

Zdrowe jedzenie za mniej: Niedrogie przepisy i porady

Zróżnicowana i zbilansowana dieta jest ważna dla zdrowia i nie musi być droga. W niniejszej ulotce przedstawiono przykłady pożywnych posiłków oraz pomysły na przepisy, które można przygotować niewielkim kosztem, korzystając z prostych urządzeń kuchennych.



Przewodnik „Eatwell” przedstawia pięć zalecanych grup produktów spożywczych oraz wskazówki dotyczące tego, ile produktów z każdej z tych grup powinniśmy spożywać w ciągu dnia lub tygodnia, aby zapewnić sobie zdrową, zbilansowaną dietę

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/>

Niektóre informacje mogą nie mieć zastosowania, jeśli pracownik służby zdrowia poinformował, by przestrzegać określonej diety

Jak skomponować zbilansowany posiłek zgodnie z wytycznymi Eatwell Guide

W każdym posiłku staraj się uwzględnić źródło białka, węglowodany skrobiowe, zdrowe tłuszcze oraz co najmniej jeden owoc i/lub warzywo. W poniższej tabeli przedstawiono przykłady niedrogich produktów, które pomogą Ci skomponować zbilansowane posiłki na każdy dzień lub tydzień. Codziennie spożywaj produkty mleczne lub ich zamienniki, aby zapewnić sobie odpowiednią ilość wapnia, np. mleko, jogurt lub ser.

Białko	Węglowodany skrobiowe	Zdrowe tłuszcze	Owoce i warzywa
Tuńczyk w puszcze, łosoś, makrela, sardynki	Makaron (suchy lub w puszcze)	Oliwa, olej rzepakowy, olej słonecznikowy	Mieszanka warzyw w puszcze: groszek, kukurydza, marchew, fasola biała, fasola czarna, pomidory
Konserwowane fasole i soczewica	Ryż (niegotowany, w torebkach, mrożony)	Ryby tłuste w puszcze	Mrożone warzywa i owoce
Konserwy mięsne (kurczak, klopsiki)	Ziemniaki (z puszki lub świeże)	Margaryna, pasty do smarowania na bazie oleju roślinnego	Świeże warzywa i owoce
Świeże/mrożone ryby lub mięso	Chleb	Orzechy i nasiona	Owoce w puszkach (w soku, a nie w syropie)
Jajka lub tofu jako dania wegetariańskie	Kuskus	Masła orzechowe bez soli (masło orzechowe)	Warzywa pakowane próżniowo
Masła orzechowe bez soli (masło orzechowe)	Płatki śniadaniowe	Ser o niskiej zawartości tłuszczów nasyconych (twaróg, tarta mozzarella)	Warzywa marynowane (korniszony, buraki)

Proste i niedrogie pomysły na przepisy (łyżka = łyżka stołowa, szklanka = standardowa miarka)

Makaron z masłem orzechowym

Wymagana jest płyta grzewcza lub kuchenka mikrofalowa

1 opakowanie makaronu
1–2 czubate łyżki masła orzechowego

Opcjonalnie: granulki czosnku do smaku, warzywa (np. mieszanki warzywne w puszkach, gotowany groszek mrożony lub kukurydza mrożona, fasola w puszkach, np. ciecierzycy lub fasola)

Metoda:

1. Ugotuj makaron zgodnie z instrukcją
2. Dodaj masło orzechowe
3. Jeśli sos jest zbyt gęsty, dodaj trochę wody z gotowania
4. Dodaj warzywa i wybrane przyprawy

Suplement diety

Jeśli masz płytę grzewczą, rozważ dodanie większej ilości warzyw lub wybranych przez siebie konserw mięsnych lub rybnych.

Warto rozważyć dodanie do potrawy jajka – może to być jajko sadzone, gotowane lub smażone

Makaron z pesto

Wymagana płyta grzewcza

2 garście (1/2 szklanki lub 56 g) suszonego makaronu fusilli (można użyć dowolnego rodzaju makaronu)
1–2 łyżki pesto ze słoika

Opcjonalnie: 1 puszka tuńczyka lub sardynek (najlepiej z ościami, aby zapewnić dodatkowy wapń), 1 puszka kukurydzy lub warzyw w puszcze, starty ser

Metoda

1. Ugotuj makaron we wrzącej wodzie; czas jest podany na opakowaniu
2. Gdy makaron będzie już ugotowany, odcedź go i dodaj pesto
3. Dodaj przyprawy (sól/pieprz) oraz opcjonalne dodatki (tuńczyk, sardynki, warzywa, ser)

Suplement diety

Dodaj więcej sera, aby zwiększyć zawartość kalorii i białka

Dodaj do każdej porcji 1 łyżkę płatków drożdży nieaktywnych, aby zwiększyć zawartość białka, błonnika i witaminy B12 (nadają serowo-orzechowy smak)

Parfait jogurtowy lub budyniowy

100 g lub 5 czubatych łyżek jogurtu greckiego lub kremu budyniowego
Owoce do wyboru, np. jabłka, banany, pomarańcze, jagody, owoce z puszki lub mrożone
15 g lub 1 łyżka masła orzechowego (wskazówka: przed dodaniem podgrzej masło orzechowe, aby łatwiej się wymieszało)

Metoda

Wlej jogurt do miski i dodaj masło orzechowe
Dodaj wybrane dodatki

Dodatek wzmacniający odżywianie:

- Dodaj 2 łyżki płatków owsianych, płatków owsianych górskich lub granoli, aby zwiększyć wartość energetyczną i zawartość błonnika.

Wzmacniacz smaku:

- Dodaj miód, aby uzyskać dodatkową słodycz

Ziemniak w mundurku z dodatkami

1– 4 ziemniaki do pieczenia (średniej wielkości lub duże)
1 łyżka oleju słonecznikowego lub oliwy z oliwek (opcjonalnie)

Propozycje dodatków: masło lub margaryna, fasolka w sosie pomidorowym, tuńczyk z majonezem, starty ser, coleslaw, chili con carne z puszki, warzywa konserwowe, mięso lub curry.

Metoda pieczenia

Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C z termoobiegiem).
Umyj ziemniaki, nakłuj je widelcem i posmaruj lekko olejem, jeśli go używasz.
Połóż bezpośrednio na ruszcie piekarnika lub blasze do pieczenia i piecz przez 45–60 minut lub do momentu, aż skórka będzie chrupiąca, a wewnątrz miękkie.

Metoda mikrofalowa

1. Umyj dokładnie ziemniaki, nakłuj je widelcem i posmaruj lekko olejem, jeśli go używasz.
2. Podgrzej w kuchence mikrofalowej na najwyższym poziomie, używając talerza nadającego się do mikrofalówki. Czas zależy od liczby i wielkości ziemniaków. Zaczynij od 5–6 minut, odwracając w połowie czasu.
3. Gdy czas się skończy, sprawdź ziemniaka, delikatnie ściskając go w ściereczce – jeśli ugina się bez oporu i zaczyna się otwierać, to znaczy, że jest gotowy. Jeśli nadal wydaje się twarde, podgrzewaj w kuchence mikrofalowej przez kolejną minutę, aż będzie gotowe.

Pożywna owsianka

Ten przepis można przygotować na kuchence lub dostosować do przygotowania w kuchence mikrofalowej

Na słodko

30 g lub 3 czubate łyżki płatków owsianych
150 ml (1/4 pinty) mleka lub wody
Owoce w puszkach/mrożone/świeże

Pikantne

30 g lub 3 czubate łyżki płatków owsianych
150 ml (1/4 pinty) mleka lub wody
W puszcze/świeże/mrożone: kukurydza, papryka, pieczarki, ziemniaki, marchewka lub dowolne inne warzywa

Metoda

Wymieszaj płatki owsiane z mlekiem i podgrzej w kuchence mikrofalowej lub w małym rondelku na kuchence. Dodaj wybrane dodatki i wymieszaj.

Suplementy diety

- Spróbuj zastąpić płatki owsiane wybranymi przez siebie ziarnami lub płatkami śniadaniowymi, np. ryżem
- Dodaj do słodkiej owsianki ulubione dodatki, np. masło orzechowe, jogurt grecki, nasiona i orzechy
- Dodaj do swojej pikantnej owsianki źródło białka, np. jajko, mięso, rybę lub fasolę

Dodatki do tostów

Wypróbuj te pożywne dodatki do tostów, aby przygotować szybki i łatwy lekki posiłek:

- Fasola w sosie pomidorowym
- Masło orzechowe, miód i banan
- Ryby w puszkach (sardynki, makrele, tuńczyk, sardele)
- Ser
- Jajka
- Puree z ciecierzycy (doprawione solą, pieprzem, sokiem z cytryny i majonezem)
- Pomidor i ser

Substancje wzmacniające smak

Niedrogie sposoby na wzbogacenie smaku:

- Mieszanki przypraw w proszku
- Granulat czosnkowy
- Oleje aromatyzowane, np. czosnkowe lub chili
- Gotowe sosy: sos chili, majonez, sos słodko-chili, musztarda, sos sałatkowy, keczup pomidorowy, chrzan, sos miętowy,
- Suszone zioła i przyprawy
- Ocet
- Sos sojowy (o obniżonej zawartości soli/sodu)

Jeśli szukasz bardziej ekonomicznych przepisów i porad, zajrzyj na poniższe strony internetowe:

<https://www.bbc.co.uk/food/budget>

https://www.bbc.co.uk/food/collections/budget_dinner_recipe_and_ideas

https://www.bbc.co.uk/food/collections/raid_the_storecupboard

<https://www.bda.uk.com/food-health/lets-get-cooking/recipes/microwave-meals.html>

<https://www.bbcgoodfood.com/recipes/collection/cheap-and-healthy-recipes>

<https://www.jamieoliver.com/recipes/budget-friendly/>

Wiele supermarketów udostępnia w swoich sklepach bezpłatne ulotki z pomysłami na niedrogie posiłki

W sklepach charytatywnych często można znaleźć spory wybór książek kucharskich
Wzbogać swoją kolekcję, dzieląc się niedrogimi przepisami z rodziną i przyjaciółmi

Pokarmy wzmacniające i wzbogacające

Jeśli masz słaby apetyt, schudłeś bez zamierzonego celu lub trudno ci utrzymać wagę, wzbogacenie codziennych posiłków może okazać się pomocne

Posiłki i przekąski można uczynić bardziej odżywczymi bez zwiększania wielkości porcji poprzez ich wzbogacanie. Odbywa się to poprzez dodawanie niewielkich ilości produktów spożywczych lub składników, które dostarczają dodatkowych kalorii i składników odżywczych, np. białka, zdrowych tłuszczów lub witamin i minerałów. Domowe napoje odżywcze spożywane między posiłkami to kolejny sposób na dostarczenie dodatkowych kalorii i białka. Jeśli masz słaby apetyt, postaraj się, aby każdy kęs był jak najbardziej pożywny.

Tutaj można zapoznać się z naszymi ulotkami zawierającymi przepisy na zdrowe posiłki i odżywcze napoje:

[Eating Well - Knowledge NoW](#) lub zeskanuj kod QR



Jeśli tracisz na wadze bez zamierzonego działania lub masz obawy dotyczące swojej diety, porozmawiaj ze swoim lekarzem rodzinnym, który może skierować Cię do dyplomowanego dietetyka

Tutaj znajdziesz nasze pozostałe broszury z serii „Zdrowo i tanio” (mądre zakupy i ograniczanie marnotrawstwa żywności oraz informacje na temat banków żywności i pomocy finansowej na zakup żywności): [Eating well for less: Lietuvių, Polski, and Português translations - Knowledge NoW](#) lub zeskanuj kod QR

