



NATUR HOUSE

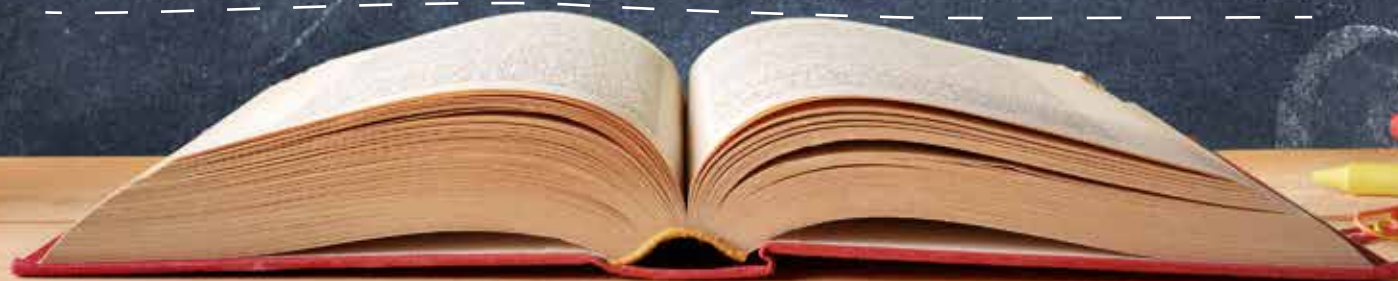
Eksperti w reedukacji żywieniowej

PRZEPISY do SZKOLY

Ebook

SPIS TREŚCI:

<u>DOMOWA GRANOLA Z JOGURTEM NATURALNYM I BORÓWKAMI</u>	5
<u>MUFFINY A'LA PIZZA</u>	6
<u>CZEKOLADOWE MUFFINY</u>	7
<u>PLACUSZKI Z CUKINII</u>	8
<u>PLACUSZKI OWSIANE BANANOWO-MIGDAŁOWE</u>	9
<u>PLACUSZKI Z DYNIA</u>	10
<u>KANAPKI Z POMIDOROWYM KURCZAKIEM</u>	11
<u>WRAP Z SZYNKĄ I WARZYWAMI</u>	12
<u>GRYCZANKA NA ZIMNO Z BORÓWKAMI</u>	13
<u>OMLET Z KOLOROWYMI WARZYWAMI</u>	14
<u>CIASTEczKA OWSIANE</u>	15
<u>CZEKOLADOWE BATONY MOCY</u>	16
<u>KOLOROWE TOSTY</u>	17



Wielkimi krokami zbliża się nowy rok szkolny. Zastanawiasz się co uszykować swoim pociechom na drugie śniadanie, lunch czy przekąskę? My Ci pomożemy! Podpowiadamy przepisy na smaczne posiłki, łatwe do uszykowania i zabrania do plecaka. Poznaj też kilka zasad, dzięki którym łatwiej będzie Ci dbać o posiłki dziecka w przyszłości.

Nie Zmuszaj, daj wybór

Ważne, aby posiłki Twojego dziecka obfitowały w zdrowe składniki, warzywa i owoce, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, białko i węglowodany złożone. Od tego zależą wyniki w nauce, samopoczucie i zdrowie. Postaraj się więc, aby dziecko uczestniczyło w decyzjach na temat tego, co zje na 2 śniadanie w szkole. Niech samo wybierze na przykład ulubione warzywa, które dodasz do kanapek. Jeśli dziecko samo zdecyduje co chce zjeść, to z większą ochotą sięgnie po drugie śniadanie i nie przyniesie go z powrotem do domu.

Kanapka dobra na każdą okazję

Kanapka to nie tylko posiłek wygodny, szybki w przygotowaniu i łatwy do spo-

życia. Można w niej zawrzeć wszystkie niezbędne składniki pokarmowe! Ważnym jest tylko, aby wybierać dobrej jakości składniki. Możesz kupić dziecku np. grahamki zawierające otręby, ale najzdrowszy będzie chleb na naturalnym zakwasie, np. żytni. Przygotuj kanapkę posmarowaną prawdziwym masłem (nie margaryną!), z dwoma plasterkami gotowanej szynki, lub piersi z kurczaka, serem wysokiej jakości. Dodaj do kanapki sałatę, rukolę (jeśli Twoja pociecha lubi takie pikantne smaki), plasterki ogórka, paprykę i gotowe! Fajną alternatywą dla tradycyjnej kanapki jest tortilla. Placek posmaruj twarożkiem, ułóż na nim wędlinę, sałatę, żółty sera, kilka słupków papryki lub plastry innych warzyw. Tortillę zawiń w rulon i podziel na kawałki (np. na pół, aby dopasować ją do dostępnego pojemnika)

Owoce i warzywa

Możesz przygotować dziecku do szkoły świeże warzywa np. pomidorki koktajlowe, seler naciowy, rzodkiewki, paprykę czy marchew pokrojone w słupki. Z owoców najlepiej uszykować łatwe do zjedzenia jabłka, gruszki, winogrona, kawałki pomarańczy lub mandarynki, borówki amerykańskie itp. Owo-

ce i warzywa zapewnią dziecku porcję energii, błonnika, witamin i minerałów. Owoce mogą zastąpić apetyt na niezdrowe słodczyce, dzięki czemu dziecko nie będzie sięgać po batoniki czy czekoladę. Do plecaka możesz również spakować garść mieszanki orzechów - zaserwujesz wtedy dziecku wartościową porcję zdrowych tłuszczów i błonnika, które zapewnią uczucie sytości na dłużej. Świetnym pomysłem będą również batoniki z musli lub ciasteczka owsiane, wykonane w domu.



Bardziej obiadowo

Bardziej sycącym posiłkiem, jaki można spokojnie w szkole zjeść na zimno, jest na przykład omlet z warzywami. Dzieci bardzo lubią też naleśniki, różnego rodzaju placuszki i racuchy z owocami. Kolejnym pomysłem, aby nasza pociecha zjadła ze smakiem w szkole, są sałatki. To również może być propozycja dla starszych uczniów. Mogą one być warzywne, owocowe, ryżowe, makaronowe, mięsne itd. Jako źródło białka możesz do nich dodać rośliny strączkowe. Najważniejsze, aby w sałatce znajdowały się składniki lubiane przez najmłodszych. Dzieciaki bardzo lubią również pizzerinki czy muffinki (słodkie lub wytrawne), które są smaczne i pożywne. Można je przygotować, podobnie jak inne dania do szkoły, dzień wcześniej.

W przypadku dań bardziej obiadowych, nie zapomnij do pudełeczka zapakować sztuczków, które ułatwią jedzenie. Zadbaj też o odpowiednie pojemniki na posiłek. Powinny być wykonane z dobrej jakości tworzywa, szczelne i podobać się dziecku, gdyż kwestie wizualne mają dla dzieci znaczenie pierwszorzędne.

Nie Zapomnij o wodzie!

Organizm naszej pociechy potrzebuje wody. Jest ona niezbędnym składnikiem do prawidłowego funkcjonowania. Dzieci są często bardzo aktywne, a więc i więcej się pocą, dlatego potrzebują sporego nawodnienia. Naj-

lepszym wyborem jest woda źródlana lub mineralna. Można dodać do niej kawałki owoców, jeśli dziecko nie lubi smaku samej wody. Dobrze jest więc dać dziecku butelkę wody o pojemności 0,75 lub 1l. Przy umiarkowanej aktywności i ciężkim plecaku, wystarczająca wydaje się być butelka 0,5 l lub wyposażyć pociechę w butelkę filtrującą, do której zawsze będzie można dobrać wody prosto z kranu.



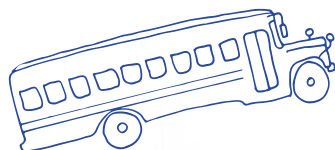
Domowa granola z jogurtem naturalnym i borówkami

SKŁADNIKI: (8 porcji)

- 🌿 200 g płatków owsianych
- 🌿 100 g orzechów laskowych drobno posiekanych
- 🌿 50 g rodzynek
- 🌿 50 g wiórków kokosowych
- 🌿 laska wanilii (zamiennik: kilka kropli aromatu waniliowego)
- 🌿 2 łyżki słodzika **Pecva** (zamiennik: miód, ale trzeba pamiętać, że zwiększy się wtedy kaloryczność posiłku)
- 🌿 2 łyżki wody
- 🌿 pół szklanki borówek
- 🌿 150 g jogurt naturalnego Skyr

PRZYGOTOWANIE:

Piekarnik rozgrzać do 150 °C, blaszkę wyłożyć papierem do pieczenia. Płatki, rodzynek i wiórki kokosowe przesypać do miski, orzechy zmielić w blenderze lub posiekać, a następnie uprzyżyć na patelni i wsypać do płatków. Laskę wanilii przeciąć na pół, wydrążyć środek z dwóch części i dodać do pozostałych składników. Słodziak Pecva połączyć z wodą, wlać do miski, mieszać do połączenia się składników, jeśli składniki słabo się połączyły, można dodać jeszcze jedną łyżkę wody. Następnie całość wyłożyć na blaszkę i równomiernie rozłożyć. Piec przez 10 minut. Po tym czasie przemieszać i piec kolejne 10 minut. Po całkowitym ostudzeniu przesypać granolę do pojemnika. Taką granolę możesz dać dziecku w pojemniku śniadaniowym/foliówce. Przed zjedzeniem wystarczy dodać jogurt naturalny Skyr, ulubione owoce (np. borówki) wymieszać i zajądać na przerwie!



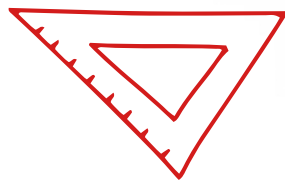
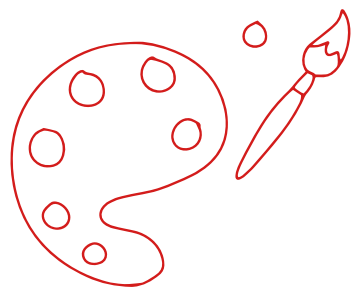
Muffiny a'la pizza

SKŁADNIKI:

- 250 g mąki orkiszowej
- 15 g świeżych drożdży
- 200 g mleka
- 1 jajko
- ½ łyżeczki cukru
- 150 g wędliny drobiowej
- 1 kulka mozzarelli light
- 100 g pieczarek
- ½ papryki
- ½ cebuli
- 1 łyżka ulubionych ziół
- ½ łyżeczki soli
- 1 łyżeczka masła

PRZYGOTOWANIE:

Pieczarki, cebulę i paprykę pokroić w kostkę. Cebulę zeszklić na maśle, następnie dodać pieczarki oraz paprykę i dusić do miękkości. Ostudzić, przełożyć do miski, dodać pokrojoną w kostkę wędlinę i mozzarellę oraz mleko (lekko ciepłe), drożdże, jajko, mąkę, cukier, zioła oraz sól. Wyrobić ręcznie ciasto (około 3-4 minuty). Odstawić na 30 minut do wyrośnięcia. Ciasto przełożyć do kokilek na muffinki. Piec ok. 40-45 minut w temperaturze 180°C (do złotobrązowego koloru).



Czekoladowe muffiny

SKŁADNIKI: (6 muffinów)

- 🌿 ¼ szklanki puree z buraka
- 🌿 ½ łyżki mielonego siemienia lnianego
- 🌿 1½ łyżki ciepłej wody
- 🌿 ½ szklanki mleka
- 🌿 ½ łyżki octu jabłkowego
- 🌿 ½ szklanki erytrytolu lub ksylitolu
- 🌿 3 łyżki oleju
- 🌿 100 g mąki pszennej
- 🌿 ¼ szklanki kakao
- 🌿 ½ łyżeczki sody oczyszczonej
- 🌿 szczypta proszku do pieczenia
- 🌿 szczypta soli



PRZYGOTOWANIE:

Przygotować puree z buraka: upiec lub ugotować jednego buraka do miękkości, następnie go zblendować. W naczyniu połączyć mielone siemię lniane z ciepłą wodą i odstawić na kilka minut. Następnie wlać do dużej miski wodę, mleko, ocet, olej, wsypać słodzik i dodać puree z buraka oraz napęczniałe siemę lniane. Wszystko dokładnie wymieszać przy pomocy miksera. Do mniejszej miski wsypać mąkę, kakao, sodę oraz proszek do pieczenia i sól. Wymieszać składniki, następnie stopniowo dodawać je do mieszaniny w dużej misce, cały czas mieszając łyżką, aż do całkowitego połączenia składników i odstawić na bok. Przygotować foremki na muffinki smarując je delikatnie olejem, następnie przełożyć ciasto do każdej z nich. Piec w nagrzanym piekarniku do 180 °C przez około 15 minut.



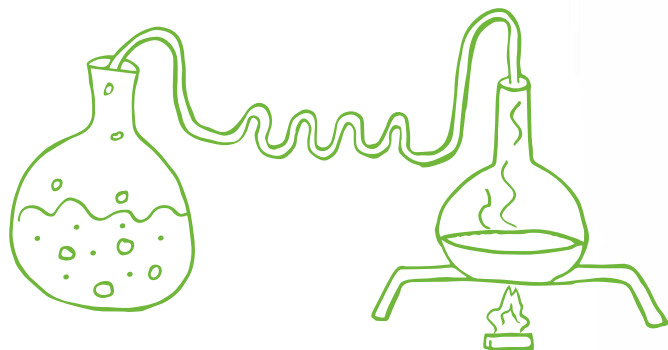
Placuszki z cukinii

SKŁADNIKI:

- 🌿 1 cukinia
- 🌿 1 mała marchewka
- 🌿 1 mała cebula
- 🌿 1 ząbek czosnku
- 🌿 2 jajka
- 🌿 4 łyżki mąki kukurydzianej
- 🌿 2 łyżki mąki ziemniaczanej
- 🌿 sól, pieprz, tymianek do smaku
- 🌿 olej do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

Cukinię zetrzeć na tarce o grubych oczkach, lekko posolić i przełożyć na sito na 15 minut. Po tym czasie odcisnąć sok. W międzyczasie zetrzeć na tarce marchewkę, a cebulę posiekać. Wszystkie składniki połączyć i doprawić do smaku. Smażyć na rozgrzanym oleju z obu stron do uzyskania złotobrazowego koloru.



Placuszki owsiane bananowo-migdałowe

SKŁADNIKI:

- 🌿 4 łyżki płatków owsianych
- 🌿 2 łyżki daktyli
- 🌿 1 jajo
- 🌿 ½ banana
- 🌿 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 🌿 1 łyżka migdałów
- 🌿 owoce sezonowe - borówki, jabłko, winogrona itp.

PRZYGOTOWANIE:

Płatki owsiane i daktyle rozdrobnić w malakserze na mąkę. Dodać jogurt, jajko oraz banana i ponownie zmiksować, aż do uzyskania konsystencji gęstego ciasta naleśnikowego. Następnie dodać płatki migdałowe, lekko przemieszać. Na suchej, dobrze nagrzanym patelni smażyć niewielkie placuszki. Kiedy będą złociste, zdjąć je z ognia. Podawać z ulubionymi owocami.



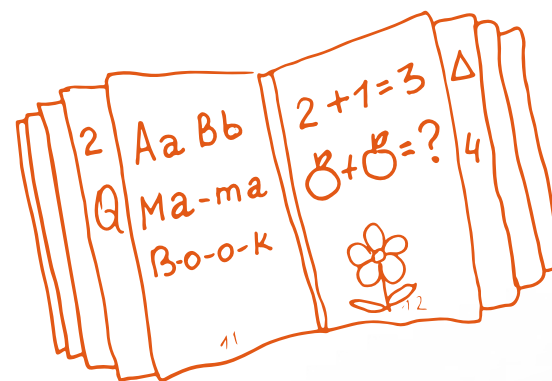
Placuszki z dynią

SKŁADNIKI:

- 🌿 100 g puree z upieczonej dyni
- 🌿 20 g jogurtu naturalnego (opcjonalnie)
- 🌿 1 jajko
- 🌿 1 łyżka oleju rzepakowego
- 🌿 100 g mąki pszennej pełnoziarnistej
- 🌿 ½ łyżeczki proszku do pieczenia
- 🌿 szczypta soli morskiej
- 🌿 Dodatki: np. cukier puder z erytrolu, cynamon

PRZYGOTOWANIE:

W misce wymieszać ostudzone purée z dyni z jogurtem naturalnym (pominąć dodawanie jogurtu, jeśli puree z dyni jest rzadkie) i jajkiem. Dodać mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia oraz solą. Wszystko wymieszać delikatnie do połączenia się składników na gładką i jednolitą masę. Można też zmikсовать mikserem. Rozgrzać patelnię i posmarować ją olejem. Nakładać po 1 pełnej łyżce ciasta, zachowując odstępy. Placki smażyć na niezbyt dużym ogniu, do czasu aż urosną i będą ładnie zrumienione (przez około 2 minuty z każdej strony). Przed smażeniem następnej partii patelnię wyczyścić ręcznikiem papierowym. Placki można posypać cynamonem lub podawać same czy z dipem czosnkowym.



Kanapki z pomidorowym kurczakiem

SKŁADNIKI:

- 🌿 250 g kurczaka pokrojonego na kawałki ok. 7 cm
- 🌿 1 ząbek czosnku
- 🌿 ½ małej cebuli
- 🌿 150 g pomidorów świeżych lub z puszki (zblendowanych)
- 🌿 1 łyżka sosu sojowego
- 🌿 1 łyżka octu balsamicznego
- 🌿 ½ łyżeczki papryki słodkiej
- 🌿 ½ łyżeczki papryki ostrej
- 🌿 szczypta chili
- 🌿 sól
- 🌿 oliwa do smażenia

PRZYGOTOWANIE:

Na patelni rozgrzać nieco oliwy. Cebulę pokroić drobno, a czosnek przecisnąć przez praskę. Zeszklić cebulę z czosnkiem. Dodać pomidory, sos sojowy, ocet balsamiczny oraz przyprawy. Dusić pod przykryciem około 10 minut, następnie dodać pokrojonego w kawałki kurczaka i całość dusić kolejne 20 minut. Sos powinien być zredukowany. Po ostudzeniu kurczaka wykorzystać do kanapek.



WRAP Z SZYNKĄ I WARZYWAMI

SKŁADNIKI:

- 🌿 1 tortilla pełnoziarnista
- 🌿 serek kanapkowy, ziołowy
- 🌿 4 plastry szynki drobiowej
- 🌿 sałata zielona
- 🌿 ogórek zielony, pomidor, papryka, ogórek kiszony
- 🌿 1/3 kulki mozzarella

PRZYGOTOWANIE:

Podgrzaną na patelni lub w grillu tortillę posmarować serkiem kanapkowym, następnie położyć plasterki szynki oraz umyte, pokrojone w paseczki warzywa i startą lub pokrojoną mozzarellę. Złożyć boki placka do środka i zwinąć w rulon.



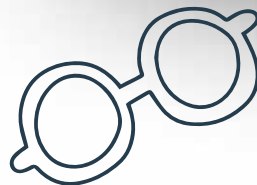
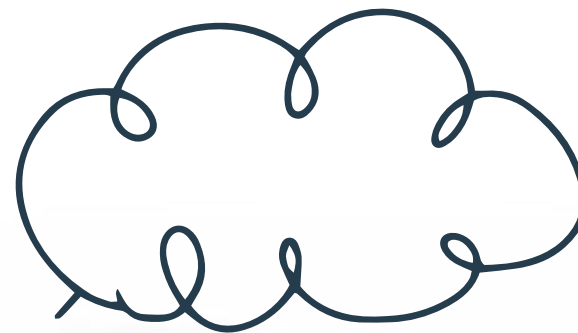
Gryczanka na zimno z borówkami

SKŁADNIKI:

- 🌿 3 łyżki kaszy gryczanej niepalonej
- 🌿 3 łyżki mleka kokosowego
- 🌿 ½ szklanki wody
- 🌿 1 łyżeczka maku
- 🌿 1 łyżeczka mielonego siemienia lnianego
- 🌿 1 garść borówek
- 🌿 10 kropli słodzika Pecva
- 🌿 szczypta soli









PRZYGOTOWANIE:

Kaszę gryczaną ugotować na wodzie według przepisu na opakowaniu. Ostudzoną kaszę zmiksować na pudding z resztą składników. Podawać z borówkami.



Omlet z kolorowymi warzywami

SKŁADNIKI:

-  2 jajka
-  1 łyżka mleka
-  1 pomidor
-  ¼ papryki czerwonej
-  szczypiorek
-  garść bazylii/szpinaku
-  sól, pieprz, oregano, bazylia
-  1 łyżka oliwy



PRZYGOTOWANIE:

Pomidora i paprykę umyć, osuszyć i pokroić w kostkę. Jajka roztrzepać z łyżką mleka, doprawić solą i świeżo mielonym pieprzem, wymieszać. Do jajek dodać pozostałe warzywa i połowę listków bazylii, zamieszać. Na patelni rozgrzać oliwę, na gorący tłuszcz wylać mieszankę jajek i warzyw. Smażyć przez około 3 minuty, do chwili kiedy brzegi omletu zaczną odstawać od patelni. Delikatnie przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze 1-2 min. Przełożyć do pojemnika, posypać świeżymi listkami bazylii.



Ciasteczka owsiane

SKŁADNIKI:

- 🌿 2 szklanki płatków owsianych
- 🌿 ½ szklanki orzechów (włoskich, laskowych, nerkowca)
- 🌿 ½ szklanki ulubionych suszonych owoców (żurawina, morele, śliwki, rodzynki)
- 🌿 2 łyżki pokruszonych płatków migdałowych
- 🌿 3 łyżki łuskanych nasion słonecznika
- 🌿 4 łyżki sezamu
- 🌿 1 łyżka kakao
- 🌿 6 łyżek miodu (zamiennie można dodać syropu klonowego lub z agawy)
- 🌿 5 łyżek wody lub soku pomarańczowego

PRZYGOTOWANIE:

Orzechy pokroić na mniejsze kawałki. Miód rozpuścić w wodzie lub soku i dodać do płatków owsianych, dokładnie wymieszać. Suszone owoce również pokroić na mniejsze kawałki. Do płatków dodać orzechy, suszone owoce, sezam, nasiona słonecznika, płatki migdałowe oraz kakao. Wszystko dokładnie wymieszać. Masę przełożyć do foremki wyłożonej papierem do pieczenia. Użyć foremki o wymiarach 26x30 cm. Włożyć do piekarnika nagrzanego do 180°C i piec przez około 20 minut. Po upieczeniu wyjąć masę z foremki i pokroić na kwadraciki.



Czekoladowe batony mocy

SKŁADNIKI:

- 🌿 2 garści miksów orzechów, np. włoskie, nerkowca, pinii)
- 🌿 2 garści miksów suszonych owoców, np. suszone śliwki, daktyle, żurawina
- 🌿 1 ½ szklanki płatków migdałowych
- 🌿 200 g miksów płatków zbożowych, typu: owsiane, gryczane, jęczmienne, itp.
- 🌿 ¾ gorzkiej czekolady
- 🌿 100g miodu (płynnego)

PRZYGOTOWANIE:

Orzechy, suszone owoce oraz czekoladę posiekać. Połączyć z płatkami zbożowymi i migdałowymi. Miód lekko podgrzać, połączyć z pozostałymi składnikami, dokładnie wymieszać. Masę uformować w kwadrat. Odstawić do lodówki na kilka godzin. Następnie pokroić na batoniki.



Kolorowe tosty

SKŁADNIKI (na dwa tosty):

- 🌿 4 kromki chleba żytniego
- 🌿 50 g startego sera mozzarella
- 🌿 ½ czerwonej i żółtej papryki
- 🌿 2 plastry szynki gotowanej
- 🌿 2 plastry pomidora

PRZYGOTOWANIE:

Papryki umyć, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w cienkie paski. Dwie kromki chleba posypać startym serem mozzarella, ułożyć na nim plastry papryk tak by kolory były wymieszane i po plasterku pomidora. Następnie na warzywach ułożyć szynkę i zamknąć każdą kanapkę kromką chleba. Zapiekać w rozgrzanym tosterze aż chleb lekko się zrumieni, a ser rozpuści.





NATUR HOUSE

Eksperci w reedukacji żywieniowej

Więcej przepisów na zdrowe i smaczne dania znajdziesz na
www.naturhouse.com.pl

