

# ZACZARUJ ŚWIĘTA SMAKIEM!

## PRZEPISY KULINARNE NA **ZDROWE ŚWIĘTA**



# Spis treści

<b>Spis treści</b>	2
<b>Rozpakuj prezent z przepisami świątecznymi</b>	3
<b>16 świątecznych przepisów</b>	5
Samodzielnie przygotowane posiłki nie tracą żadnych wartości odżywczych	5
Zdrowe posiłki nie muszą być wcale trudne, a wspólne przygotowywanie posiłków konsoliduje rodzinę i sprawia wiele radości	5
Zakwas z czerwonych buraków na świąteczny barszcz	6
Jajka faszerowane	7
Sałatka ziemniaczana	8
Śledzie pod pierzynką z buraczkami	9
Śledzie po kaszubsku	10
Karp w galarecie	11
Ryba po grecku	12
Pierogi z kapustą i soczewicą	13
Gołąbki z kaszą i czerwoną soczewicą	14
Pierś z indyka nadziewana śliwkami	15
Pieczona perliczka	16
Pieczona ligawa wołowa	17
Świąteczny pieczony omlet z gruszkami i cynamonem	18
Piernikowe niespodzianki	19
Makowiec z wiśniami i orzechami – bez cukru, bez mleka, bez glutenu	20
Sezamowe kulki mocy	21



# Rozpakuj prezent z przepisami świątecznymi

Święta to wyjątkowy czas, kiedy swoją radością powinniśmy się dzielić z innymi.

W zależności od regionu i tradycji rodzinnych zestaw wigilijnych potraw jest różny, ale zwyczajowo na wigilijnym stole powinny znaleźć się wszystkie płody ziemi, a potraw powinno być dwanaście.

Każdej należy spróbować, co ma zapewnić szczęście i zdrowie przez cały rok.

Do najbardziej typowych należą: barszcz z uszkami (wymienne w niektórych regionach Polski z białym żurem, zupą grzybową, zupą owocową lub zupą rybną).

Ryby, przyrządzane na różne sposoby, z najbardziej tradycyjnym karpem smażonym i w galarecie, kapusta z grochem.

A poza tym kapusta z grzybami, pierogi z kapustą, kasza z suszonymi grzybami, fasola z suszonymi śliwami, paszteciki z grzybami, kotleciki z ryżu z sosem grzybowym, kluski z makiem, cukrem i miodem, makielki, chałka z kompotem z suszonych owoców, zupa migdałowa czy z tradycji wschodniej kulebiak, gołąbki i kutia.

Na Śląsku potrawami wigilijnymi są moczka i makówki.

Zgodnie z Polskim zwyczajem potrawy wigilijne powinny być postne, czyli bezmięsne i bez użycia tłuszczów zwierzęcych.

Post wigilijny jest zwyczajem dość powszechnie przestrzegany, mimo że w wielu wyznaniach nie jest nakazany. Biskupi łacińscy zachęcają do zachowania tego zwyczaju „ze względu na wyjątkowy charakter tego dnia w Polsce”.

Ale oprócz Wigilii kolejne świąteczne dni to również czas ucztowania w gronie rodzinnym. Wtedy także możemy dzielić się z bliskimi zdrowymi, samodzielnie przygotowanymi potrawami z dodatkiem mięs.





**PODARUJ SOBIE PREZENT,  
KTÓRYM BĘDZIESZ SIĘ CIESZYĆ  
PRZEZ CAŁE ŻYCIE!**



*Rozglądasz się za wyjątkowym prezentem?*

*Szukasz najlepszego upominku dla siebie, dla bliskiej osoby lub pracownika?*

*Chcesz udowodnić najbliższym, jak bardzo Ci na nich zależy?*

**Podaruj im to, czego im życzysz, to, co najcenniejsze -  
WIELE LAT ŻYCIA W DOBRYM ZDROWIU!**



**WYBIERZ PREZENT**



## 16 świątecznych przepisów,

którymi zaskoczysz rodzinę darując im to, co najcenniejsze - zdrowie.

Nasze propozycje na świąteczne potrawy wigilijne, same sprawdzone, smaczne i proste receptury. Coraz więcej osób z powodu braku czasu korzysta z pomocy stoisk gastronomicznych supermarketów oraz z firm cateringowych, by zapewnić na świątecznym stole wiele atrakcyjnych potraw.

### Nie chcemy Cię straszyć, ale

- Produkty odgrzewane w mikrofalówkach,
- Produkty przygotowane wiele godzin przed spożyciem - np. przez firmy cateringowe
- Produkty przetworzone - gotowe do spożycia

nie mają wartości odżywczych, zawierają trujące substancje i mogą być przyczyną problemów zdrowotnych.

Dlatego warto poświęcić chwilę i zastanowić się, czy nie dasz rady przygotować samodzielnie potraw na świąteczny stół.

Razem z naszym partnerem Centrum Medycznym VIMED, które jest pionierem w zakresie medycyny żywieniowej w Polsce, przygotowaliśmy pakiet zdrowych, smacznych i łatwych do przygotowania przepisów świątecznych.

## Samodzielnie przygotowane posiłki nie tracą wartości odżywczych.

Zdrowe posiłki nie muszą być wcale trudne, a wspólne przygotowywanie posiłków jednoczy rodzinę i sprawia wiele radości.

**Życzymy smacznego i wesołych, rodzinnych i ciepłych Świąt Bożego Narodzenia.**

Zespół Fundacji Medycyny Stylu Życia wraz z zespołem specjalistów Centrum Medycznego VIMED.

## Jajka faszerowane

### Składniki:

- pieczarki – 120g
- jajka – 3-4 sztuki
- pęczek pietruszki
- masło klarowane – 1 łyżka
- otręby owsiane – ok. 3 łyżek

### PRZYGOTOWANIE:

Jajka ugotować na twardo, ostudzić i obrać. Następnie przekroić na pół i wyjąć żółtka. Pieczarki umyć, obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Pieczarki wrzucić na patelnię i dusić z niewielką ilością wody, aż zmiękną. Żółtka rozdrobnić widelcem, dodać usmażone pieczarki, pietruszkę. Przyprawić farsz solą i pieprzem wg smaku. Nałożyć farsz do białek od jajek. Posypać jajka otrębami.



## Pierś z indyka nadziewana śliwkami

### Składniki:

- mięso z piersi indyka bez skóry – ok. 500g
- śliwki suszone
- ząbek czosnku
- oliwa z oliwek – 2 łyżki
- wywar warzywny

### PRZYGOTOWANIE:

Pierś z indyka należy rozciąć wzdłuż w taki sposób, aby można było zawinąć w nią suszone owoce. Mięso należy natrzeć marynatą przygotowaną z oliwy z oliwek, pieprzu ziołowego (można wybrać jakąś inną ulubioną przyprawę), soli i czosnku. Tak przygotowaną pierś powinno się wstawić się do lodówki na kilka godzin, najlepiej na całą noc.

Rozcięte mięso wypełnić śliwkami lub morelami i owinąć cienkim sznurkiem lub połączyć wykałaczkami. Lekko podsmażyć z każdej ze stron na oliwie z oliwek po czym umieścić w naczyniu żaroodpornym pod przykryciem (i dodać resztę owoców). Piec w piekarniku rozgrzanym do 180-200 stopni przez 50-60 min, co 20 minut podlewać wywarem.



# Chcesz poznać więcej zdrowych i smacznych przepisów, a jednocześnie wspomóc leczenie dzieci z zaburzeniami metabolizmu?

**Z każdego zakupionego ebooka - 100% ceny zostanie przeznaczona  
na wykonanie badań diagnostycznych dla dzieci z zaburzeniami metabolizmu.**



**POBIERZ CAŁEGO ŚWIĄTECZNEGO EBOOKA  
I RAZEM Z NAMI WSPIERAJ LECZENIE CHOROÓB METABOLICZNYCH U DZIECI!**

**NIE CZEKAJ - ZAMÓW JUŻ DZIŚ! | >>**

KLIKNIJ W PRZYCISK POWYŻEJ LUB SKOPIUJ I WKLEJ W PRZEGLĄDARCE LINK:  
<https://genelab.pl/produkt/ebook-przepisy-kulinarne-na-zdrowe-swieta-bozego-narodzenia/>