

2024

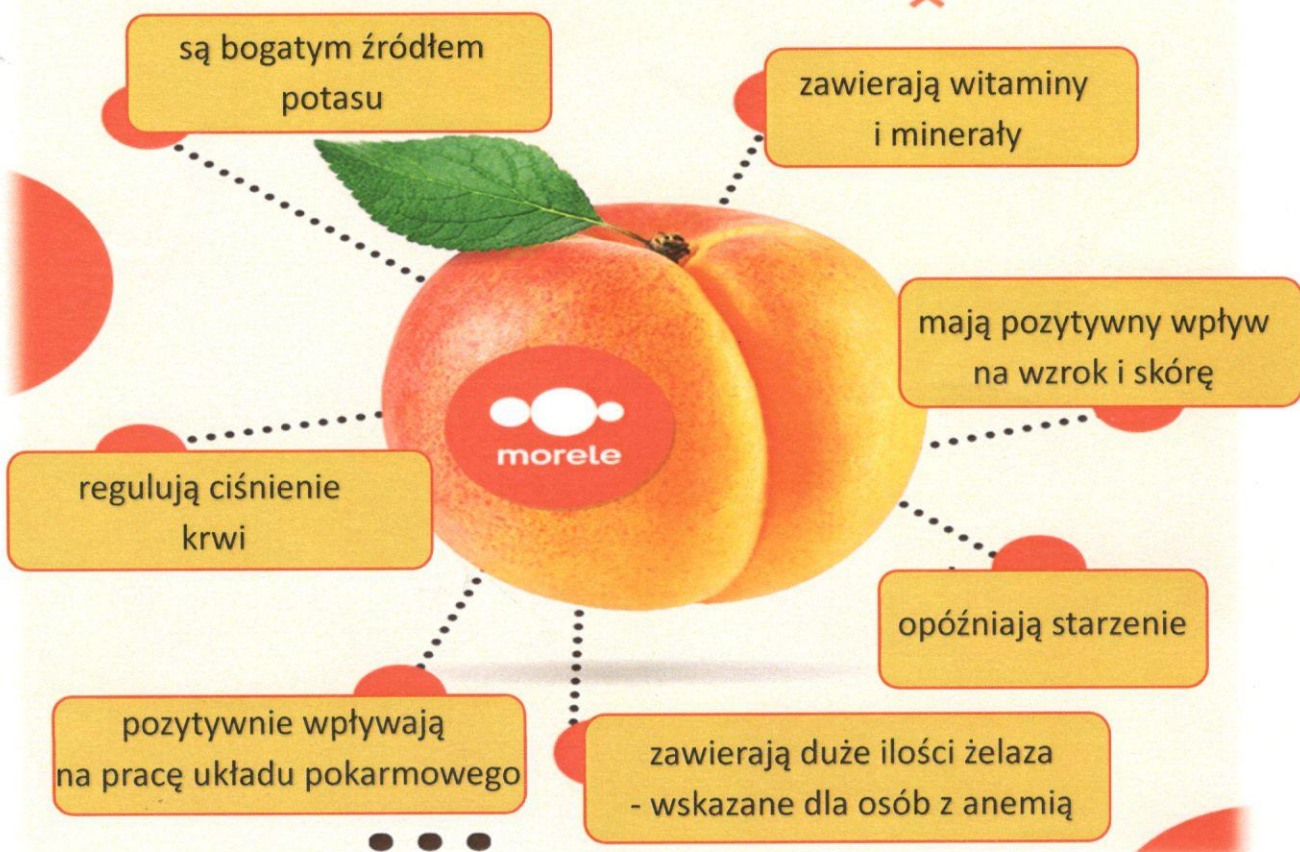


9 STYCZNIA

DZIEŃ MORELI

Dlaczego morele

to najlepszy owoc?



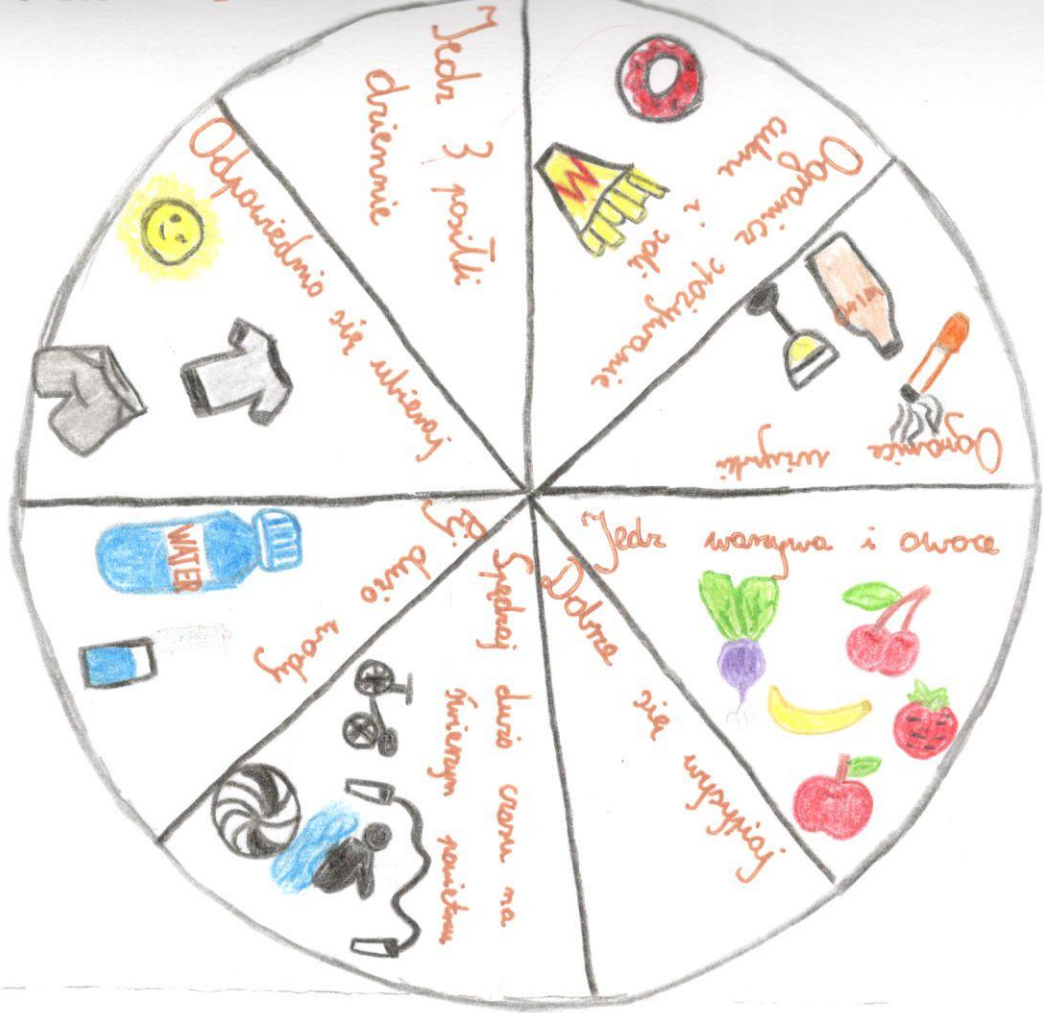
Styczeń

słodczy zastęp
suszonymi morelami



2024

<i>Pn</i>	<i>Wt</i>	<i>Śr</i>	<i>Cz</i>	<i>Pt</i>	<i>So</i>	<i>N</i>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Luty

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

2024

Grejpfrut i granat z kruszonym lodem

Podomy na lodzie szybko ugasi pragnienie ▼



PRZEPIS:

2 grejpfruty obrane ze skórki i podzielone na cząstki, kostki lodu uzyskane z 300ml. czystej wody, 2 granaty przecięte na półowki

Wykonanie:

Wyciśnij sok z grejpfruta a następnie rozkrusź lód w blenderze i dodaj do niego sok. Aby wydobyć pestki z granatu przepotów go i obstukaj skórkę drewnianą łyżką. Po wyciśnięciu dodaj je do soku, wymieszaj i wypij ze smakiem!



Każdemu woda służy,
czy to mały,
czy to duży.




Marzec



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

22 marca -
Światowy Dzień Wody

2024


 Zdrowy jest czosnek i
 zdrowa marchewka
 Wie o tym Wojtek,
 wie o tym Ewka
 Czosnek wzmacnia odporność
 doskonale
 Zjesz go a grypy nie
 będziesz mieć wcale
 Marchew zawiera witaminę A
 Dzięki niej twój organizm
 dobrze pracuje co dnia.



SOK Z MARCHEWKI

Marchewkę razem z 1/2 szklanki
 zimnej wody miksujemy na masę.
 Następnie dodajemy obrane i
 pokrojone w kostkę jabłka, banan,
 sok z cytryny i ponownie
 miksujemy. Do smaku można
 dodać łyżeczkę miodu, ale nie jest
 to konieczne.

Kwiecień

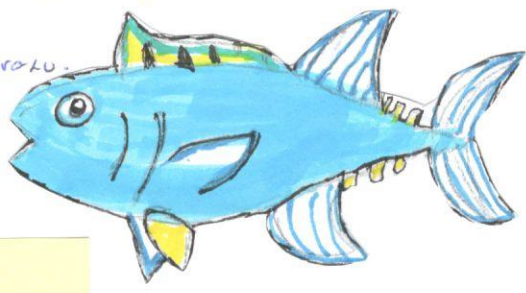
4 kwietnia - dzień marchewki
 7 kwietnia - dzień zdrowia
 19 kwietnia - dzień czosnku

2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Sałatka z tuńczykiem

1. Ryż ugotować.
2. Jajka ugotować na twardo, ostudzić, obrać ze skorupki i pokroić w kostkę.
3. Tuńczyka i kukurydzę odsączyć.
4. Ryż przełożyć do miski. Podać odsączonego tuńczyka i kukurydzy z jajkami.
5. Sałatkę można podawać od razu.



2 maja - dzień Tuńczyka
 Tuńczyk jest zdrowy, ponieważ zawiera dużo mniej cholesterolu i tłuszczywnych nasyconych niż czerwone mięso. Dzięki temu obniża ciśnienie. Ma mało kalorii, a zawiera dużo białka.

13 maja

Humus ma wpływ na walkę z otyłością i nadwagą. Wynika to z dużej ilości błonnika. Humus to źródło witamin A i C, jodianów oraz witamin z grupy B.

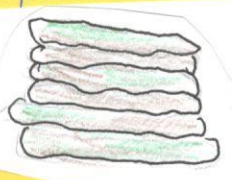


placki z humusem

Pieczome bataty z hummusem

Potrzebujesz:

- bataty
- hummus
- ciemny czosnek
- oliwa z oliwek



Motywujemy widelcem: wkładamy na 30 min do piekarnika na 200 stopni (za ściemnie bis migli)

Obieramy i wrzucamy do blendera. Wrzucamy czosnek i bataty przyprawę i miksujemy na humus

29 sierpnia
 sok z cytryny zawiera wiele cennych witamin i minerałów. witamina C, witamina E.

Sok z buraka i selera:

- 1 jabłko,
 - 1 obrana cytryna,
 - 2 seler,
 - 1 burak,
 - 1 gałąź selerki (opcjonalnie)
- Cytryna, seler i jabłko zmielisz w sokowirówce. Dodaj do soku pokrojonego buraka oraz selerki.

Maj

17 maja - dzień orzechów włoskich

Orzechy włoskie są bardzo bogatym źródłem wielonienasyconego kwasu tłuszczowego. Zawiera witaminy z grupy B



Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2024

Mleko to jest zdrowie
każdy dorosły wam to powie.

Mleko

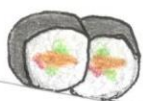
1 czerwca - dzień mleka
Mleko jest bardzo
istotnym składnikiem
pokarmowym. Po jeden
litr mleka w całości
pokrywa zapotrzebowanie
organizmu na wapń.

Babeczki marchewkowe
marchewka 180g
olej napałowy 187ml (3/4 szklanki)
4 jajka
mąka pszenna typ 500 195g półtora szklanki
cukier 100g (pół szklanki)
proszek do pieczenia (dwie łyżeczki)
soda oczyszczona (pół łyżeczki)
orechy włoskie 30g (garść)



18 czerwca

Sushi to jedno z najzdrowszych potraw na świecie pochodzących
z Japonii. Jego głównym składnikiem jest ryż, do którego dodaje
się warzywa i ryby.



Warto podkreślić, że kalorie
to jedno, ale wyznacznikiem
zdrowego odżywiania

powinien być niski indeks
glikemiczny produktów i do takiej grupy zalicza się
Właśnie falafel. Jak najbardziej jest zdrową
i pożywną potrawą.

12 czerwca dzień falafelu.

Owoce Tozto
ZAWSZE DOBRE SA.
JEDZ JE CODZIENNIE.
BO W NICH WITAMINY SA.

Czerwiec

1 czerwca - dzień bułki razowej
Pieczywo razowe na zakwasie
to chleb mokry i wilgotny, ciężki.
Taki chleb jest ciężkostrawny
ale posiada najwyższą wartość
odżywczych oraz białonika.
Dzięki temu jest w stanie
wytępać złogi z jelit a także
regulować poziom cholesterolu
w organizmie



2024

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Szpinak - jest jednym z najzdrowszych warzyw. Warzywo to zawiera cenne składniki odżywcze takie jak witamina C, żelazo, potas, magnez oraz kwas foliowy. Szpinak zawiera niewielką ilość kalorii bo tylko 23 kalorie w 100 gramach. Szpinak można jeść na surowo albo po obróbce termicznej - nie traci on swoich cennych właściwości.



Przepis na sałatkę ze świeżym szpinakiem

Składniki:

- 200g świeżego szpinaku
- 150g pomidorków koktajlowych
- 50g pestek słonecznika
- 25 ml oliwy z oliwek

Przepis:

Pomidorki pokroić w kostkę i dodać umyty szpinak wrzucić do miski i wymieszać. Dodać słonecznik i polać oliwą

Lipiec

16 lipca - dzień
świeżego szpinaku

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2024

Przekąski które można zrobić z arbuzem:

- sorbet arbuzowy
- galaretkę z arbuzem
- kisiel arbuzowy



3 sierpnia
 Arbuz zawiera 82% wody i 6% cukru. Arbuzy są bogate w witaminy A, E i B

Przekąski które można zrobić z arbuzem:

- sorbet arbuzowy
- galaretkę z arbuzem
- kisiel arbuzowy

Przeczy, które można zrobić z mlekiem roślinnym:

- smoothie,
- wegańskie mango lassi,
- pudding ryżowy,
- pudding chia,
- owsianka.

22 sierpnia
 Mleko roślinne to napój o barwie zbliżonej do mleka. Dietetycy i specjaliści zgodnie stwierdzają że najzdrowsze mleko z roślinnych to sojowie

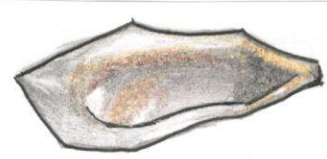
Na półce arbuz leży - orzeźwiający arbuzik. I złośliwie pestki szczerzy. Lubią go mali, lubią go duzi.

Ostrygi pieczone:

Otwieramy muszle i wyjmujemy ostrygi. Muszle suszymy i na jej dno wsypujemy butkę tartą, permeron i natkę pietruszki. Dajemy ostrygi i doprowadzamy wybranymi przyprawami. Następnie piecemy 5 min. w 180°C.

5 sierpnia

Ostrygi to owoce morza. Wzbogacają dietę o zdrowe witaminy i cenne minerały.



2024

Sierpień

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

28 września

ŚWIATOWY DZIEŃ JABŁKA

Światowy Dzień Jabłka to najlepsza sposobność do pokazania ludziom jak wiele ten owoc ma im do zaoferowania. Jabłka są pełne witamin oraz błonnika. Ich jedzenie wpływa pozytywnie na odporność oraz zmniejsza ilość cholesterolu. Dlatego warto zachęcać wszystkich, aby jedli jabłka nie tylko od święta

Jabłka są dobrym źródłem przeciwutleniaczy. Przewodzący są związkami umożliwiającymi prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Ich rola polega na neutralizowaniu wolnych rodników tlenowych, które wywołują różne choroby.

Jedno średnie jabłko (182 g) oferuje następujące składniki odżywcze:

- Kalorie: 95
- Węglowodany: 25 g
- Błonnik: 3 g
- Białko: 0,49 g
- Tłuszcze: 0,25 g
- Witamina C
- Potas
- Witamina K

Wrzesień



<i>Pn</i>	<i>Wt</i>	<i>Śr</i>	<i>Cz</i>	<i>Pt</i>	<i>So</i>	<i>N</i>
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

2024

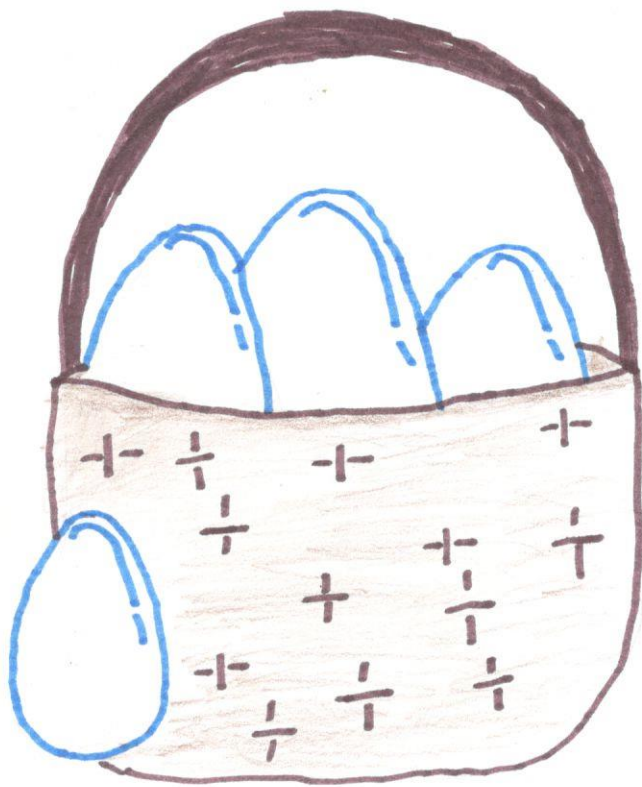


Co było pierwsze?
Kuraczy jajo?



II Piątek października

-Świątowy dzień jaja



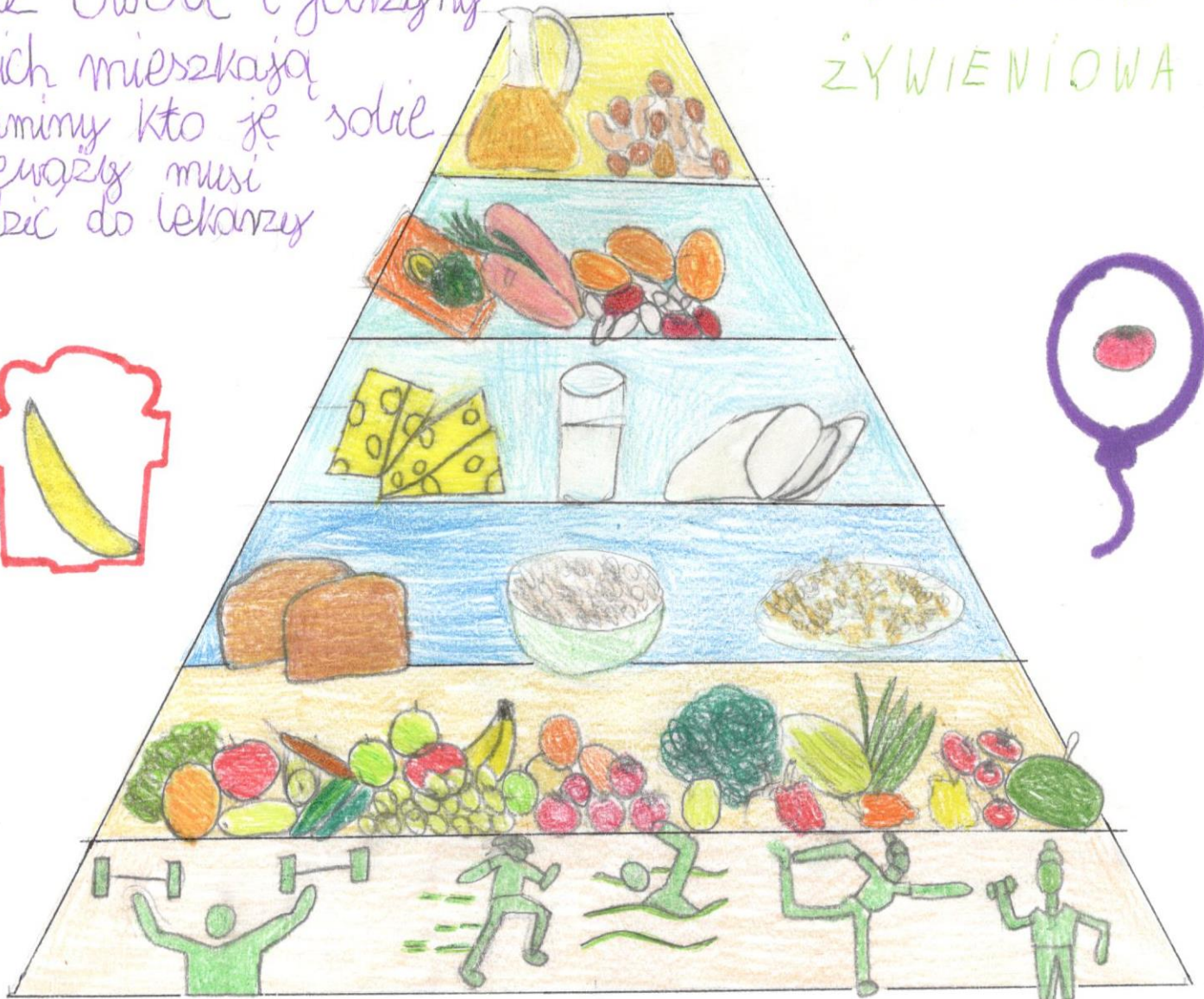
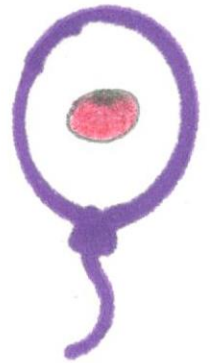
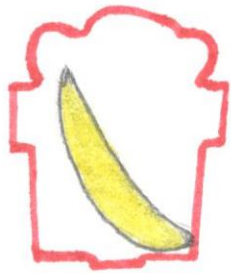
Październik

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2024

Jedz owoce i warzywny
 W nich mieszkaja
 Witaminy kto je sobie
 lekarzazly musi
 chodzic do lekarzy

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA



Listopad

8 listopada -
 Dzień Zdrowego
 Jedzenia i Gotowania

Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2024

Przepis na ciasto:

5 jajek

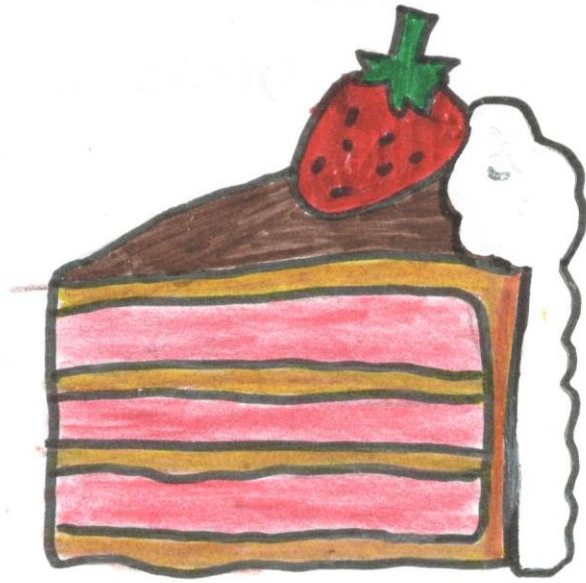
250g cukru

125ml oleju

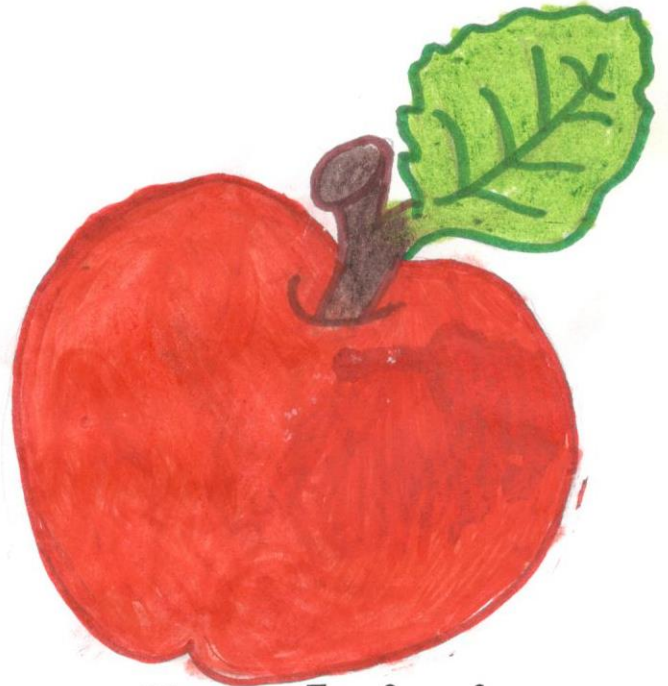
200ml mleka

450g mąki przesianej

2 Tyżeczki proszku do pieczenia



Zamiast 🍷 zjedz kilka 🍏,
wtedy szczęśliwy będzie twój brzuszek.
Zdrowe 🍏 zawsze zjadaj, i o nich
wierszyki 📖.



Grudzień

	Pn	Wt	Śr	Cz	Pt	So	N
	2	3	4	5	6	7	4/8
4 grudnia - Narodowy dzień jedzenia czerwonych jabłek	9	10	11	12	13	14	15
27 grudnia - Narodowy dzień Ciasta z owocami.	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29
	30	31					

2024