

Natalia Dolata

130

PRZEPISÓW
na sezonowe potrawy
o niskim indeksie glikemicznym



Natka
Pietruszki



Zdrowe i proste gotowanie,
które utrzymuje prawidłowy poziom
glukozy we krwi i dobre zdrowie

vital
GWARANCJA ZDROWIA

130

PRZEPISÓW

na sezonowe potrawy
o niskim indeksie glikemicznym



Natalia Dolata

130

PRZEPISÓW
na sezonowe potrawy
o niskim indeksie glikemicznym



Natka
Pietruszki

Zdrowe i proste gotowanie,
które utrzymuje prawidłowy poziom
glukozy we krwi i dobre zdrowie



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
ZDJĘCIA POTRAW: Natalia Dolata
ZDJĘCIE AUTORKI NA OKŁADCE I NA STR. 12: Małgorzata Słoma
ZDJĘCIE NA OKŁADCE: Depositphotos

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-715-9

Copyright © Natalia Dolata, 2024

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

O mnie	13
Czym jest dieta?	15
Moja filozofia zdrowia	18
21 zasad zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia według Natki Pietruszki	19
Poznaj swoje zapotrzebowanie energetyczne	25
Różnice pomiędzy PPM a CPM	25
Jak obliczyć PPM?	26
Jak obliczyć CPM?	26
Jak zaplanować skuteczne odchudzanie?	27
Redukcja masy ciała – kluczowe aspekty	29
Skąd się bierze efekt jojo?	30
Poznaj bliżej swój metabolizm	31
Co to jest metabolizm i jakie są jego składowe?	31
Czy metabolizm zwalnia po trzydziestce i dlaczego wówczas wiele osób tyje?	32
Jak naturalnie zadbać o swój metabolizm?	33
Struktura książki	34
Samouczek komponowania diety z niskim IG	37

Śniadania

Kanapki z pastą z awokado i fety ze świeżymi warzywami	44
Sycący omelet z serkiem wiejskim i malinami	45
Omelet à la kanapka z warzywami	46
Omelet twarogowy na słodko	47
Jajecznica po meksykańsku z pieczywem z humusem i sałatą masłową	48
Sadzone jajka w szparagach z pieczywem i rzodkiewkami	49
Owsianka królewska	50
Sadzone jajko na grzance z warzywami	51
Zielone smoothie bowl ze szpinakiem	52
Placuszki bananowe z tofu	53

Obiady

Krem z białych szparagów z kurkumą	54
Gryczotto z zielonymi szparagami i czerwoną papryką	56
Kolorowe danie obiadowe z kurczakiem, batatami i szparagami	58
Dorsz w sosie porowym z brązowym ryżem i tartą marchewką	60
Zupa gołąbkowa	62
Kurczak curry z pomidorami, ryżem basmati i zieloną sałatą	64
Makaron razowy z łososiem w kremowym sosie z warzywami	66
Pełnoziarniste spaghetti z mozzarellą i oliwkami	68
Genialne danie obiadowe z kalafiosem serwowane z kaszą gryczaną i roszonką	70
Sałatka cezar z serem cheddar	72

Kolacje

Sałatka z groszkiem cukrowym i fetą	74
Sałatka ze szparagami, fetą i pomidorkami koktajlowymi	76
Owsianka pieczona z truskawkami i płatkami migdałowymi	77

Carpaccio z buraczka	78
Carpaccio z kalarepki	79
Pieczone placuszki z warzywami i tuńczykiem	80
Sałatka z zielonym ogórkiem i suszonymi pomidorami	82
Omlet z fetą i zielonym groszkiem	83
Placuszki jarmużowe ze skyrem i borówkami	84
Zupa botwinkowa serwowana z jajkiem	85

Przepisy na lato

87

Śniadania

Kasza manna razowa z musem truskawkowym i płatkami migdałowymi	88
Zdrowe gofry z sezonowymi owocami	89
Sadzone jajka na bakłazanie z pieczywem i sałatą masłową	90
Śniadaniowy koktajl brzoskwiniowy	91
Omlet szpinakowy z fetą	92
Omlet kakaowy z porzeczkami	93
Pomidorowa jajecznicza z fetą	94
Pasta z zielonego groszku i słonecznika z pieczywem i chrupiącymi warzywami	95
Omlet jagodowy z jogurtem naturalnym i płatkami migdałowymi	96
Puszyste placuszki z ricotty z czereśniami	97

Obiady

Makaron pełnoziarnisty z czerwoną fasolą, pomidorem i mozzarellą	98
Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie curry	100
Bób na maśle z parmezanem	102
Burger wołowy ze świeżymi warzywami	103
Fasolka szparagowa à la spaghetti	104
Tarta orkiszowa z kurczakiem i brokułem	106
Krem porowo-ziemniaczany z zielonym groszkiem	108

Soczysty łosoś z piekarnika z warzywami	110
Dorsz w płatkach migdałowych z pieczonymi warzywami	112
Curry z kalafiosem i ciecierzycą	114

Kolacje

Kasza gryczana z fasolką szparagową i parmezanem	116
Sałatka z pieczonym łososiem i płatkami migdałowymi	117
Sałatka z burakiem i jabłkiem	118
Lekka sałatka z burratą i soczystymi truskawkami	119
Gofry owsiane z jogurtem, jagodami i sezamem	120
Sałatka z fasolką szparagową i tuńczykiem	121
Beźmięsny gulasz z bakłażaną	122
Sałatka z arbuzem, fetą i oliwkami	123
Pizzerinki z bakłażaną z zielonym groszkiem	124
Makaron pełnoziarnisty z fasolką szparagową i parmezanem	126

Przepisy na jesień

129

Śniadania

Owsianka z gruszką i masłem orzechowym	130
Warzywna jajecznica serwowana z pieczywem	131
Zielona szakszuka	132
Placuszki jogurtowe z gruszką	134
Nocne placuszki jabłkowe	136
Omlęt kakaowy z pysznym nadzieniem	137
Owsiany omlęt z jabłkiem i cynamonem cejlońskim	138
Omlęt z porem i wędliną	139
Ekspresowa owsianka z duszonymi śliwkami i gorzką czekoladą	140
Owsianka z „czeko-jabłkiem”	141

Obiady

Tarta meksykańska	142
Rozgrzewające curry z dynią i łososiem serwowane z ryżem basmati	144
Ekspresowa zupa bolońska	146
Kolorowa zupa z kurczakiem i czerwoną soczewicą	148
Kaszotto gryczane z pieczarkami i kurczakiem	150
Orzechowa komosanka z winogronami i pieczonym halloumi	152
Dorsz pod szpinakową kołderką z brązowym ryżem i kiszunkami	154
Zapiekany kalafior z porami	156
Warzywne curry z czerwoną soczewicą serwowane z kaszą bulgur i kiszunkami	158
Makaron z ciecierzycą i warzywami	160

Kolacje

Pieczona brukselka z batatem na szpinaku	162
Zapiekany brokuł z czerwoną fasolą	163
Koktajl z suszoną śliwką	164
Brukselka na ostro z pełnoziarnistym makaronem	165
Afrykańska zupa orzechowa	166
Placuszek jabłkowy z patelni	167
Wytrawny placek twarogowy	168
Salatka z mozzarellą i winogronami serwowana z pieczywem	169
Pieczony batat z fetą i cebulą	170
Pieczone placuszki z cukinii bez jajek	171

Przepisy na zimę

173

Śniadania

Komosanka z bananem i masłem orzechowym	174
Omlet kakaowy z pomarańczą	175
Dwuskładnikowe placuszki orzechowe	176

Szakszuka z serową nutką serwowana z pieczywem	177
Gotowana kasza jaglana z jabłkiem	178
Sadzone jajka w pieczarkach	179
Jaglanka z musem z kiwi i bakaliami	180
Owsianka z siemieniem lnianym i owocami leśnymi na gorąco	181
Omlęt w stylu śródziemnomorskim	182
Omlęt na słodko z serkiem typu włoskiego	183

Obiady

Pulpeciki z indyka w sosie pomidorowo-kokosowym z brązowym ryżem i kiszonkami	184
Ciecierzycza w sosie szpinakowo-serowym	186
Pieczone bataty z suszonymi pomidorami, wędliną i mozzarellą	187
Zupa z batatami, kurczakiem i czerwoną soczewicą	188
Fasolka po bretońsku	190
Peknoziarniste penne z warzywami i mozzarellą	192
Indyk z zielonym groszkiem i suszonymi pomidorami z kaszą bulgur i kiszonkami	194
Wegetariańskie leczo z czerwoną fasolą serwowane z pieczywem	196
Dorsz po włosku serwowany z brązowym ryżem	198
Zupa cebulowa z serowymi grzankami	200

Kolacje

Chrupiący kalafior na ostro z kaszą gryczaną	202
Pęczak z pieczarkami i fetą	204
Kalafiornica serwowana z pieczywem i kiszonkami	205
Salatka z selerem, czerwoną fasolą i korniszonami	206
Zupa z soczewicy i pieczarek	207
Cebularze	208
Racuszki gryczane z jabłkiem i cynamonem	210
Pieczone warzywa pod pomidorowym sosem	212
Zapiekanka gryczana z cukinią i fetą	214
Duszony por i szpinak w mleku kokosowym z kurkumą serwowany z komosą ryżową	216

Owsianko-serniczek łaciaty	220
Mięciutkie ciasteczka kakaowe z fasoli	221
Wysokobiałkowy deser banoffee	222
Deser kokosowy z gorącymi jagodami	223
Marcepanki	224
Batoniki jabłkowo-orzechowe	225
Pełnoziarniste ciasto ze śliwkami	226
Ciasto kakaowe bez mąki	228
Kuleczki snickers	230
Chrupiące gofry 3 × bez (cukru, glutenu, laktozy)	231
Podziękowania	232
Bibliografia	233



O mnie

Witaj!

Mam na imię Natalia i jestem dietetyczką kliniczną, psychodietetyczką i mamą dwóch małych cudaków – Zosieńki i Antosia. Każdy, kto ma dzieci, z pewnością rozumie, jak trudno jest pogodzić obowiązki rodzicielskie z pracą zawodową. Mimo wszystko każdego dnia staram się spełniać zawodowo jako dietetyczka i prywatnie – jako żona i mama. Robię w życiu to, co naprawdę przynosi mi przyjemność, a moim zdaniem to jest klucz do bycia szczęśliwym. Myślę, że każdy z nas powinien sobie ustalić trzy główne wartości, które są dla niego najważniejsze i właśnie nimi kierować się w swoim życiu. Dla mnie są to rodzina, zdrowie i rozwój. Każdy dzień staram się rozplanować właśnie tak, aby starczyło czasu na wszystko, co jest dla mnie ważne.

Odkąd zostałam mamą, doskonale rozumiem, jak niewiele czasu nam zostaje na przygotowywanie posiłków. Ale jako dietetyczka i miłośniczka zdrowego stylu życia doskonale wiem, jak ważną rolę w utrzymaniu zdrowia i witalności odgrywa właściwe odżywianie. Dlatego też priorytetem są dla mnie proste i odżywcze posiłki. Takie, które nie wymagają godzin spędzonych w kuchni i wyszukanych składników, oraz takie, które odżywią nasz organizm, zapewniając mu wszystkie niezbędne witaminy i składniki mineralne. Za pomocą tej książki chcę ci pokazać, że zdrowa dieta może być pyszna i ekspresowa w przygotowaniu!

Autorskimi przepisami z przyjemnością dzielę się także na moim blogu www.natka-pietruszki.pl oraz profilach na Facebooku oraz na Instagramie.

Jedno z moich zawodowych marzeń już spełniłam jakiś czas temu, bo napisałam książkę: *Słodycze bez cukru i słodzików. 107 przepisów na pyszne i zdrowe ciasteczka, babeczki, lody i desery*. Teraz przyszedł czas na kolejne! Przed Tobą moja druga książka: *130 przepisów na sezonowe potrawy o niskim indeksie glikemicznym*. Niech będzie ona dla Ciebie najlepszym kulinarnym przewodnikiem i inspiracją na codzienne, sezonowe, zdrowe posiłki na cztery pory roku!

Czym jest dieta?

Na słowo dieta większość osób reaguje wizją zielonej sałaty i chudej piersi z kurczaka. A dieta to przecież nic innego jak sposób odżywiania się. Każdy z nas stosuje jakąś dietę, bo każdy z nas odżywia swój organizm w wybrany sposób. Jedni bardziej przykładają się do tego, co trafia na ich talerz, a inni, niestety, nie zwracają na to uwagi. Ci drudzy w konsekwencji – pręcej, czy później – będą musieli bliżej zapoznać się z chorobami dietozależnymi, jak np. cukrzyca, miażdżyca czy otyłość. Dlatego właśnie bardzo namawiam każdego do stosowania zdrowej diety na co dzień, bo właściwe odżywianie to przede wszystkim prewencja przed wieloma chorobami.

Mówiąc o diecie i o naszym organizmie, musimy pamiętać, że zgodnie z holistycznym podejściem do zdrowia, liczy się nie tylko to, co spożywamy, ale także:

- to, co oglądamy,
- to, czego słuchamy,
- to, co czytamy,
- to, co myślimy,
- ludzie, którymi się otaczamy.

Sam widzisz, że wpływ na nasz organizm pochodzi z wielu źródeł. Dlatego tak ważne jest, by odżywiać swój organizm najlepiej jak potrafimy! Fizycznie, emocjonalnie i duchowo!

Każdego dnia:

Żyj częściej w świecie realnym
niż wirtualnym.

Jedz to, co odżywia,
a nie to, co zaśmieca twój organizm.

Pamiętaj o nawadnianiu!

Jedz posiłki, nie przekąski.

Bądź aktywny fizycznie.

Zadbaj o higienę snu i wysypiaj się.

Miej kontakt z przyrodą.

Myśl pozytywnie i uśmiechaj się często :)

Ogranicz światło niebieskie do minimum,
a już na pewno zrezygnuj z niego
na 2 godziny przed snem.

Kochaj, całuj, przytulaj,
doceniaj swoich najbliższych :)

Znajdź chwilę dla siebie
i mądrze ją wykorzystaj.

Nie porównuj się do innych, nie naśladowuj,
tylko bądź najlepszą wersją siebie.

www.natka-pietruszki.pl



Kanapki z pastą z awokado i fety ze świeżymi warzywami

Składniki (1 porcja):

½ dojrzałego awokado
 50 g sera feta
 2 kromki pieczywa graham
 4 łyżki kiełków rzodkiewki
 garść pomidorków
 koktajlowych
 ½ papryki
 szczypta suszonego oregano

Sposób przygotowania

1. Awokado pokrój na pół, wyjmij pestkę, wydrąż łyżką miąższ i przełóż go do miseczki.
2. Wymieszaj miąższ z fetą oraz oregano.
3. Nałóż na pieczywo i posyp kiełkami.
4. Dodatkowo zjedz chrupiące warzywa.

Danie to:

	około	450 kcal
Białko:		16,6 g
Węglowodany:		49,9 g
Tłuszcz:		23,4 g
Błonnik pokarmowy:		11,3 g
IG:		49,5



Sycący omlet z serem wiejskim i malinami

Składniki (1 porcja):

2 jajka
 ½ łyżeczki oliwy z oliwek
 2 łyżki otrębów owsianych
 200 g sera wiejskiego
 łyżeczka płatków migdałowych
 garść świeżych malin
 szczypta cynamonu
 cejlońskiego

Danie to:

około	462 kcal
Białko:	39,1 g
Węglowodany:	26,5 g
Tłuszcz:	24,5 g
Błonnik pokarmowy:	7,6 g
IG:	31,2

Sposób przygotowania

1. Zblenduj jajka z połową sera wiejskiego, cynamonem i otrębami.
2. Wylej gotową masę jajeczną na natłuszczoną oliwą i rozgrzaną patelnię.
3. Smaż omlet z obu stron do zarumienienia.
4. Gotowy omlet wyłóż na talerz.
5. Do środka włóż pozostałą część sera ziarnistego i zegnij omlet w połowie.
6. Na koniec na wierzchu połóż maliny oraz płatki migdałowe.



Makaron pełnoziarnisty z czerwoną fasolą, pomidorem i mozzarellą

Składniki (2 porcje):

120 g makaronu
pełnoziarnistego typu
spaghetti
4 łyżki czerwonej fasoli
konserwowej (polecam
ze słoika)
czerwona cebulka
2 ząbki czosnku
kulka sera mozzarella (125 g
masa netto)
garść czarnych oliwek
duży pomidor malinowy
łyżeczka oliwy z oliwek
szczypta soli, czarnego
pieprzu, suszonej bazylii,
suszonego oregano
i słodkiej suszonej
papryki

Sposób przygotowania

1. Ugotuj makaron al dente.
2. Cebulkę i czosnek posiekaj.
3. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i przesmaż warzywa.
4. Następnie dodaj przepłukaną czerwoną fasolę, oliwki i pokrojonego w kostkę pomidora.
5. Całość dopraw i wymieszaj.
6. Na koniec wrzuć odcedzony makaron i kawałki mozzarelli.
7. Całość wymieszaj i trzymaj na patelni do momentu, aż ser zacznie się topić.

Jedna porcja dania (6 placuszków) to:

około	540 kcal
Białko:	27,2 g
Węglowodany:	65,3 g
Tłuszcz:	21,3 g
Błonnik pokarmowy:	10,6 g
IG:	39,4



Pełnoziarniste ciasto ze śliwkami

**Składniki (tortownica
o średnicy 22 cm;
12 porcji):**

150 g mąki orkiszowej
pełnoziarnistej
50 g zimnego masła
żółtko
½ łyżeczki cynamonu
cejlońskiego
15 suszonych daktyli
niesiarkowanych, bez
pestek
10 małych, świeżych śliwek

Jedna porcja to:

około	99 kcal
Białko:	2,3 g
Węglowodany:	15,0 g
Tłuszcz:	4,0 g
Błonnik pokarmowy:	2,6 g
IG:	47,2

Sposób przygotowania

1. Suszone daktyle zalej gorącą wodą, około centymetr ponad poziom owoców i odstaw na około 10 minut, by zmiękły.
2. W tym czasie wrzuc do miski mąkę, zimne masło, żółtko oraz szczyptę cynamonu.
3. Gdy daktyle zmiękną, to zblenduj je na gładką masę i dodaj do miski.
4. Ze wszystkich składników zagnieć ciasto i ulep z niego kulę.
5. Włóż do lodówki na około 10-15 minut.
6. Śliwki umyj, osusz, pozbądź się pestek i pokrój owoce w ćwiartki.
7. Z lodówki wyjmij schłodzone ciasto i podziel je na trzy równe części.



8. Dwie z nich użyj do wyłożenia tortownicy z papierem do pieczenia.
9. Ciasto rozłóż równomiernie i wstaw do piekarnika rozgrzanego do 180°C, funkcja góra-dół, na około 15 minut.
10. Po tym czasie wyłóż ciasto z piekarnika i rozłóż na podpieczony spód śliwki (skórką do dołu).
11. Całość oprósz cynamonem.
12. Na koniec na wierzch rozkrusz pozostałą część ciasta.
13. Tak przygotowane ciasto ponownie włóż do piekarnika, tym razem na około 40 minut.
14. Krój po wystygnięciu.





WIOSNA

Krem z białych szparagów z kurkumą



LATO

Omlęt kakaowy z porzeczkami



JESIEŃ

Kaszotto gryczane z pieczarkami i kurczakiem



ZIMA

Salatka z selerem, czerwoną fasolą i korniszonami

Odkryj niepowtarzalne smaki każdej pory roku z tą książką kucharską! Inspirujące przepisy oparte na sezonowych owocach i warzywach nie tylko ożywią twoje potrawy intensywnymi aromatami, ale także dostarczą cennych składników odżywczych. Ta publikacja nie tylko promuje zdrowy styl życia i zrównoważone podejście do odżywiania, ale także kusi kreatywnością w kuchni. Przygotuj potrawy o niskim indeksie glikemicznym, korzystając z dostępnych lokalnie skarbów natury, i ciesz się niezapomnianymi doświadczeniami kulinarnymi w każdym sezonie!

Smakuj zdrowie o każdej porze roku

Patroni:



Cena: 69,60 zł

ISBN: 978-83-8272-715-9



9 788382 1727159