



InviMed



12 wigilijnych potraw  
dla płodności

# 12 wigilijnych potraw dla płodności

## Świąteczny przepisownik InviMed

Kiedy niepostrzeżenie zaczynamy nucić lecącą w radiu melodię „Last Christmas” wiemy, że nie ma żartów – święta już niebawem! W przedświątecznym pędzie i poszukiwaniach wymarzonych prezentów dla naszych bliskich znajdziemy chwilę na zaplanowanie jadłospisu na ten szczególny czas. Tak, by było lekko, zdrowo oraz zgodnie z zasadami diety przeciwzapalnej. Oczywiście z zachowaniem tradycyjnych smaków i aromatów Świąt Bożego Narodzenia. Brzmi nierealnie? Nasz świąteczny poradnik udowodni, że jest to nie tylko możliwe, ale i smaczne!

Zapraszamy Was do wspólnego gotowania i dzielenia się z bliskimi tym co w świątecznej kuchni najlepsze – wyjątkowymi aromatami i wspaniałym smakiem. Do naszych przepisów dodaliśmy także szczyptę troski oraz zdrowia.

Nie pozostaje już nic innego jak włączyć ulubioną świąteczną muzykę, założyć czerwony fartuszek oraz wspólnie z nami rozpocząć świąteczne gotowanie!

## *Zapraszam do lektury,*

Patrizia Polańska-Drejer  
Dietetyk InviMed Wrocław





Wbrew powszechnej opinii, święta to doskonały czas na kontynuację wprowadzania zmian żywieniowych do swojej diety. Wystarczy parę modyfikacji tradycyjnie przyrządzanych dań, by uczynić z nich kolejną okazję do zdrowego jedzenia.

Zacznijmy od początku: prawidłowy pobór kaloryczności jest podstawą. Jeśli w Wigilię prowadzimy ścisły post, a uroczystą kolację traktujemy jako jedyny posiłek, gdzie zjadamy duże ilości kilokalorii w dość krótkim czasie, to niestety, ale znacznie obciążamy nasz układ trawienny. W efekcie rozchwiejemy poziom glukozy i insuliny we krwi, a nadmiar spożytych kilokalorii odłoży się w tkance tłuszczowej. Stąd też propozycja zmiany: przed uroczystą Wigilią, polecam zjeść 2-3 posiłki o małej objętości, łatwostrawne. Może to być jajko na miękko z surowymi warzywami i chlebem żytnim; owsianka z owocami jagodowymi

i siemieniem lnianym oraz warzywa duszone (dowolny mrożony mix) z kaszą. Podczas samej Wigilii daniem pierwszego wyboru powinien być czysty barszcz czerwony (najlepiej przygotowany na zakwasie) lub zupa grzybowa. Do zabielenia zup nie używaj śmietany, a np. mleka 2%. Do tego kilka sztuk uszek (polecamy nie obsmażać ich wcześniej). Uważaj też na ilości, gdyż 5 uszek z grzybami to niemal 100 kcal, a to dopiero dodatek do pierwszej potrawy z dwunastu. Resztę potraw potraktujmy jako degustację - najlepiej porcją danej potrawy podzielić się z resztą domowników.

## *Jak odchudzić nasze tradycyjne wigilijne potrawy?*



Wigilijne potrawy mają spory potencjał jeśli chodzi o zdrowotne właściwości, głównie za sprawą rybnej bazy. Jednak efekt końcowy zależy od wielu czynników m.in. sposobu przyrządzenia czy dodatków. Dla tradycyjalistów przygotowaliśmy kilka kulinarnych trików, które pozwolą nam obniżyć kaloryczność potraw, a przy tym nadadzą im proplodnościowego charakteru.



## Ryby

Ryby to samo zdrowie! Ich białko sprzyja płodności, szczególnie tłuste gatunki ryb morskich, które są prawdziwym bogactwem kwasów omega 3, wykazujących silne działanie przeciwzapalne. Ryby to także moc witamin z grupy B - między innymi B6 i B12, niezbędne przy hiperhomocysteinemii. Dodatkowo, cynk i selen, w który obfitują są istotnymi składnikami diety poprawiającej jakość nasienia. A kiedy do ryby dodamy passatę lub koncentrat pomidorowy, tworząc rybę po grecku, mamy prawdziwe danie dla męskiej płodności bogate w likopen, wykazujący działanie antyoksydacyjne!

Jeśli chodzi o karpia - wybieraj pieczonego, grillowanego lub w galarecie, a nie smażonego w panierce z mąki pszennej czy bułki tartej. Ten dodatek to zbędne kilokalorie - cukry proste, które nie wniosą do diety wartości odżywczych, za to są źródłem szybkiej energii, która niewydatkowana odłoży się w tkance tłuszczowej. Ponadto, panierka wchłania spore ilości tłuszczu z patelni, więc zwiększa się znacznie kaloryczność potrawy. Może zamiast karpia na wigilijnym stole zagości inna ryba, jak np. dorsz pieczony z duszonymi warzywami korzeniowymi i z dodatkiem koncentratu pomidorowego, czy łosoś pieczony z dodatkiem natki pietruszki, imbiru i soku z cytryny?





## Krokiety

Ten wigilijny klasyk możesz spróbować przygotować bez panierki, dodatkowo odgrzewając je na dobrej patelni grillowej. Bazą masy naleśnikowej powinna być mąka pełnoziarnista, orkiszowa lub mieszanka pszennej i pełnoziarnistej razowej. Może to być również mąka pszenna z dodatkiem zmielonych zarodków pszennych bogatych w antyoksydanty, białko roślinne i błonnik.



## Pierogi

Ciasto na pierogi np. z kapustą i grzybami – tak jak w przypadku krokietów – najlepiej jest tworzyć na bazie mieszanki mąk lub tych z pełnego przemiału, np. mąki orkiszowej czy pełnoziarnistej razowej. Co ważne, po ugotowaniu pierogów nie obsmażaj ich ponownie na patelni. Możesz podgrzać je w piekarniku oszczędzając im, a także sobie zbędnych kalorii. Dodatkowo, zamiast polewać je masłem wybierz oliwę z oliwek, wykazującą działanie antyoksydacyjne.



## Salatka jarzynowa

Tradycyjna sałatka jarzynowa to prawdziwa królowa na polskich stołach. Mamy dla Was kilka trików, za które pokocha ją nie tylko Wasze podniebienie, ale i organizm :-). Dla zachowania wyższej ilości minerałów i witamin warzywa korzeniowe najlepiej ugotować na parze i al dente (technika kulinarna szczególnie polecana osobom z insulinoopornością). By odchudzić naszą sałatkę zamiennie dla majonezu można użyć jogurtu greckiego z musztardą; lub do jogurtu naturalnego dodać majonez w stosunku 3:1. Łyżka majonezu to aż 180kcal, stąd też ważne by uważać na ilości, by w zbyt łatwy sposób nie przekroczyć całkowitego zapotrzebowania na energię. Dodatkowo, schłodzona sałatka jarzynowa ma mniejszy indeks glikemiczny (schłodzenie produktów skrobiowych zwiększa zawartość skrobi opornej, rodzaju błonnika, spowalniającego poposiłkowy wzrost cukru we krwi).





## Śledzie

Mają tyle miłośników, co przeciwników, ale ilość możliwych opcji podania, wariacji i dodatków sprawia, że my jesteśmy jak najbardziej na tak! Byle z umiarem :-)

Zamiast sosu śmietanowo-majonezowego, obfitującego w nasycone kwasy tłuszczowe, warto dodać niewielkie ilości oleju rzepakowego lub oliwę z oliwek - tu już nie o samą kaloryczność chodzi, a o rodzaj tłuszczów. Śledź to tłusta ryba morska obfitująca w omega 3, jedzona z ością będzie źródłem witaminy D3. Samo zdrowie. Ale ponownie uwaga z ilością, 1 płat śledziowy w oleju to 225 kcal. Warto do marynaty dodać przypraw o silnym potencjale antyoksydacyjnym – imbir, cynamon, goździki. To podstawa diety prołudnościowej.



## Kapusta z grochem

W diecie prołudnościowej dużo mówimy o korzyściach wynikających ze spożycia białka roślinnego, zwłaszcza z nasion roślin strączkowych. Kapusta z grochem to danie, w którym powinniśmy obyć się bez dodatku masła i innych tłuszczów pochodzenia zwierzęcego. Za to nie żałujmy sobie ziół usprawniających funkcje trawienne jak majeranek, oregano, kminek czy lubczyk.



## *Słodkości*

Przede wszystkim zrezygnujmy z kupnych ciast i ciasteczek, a w tych domowych unikajmy wykorzystywania margaryn twardych. To źródło tłuszczu trans, bardzo niekorzystnie wpływających na nasz organizm, w tym na płodność. Zachowajmy też umiar w ilości upieczonych ciast. Pamiętajmy także, że kutia i makielki to również deser. I tu uwaga zamiast gotowej, kupnej masy makowej – lepiej zrobić taką masę samemu. Mak to bogactwo wapnia, więc jak najbardziej będzie polecany, ale uwaga na ilość dodawanego miodu i owoców suszonych --> to także są cukry proste, których w diecie powinno być jak najmniej. Owoce suszone bronią się dodatkową zawartością minerałów, witamin i błonnika, ale sprawdzajmy na opakowaniu skład bakalii, czy przypadkiem nie ma tam dodatku cukru, czy utwardzanych olei roślinnych.



## *Kompot z suszu*

Jeśli zrobimy go bez dodatku cukru, miodu a z dodatkiem przypraw przeciwzapalnych (kardamon, imbir, goździki, cynamon) to będzie wersja niskokaloryczna i o właściwościach prozdrowotnych.



*T świętecznych zasad,  
które pomogą Ci  
zachować balans i dobre  
samopoczucie*



Nie możemy zapomnieć, że po Wigilijnej kolacji następują kolejne dwa dni świątecznej uczty, dlatego mamy dla Was kilka prostych zasad, które pomogą zadbać o zdrowie i dobre samopoczucie podczas Świąt.

1. Pamiętaj o prawidłowym nawodnieniu organizmu, a jego głównym źródłem niech będzie zwykła woda mineralna.
2. Nie zapomnij o aktywności fizycznej. Koniecznie odejść od świątecznego stołu. Wybierz się na spacer lub poćwicz – daj organizmowi szansę na zużycie dostarczonej energii.
3. Niech na Twoim talerzu nie zabraknie warzyw. Zadbaj o to, by pojawiła się sałatka z surowych warzyw, najlepiej tych zielonych, liściastych bogatych w kwas foliowy z dodatkiem oliwy z oliwek i ziół.
4. Staraj się wybierać mięso o mniejszej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, tj. drób lub chude części mięsa czerwonego. Mięso najlepiej upiec lub grillować niż smażyć na patelni.
5. Uważaj na dodatki do obiadu, jak ziemniaki, kasze czy chleb - staraj się, by zajmowały mniejszą część talerza. Zwłaszcza, że po nim zapewne pojawi się jeszcze deser. Dla osób z insulinoopornością ważna informacja, by owoce i desery spożywać po posiłku.
6. Wielkość porcji ma zawsze znaczenie.
7. Delektuj się jedzeniem! Staraj się jeść możliwie jak najwolniej, dokładnie przeżuwać każdy kęs. Wówczas łatwiej będzie Ci kontrolować ośrodek głodu i sytości, zapewnisz sobie lepsze trawienie i samopoczucie. Świąteczne jedzenie powinno sprawiać nam zarówno przyjemność, jak i korzyści prozdrowotne.



# Uszka z kapustą i grzybami

(285 kcal/porcja)

## Przepis na 6 porcji

- Kapusta kiszona – 300g
- Woda – 250 ml
- Mąka pszenna, typ 500 – 240g
- Mąka orkiszowa pełnoziarnista – 195g
- Cebula – 50g
- Grzyby suszone – 20g
- Oliwa z oliwek – 10ml
- Kurkuma, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz

## Sposób przygotowania:

### Farsz:

1. Grzyby ugotować do miękkości i drobno skroić.
2. Drobno posiekać cebulkę i poddusić.
3. Kapustę ugotować pod przykryciem, aż zmięknie, wycisnąć z niej sok i drobno poszatковать.
4. Grzyby, kapustę i cebulkę połączyć, dodać liść laurowy.
5. Doprawić do smaku solą, kurkumą i pieprzem.

### Ciasto:

1. Wymieszać składniki na ciasto (mąka i sól), porcjami dodawać wodę, aż do uzyskania sprężystej konsystencji.
2. Odstawić ciasto na 15 minut pod przykryciem.
3. Cienko rozwałkować i pokroić na małe kwadraty o bokach około 5 cm.
4. Na każdy kwadrat nałożyć łyżeczkę farszu i złożyć w trójkąt.
5. Jednakowe boki trójkąta skleić ze sobą, aby powstały uszka.
6. Gotować je w osolonej wodzie, aż do wypłynięcia uszek na powierzchnię.



## *Barszcz czerwony do picia*

(116 kcal/porcja)

- Burak – 150g
- Olej rzepakowy – 5ml
- Czosnek – ząbek
- Ocet winny – 3ml

### **Sposób przygotowania:**

Buraki wrzucić do garnka, zalać wodą. Dodać ocet, ziele angielskie, pieprz w kulkach i liście laurowe. Gotować, aż buraki zmiękną. Przyprawić solą i pieprzem. Przecedzić przez sito.

## *Karp pieczony w folii*

(98 kcal/porcja)

- Karp, świeży - 50g
- Oliwa z oliwek - 3ml
- Czosnek, rozmaryn, pieprz, sól

### **Sposób przygotowania:**

1. Filet z karpia dokładnie umyć i natrzeć niewielką ilością oliwy oraz przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Doprawić pieprzem ziołowym i niewielką ilością soli.
2. Włożyć do rękawa do pieczenia razem z gałązką rozmarynu (może być rozmaryn suszony).
3. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 20-30 minut. Podawać na talerzu z plasterkami cytryny, dodatkowo skropić.

# Orkiszowe pierogi z kapustą i grzybami

(162 kcal/porcja)

## Przepis na 6 porcji

- Mąka orkiszowa – 240g
- Kapusta kiszona – 220g
- Pieczarki – 100g
- Cebula – 100g
- Olej rzepakowy – 10ml
- Majeranek

## Sposób przygotowania:

1. Mąkę wysypać na stół, dodać olej i ciepłą wodę (objętość o połowę mniejszą niż mąki). Wyrobić ciasto, gdy będzie za twarde dodać wodę, gdy za kleiste - mąki.
2. Zagniecione ciasto odstawić na chwilę pod ściereczką.
3. Kapustę ugotować, z grzybami. Cebulę podduśić i wymieszać z kapustą. Doprawić farsz według uznania.
4. Rozwałkować ciasto, wyciąć pierogi, nałożyć farsz i dokładnie skleić. Gotować we wrzątku około 3 minuty od wypłynięcia.

# Ryba po grecku

(262 kcal/porcja)

## Przepis na 2 porcje

- Por – 280g
- Seler korzeniowy – 240g
- Dorsz świeży, filet bez skóry – 200g
- Passata pomidorowa – 200ml
- Marchew – 90g
- Pietruszka korzeń – 50g
- Pietruszka liście – 12g
- Oliwa z oliwek – 12ml
- Cynamon

## Sposób przygotowania:

1. Wszystkie warzywa zetrzeć na tarce. Przełożyć do garnka, zalać passatą i doprawić solą, pieprzem i cynamonem.
2. Dusić do miękkości, pod koniec dodając oliwę.
3. Rybę upiec w piekarniku (w rękawie z dodatkiem soku z cytryny, lubczyku i soli).
4. W naczyniu przekładać kolejno rybę, warzywa, rybę, warzywa. Na wierzch obsypać natką pietruszki.



# Kompot z suszu

(63 kcal/porcja)

## Przepis na 6 porcji

- Pomarańcza – 200g
- Cytryna – 80g
- Jabłka suszone – 30g
- Śliwki bez pestek, suszone – 21g
- Morele suszone – 16g
- Figi suszone – 14g
- Cynamon

## Sposób przygotowania:

1. Suszone owoce opłukać, odsączyć i zalać przegotowaną wodą. Odstawić na 3–4 godziny.
2. Sparzyć pomarańczę i cytrynę, pokroić je w plastry. Dodać do napęczniałych owoców. Wrzucić korę cynamonu i goździki.
3. Gotować na małym ogniu około 25 minut, uważając, by owoce się nie rozpadły.

Schłodzić i przelać do szklanej salaterki lub dzbanka.

# Salatka jarzynowa

(130 kcal/porcja)

## Przepis na 6 porcji

- Jogurt grecki – 250g
- Seler korzeniowy – 200g
- Ogórek kiszony – 180g
- Ziemniaki – 140g
- Jaja kurze całe – 112g
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy – 100g
- Pietruszka, korzeń – 100g
- Marchew – 90g
- Pietruszka, liście – 24g
- Musztarda – 10g

## Sposób przygotowania:

1. Marchew, pietruszkę, seler, ziemniaki ugotować na parze.
2. Ugotować jajka.
3. Wszystkie składniki skroić w drobną kostkę.
4. Wymieszać z jogurtem, musztardą, pieprzem, niewielką ilością soli, kurkumą.

Obficie posypać natką pietruszki.

# Kapusta z grochem

(184 kcal/porcja)

## Przepis na 6 porcji

- Kapusta kiszona – 500g
- Groch, nasiona suche – 240g
- Cebula – 100g
- Grzyby suszone – 40g
- Olej rzepakowy – 10ml
- Majeranek, kurkuma, pieprz czarny, kminek mielony

## Sposób przygotowania:

1. Oplukać groch na sitku i namoczyć przez ok. 12 godzin. Następnie odcedzić i zalać wodą ok. 2 cm powyżej powierzchni grochu. Gotować ok. 30 minut i odcedzić.
2. Namoczyć grzyby przez 2 godziny, odcedzić, dolać 1/2 litra wody i gotować przez 30 minut. Odcedzić, ale nie pozbywać się wody - zostawić ją do gotowania kapusty.
3. Pokroić drobno grzyby.
4. Zesklić pokrojoną drobno cebulę. Dodać grzyby i dusić razem ok. 3 minuty. Odstawić.
5. Do garnka dodać kapustę i wodę z grzybów. Dusić pod przykryciem ok. 30 minut, od czasu do czasu mieszając.
6. Dodać groch, grzyby oraz kminek i gotować razem ok. 15 minut.
7. W razie konieczności delikatnie podlać wodą. Doprawić solą, pieprzem, majerankiem, kurkumą do smaku.

# Piernik marchewkowy

(154 kcal/porcja)

## Przepis na 12 porcji

- Mąka owsiana pełnoziarnista – 260g
- Marchew – 200g
- Mleko spożywcze 2% – 150ml
- Jaja kurze – 112g
- Miód pszczeli – 72g
- Olej rzepakowy – 25ml
- Kakao 16% proszek – 20g
- Ksylitol – 14g
- Karob, proszek do pieczenia

## Sposób przygotowania:

### Ciasto:

1. Marchewkę obrać i zetrzeć na tarce z małymi oczkami.
2. Jajko zmiksować w całości do uzyskania puszystej konsystencji.
3. Dodać miód, mąkę owsianą (zmieloną w młynku do mielenia kawy płatki owsiane), mleko, przyprawy oraz kakao. Miksować składniki razem.
4. Do gładkiej masy dodać proszek do pieczenia, sodę oraz marchewkę.
5. Ciasto przelać do formy „keksówki” wyłożonej papierem do pieczenia lub użyć formy silikonowej.
6. Piec w nagrzanym do 160 stopni piekarniku przez około 45 minut.

### Polewa:

1. W rondelku podgrzać lekko olej, dodać ksylitol, karob oraz 2 łyżki wody.
2. Mieszać składniki, aż się połączą.
3. Dodawać wody do osiągnięcia jednolitej konsystencji.
4. Gotowy piernik poleać ciepłą polewą czekoladową.



# Kutia

(278 kcal/porcja)

## Przepis na 3 porcje

- Napój kokosowy bez cukru – 125ml
- Pszenica, ziarno – 50g
- Mak niebieski – 30g
- Miód pszczeni – 24g
- Morele suszone – 24g
- Migdały w płatkach – 20g
- Skórka pomarańczy – 20g
- Orzechy włoskie – 20g
- Żurawina suszona – 12g
- Daktyle suszone – 10g
- Cynamon, ekstrakt waniliowy

## Sposób przygotowania:

1. Do ugotowanej pszenicy, dodać namoczone wcześniej (zalne wrzątkiem i moczone przez 1-2 godziny) daktyle, morele, żurawinę.
2. Mak wypłukać, zalać wodą, żeby tylko lekko przykrywała mak i zagotować. Odstać wodę i ponownie mak zalać– tym razem mlekiem kokosowym. Zagotować, zmniejszyć ogień i gotować na małym ogniu przez godzinę. Po tym czasie, można masę zmiksować lub zmielić w maszynce, ale nie jest to konieczne.
3. Suszone, wymoczone owoce drobno posiekać. Orzechy i migdały posiekać.
4. Wszystkie składniki połączyć, doprawić wanilią i cynamonem, dodać miodu i posypać skórką pomarańczową.

# Świąteczne serniki

(144 kcal/porcja)

## Przepis na 6 porcji

- Ser twarogowy półtłusty – 400g
- Maliny mrożone – 250g
- Jaja kurze – 56g
- Skrobia ziemniaczana - 50g
- Cukier – 30g

## Sposób przygotowania:

1. Wszystko razem wymieszać (oprócz malin) i przełożyć do foremek do muffinek. Piec około 30 minut.
2. Schłodzić w lodówce około 2 godzin i podać z musem z malin.





# Śledzie korzenne

(180 kcal/porcja)

## Przepis na 4 porcje

- Śledź – 200g
- Olej rzepakowy/oliwa – 10ml
- Cebula – 100g
- Musztarda – 20g
- Sok cytrynowy, imbir mielony, kardamon, cynamon, ziele angielskie, goździki (mielone), pieprz mielony, liść laurowy, anyż mielony.

## Sposób przygotowania:

1. Śledzie moczyć w wodzie przez parę godzin. Osuszyć i pokroić na mniejsze części pod ukosem. Posypać pieprzem.
2. Cebulkę pokroić w piórka.
3. Przygotować zalewę: wymieszać olej z sokiem z cytryny, musztardą. Liście laurowe, ziele angielskie, anyż i goździki uprażyć na patelni. Dodać do zalewy przyprawy: cynamon, kardamon, ziele angielskie, imbir i goździki. Doprawić solą i pieprzem.
4. Układać śledzie w słoiku, naprzemiennie z cebulą. Dolać zalewę. Przy ściankach słoika ułożyć liście laurowe, a na wierzchu anyż. Pozostawić w lodówce pod przykryciem na 2-3 dni.

