonecznika  
świeża bazylia (kilka listków)  
sól i pieprz

Dodatki:  
cukinia  
makaron

## MAKARON Z CUKINIĄ I SOSEM POMIDOROWYM

Wykonanie:

1. Czosnek obierz i posiekaj. Zmiksuj go z pomidorami, daktylami, oliwą, suszonymi pomidorami i słonecznikiem na gładką masę.
2. Do masy dodaj listki bazylii, dopraw solą i pieprzem do smaku.
3. Sos podawaj z pokrojoną w paski na mandolinie cukinią lub ulubionym makaronem.



zobacz więcej

Przepis: Natalia Rabska  
Ilustracja: Sofii Zahnitko



Zawsze staramy się przygotowywać posiłki wartościowe, korzystając ze zdrowych i świeżych składników. Jeśli tylko jest okazja, moi synowie podpowiadają, na co tym razem mają ochotę, i razem wybieramy się na zakupy po potrzebne produkty. Żeby ich ulubione posiłki nie stały się zbyt monotonne, staramy się zmieniać lub dodawać nowe składniki i trochę urozmaicać potrawy, aby smakowały nam dłuższy czas.

Bardzo lubimy produkty sezonowe, więc przy okazji lata zaopatrujemy się w świeże warzywa z lokalnego bazaru oraz korzystamy z naszych własnych owoców. Jako osoba przewlekle chora wiem, jak ważne jest zdrowe odżywianie, dlatego również moim synom przypominam, że wartościowy posiłek, nawadnianie organizmu, ruch oraz odpowiednia ilość snu są niezbędne do dobrego samopoczucia. Dzieci chętnie naśladują dorosłych i biorą z nich przykład, warto więc zadbać o siebie i o to, co sami mamy na talerzu, a nasze dzieci również z pewnością na tym skorzystają.

Danka Bachta

Ilustracja: Amelia Przybylska



#### Składniki:

- 3 łyżki oleju rzepakowego
- 2 cebule
- 2 ząbki czosnku
- liść laurowy
- 2 marchewki
- 1 pietruszka
- 3 ziemniaki
- sól i pieprz
- pęczek kopru
- 200 ml śmietany
- 1 kg mięsa mielonego z indyka
- sól i pieprz
- olej
- 50 g mąki pełnoziarnistej

## ZUPA KOPERKOWA Z KLOPSIKAMI DROBIOWYMI

### Wykonanie:

1. Do garnka wlej olej, dodaj pokrojoną w kostkę cebulę, czosnek i liść laurowy.
2. Dodaj obrane i pokrojone warzywa i je podsmaż.
3. Dopraw solą i pieprzem, zalej wodą i gotuj ok. 30 minut.
4. Pod koniec gotowania zupy dorzuc pokrojony koper i śmietanę.
5. Mięso mielone i resztę produktów wymieszaj, uformuj pulpety i wyłóż na blachę wyłożoną papierem do pieczenia.
6. Piecz w temp. 180 stopni przez 20 minut.
7. Po upieczeniu dodaj do ugotowanej zupy.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Koło Gospodyń Wiejskich Wieszki  
Ilustracja: Julia Zborowska

## KABACZEK W CIEŚCIE NALEŚNIKOWYM Z DIPEM ZIOŁOWYM

### Składniki:

100 g mąki pełnoziarnistej  
1 łyżka skrobi ziemniaczanej  
sól, czosnek suszony  
200 ml jogurtu naturalnego  
30 ml wody  
1 kabaczek  
4 łyżki oleju rzepakowego

### Składniki na dip:

200 g jogurtu roślinnego  
1 łyżka oliwy z oliwek  
szczypiorek i koperek – drobno posiekane

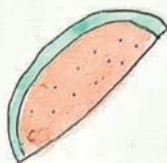
### Wykonanie:

1. Wszystkie składniki (z wyjątkiem kabaczka i oleju) wymieszaj na jednolitą masę aż do uzyskania ciasta naleśnikowego.
2. Kabaczek pokrój w plastry.
3. Każdy plaster zamocz w cieście i smaź na rozgrzanym tłuszczu.
4. Składniki dipu dokładnie ze sobą wymieszaj i podawaj z kabaczkami.



zobacz więcej

Przepis: Koło Gospodyń Wiejskich Wieszki  
Ilustracja: Milena Ciesielska



Dobra dieta stanowi podstawę zachowania zdrowia. Wbrew pozorom zmiana nawyków żywieniowych wcale nie musi być trudna. Warto postawić na metodę małych kroków i powoli, ale systematycznie, wprowadzać zmiany w swoim codziennym menu. Zdrowa dieta to ogrom korzyści, bo dzięki niej utrzymujemy ciało i umysł w dobrej kondycji i zapobiegamy wystąpieniu wielu chorób.

W swojej codziennej diecie unikam produktów wysokoprzetworzonych, staram się korzystać z sezonowych darów natury i na co dzień piję dużo wody. Wierzę, że dobrze zbilansowana i lekkostrawna dieta wpływa na nasze codzienne samopoczucie i chęć do działania.

Zdrowe odżywianie nie musi być nudne – wręcz przeciwnie! Komponuję składniki moich posiłków tak, by było smacznie i różnorodnie. Naleśniki, owsiane ciasteczka czy owocowe desery to świetna alternatywa dla batoników i czekolady. Polecam samodzielne przygotowywanie słodkości, bo dzięki temu wiesz, co jesz!

Magdalena Lewandowska



Ilustracja: Julia Kostrzevska



## KOLOROWE RATATOUILLE

### Składniki:

2 ząbki czosnku  
2 cebule  
2 łyżki oliwy z oliwek  
2 papryki  
1 bakłażan  
2 cukinie  
1/2 kg pomidorów

przyprawy:  
tymianek i sól



[zobacz więcej](#)

### Wykonanie:

1. Posiekaj 2 ząbki czosnku i 2 cebule na drobne kawałki i zeszklij na oliwie z oliwek.
2. Pokrój wszystkie warzywa i dodawaj je w następującej kolejności: najpierw paprykę, potem bakłażan i cukinię, a na końcu pomidory. Gotuj na wolnym ogniu.
3. Do warzyw dodaj szczyptę tymianku oraz odrobinę soli do smaku i duś pod przykryciem 10 minut.
4. Podawaj ze świeżą bagietką.

Przepis: Lidia Kowalska  
Ilustracja: Antonina Ujazdowska





## RACUSZKI Z JABŁKAMI I TRUSKAWKAMI

### Składniki:

100g jogurtu naturalnego  
50ml mleka  
1 jajko  
8-10 truskawek  
1 jabłko  
50g mąki owsianej  
1 łyżka oliwy z oliwek  
2g proszku do pieczenia  
10g erytrolu

### Wykonanie:

1. Obierz jabłko i pokrój je w drobną kostkę.
2. Zmieszaj jogurt, mleko, jajko; dodaj mąkę, proszek do pieczenia i erytrol.
3. Do powstałej masy wrzuć pokrojone jabłko.
4. Smaż racuszki na rozgrzanej patelni.
5. Racuszki podawaj z truskawkami.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Bartek Cirug  
Ilustracja: Marcel Bachta

## ORZEŹWIAJĄCA SAŁATKA Z ARBUZEM

### Składniki:

liście młodego szpinaku  
2 łyżki ziaren słonecznika  
ser feta (pół kostki)  
200g arbuza  
1 łyżka musztardy francuskiej  
1 łyżeczka miodu lipowego  
2 łyżki soku z cytryny  
szczypta soli

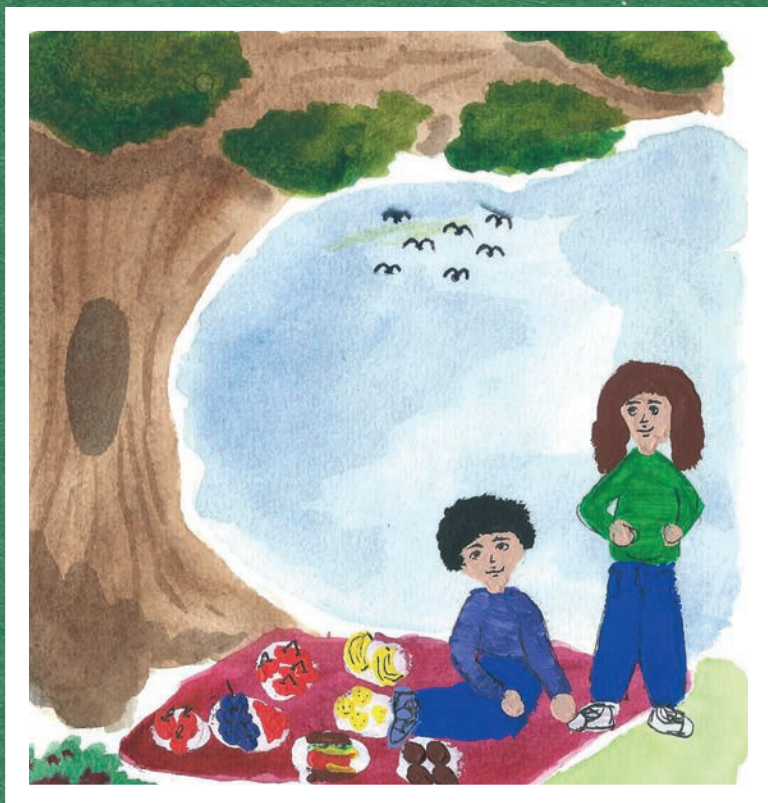
Przepis: Beata Dukat  
Ilustracja: Paweł Jaśkowski

### Wykonanie:

1. Upraż ziarna słonecznika na suchej patelni.
2. Ułóż liście szpinaku na dnie miski.
3. Pokrój na kawałki arbuza i ser, dodaj do szpinaku i całość wymieszaj.
4. Wymieszaj musztardę, miód i sok z cytryny, polej sałatkę sosem.
5. Dopraw solą i dodaj ziarna słonecznika.



zobacz więcej



Odkąd w naszym domu pojawiły się dzieci i zaczęliśmy rozszerzać ich dietę, jednym z priorytetów było wprowadzenie zdrowego jadłospisu dla całej naszej rodziny, tak aby na dużym i małym talerzu były takie same dania. Posiłki przygotowujemy razem, stawiamy przede wszystkim na pełnowartościowe pożywienie ze starannie wybranych składników, łączymy różne smaki, kolory, konsystencje, świetnie się przy tym bawiąc, a zarazem ucząc.

Idealnym rozwiązaniem było wstawienie do naszej kuchni dziecięcej kuchenki, by tam mogło powstawać dziecięce jedzenie. Dzięki wspólnemu przygotowywaniu posiłków teraz nasze dzieci są nie tylko wspaniałymi pomocnikami w kuchni, ale również są prawdziwymi testerami nowych dań, nie boją się próbować nowych produktów i połączeń smakowych.

Marta Szpakowska

Ilustracja: Julia Zborowska



Ilustracje: Anastasiia Sirosh, Oliwia Szawłoga, Marcel Bachta, Kasia Nowak



## OWOCE W CZEKOLADZIE I POSYPCE ORZECHOWEJ

### Składniki:

200 g truskawek  
120 g banana (1 sztuka)  
ulubione suszone owoce  
50 g gorzkiej czekolady  
30 g dowolnych orzechów (np.  
orzechy włoskie lub ziemne),  
sezamu albo wiórków  
kokosowych  
50 g mleka 2%

opcjonalnie: słodzik lub cukier

### Wykonanie:

1. Truskawki umyj, usuń szypułki.
2. Banana obierz ze skórki i pokrój na 6 kawałków.
3. Pokrój czekoladę i orzechy.
3. Do garnuszka wlej mleko. Podgrzewaj je, mieszając. Po chwili dodaj czekoladę. Możesz dodać 1–2 łyżeczki słodzika/cukru. Mieszaj, aż czekolada się rozpuści, a całość zgęstnieje.
4. Owoce zanurz w rozpuszczonej czekoladzie. Odczekaj kilka minut, aż zaczną zastygać. Posyp orzechami.



zobacz więcej

Przepis: Agata Stawińska  
Ilustracja: Agata Strzelecka



Jako mama i jako nauczyciel chcę, aby moje dziecko zdrowo rosło, dlatego zarówno w domu, jak i w szkole wprowadzam prawidłowe nawyki żywieniowe. Często podczas zajęć świetlicowych robimy z dziećmi zdrowe i kolorowe kanapki czy też pieczemy przepyszne ciasteczka zbożowe. Ważną rolę w życiu każdego człowieka odgrywa ruch, dlatego gdy za oknem pogoda sprzyja, aktywnie spędzamy czas na boisku szkolnym lub placu zabaw.

Jako mama pragnę, aby moje dziecko było zdrowe, dlatego ważna jest zbilansowana dieta. Często z córką gotujemy nasze ulubione dania i pieczemy przepyszne ciasto marchewkowe. Jest to wspaniały czas i świetna zabawa.

Ewa Latuszek

Ilustracje: Evelina Levyska, Sofii Kuzovenko



## SAŁATKA FRANCUSKA Z SEREM BRIE, OWOCAMI I ORZECHAMI

Składniki:

pomidorki cherry  
kiść winogron  
suszone figi  
gruszka, jabłko, morele  
orzechy włoskie  
rukola, ser brie

Składniki na sos do sałatki:

sok z połówki cytryny  
1 łyżka musztardy dijon  
1 łyżka lejącego miodu  
1 łyżka oliwy z oliwek

Wykonanie:

1. Pomidorki, owoce i orzechy pokrój na kawałki.
2. Do miski włóż rukolę z pomidorkami, owocami i orzechami.
3. Na wierzchu ułóż pokrojony w kostkę ser.
4. Wymieszaj wszystkie składniki dressingu i polej nimi sałatkę.

Przepis: Lidia Kowalska  
Ilustracje: Sofia Rubailo, Ignacy Figurski



zobacz więcej

## TOSTY FRANCUSKIE Z OWOCAMI

### Składniki:

2 jajka  
1 łyżeczka cukru  
50–70 ml mleka  
kilka kromek chleba lub  
chałki (najlepiej lekko  
czerstwych)  
15 g masła  
kremowy serek waniliowy  
ulubione owoce  
sezonowe, np. borówki,  
jagody, truskawki  
odrobina cukru pudru  
listki świeżej mięty

### Wykonanie:

1. Zmieszaj jajka z cukrem i mlekiem na gładką masę.
2. Kromki chleba lub chałki maczaj w mleczno-jajecznej masie.
3. Kromki smaż na patelni na maśle do momentu uzyskania złocistego koloru.
4. Usmażone kromki posmaruj kremowym serkiem, a na wierzch ułóż umyte wcześniej owoce. Możesz też zmikсовать owoce na gładką masę i smarować nią grzanki.
5. Całość udekoruj listkami mięty i cukrem pudrem.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Martyna Ditbrener  
Ilustracja: Paweł Jaśkowski





### Składniki:

Porcja dla 4 osób  
2–3 ząbki czosnku  
3 łyżki masła  
jedna większa bagietka  
(mogą też być 4 mniejsze  
kromki czerstwego chleba)  
kilkanaście liści świeżej  
bazylii  
2 średnie pomidory  
malinowe  
1 mała cebula  
100 g twardego sera, np.  
francuskiego Comte  
3 łyżki oliwy z oliwek

przyprawy: pieprz, sól

## CHRUPIĄCA BAGIETKA CZOSNKOWA Z POMIDORAMI I BAZYLIĄ



[zobacz więcej](#)

### Wykonanie:

1. Czosnek przeciśnij przez praskę i połącz z masłem.
2. Bagietkę pokrój w grubsze kromki, posmaruj przygotowanym masłem czosnkowym i zapiecz w piekarniku przez ok. 3 minuty w temperaturze ok. 180 stopni, aby bagietki lekko się zarumieniły.
3. W tym czasie obierz pomidory ze skórki i pokrój je w kostkę.
4. Cebulę pokrój drobno i połącz z posiekaną bazylią, oliwą, pieprzem, solą oraz wcześniej pokrojonymi pomidorami.
5. Na ciepłą bagietkę połów pokrojone pomidory z dodatkami i na końcu posyp startym na drobnych oczkach serem.
6. Całość włóż na kolejne 3 minuty do piekarnika.

Przepis: Bartosz Bachta  
Ilustracja: Paweł Jaśkowski



### Składniki:

- 2 szklanki mąki
- 1 1/2 szklanki cukru
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej
- 1 łyżeczka soli
- 1 łyżeczka cynamonu
- 3 szklanki startej marchewki (ok. 3 sztuk)
- 3/4 szklanki oleju
- 4 jajka

## CIASTO MARCHEWKOWE

### Wykonanie:

1. Jajka z cukrem i miksuj około 2 minuty.
2. Wymieszaj ze sobą pozostałe suche składniki.
3. Zetrzyj na tarce o dużych oczkach obraną marchewkę.
4. Połącz masę jajeczną z suchymi składnikami, olejem i marchewką i miksuj do połączenia się składników.
5. Przełóż masę na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.
6. Piecz w temperaturze 160 stopni z termoobiegiem przez 50-60 minut.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Katarzyna Batóg  
Ilustracja: Agata Strzelecka



### Składniki na ciasto:

2 jajka  
80 g mleka 2%  
50 g wody gazowanej  
60 g mąki pełnoziarnistej  
5 g oleju rzepakowego  
do smażenia

opcjonalnie:  
cynamon, szczypta soli,  
słodzik

Dodatki do naleśników:  
1 duże jabłko  
cynamon  
2 kostki czekolady (12 g)  
2 jogurty skyr waniliowe

## NALEŚNIKI FRANCUSKIE Z JOGURTEM WANILIOWYM I JABŁKAMI W CYNAMONIE

### Wykonanie:

1. Jabłko obierz i pokrój w kostkę. Wymieszaj z cynamonem. Podgrzej w mikrofali (2–3 minuty) lub na patelni wraz z odrobiną wody (ok. 6 minut).
2. Patelnię lekko posmaruj olejem za pomocą ręcznika papierowego.
3. Składniki na ciasto zmiksuj, zblenduj lub wymieszaj. Do ciasta możesz dodać erytrytol i szczyptę soli.
4. Smaż z każdej strony, na dobrze rozgrzanej patelni. Podawaj z prażonym jabłkiem, pokrojoną czekoladą i jogurtem.



zobacz więcej

Przepis: Agata Stawińska  
Ilustracja: Agata Strzelecka



Ilustracje: Artem Rubailo, Lena Szymczak, Denys Rubailo



Składniki na chipsy:

1 marchewka  
1 pietruszka  
2 ziemniaki  
1 buraczek  
oliwa  
mieszanka różnych ziół  
pieś z kurczaka  
przyprawa do grilla

Składniki na dip:

ogórek zielony  
koperek  
200 ml jogurtu  
czosnek

## CHIPSY WARZYWNE Z GRILLOWANYM KURCZAKIEM I DIPEM OGÓRKOWYM

Wykonanie:

1. Warzywa pokrój w cienkie plastry.
2. Włóż je do miski, pokrop oliwą i ziołami. Wymieszaj.
3. Rozłóż wszystko na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
4. Piecz w temp. 160 stopni przez ok. godzinę.
5. Pieś z kurczaka pokrój w średnią kostkę i przypraw.
6. Nadziej na patyk i ugrilluj.
7. Ogórek obierz i zetrzyj na tarce do warzyw. Dodaj do niego koperek, jogurt i czosnek.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Koło Gospodyń Wiejskich Wieszki  
Ilustracja: Agata Strzelecka



## KULKI JAK SZARLOTKA

### Składniki :

- 1 większe jabłko
- 1 łyżeczka cynamonu
- 5 sztuk daktyli
- 100 g migdałów
- 150 g płatków owsianych błyskawicznych lub górskich
- wiórki kokosowe do obtoczenia kulek

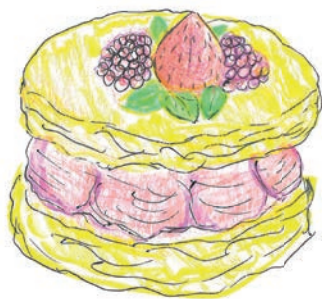
### Wykonanie:

1. Migdały i daktyle umieść wcześniej w wodzie.
2. Wszystkie składniki z wyjątkiem wiórków kokosowych zmiksuj na gładką, dość gęstą masę.
3. Łyżką formuj kulki i obtocz je w wiórkach kokosowych.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Natalia Rabska  
Ilustracja: Daria Vorobiova



Jako dietetyczka każdego dnia widzę, jak wiele korzyści zdrowotnych przynosi odpowiednio zbilansowana dieta i dobre nawyki żywieniowe. Zdrowe nawyki należy kształtować u dzieci już od najmłodszych lat.

Zaowocuje to w przyszłości dobrymi wyborami żywieniowymi. Warto też pamiętać, że to my, dorośli, jesteśmy dla nich przykładem, dlatego uczmy dzieci, dając im dobry przykład.

Agata Stawińska

Ilustracje: Anastazia Czerevatova, Ignacy Figurski



O tym, jak zdrowe odżywianie jest ważne, przekonałam się, gdy poszłam na regularne badania morfologii i tarczycy, i moje wyniki były niezadowolające. Dużo pracuję i jestem aktywna fizycznie, więc musiałam się bardziej przypatrzeć temu, co jem.

Moi najbliżsi nawet nie zauważyli, że z diety wykluczyłam laktozę, bo staram się tak dobierać produkty, by było smacznie, zdrowo i kolorowo. W naszym domu czasem mąż i córka przejmują stery w kuchni i przyrządzają pyszne przekąski i posiłki.

Uwielbiam dania sezonowe, więc często z utęsknieniem czekam na daną porę roku, by móc zjeść jakąś potrawę. Z moją rodziną uwielbiamy poznawać nowe lokalne przysmaki, a kuchnia włoska jest naszą ulubioną.

Sylvia Świergiel





## KANAPKI Z POLSKIM OSCYPKIEM

Składniki na 2 porcje:

20–40 g cebuli (mały kawałek)  
170 g pomidora (1 sztuka)  
120 g ogórka kiszzonego (2 sztuki)  
80 g oscypka (2 sztuki)  
5 g oleju rzepakowego  
4 kromki (120 g) chleba typu graham  
30 g majonezu light

opcjonalnie: rukola/szczypiorek  
40 g ketchupu

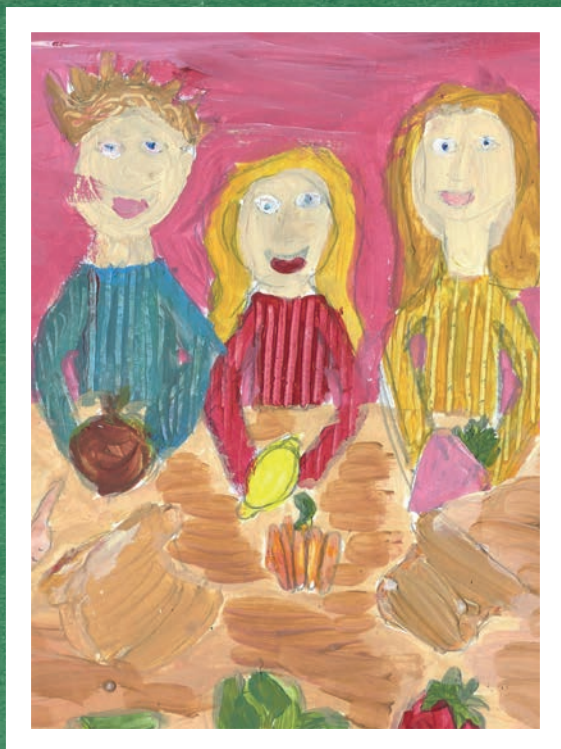
Wykonanie:

1. Cebulkę posiekaj, pomidora i ogórka pokrój w plastry.
2. Ser podgrzewaj przez chwilę na patelni na oleju z obu stron, aż do zarumienienia i lekkiego roztopienia.
3. Pieczywo posmaruj majonezem.
4. Na posmarowane kromki połóż rukolę, grillowany ser i plastry warzyw.
5. Kanapki posyp cebulką i posmaruj ketchupem.



zobacz więcej

Przepis: Agata Stawińska  
Ilustracja: Lena Szymczak



Odpowiednio dobrana dieta w życiu sportowca to jeden z głównych czynników wpływających na codzienne zdrowie i samopoczucie. Gdy jestem na zgrupowaniach, mam wtedy bardzo szeroki wybór dań i produktów przygotowywanych w kuchni hotelowej.

Podczas posiłków staram się wybierać produkty nieprzetworzone z najwyższą zawartością składników odżywczych. Dobrze zbilansowana dieta pozwala mi na efektywne trenowanie i odpowiednią regenerację.



Michał Szpakowski



## MAŚLANE TOSTY Z JAJKIEM I SZYNKĄ PARMEŃSKĄ

Składniki:

2 plasterki szynki  
parmeńskiej  
80 g żółtego sera  
2–3 łyżki masła do smażenia  
2 jajka  
4 kromki chleba tostowego  
pełnoziarnistego  
garść rukoli  
liście szpinaku

przyprawy:  
sól, pieprz



[zobacz więcej](#)

Wykonanie:

1. Szynkę parmeńską złóż na pół i usmaż na patelni bez użycia tłuszczu. Każdy plaster smaż ok. 2 minut z każdej strony, tak aby się zarumienił.
2. W tym czasie zetrzyj ser żółty na tarce i odstaw.
3. Usmażone plastry szynki ściągnij z patelni i odłóż na bok.
4. Na patelni rozgrzej odrobinę masła, wbij dwa jajka i usmaż je tak, jak jajka sadzone.
5. Usmażone jajka zdejmij z patelni i przykryj, aby nie wystygły.
6. Połóż resztę masła na patelnię i podsmaż chleb tostowy z każdej strony przez 2–3 minuty.
7. Ciepłe tosty wyłóż na talerz, każdy z nich posyp serem, na jeden tost nałóż jedno jajko, jeden plaster szynki, garść rukoli lub kilka liści szpinaku, ponownie posyp delikatnie serem i przykryj drugim tostem.

Przepis: Bartosz Bachta  
Ilustracja: Julia Zborowska



#### Składniki:

- 3 jajka
- 3 małe opakowania cukru waniliowego
- 150 g cukru
- 200 ml wody gazowanej
- 550 g mąki
- 200 ml mleka
- 3 dojrzałe banany
- olej do smażenia

## BANANOWE NALEŚNICZKI

#### Wykonanie:

1. Jajka ubij z cukrem i cukrem waniliowym tak, aby powstała piana.
2. Stopniowo dodawaj wodę, mąkę i mleko.
3. Do średnio gęstej masy dodaj pokrojone w plasterki banany i wymieszaj.
4. Nabierką nalewaj masę na rozgrzany olej. Smaż z każdej strony po ok. 2 minuty.
5. Naleśniki podawaj z cukrem pudrem lub ulubionym sosem np. truskawkowym.
6. Banany możesz zastąpić innym ulubionym owocem.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Natalia Nalaskowska  
Ilustracja: Milena Ciesielska





## BEZA Z KREMEM Z MASCARPONE I OWOCAMI

### Składniki:

4 duże bezy z dziurką  
200 ml śmietany  
kremówki  
4 łyżki cukru pudru  
250 g sera mascarpone  
8 truskawek  
garść borówek



[zobacz więcej](#)

### Wykonanie:

1. Przekrój bezy w poprzek i połóż je na dużym talerzu.
2. Ubij śmietankę z cukrem pudrem.
3. Do kremowej śmietanki dodaj mascarpone i całość wymieszaj łyżką.
4. Tak przygotowany krem połóż na przekrojonych bezach, a wierzch udekoruj owocami.

Przepis: Lidia Kowalska  
Ilustracja: Kamila Kozynska



## ZAPIEKANKI Z FRANCUSKIM KOZIM SEREM I PESTO POMIDOROWYM

Składniki na 2 porcje:

4 kromki (ok. 160 g) chleba  
tostowego pełnoziarnistego  
30 g pesto pomidorowego  
50 g sera koziego w plastrach  
lub do smarowania

Dodatki:  
ulubione warzywa, np.  
pomidor, rukola/bazylija

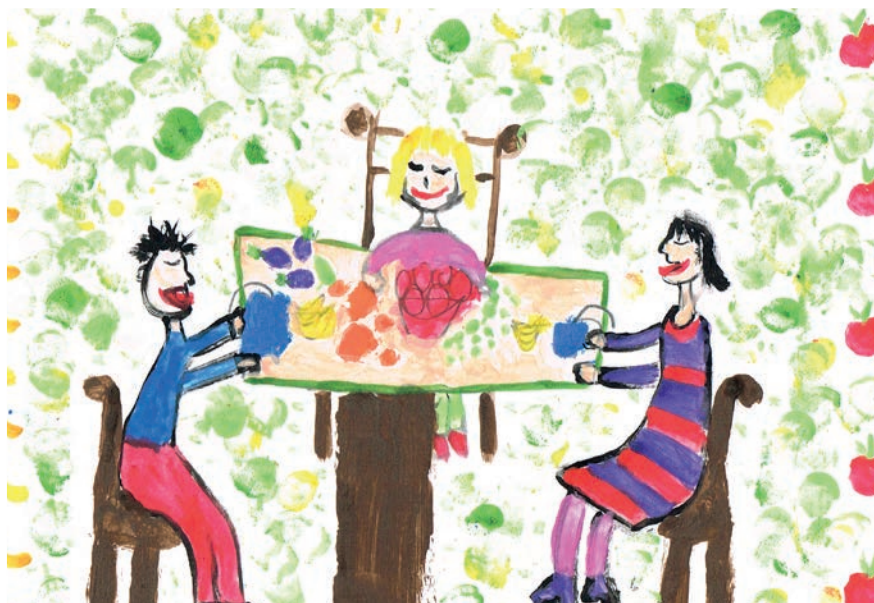
Wykonanie:

1. Pieczywo posmaruj pomidorowym pesto.
2. Na posmarowane kromki połóż plastry sera.
3. Pieczywo możesz zjeść na zimno lub zapiec w tosterze, mikrofali (1–1,5 minuty, 500 W) lub w piekarniku (kilka minut).
4. Kanapki podawaj z ulubionymi warzywami i rukolą/bazyliją.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Agata Stawińska  
Ilustracja: Marcel Bachta



## TAGLIATELLE Z KREMOWYM KURCZAKIEM

### Składniki:

- 1/2 kg makaronu tagliatelle
- 2 piersi z kurczaka
- 1 łyżka przyprawy do kurczaka
- 1 łyżka papryki słodkiej
- 1/2 l śmietany kremówki
- olej do smażenia

### przyprawy:

koper, sól, pieprz

### Wykonanie:

1. Ugotuj makaron
2. Pierś z kurczaka pokrój w paseczki.
3. Obtocz mięso w mieszance przypraw, a następnie smaż, aż nabierze złocistego koloru.
4. Do usmażonego kurczaka dodaj śmietanę.
5. Wszystko razem duś ok. 5 minut, aż zgęstnieje sos.
6. Makaron nałóż na talerze, polej sosem i posyp koprem.
7. Potrawę można też udekorować obranymi ze skórki pomidorkami koktajlowymi.

Przepis: Małgorzata Otlewska  
Ilustracja: Julia Gaca



zobacz więcej





Ilustracje: Uliana Semenyuk, Paweł Jaśkowski, Kasia Nowak, Oliwia Szawłoga



## STROGONOW Z BOCZNIKIEM I BAGIETKĄ ZIOŁOWĄ

Składniki:

1 kg boczniaków  
olej  
2 cebule  
czosnek  
2 marchewki  
1 pietruszka  
mały kalafior  
3 ziemniaki  
sól i pieprz  
3 pomidory  
bagietka  
masło ziołowe

Wykonanie:

1. Boczniaki pokrój w paski.
2. Cebulę podsmaż z czosnkiem, dodaj pokrojoną w paski marchewkę, pietruszkę, kalafior i ziemniaki.
3. Całość dopraw solą i pieprzem, podlej wodą i gotuj przez 20 minut.
4. Dodaj boczniaki i pomidory, gotuj jeszcze przez 20 minut.
5. Danie podawaj z bagietką z masłem ziołowym.

Przepis: Koło Gospodyń Wiejskich Wieszki  
Ilustracja: Mikołaj Kuczyński



zobacz więcej



GOOD

BREAKFAST



## BAGIETKA FRANCUSKA ZE ZDROWĄ PASTĄ ORZECHOWO-CZEKOLADOWĄ

### Składniki:

duża bagietka francuska  
100 g orzechów laskowych  
2 czubate łyżki kakao  
1 łyżka lejącego miodu  
40–50 ml mleka  
pół łyżeczki oleju kokosowego  
pół banana  
kilka truskawek

### Wykonanie:

1. Przekrój bagietkę wzdłuż, włóż ją do zimnego piekarnika na 10 minut i nastaw temperaturę na 150 stopni.
2. Zmiksuj orzechy, kakao, miód, mleko i olej kokosowy na gładką masę.
3. Posmaruj bagietkę pastą i na wierzch połóż pokrojonego w plasterki banana i truskawki.



zobacz więcej

Przepis: Magdalena Lewandowska  
Ilustracja: Amelia Przybylska



### Składniki:

- 2-3 cebule
- 3-4 marchewki
- 2 pietruszki
- 1 seler
- 1 por
- 1 kabaczek
- 1 cukinia
- 1 kg pomidorów
- 1 bagietka
- masło czosnkowe



[zobacz więcej](#)

## RATATOUILLE, CZYLI WARZYWA Z OGRODU Z GRZANKAMI CZOSNKOWYMI

### Wykonanie:

1. Cebule i warzywa pokrój w kostkę.
2. Cebule podsmaż, dodaj warzywa, praż na średnim ogniu.
3. Wrzuć pokrojone w kostkę pomidory, dodaj do smaku sól i pieprz.
4. Bagietkę pokrój, a następnie posmaruj masłem czosnkowym.
5. Wstaw do piekarnika na 220 stopni i zostaw do momentu lekkiego zarumienienia.

Przepis: Koło Gospodyń Wiejskich Wieszki  
Ilustracja: Milena Ciesielska



Ilustracje: Vladisław Sirosh, Zofia Kwiatkowska, Artur Shevchenko



## DESER „MANGO”

### Składniki:

1 duży jogurt grecki  
mięsz z jednego mango  
8 łyżek granoli  
200g malin  
200g borówek  
1 banan

### Wykonanie:

1. Pokrój banana na plasterki. Ułóż w 4 pucharkach do deserów.
2. Na banany ułóż kolejno: po dwie łyżki granoli, 2 łyżki jogurtu greckiego, 3 łyżki miąższu mango.
3. Deser dekoruj malinami i borówkami.



[zobacz więcej](#)

Przepis: Marta Szpakowska  
Ilustracja: Antonina Ujazdowska



#### Składniki:

2 cukinie  
olej rzepakowy  
200 g kaszy jaglanej  
1 cebula  
czosnek  
2 marchewki  
natka pietruszki  
pęczek kopru  
sól i pieprz

#### Składniki na dressing:

10 ml oliwy  
1 łyżka musztardy francuskiej  
1 łyżka miodu  
1 łyżka soku z cytryny  
starty ser – jaki lubisz

## CUKINIA Z MIODOWO-MUSZTARDOWYM DRESSINGIEM

Wykonanie:

1. Cukinie umyj i przekrój na pół. Wydrąż środek, a następnie ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
2. Ugotuj kaszę.
3. Cebulę podsmaż z czosnkiem i marchewką. Dodaj pokrojoną natkę i koper.
4. Całość przypraw i wymieszaj z kaszą.
5. Wypełnij cukinię farszem i piecz w temperaturze 180 stopni przez 20 minut.
6. Przygotuj dressing, polej farsz, nałóż ser, a następnie wszystko zapiecz jeszcze przez 10 minut.

Przepis: Koło Gospodyń Wiejskich Wieszki  
Ilustracja: Julia Zborowska





Składniki na 12 tartaletek:

1 ciasto francuskie (ok. 300 g)  
1 mozzarella light (ok. 125 g)  
lub dowolny ser  
2 pomidory (ok. 300 g)  
ok. 80 g pesto bazyliowego  
lub pomidorowego

przyprawy:  
oregano  
bazylia  
pieprz  
sól

## EKSPRESOWE TARTALETKI NA SŁONO (NA GOTOWYM CIEŚCIE FRANCUSKIM)

Wykonanie:

1. Ciasto francuskie podziel na 12 kwadratów.
2. Mozzarellę lub inny ser zetrzyj na tarce o dużych oczkach.
3. Małe pomidory pokrój w plasterki.
4. Każdy kwadrat ciasta posmaruj pesto bazyliowym lub pomidorowym.
5. Następnie połóż na nim plaster pomidora, startą mozzarellę, ulubione przyprawy.
6. Brzegi tartaletek zagnij do środka. Opcjonalnie posmaruj je rozmąconym jajkiem, aby upiekły się na złoty kolor.
7. Piecz w temp. 190 stopni przez 10–12 minut. Możesz użyć funkcji termoobiegu.

Przepis: Agata Stawińska  
Ilustracja: Svitlana Mykhailova



zobacz więcej



Ilustracje: Bartosz Kaźmierski, Amelia Nałaskowska, Szymon Szawłoga, Natalia Otlewska, Julia Przybylska



ISBN 978-83-962124-6-7



9 788396 212467