

## KSIĄŻKA KUCHARSKA

### CZYLI PROJEKT KLAS 7 i 8

# TEMAT:

# WIEM, CO JEM

## SPAGHETTI Z SOSEM ZE ŚWIEŻYCH POMIDORÓW

### SKŁADNIKI:

- POMIDORY MALINOWE - 300g
- CEBULLA - 45g
- PAPRYCZKA CHILLI - 15g
- CZOSNEK - 5g
- MAKARON Z PSZENIKY DURUM - 100g
- SÓL MORSKA - 3g
- SER PARMEZAN - 10g
- OLIVA Z OLIVEK - 15 ml / 10g



WARTOŚĆ ODŻYWCZA W 100g  
WARTOŚĆ ENERGETYCZNA - 75 kcal  
TŁUSZCZ - 3g  
WĘGLOWODANY - 9,9g  
BIAŁKO - 2,9g

FORCJA POSILKU - 488g - 367 kcal

**BIAŁKA** roślinne: 4,9g

**TŁUSZCZE**: 21,5g  
w tym:  
- nasycone 2,50g  
- jednonienasycone 5,10g  
- wielonienasycone 2,40g  
- kwas omega 3: 0,3g  
- kwas omega 6: 3g

**WĘGLOWODANY**: 48,9g

**SKŁADNIKI MINERALNE** zawarte w warzywach:  
- cynk,  
- fosfor,  
- jod,  
- mangan,  
- miedź,  
- potas,  
- sód,  
- wapń,  
- żelazo

**WITAMINY**:  
- A, B1, B2, B5, B6,  
- C, E, PP, K

# POSILĘK

SAŁATKA

267 kcal



### SKŁADNIKI

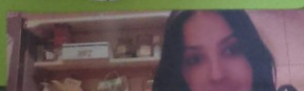
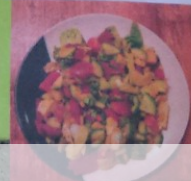
- 1/2 pomidora,
- 1/3 awokado,
- 1/3 ogórka,
- 1/2 papryki czerwonej
- 5 kulek ketchupu
- Łyżka oliwy z oliwek,
- Przyprawy do smaku

### PRZEPIS

- Umij i dokładnie przetnij składniki.
- Pokroj w kostkę,
- Przetóż do miski,
- dodaj oliwę i przyprawy.

### MASA I KCAL

- awokado: 40g, 118 kcal
- papryka: 420g, 38 kcal
- pomidor: 65g, 42 kcal
- ogórek: 42g, 6 kcal
- oliwa: 10g, 90 kcal
- sałata: 20g, 3 kcal



SKŁADNIKI:

- 3 JAJKA x 80g
- 2 BANANY x 120g
- 1 JABŁKO 80g
- 2 ŁYŻKI OLIW Z OLIWEK 14g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- DO NISKI WYCISNĄMY POKRÓJONE JAJKA
- DOŁĄCZYMY POKRÓJONE BANANY Z JABŁKIEM
- WSZYSTKO DOKŁADNIE MIESZAMY !!!
- NA PATELNI ROZGRZEWAMY OLEJ



CAŁA PORCJA TO:

834 kcal

- BIAŁKO 38,4g
- TŁUSZCZE 49,6g
- WĘGLOWODORAN 69,1g

- WLEWAMY ZAWARTOŚĆ NISKI
- SMAŻYMY Z JEDNEJ STRONY
- A NASTĘPNIE Z DRUGIEJ STRONY

GOTOWE :)

# OMLET BANANOWO-JABŁKOWY

## MÓJ OMLET ZAWIERA:

- 2 ŁYŻKI OLIW Z OLIWEK TO 97kcal
- TYLKO SŁAB TŁUSZCZE 100%

- 2 ŁYŻKI OLIW Z OLIWEK TO 194kcal

- JEDNO ŚREDNIE WITKUSI L PO 130kcal
- W TYM BIAŁKO 12g
- TŁUSZCZE 9g
- WĘGLOWODORAN 0,7g

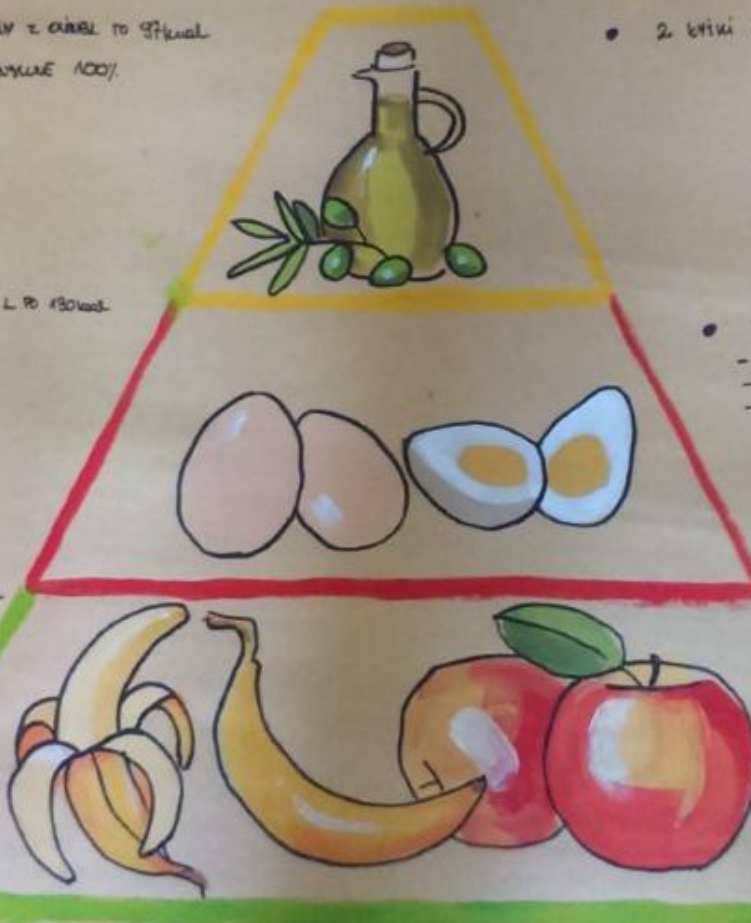
- 3 JAJKA TO 990kcal
- BIAŁKO 36g
- TŁUSZCZE 27g
- WĘGLE 2,1g

- JEDEN ŚREDNIE BANAN TO 105kcal
- W TYM BIAŁKO 1,1g
- TŁUSZCZE 0,5g
- WĘGLOWODORAN 27g

- 2 BANANY TO 210kcal
- BIAŁKO 2,2g
- TŁUSZCZE 0,9g
- WĘGLE 5,4g

- JEDNO ŚREDNIE JABŁKO TO 40kcal
- W TYM BIAŁKO 0,2g
- BIAŁEK TŁUSZCZY
- WĘGLOWODORAN 13g

- 1 JABŁKO TO 40kcal
- BIAŁKO 0,2g
- WĘGLE 13g



# MAKARON Z ŁOSOSEM I BROKUŁEM

Ilość porcji: 5

## WARTOŚĆ ODŻYWCZA 1 PORCJA (326g)

kalorie: 650 kcal  
tłuszcz: 23,4g  
białko: 32g  
sól: 5,2g  
żelazo: 4,5g  
węglowodory: 76g  
cukry: 5,2g

## WARTOŚĆ ODŻYWCZA W SKŁADNIKACH

ŁOSOŚ (37g)	BROKUŁ (37g)	MAKARON (50g)	SIEMENA (33g)
kalorie: 856 kcal	kalorie: 117 kcal	kalorie: 1765 kcal	kalorie: 630 kcal
tłuszcz: 72g	tłuszcz: 2g	tłuszcz: 10g	tłuszcz: 36g
białko: 76g	białko: 11g	białko: 65g	białko: 8g
sól: 0,68g	woda: 336g	żelazo: 22,5g	sól: 0,3g
	węglowodory: 25g	węglowodory: 30g	węglowodory: 16g
		cukry: 14g	cukry: 12g



SKŁADNIKI Z PIRAMIDY ŻYWIENIA, KTÓRE ZNAJDUJĄ SIĘ W NASZEJ POTRAWIE



## SALATKA Z KASIA I SHAKEM TRUSKAWKOWYM.

*B - Białko  
W - węglowodany  
T - tłuszcz*

**Sałata**

- Sałata - 150g - 21kcal - 14g<sup>B</sup>, 5g<sup>W</sup>, 0,2<sup>T</sup>
- Marchewka - 125g - 318kcal - 30g<sup>B</sup>, 110g<sup>W</sup>, 20g<sup>T</sup>
- Papryka - 230g - 62kcal - 30g<sup>B</sup>, 14g<sup>W</sup>, 20g<sup>T</sup>
- 2 pomidory - 90g - 42kcal - 3,6<sup>B</sup>, 15,6g<sup>W</sup>, 0,8g<sup>T</sup>
- 1/2 ogórka - 65g - 12kcal - 0,6g<sup>B</sup>, 2,6<sup>W</sup>, 0<sup>T</sup>
- Ciecierzynowa - 20g - 11kcal - 0,9<sup>B</sup>, 1,5<sup>W</sup>, 2,2<sup>T</sup>
- Sezam prażony - 10g - 62kcal - 2,4g<sup>B</sup>, 0,2g<sup>W</sup>, 6g<sup>T</sup>
- Kasza - Bulgur - 10g - 330kcal - 3,8<sup>B</sup>, 40,3g<sup>W</sup>, 0,5g<sup>T</sup>
- Cebula - 10g - 33kcal - 1,4g<sup>B</sup>, 5,2g<sup>W</sup>, 0,4<sup>T</sup>
- Oliva z oliwek - 30g - 113kcal - 0g<sup>B</sup>, 0g<sup>W</sup>, 19,9g<sup>T</sup>
- Miód - 3g - 12kcal - x
- Sól i pieprz do smaku

**Recepy do sałatki**

1243g - 1243kcal  
84g<sup>B</sup>  
160g<sup>W</sup>  
80g<sup>T</sup>

1493g  
1394kcal  
88,4g<sup>B</sup>  
244g<sup>W</sup>  
80,8g<sup>T</sup>

**Shake Truskawkowy**

- 2 opak. truskawek - 200g - 64kcal - 1,5g<sup>B</sup>, 12,2<sup>W</sup>, 0,8<sup>T</sup>
- 15 łypek miodu - 50g - 130kcal - 0,2g<sup>B</sup>, 33,8g<sup>W</sup>, 0g<sup>T</sup>

**Recepy do Shake'a**

250g  
134kcal  
1,4g<sup>B</sup>  
5,2g<sup>W</sup>  
0,8g<sup>T</sup>

## KANAPKA Z JAJECZNICĄ

**KANAPKA**

- Masło - 3g  
Zawartość kaloryczna - 21kcal
- Ciemny chleb tostowy pełnoziarnisty - 24g  
Zawartość kaloryczna - 57kcal
- Serek biały chrzanowy - 5g  
Zawartość kaloryczna - 18kcal
- Sałata - 5g  
Zawartość kaloryczna - 4,5kcal
- Pomidor - 20g  
Zawartość kaloryczna - 4kcal
- Ogórek - 10g  
Zawartość kaloryczna - 2kcal
- Oliva z oliwek - 2g  
Zawartość kaloryczna - 18kcal

**JAJECZNICA**

- Pietruszka - 1,5g  
Zawartość kaloryczna - 0,5kcal
- Ziela toskańskie - 0,2g  
Zawartość kaloryczna - 0,5kcal
- Jajka - 106g  
Zawartość kaloryczna - 164kcal

Masa Ogólna: 176,5g  
Ogólna zawartość kaloryczna: 451,5kcal.

Zawartość białka w 100 gramach:

- masło - 0,9g
- chleb tostowy - 7,3g
- sałata - 1,4g
- pomidor - 1g
- ogórek - 0,7g
- oliwa pietruszka - 2,91g
- ziela toskańskie - 1,3g
- jajka - 10g

**SMACZNEGO!!!**

## ŚNIADANIE DLA ÓSMOKLASISTY

### OMLET Z WARZYWAMI

#### Składniki:

- 2 jajka kurze
- 40g papryki czerwonej
- 40g cebula czerwona
- 15g sera żółtego
- 5g oliwy
- 50g sera Philadelphia
- dowolna ilość warzyw i mixu sałat do dekoracji

#### Przygotowanie:

1. Kroimy w drobną kostkę czerwoną paprykę i czerwoną cebulę.
2. Ser żółty ścieramy na tarce o grubych oczkach.
3. Składniki mieszamy z jajkami.
4. Całość wylewamy na rozgrzaną i natłuszczoną oliwą patelnię.
5. Omlet smażymy z obu stron aż do zarumienienia.
6. Gotowe danie przenosimy na talerz.
7. Smarujemy serkiem Philadelphia i dekorujemy warzywami i mixem sałat.

SMACZNEGO!



Składniki	kcal/100g produktu
Jajko kurze surowe	150 kcal
Papryka czerwona	26 kcal
Cebula czerwona	32 kcal
Ser żółty	347 kcal
Oliwa	884 kcal
Serek Philadelphia	225 kcal
Pomidory	20 kcal
Mix sałat	14 kcal

Składniki	Ilość	kcal
Jajka kurze surowe	2 x 50g	150 kcal
Papryka czerwona	40g	10,4 kcal
Cebula czerwona	30g	9,6 kcal
Ser żółty	15g	52,5 kcal
Oliwa	5g	44,2 kcal
<b>Razem</b>	<b>100g</b>	<b>271,1 kcal</b>

Dodatki	Ilość	Kcal
Serek Philadelphia	50g	117,5 kcal
Papryka czerwona	50g	13kcal
Pomidory	50g	10 kcal
Mix sałat	50g	7 kcal
<b>Razem</b>	<b>200g</b>	<b>150 kcal</b>

Składniki	Białka (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcze (g)
Jajko kurze surowe	12,5	0,6	9,7
Papryka czerwona	0,9	5,4	0,3
Cebula czerwona	0,4	1,8	0,1
Ser żółty	3,9	-	4,1
Oliwa	-	-	5
Serek Philadelphia	2,9	1,6	11,8
Pomidory	0,5	2,1	0,1
Mix sałat	0,8	0,8	0,1
<b>Razem</b>	<b>21,9</b>	<b>12,3</b>	<b>31,2</b>

Składniki odżywcze w 390g posiłku



\*Dane pobrane z „Kalkulatora kalorii”

# FIT GOFRY BELGIJSKIE

#GOFRY



#OWOCY

## WARTOŚCI ODŻYWCZE :

(na 1 porcję)

- kalorie : 384 kcal
- białko : 7.54g
- łusze nasycone : 17.94g
- węglowodany : 42.59g
- cukry : 21.03g

## SKŁADNIKI: (12 porcji)

- 70g mleka
- 1 jajko
- 1 żółtko
- 185g mąki
- 110g cukru
- 10g drożdży



## Kobracja

- Miska Zorowia -

### Kalorie 351

**Składniki:**

- PAPRYKA CZERWONA 18kcal - 60g
- CIENNE PIECZYWO 97kcal - 100g
- POMIDORY SUSZONE 15kcal - 2 kawałki
- OGÓREK ŚWIEŻY 8kcal - 60g
- ROSZPONKA 12kcal - 50g
- CECIERZYCA, PUSZKOWANA 85kcal - 60g
- CEBULA CZERWONA 12kcal - 30g
- POMIDOR 32kcal
- OLIWA Z OLIVEK 82kcal - 1 łyżka

**Składniki dodatkowe:**

- 1. UNOWOCWARTWIWA AKTYWNOŚĆ
- 2. NABIAŁ
- 3. ZBOŻOWE
- 4. WARZYWA
- 5. MIĘSO

**Procedura:**

Wszystkie składniki pokroić, wymieszać. Wymieszać z oliwą z oliwek. Włożyć do miski i zamoczyć w wodzie. Włożyć do piekarnika na 10 minut, temperatura 180°C. Po upływie czasu wyjąć i podać z dodatkami.

**Wartości odżywcze:**

- Tłuszcz: 13,8g
- Proteiny: 12,0g
- Węglowodory: 42,9g

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki pokroić, wymieszać. Wymieszać z oliwą z oliwek. Włożyć do miski i zamoczyć w wodzie. Włożyć do piekarnika na 10 minut, temperatura 180°C. Po upływie czasu wyjąć i podać z dodatkami.

**Cieciorka:**

- DZIAŁA PRZECIBÓLEWO
- LECZY ZWICHNIĘCIA
- POZYTYWNY NA WRYW NA KROTKIE ŚNIADANIE
- OBNIŻA CHOLESTEROL

**Poradniki żywieniowe:**

TO WARTO WIEDZIEĆ!

## PIZZA WEGETARIAŃSKA I JEJ KALORIE

### SKŁADNIKI:

**CIASTO**

- 200g mąki pszennej
- 10g drożdży
- 150ml letniej wody
- 1/2 łyżeczki soli
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek

**DODATKI**

- szklanka sosu pomidorowego
- 2 pieczarki
- kukurza
- 60g mozzarelli
- 3 łyżki oliwy z chili
- 15g papryki

**KALORIE:**

CIASTO	DODATKI
mąka 175 kcal	sos 75 kcal
drożdże 41 kcal	pieczarki 41 kcal
woda 0 kcal	kukurza 40 kcal
sól 0 kcal	mozzarella 40 kcal
oliwa z oliwek 82 kcal	pieprz 15 kcal
<b>RAZEM: 4430 kcal</b>	

**~ PIRAMIDA ŻYWIENIA ~**

- ORZECHY I TŁUSZCZE
- MIĘSO I RYBY
- NABIAŁ
- PRODUKTY ZBOŻOWE
- WARZYWA I OWOCE

**Buon appetito!**

**PIZZA**