

Warsztaty z zasad żywienia i gotowania dla osób
chorych na Zespół Pradera-Williego (PWS)
Łódź 05 - 06.10.2013

W załączeniu przepisy dań przygotowanych w ramach ww. warsztatów, które są przykładem jak można gotować smacznie i zdrowo dla całej Rodziny, przy zachowaniu rozsądnej ilości kalorii.

Pizza warzywna z brokułami

12 kawałków po 250 kcal

400 g mąki

1 opakowanie suszonych drożdży

5 łyżek oleju, 1 łyżeczka cukru, pieprz

1 średnia cebula

1 puszka posiekanych pomidorów 425 ml

2 łyżeczki mieszanki z włoskich ziół (rozmaryn, oregano, tymianek)

500 g brokułów (świeże lub mrożone)

200 g pieczarek

2 papryki

200 g chudego startego sera



Pizza warzywna z brokułami

12 kawałków po 250 kcal

- Wymieszać mąkę, 1 łyżeczkę soli, 2 szczypty cukru i drożdże. Całość ugnieść w około 200 ml letniej wody dodając 2 łyżki oleju. Wyrobić ciasto, aż masa zrobi się gładka.
- Ciasto pozostawić w ciepłym miejscu (piekarnik ustawiony na 40-50 °C) i poczekać około 30 minut.
- Obrać i posiekać cebulę, dodać 1 łyżkę oleju i podsmażyć. Dodać posiekane pomidory wraz z sokiem, zioła. Doprowadzić do wrzenia.
- Całość duścić przez 5 minut. Doprawić odrobiną cukru (nie jest obligatoryjne), solą i pieprzem. Pozostawić sos do ostygnięcia.
- Brokuły podzielić na różyczki, umyć i ugotować w osolonej wodzie przez około 3 minuty.
- Grzyby pokroić w ćwiartki. Paprykę pokroić w paski.
- Blachę do pieczenia wyłożyć papierem do pieczenia. Rozwałkować na nim ciasto.
- Ciasto pokryć sosem i wyłożyć na nim warzywa.
- Piec w rozgrzanym do odpowiedniej temperatury piekarniku przez 20-30 minut: 175 °C - piec konwekcyjny, 200 °C - piekarnik elektryczny. Na 5 minut przed podaniem posypać serem.

Zupa dyniowo-kokosowa

4 porcje po 240 kcal

800 g dyni (najlepiej Hokkaido)

1 cebula

2 łyżki margaryny

2-3 łyżeczki curry

160 ml mleka kokosowego

3-4 łyżeczki bulionu warzywnego (gotowy produkt np. kostka Winiary lub Knorra)

1 łyżeczka płynnego miodu

Sól, pieprz

2 łyżeczki oleju z dyni

Papryczka chilli oraz/ lub świeży imbir



Zupa dyniowo-kokosowa

4 porcje po 240 kcal

- Umyć dynię, przekroić na pół, wyjąć pestki (Uwaga w przypadku dyni Hokkaido nie trzeba jej obierać ze skóry!)
- Obrać i drobno posiekać cebulę. Oba składniki smażyć na niewielkiej ilości tłuszczu.
- Posypać curry i krótko podsmażyć. Dodać 1 litr wody i całość mleka kokosowego.
- Dodać bulion.
- Doprowadzić do wrzenia, przykryć i gotować na wolnym ogniu przez około 15 minut.
- Dodać papryczkę chilli i starty imbir (Uwaga oba składniki są b. wyraziste w smaku).
- Dynie zmiksować blenderem.
- Doprawić solą, pieprzem i miodem.
- Dodać odrobinę oleju np. z dyni (dosłownie „pokropić“ olejem) i dosypać pestek z dyni.

Cannelloni ze szpinakiem

2 porcje po 5 sztuk po 350 kcal



- 200 g mrożonego szpinaku
- 100 g = mała cukinia
- 100 g chudego twarogu
- 1 jajko
- 1 łyżeczka tymianku
- 1 ząbek czosnku
- Sól i pieprz
- 1 szczypta gałki muskatołowej
- 1 łyżeczka oleju
- 10 cannelloni (specjalny makaron do wkładania farszu)
- 1 cebula
- 300 g posiekanych pomidorów (z puszki)
- 2 łyżeczki włoskich ziół (rozmaryn, oregano, tymianek)
- 100 ml wywaru (bulionu) warzywnego
- 2 łyżeczki parmezanu

Cannelloni ze szpinakiem

2 porcje po 5 sztuk po 350 kcal

- Podgrzać szpinak, odcedzić, posiekać na grubo, ostudzić, a następnie wycisnąć.
- Umyć cukinię i pokroić w drobną kostkę.
- Szpinak, cukinię, chudy twaróg, jajko i tymianek dodać do miski. Obrać czosnek i wycisnąć go. Dobrze wymieszać. Doprawić solą, pieprzem i gałką muszkatołową.
- Rozgrzać piekarnik do 200 °C. Naczynie żaroodporne nasmarować olejem
- Napełnić cannelloni farszem, włożyć do formy.
- Cebulę pokroić w kostkę i wymieszać z posiekanymi pomidorami i bulionem.
- Połączyć cannelloni tak przygotowanym sosem i posypać solą i pieprzem.
- Piec w piekarniku (180 °C) aż będzie lekko rumiane i miękkie.
- Po wyjęciu z piekarnika posypać parmezanem.
- Przed jedzeniem, odstawić na 5-10 minut, tak aby farsz miał stałą konsystencję.

Sałatka warzywna z jogurtem

2 porcje po 100 kcal

- 250 g cukini
- 1 duży pomidor
- 1 mała cebula
- 150 g jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu (0,1%)
- ½ łyżeczki drobno posiekanego świeżego imbiru
- Sól i pieprz
- 1 łyżka posiekanych migdałów
- 1 łyżka pietruszki



Sałatka warzywna z jogurtem

2 porcje po 100 kcal

- Umyć cukinię i pomidora.
- Oba składniki pokroić w drobną kostkę (1/2- 1 cm).
- Obrać cebulę, połowę pokroić w cienkie plasterki.
- Imbir posiekać na drobno.
- Wymieszać jogurt z imbirem.
- Wymieszać cukinię, pokrojone pomidory, paski cebuli i migdały.
- Sałatkę doprawić solą i pieprzem.
- Dodać pietruszkę.

Pełnoziarnisty makaron z warzywami prowansalskimi 4 porcje po 300 kcal

1 cebula
2-3 ząbki czosnku
150 gramów czerwonej papryki
150 g cukinii
100 g kopru włoskiego
150 g bakłażana
20 g oliwy z oliwek
Pieprz, sól
Zioła włoskie
3 liści bazylii z łodygami
250 g spaghetti
150 g pomidorów



Pełnoziarnisty makaron z warzywami prowansalskimi

4 porcje po 300 kcal

- Cebulę obrać i pokroić na pierścienie.
- Wyjąć środek papryki i pozostałą część pokroić w cienkie paski.
- Umyć cukinię i bakłażana, a następnie pokroić w cienkie plasterki (bez końcówek, ale ze skórką).
- Umyć i pokroić pomidory.
- Obrać czosnek i pokroić w bardzo małe kawałki.
- Ugotować makaron w dużej ilości wody aż będzie al dente.
- Rozgrzać olej na patelni i smażyć wszystkie warzywa z koprem włoskim i czosnkiem przez 5 minut.
- Przyprawić ziołami i posiekaną bazylią, dodać sól/ pieprz.
- Odcedzić spaghetti na durszlaku i podawać z warzywami.

Ciasto z morelami

12 porcji po 125 kcal

850 g moreli w puszkach
3 jajka
1 szczypta soli
6 łyżek ciepłej wody
100 g cukru
1 łyżeczka startej na tarce skórki z cytryny
150 g mąki
½ łyżeczki proszku do pieczenia
1 łyżka cukru pudru (ewentualnie)



Ciasto z morelami

12 porcji po 125 kcal

- Morele umyć na durszlaku. Wyłożyć tortownicę papierem do pieczenia.
- Rozgrzać piekarnik do 180 °C.
- Oddzielić jaja. Białka ubić z odrobiną soli na pianę. Stopniowo dodawać cukier i żółtka i ciepłą wodę, aż do momentu gdy powstanie masa o kremowej konsystencji.
- Skórkę z cytryny wymieszać z mąką i proszkiem do pieczenia i dodać przez sitko do masy. Ostrożnie zmiksować trzepaczką do jajek.
- Wlać ciasto do tortownicy. Ułożyć na nim połówki moreli.
- Ciasto piec przez około 25 minut na środkowej półce.
- Gotowe ciasto można podawać posypane cukrem pudrem.

Cukinia nadziewana quinoa

6 porcji po 200 kcal

250 g quinoa (rodzaj kaszy bogatej w białko)

2 pory

3 cebule

6 średnich cukinii

2 białka jaj

Sól, papryka, pieprz, zioła

30 g parmezanu do starcia

Bulion warzywny

Jako alternatywę do cukinii można wykorzystać paprykę



Cukinia nadziewana quinoa

6 porcji po 200 kcal

- Pokroić por w drobne pierścienie i gotować z quinoą przez 10 minut.
- Obrać cebulę, pokroić w drobną kostkę, a następnie smażyć na patelni bez tłuszczu.
- Por z quinoa wymieszać z 2 białkami jaj.
- Dodać podsmażoną cebulę, doprawić solą, pieprzem i ziołami.
- Umyć cukinię, usunąć miąższ (pestki) i włożyć do niej quinoa.
- Umieścić w żaroodpornym naczyniu, wlać bulion warzywny.
- Piec w rozgrzanym piekarniku przy temperaturze 200 °C przez 15 min.
- Po upływie 10 minut, posypać startym parmezanem.

Kiszona kapusta na patelni

2 porcje po 280 kcal

500 g małych ziemniaków
400 g kapusty (świeżej lub w puszkach)
3 małe marchewki
1 łyżka oleju
50 g chudej szynki pokrojonej w kostki
Sól, pieprz, ewentualnie trochę cukru
Majeranek



Kiszona kapusta na patelni

2 porcje po 280 kcal

- Umyć ziemniaki, przykryć i gotować w wodzie przez 15-20 minut.
- Wycisnąć kapustę.
- Obrać marchew, umyć seler i drobno pokroić (kostki 1/2-1 cm).
- Obrać ziemniaki i pokroić w połówki.
- Rozgrzać trochę oleju na patelni. Ziemniaki podsmażyć przez około 5 minut na złoty kolor. Dodać szynkę, marchew i seler. Gotować przez chwilę.
- Dodać kiszoną kapustę i podsmażyć przez chwilę. Wlać 5-6 łyżek wody. Doprowadzić do wrzenia, przykryć i dusić wszystko około 10 minut. Doprawić solą, pieprzem i szczyptą cukru.
- Umyć i drobno posiekać majeranek. Posypać tuż przed podaniem.

Puree z marchwi i ziemniaków

4 porcje po 340 kcal

- 800 g marchwi
- 12 ziemniaków (wielkości kurzego jajka)
- 2 cebule
- 4 łyżeczki bulionu warzywnego
- 4 łyżeczki oleju
- 4 cienkie plastry chudej wieprzowiny = 100 g
- Sól i pieprz
- 6 szt. natki pietruszki



Puree z marchwi i ziemniaków

4 porcje po 340 kcal

- Oprać marchew i ziemniaki. Umyć i pokroić na kawałki. Przykryć i gotować 20 minut w ok. ¼ litra wody z bulionem.
- Oprać cebulę i pokroić w pierścienie. Rozgrzać trochę oleju na małej patelni.
- Mięso podsmażyć przez ok. 6 minut na obu stronach. Dodać cebulę i smażyć przez 3-4 minuty.
- Marchew i ziemniaki odcedzić na durszlaku. Przy odcedzaniu „złapać“ = odlać trochę wody do osobnego naczynia.
- Zdjąć mięso i cebulę z patelni. Przygotować sos z 3 łyżek wody z „wywaru“ powstałego przy podsmażaniu mięsa.
- Ugnieść ziemniaki i marchew, dodać wody z „gotowania“, doprawić solą i pieprzem.
- Umyć natkę pietruszki i drobno posiekać.
- Mięso podawać z przygotowanym puree ziemniaczano-marchewkowym.
- Posypać podsmażoną cebulą i udekorować natką pietruszki.

Katalońska zupa z ciecierzycy

4 porcje po 250 kcal

Danie serwowane jako pełnowartościowy posiłek
(bez drugiego dania)

- 1 czerwona papryczka chilli
- 3 marchewki
- 2 łyżki oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek
- ½ wody
- 4 łyżeczki bulionu warzywnego
- 1 pęczek szczypiorku
- 1 puszka (425 g), obranych pomidorów
- 1 puszka (420 g) ciecierzycy
- 1 szklanka = 150 ml kwaśnej śmietany



Katalońska zupa z ciecierzycy

4 porcje po 250 kcal

- Umyć papryczkę, usunąć nasiona i pokroić w cienkie paski.
- Umyć marchew, obrać ze skóry i pokroić w plasterki.
- Rozgrzać olej rzepakowy / oliwę z oliwek w rondlu, i dusić w nim marchew i paprykę przez około 2 minuty.
- Dodać wody i bulionu z warzyw i gotować przez 5 minut w zamkniętym naczyniu.
- Umyć szczypiorek, pokroić na kawałki, dodać pomidory i ciecierzycę do zupy. Doprowadzić do wrzenia i gotować przez kolejne 5 minut.
- Przed podaniem dodać 1 łyżkę śmietany do dekoracji na każdej porcji.

Steki rodzinne

8 sztuk po 83 kcal

200 g mielonej wołowiny
60 g drobno posiekanej cebuli
60 g startej marchwi
20 g startego selera
140 g chudego twarogu
40 g płatków owsianych (ziarna)
2 białka jaj
30 g bulionu warzywnego
Pieprz
Gałka muskatołowa



Steki rodzinne

8 sztuk po 83 kcal

- Wszystkie składniki pomieszać, tak aby powstała „jednolita masa“.
- Wyrobić w dłoni 8 porcji na kształt pasztecików, pozostawić na 10 minut.
- Pokropić patelnię olejem.
- Smażyć steki na teflonowej patelni.

Zielona sałatka ziemniaczana

6 porcji po 185 kcal

1,5 kg ziemniaków

1 ogórek

2 cebule

6 łyżek octu

7 łyżek wody

1 łyżka bulionu warzywnego

Słodzik lub *stevia* (opcjonalnie)

1 łyżka granulowanej cebuli

3 łyżki oleju rzepakowego lub z oliwek

Świeże zioła: natka pietruszki, szczypiorek, rzeżucha, bazylia, koperek **lub** 2 mrożonki mieszanki ziołowej



Zielona sałatka ziemniaczana

6 porcji po 185 kcal

- Ugotować ziemniaki bez obierania.
- Ziemniaki wyjąć, obrać ze skóry i ostudzić.
- Schłodzone ziemniaki pokroić w kostkę lub plasterki.
- Umyć i obrać ogórka, pokroić w kostkę lub plasterki.
- Obrać cebulę, pokroić w krążki lub kostki.
- Wymieszać trzepaczką do sałatek: ocet, wodę, bulion warzywny, olej i cebulę granulowaną.
- Doprawić odrobiną słodzika / stewii.
- Posiekać zioła i wymieszać z ogórkami, ziemniakami i sosem.
- Gotową sałatkę pozostawić na 30 minut przed podaniem.

Tarta z kalafiorem i brokułami

8 szt. po 280 kcal

- 1 mały kalafior
- 2 średnie marchewki
- 500 g świeżych lub mrożonych brokułów
- Sól, pieprz, gałka muskatołowa
- 100 g pomidorków typu cherry
- 1 rolka (270 g) mrożonego ciasta francuskiego
- 100 g chudego sera typu gouda
- 3 jajka
- 200 ml mleka
- Olej / masło do wysmarowania tortownicy



Tarta z kalafiozem i brokułami

8 szt. po 280 kcal

- Umyć marchewkę i pokroić w plasterki.
- Kalafior i brokuły oczyścić, umyć i pokroić na różyczki.
- Kalafiora gotować na niewielkim ogniu z małą ilością soli przez około 8 minut. Brokuły i marchew dodać po 3 minutach i gotować przez około 5 minut.
- Wszystko dobrze odsączyć. Umyć pomidory.
- Mrożone ciasto francuskie pozostawić przez około 10 minut w temperaturze pokojowej.
- Zetrzeć połowę sera. Jaja i mleko wymieszać z serem. Posolić, popieprzyć, dodać do tego gałkę muszkatołową.
- Rozwinąć ciasto na tortownicy i wystające części zawinąć do środka. Rozprowadzić warzywa na cieście. Wlać jaja i mleko.
- Pozostały ser posypać po wierzchu.
- Piec w nagrzanym piecu (200 °C) przez 60 minut. Ewentualnie przez 45 min bez przykrycia.

Sałatka jesienna z sosem musztardowym 6 porcji po 80 kcal

1 duża czerwonej sałaty (*radicchio*)
150-200 g sałaty roszponki
150 g świeżych grzybów (pieczarek)
1 duża cebula
4-5 łyżki octu
1 łyżeczka musztardy
Sól, pieprz, cukier
4 łyżeczki oleju



Sałatka jesienna z sosem musztardowym

6 porcji po 80 kcal

- Oczyszczyć i umyć czerwoną sałatę i pieczarki (lub inne świeże grzyby).
- Dobrze osuszyć.
- Czerwoną sałatę poszarpać na kawałki.
- Grzyby pokroić w cienkie paski.
- Obrać i drobno posiekać cebulę.
- Wymieszać ocet z musztardą i cebulą.
- Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru.
- Dodać oleju.
- Wymieszać i podawać z przygotowanymi składnikami.

Ryba zapiekana w piekarniku

6 porcji po 285 kcal

250 g kaszy bulgur lub kaszy kuskuz
½ l. wrzącej wody
2 łyżeczki bulionu warzywnego
500 g mrożonego szpinaku
1 mała cebula
1 ząbek czosnku
2 łyżki margaryny
Pieprz, gałka muszkatałowa
Świeże lub mrożone zioła włoskie
100 ml chudego mleka (0,5% tłuszczu)
150 g kwaśnej śmietany
500 g filetów rybnych (dorsz lub mintaj)
Sok z cytryny



Ryba zapiekana w piekarniku

6 porcji po 285 kcal

- Zalać *bulgur* w misce z wrzątkiem. Dodać bulionu warzywnego i pozostawić do „spęcznienia“ (= kasza ma wchłonąć wodę) na 30 minut.
- Odsączyć szpinak w durszlaku.
- Posiekać na drobno cebulę i czosnek. Podgrzać 1 łyżkę margaryny w rondlu, podsmażyć cebulę i czosnek.
- Dodać szpinak. Doprawić solą, pieprzem i gałką muskatołową.
- Rozgrzać piekarnik do 200 °C.
- Żaroodporne naczynie wysmarować małą ilością tłuszczu.
- Wlać połowę bulgur.
- Śmietanę wymieszać za pomocą trzepaczki do jajek z ziołami i 100 ml niskotłuszczowego mleka. Połowę tej masy pomieszać z kaszą bulgur.
- Osuszyć na papierze kuchennym filety rybne, popieprzyć, następnie skropić sokiem z cytryny z obu stron, trochę posolić i wyłożyć na bulgur.
- Dodać na wierzch szpinak i zalać płynem powstałym na skutek gotowania.
- Dodać pozostały bulgur i pozostałą śmietanę.
- Piec w nagrzanym piecu w 200 °C przez około 20-25 minut.

Torciki jogurtowe z owocami

4 porcje po 120 kcal

6-7 arkuszy żelatyny

100 ml soku „multiwitamina“ z małą ilością kalorii

500 g jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu (0,1% lub 1,5%)

Sok z cytryny

Słodzik / stevia (opcjonalnie)

500 g mrożonych truskawek lub malin



Torciki jogurtowe z owocami

4 porcje po 120 kcal

- Namocz żelatynę w zimnej wodzie, wycisnąć ją i rozpuścić w rondelku na małym ogniu przez 5-10 minut. Nie gotować!
- W międzyczasie wymieszać w misce trzepaczką do jajek jogurt z sokiem wieloowocowym (multiwitaminą) tak aby powstała jednolita masa.
- Przemyć foremki (najlepiej silikonowe) zimną wodą. Jeżeli chcemy aby szybciej jogurt stężał foremki można zostawić w zamrażalce na ok. 20 min.
- Wlać jogurt do foremek i pozostawić do schłodzenia przez 90 min. w lodówce.
- W międzyczasie zmiksować owoce i ewentualnie osłodzić lekko dla smaku.
- Foremki wyjąć z lodówki, zanurzyć na trochę w gorącej wodzie i postawić na talerz. Udekorować owocami.

Musli na dzień dobry

4 porcje po 240 kcal

- 160 g płatków owsianych
- 400 g jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu 0,1%
- 2 jabłka
- 2 marchewki
- 2 łyżki soku z cytryny
- 2 pomarańcze
- 2 łyżeczka miodu (lub słodzik)



Musli na dzień dobry

4 porcje po 240 kcal

- Użyć gotowych płatków owsianych lub zgnieść ziarna na płatki.
- Wymieszać płatki z jogurtem.
- Jabłka pokroić w drobną kostkę.
- Obrać marchew i zetrzeć na tarce.
- Obrać pomarańcze i dodać do pozostałych składników.
- Dodać sok z cytryny i 2 łyżeczki miodu do smaku (lub słodziku / stevia)

Wiśniowe babeczki 12 szt. każda po 140 kcal

150 g margaryny
3 jajka
150 g mąki
150g mąki pełnoziarnistej
75 g cukru
3 czubate łyżeczki proszku do pieczenia
25 g kakao
9 łyżek mleka
250 g (wiśnie bez pestek)
Forma do mafinek



Wiśniowe babeczki 12 szt. każda po 140 kcal

- Umyć wiśnie w durszlaku i osuszyć.
- Margarynę wymieszać z cukrem i żółtkiem (= *masa cukrowa*)
- Ubić białko na pianę.
- Wymieszać mąkę z kakao i proszkiem do pieczenia.
- Mleka i mąkę wymieszać z margaryną i dodać przygotowaną już *masę cukrową*.
- Białko ubite na pianę dodać bardzo delikatnie do całości mieszając
- Wiśnie ułożyć na cieście (bądź po wlaniu ciasta „wcisnąć“ po 3-4 wiśnie).
- Całość wlać do foremek.
- Piec przez 15-20 min w temperaturze 175 °C w piecu konwekcyjnym.