

Poradnik zakupowy na czas **#zostańwdomu**

Chcesz przygotowywać zdrowe posiłki, ale nie wiesz, czym zastąpić produkty, których akurat nie masz w domu? Nie wiesz, jak robić zakupy, by jak najbardziej zmniejszyć ryzyko zakażenia koronawirusem? A może szukasz przepisów na zdrowe i pożywne posiłki, które dadzą Ci siłę na czas **#zostańwdomu**? Wszystko to znajdziesz w naszym poradniku – zapraszamy!

Czas kwarantanny całego społeczeństwa to wyzwanie dla nas wszystkich. Rzadkie zakupy, braki w lodówce czy w sklepach, konieczność radzenia sobie z tym co mamy i zachowania szczególnych rygorów higieny to spore wyzwania. Aby podołać im łatwiej, przygotowaliśmy specjalny, zakupowy poradnik, w którym znajdziesz:

- informacje, czym zastąpić produkty, których akurat nie masz w domu lub nie dostałaś w sklepie,
- porady, jak robić zakupy, by ograniczyć ryzyko zakażenia się koronawirusem (lub zakażenia kogoś, jeśli nie masz objawów),
- przepisy na zdrowe i pożywne posiłki, które dadzą ci siłę niezbędnych na czas **#zostańwdomu**.

Tabela zamienników









 Płatki owsiane (100 g)	→	Otręby, musli (100 g)
 Banan (100 g)	→	Gruszka (200 g) Jabłko (200 g) Pomarańcza (200 g) Winogrono (200 g)
 Rodzynki (100 g)	→	Suszone morele (100 g) Suszone śliwki (100 g) Żurawina suszona (100 g)
 Mięso z piersi kurczaka (100 g)	→	Cielęcina (100 g) Krewetki (100 g) Mięso z piersi indyka (100 g) Ryba chuda (100 g) Ryba tłusta (50 g) Wieprzowina (50 g)
 Makaron (100 g)	→	Kasza (100 g) Pieczywo pełnoziarniste (140 g) Ryż brązowy (100 g) Ziemniaki (440 g)
 Papryka (100 g)	→	Cukinia (100 g) Marchew (100 g) Ogórek zielony (100 g) Pomidor (100 g) Rzodkiewka (100 g)
 Cukinia (100 g)	→	Bakłażan (100 g) Papryka (100 g) Pietruszka (100 g) Pomidor (100 g)
 Oliwa (5 ml - łyżeczka)	→	Olej rzepakowy (5 ml) Olej z pestek dyni (5 ml) Olej z pestek winogron (5 ml) Olej lniany (5 ml)

Tabela zamienników













 Gruszka (100 g)	→	Banan (50 g) Jabłko (100 g) Pomarańcza (100 g) Sok owocowy 100% (100 ml) Winogrono (80 g)
 Kefir (100 ml)	→	Jogurt (100 g) Maślanka (100 ml) Mleko (100 ml)
 Pomarańcza (100 g)	→	Banan (50 g) Grejpfrut (100 g) Gruszka (100 g) Jabłko (100 g) Sok owocowy 100% (100 ml) Winogrono (80 g)
 Jogurt (100 ml)	→	Kefir (100 ml) Maślanka (100 ml) Mleko (100 ml)
 Brokuł (100 g)	→	Brukselka (100 g) Cukinia (100 g) Kalafior (100 g) Kapusta (100 g) Pomidor (100 g)
 Migdały (100 g)	→	Orzechy laskowe (91 g) Nasiona słonecznika (100 g) Orzechy włoskie (87 g) Pestki dyni (100 g)
 Fasola (100 g)	→	Ciecierzycyca (100 g) Groszek (80 g) Kukurydza (59 g)
 Natka pietruszki (10 g)	→	Bazylia (10 g) Koperek (10 g) Szcypiorek (10 g)

Tabela zamienników

 Orzechy (100 g)	→	Nasiona sezamu (100 g) Nasiona słonecznika (100 g) Migdały (100 g) Pestki dyni (100 g)
 Kukurydza (100 g)	→	Ciecierzycza (100 g) Fasola konserwowa (169 g) Groszek (135 g)
 Kasza (100 g) <small>Wybierz kaszę bezglutenową, np.: gryczaną, jaglaną lub komosę ryżową. Kaszę odmierzaj na surowo, przed ugotowaniem.</small>	→	Makaron pełnoziarnisty (100 g) Pieczywo pełnoziarniste (140 g) Ryż brązowy (100 g) Ziemniaki (440 g)
 Ciecierzycza (100 g)	→	Bób (100 g) Fasola (100 g) Groch (100 g) Soczewica (100 g)
 Pomidor (100 g)	→	Ogórek (100 g) Papryka (100 g) Rzodkiewka (100 g)
 Kalafior (100 g)	→	Brokuł (100 g) Brukselka (100 g) Cukinia (100 g) Kapusta (100 g) Pomidor (100 g)
 Sałata (100 g)	→	Cykoria (100 g) Rukola (100 g) Szpinak (100 g) Roszponka (100 g) Rukola (100 g)

Porady zakupowe



Przed zakupami przygotuj listę zakupów. Nie wychodź po jedną rzecz. Zamiast częstych, drobnych zakupów, zrób je raz a dobrze: na parę dni. Zwracaj uwagę na datę ważności, aby produkty nie zdążyły się przeterminować, zanim je użyjesz.



Wybieraj dobrej jakości pieczywo na zakwasie – dłużej będzie świeże i możesz kupić wtedy więcej.



Oglądaj warzywa i owoce, aby nie były poobijane.



Wybierz produkty dostępne sezonowo. Mają one wyższą wartość odżywczą ponieważ nie są długo przechowywane.



Zwracaj uwagę na skład – im dłuższy tym produkt bardziej przetworzony. Również nie kupuj produktów z odległą datą ważności np. o rok. Na pewno uda Ci się wyjść wcześniej na zakupy.



Chroń naszą planetę. Używaj wielorazowych woreczków na owoce i warzywa oraz toreb na zakupy.



Dbaj o higienę, zakładaj rękawiczki, gdy sięgasz po pieczywo, owoce i warzywa, używaj płynu dezynfekcyjnego



Staraj się płacić kartą zbliżeniową lub telefonem, który oferuje taką możliwość.



Na zakupy idź sam lub wybierz opcję online.

Przepisy z wykorzystaniem prostych produktów

DZIEŃ 1

ŚNIADANIE

Owsianka z bananem i rodzynkami 511 kcal

- Płatki owsiane 40 g (4 łyżki)
 - Banan 248 g (1,3 średniej szt.)
 - Rodzynki 20 g (1,3 łyżki)
 - Nasiona słonecznika, dyni, chia, sezam lub siemię lniane 13 g (2,7 łyżeczki)
1. Płatki owsiane ugotuj na wodzie, dodaj pestki słonecznika, pokrojonego banana i rodzynki, dopraw cynamonem - wymieszaj.

II ŚNIADANIE

Koktajl gruszkowo-bananowy 398 kcal

- Banan 180 g (1 średniej szt.)
 - Gruszka 170 g (1 średnia szt.)
 - Kefir naturalny 220 g (1 szkl.)
 - Otręby 8 g (2 łyżki)
 - Przyprawy 4 g (2 szczypty)
1. Banana obierz.
 2. Zmiksuj owoce z kefirem i szczyptą cynamonu.

OBIAD

Makaron z kurczakiem i warzywami 736 kcal

- Mięso z piersi kurczaka 80 g
 - Makaron pełnoziarnisty 140 g (2 szklanki)
 - Papryka 200 g (0,8 szt.)
 - Cebula 60 g (0,5 szt.)
 - Cukinia 100 g (0,4 szt.)
 - Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka)
 - Przyprawy 4 g (2 szczypty)
1. Makaron ugotuj al dente.
 2. Mięso pokrój w kostkę i zarumień na rozgrzanym tłuszczu.
 3. Cebulę posiekaj, paprykę i cukinię pokrój. Warzywa dodaj do mięsa i duś przez kilka minut.
 4. Przypraw curry i ziołami prowansalskimi.
 5. Podawaj z makaronem.

PODWIECZOREK

Szaszłyki owocowe 406 kcal

- Kiwi 220 g (2 szt.)
 - Pomarańcza 240 g (1 szt.)
 - Jogurt naturalny 300 g (2 opak. po 150 g)
1. Kiwi i pomarańczę obierz i pokrój w grubą kostkę.
 2. Owoce naprzemiennie ponadziej na patyczki.
 3. Szaszłyki zanurzaj w jogurcie.

KOLACJA

Sałatka brokułowo-migdałowa 408 kcal

- Brokuł świeży lub mrożony 300 g (6 różyczek)
 - Migdały 45 g (3 łyżki)
 - Jogurt naturalny 100 g (0,7 opak. po 150 g)
 - Czosnek 7 g (1 ząbek)
 - Przyprawy 2 g (1 szczypta)
1. Ugotuj brokuły na parze i podziel je na mniejsze części.
 2. Migdały posiekaj i wymieszaj z brokułami.
 3. Do jogurtu dodaj wyciśnięty przez praszkę czosnek, pieprz i zioła prowansalskie i polej sosem brokuły.

Przepisy z wykorzystaniem prostych produktów

DZIEŃ 2

ŚNIADANIE

Śniadanie: Pikantna jajecznica z fasolką i pieczywem 417 kcal

- Jaja kurze 120 g (2 szt.)
 - Fasola konserwowa 60 g (3 łyżki)
 - Natka pietruszki 2 g (1 łyżeczka)
 - Pieczywo pełnoziarniste 70 g (2 kromki)
 - Olej 5 g (1 łyżeczka)
 - Cebula 20 g (0,2 szt.)
 - Przyprawy 2 g (1 szczypta)
1. Cebulę posiekaj i wrzuć na rozgrzany olej.
 2. Jajka wbij do kubka i wymieszaj z odrobiną wody, solą, pieprzem i chili. Następnie wlej na patelnię.
 3. Gdy jajka zaczną się ścinać dodaj fasolę.
 4. Podawaj z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Jogurt orzechowy 312 kcal

- Jogurt naturalny 300 g (2 opak. po 150 g)
 - Orzechy 12 g
 - Migdały 10g (niecała łyżka)
1. Orzechy i migdały posiekaj.
 2. Wymieszaj z jogurtem.

OBIAD

Indyk po meksykańsku z kaszą 609 kcal

- Mięso z piersi indyka 100 g
 - Papryka 120 g (½ szt.)
 - Cukinia 120 g (½ szt.)
 - Kukurydza konserwowa 45 g (3 łyżki)
 - Groszek zielony świeży, mrożony lub konserwowy 30 g (2 łyżki)
 - Koncentrat pomidorowy 15 g (3 łyżeczki)
 - Kasza 91 g (7 łyżek)
 - Olej 10 g (2 łyżeczki)
1. Mięso, cukinię i paprykę pokrój w paski.
 2. Podsmaż mięso na rozgrzanym oleju, a następnie dodaj warzywa i duś przez kilka minut.
 3. Dodaj koncentrat i niewielką ilość wody, duś jeszcze przez chwilę.
 4. Przypraw pieprzem, chili i odrobiną soli.
 5. Podawaj z ugotowaną kaszą.

PODWIECZOREK

Koktajl gruszkowy z cynamonem 314 kcal

- Kefir naturalny 440 g (2 szkl.)
 - Gruszka 170 g (1 średnia szt.)
 - Przyprawy 4 g (2 szczypty)
1. Z gruszek usuń gniazda nasienne i zmiksuj je razem z kefirem oraz cynamonem.

KOLACJA

Kanapki z hummusem z suszonych pomidorów 336 kcal

- Ciecierzycyca 24 g (1,7 łyżki)
 - Suszone pomidory w oleju 16 g (0,8 plastra)
 - Pieczywo pełnoziarniste 58 g (1,7 kromki)
 - Cytryna 4 g (0,1 szt.)
 - Oliwa z oliwek 8 g (niecała łyżka)
 - Przyprawy 1 g (0,8 szczypty)
1. Ciecierzycę namocz i odstaw na noc, następnie ugotuj.
 2. Wyciśnij sok z cytryny.
 3. Do kielicha blendera wlej ciecierzycę z odrobiną wody (w której była gotowana), dodaj pozostałe składniki, dopraw przyprawami i ponownie blenduj na gładką masę.
 4. Hummus nałóż na pieczywo.

Przepisy z wykorzystaniem prostych produktów

DZIEŃ 3

ŚNIADANIE

Tosty z twarogiem i pomidorem z bazylią 444 kcal

- Pomidor 130 g (1 średnia szt.)
 - Pieczywo pełnoziarniste 105 g (3 kromki)
 - Ser twarogowy chudy 90 g (3 plastry)
 - Oliwa z oliwek 10 g (1 łyżka)
 - Przyprawy 2 g (1 szczypta)
1. Pieczywo posmaruj oliwą i podgrzej w piekarniku przez 5 minut.
 2. Posmaruj twarogiem i połóż pomidora pokrojonego w plastry.
 3. Posyp bazylią.

II ŚNIADANIE

Sałatka owocowa: banan, pomarańcza, jabłko, kiwi 354 kcal

- Banan 153 g (0,8 średniej szt.)
 - Pomarańcza 199 g (0,8 szt.)
 - Jabłko 141 g (0,8 średniej szt.)
 - Kiwi 91 g (0,8 szt.)
1. Owoce pokrój w dużą kostkę lub wedle uznania.
 2. Wrzuć do miski i dokładnie wymieszaj.
 3. Włóż do lodówki na 5 minut.

OBIAD

Wiosenne spaghetti 577 kcal

- Makaron pełnoziarnisty 93 g (1,3 szklanki)
 - Kalafior świeży lub mrożony 133 g (2,7 różyczek - 50 g)
 - Brokuł świeży lub mrożony 133 g (2,7 różyczek)
 - Orzechy 7 g
 - Ser żółty 26 g (1,3 plasterów)
 - Cebula 146 g (1,3 szt.)
 - Czosnek 9 g (1,3 ząbka)
 - Przyprawy 2 g (1,3 szczypta)
1. Makaron ugotuj al dente.
 2. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na rozgrzanym oleju.
 3. Dodaj podzielonego na części brokuła i kalafiora. Duś do miękkości.
 4. Gotowe warzywa wymieszaj z makaronem i przypraw ziołami prowansalskimi i pieprzem.
 5. Posyp startym serem i posiekanymi orzechami.

PODWIECZOREK

Jabłka pieczone z orzechami i skórką pomarańczy 322 kcal

- Jabłko 170 g (1 średnia szt.)
 - Orzechy 18 g
 - Migdały 15 g (1 łyżka)
 - Miód pszczoły 10 g (2 łyżeczki)
 - Pomarańcza 10 g (0,1 szt.)
 - Przyprawy 2 g (1 szczypta)
1. Z jabłka odkrój górną część ok 1 cm
 2. łyżeczką wydrąż gniazdo nasienne i w jego miejsce wsyp pokruszone orzechy i migdały.
 3. Skórkę pomarańczy sparz i pokrój w drobną kostkę.
 4. Orzechy i migdały zalej miodem i posyp skórką pomarańczową, imbirem lub cynamonem.
 5. Włóż do rozgrzanego piekarnika (180stopni) na ok 25 minut.

#zostańwdomu

Przepisy z wykorzystaniem prostych produktów

DZIEŃ 3

KOLACJA

Sałatka grecka z awokado i pieczywem 286 kcal

- Ser typu feta 30 g
 - Pomidor 130 g (1 średnia szt.)
 - Awokado 35 g (¼ szt.)
 - Oliwki 9 g (3 szt.)
 - Sałata 25 g (5 liści)
 - Oliwa z oliwek 5 g (niecała łyżka)
 - Pieczywo pełnoziarniste 35 g (1 kromka)
 - Przyprawy 2 g (1 szczypta)
1. Pomidora sparz, obierz ze skórki i pokrój na plasterki.
 2. Sałatę porwij na drobne kawałki.
 3. Awokado obierz i pokrój na plasterki.
 4. Ser feta rozkrusz i wymieszaj z pozostałymi składnikami.
 5. Skrop oliwą i przypraw chili.

#zostańwdomu