

MOJA DROGA DO ZDROWIA - CHALLENGE

Justyna Kupaj kl. VIII

Plan (co chcę osiągnąć) :

- kształtowanie zdrowych nawyków :
 - żywieniowych
 - aktywność ruchowa



Wdrożenie planu i kontrola realizacji :



CHALLENGE – dzień I (04.02.2021)

spacer z psem



CHALLENGE – dzień II (05.02.2021)

łosoś w sosie koperkowym z młodymi ziemniakami i warzywami



CHALLENGE – dzień III (06.02.2021)

surówka z kapusty pekińskiej i domowe frytki



CHALLENGE – dzień IV (07.02.2021)

sałatka gyros



CHALLENGE – dzień V (08.02.2021)

placki ziemniaczane

CHALLENGE – dzień VI (09.02.2021) – leczo

przepis na 10 porcji

□ Składniki:

- Cukinia średniej wielkości 300g
- Papryka 500g
- Pieczarki 500g
- Pomidory 1000g
- Cebula 500g
- Pieprz, sól do smaku
- Kiełbasa 700g

□ Wykonanie:

1. Warzywa poddać obróbce wstępnej.
2. Cukinię obrać, wydrążyć gniazda nasienne, pokroić w kostkę. Włożyć do garnka, dolać odrobinę wody i gotować na małym ogniu.
3. Pomidory sparzyć wrzątkiem, obrać ze skórki, pokroić i podsmażyć na patelni do odparowania części wody. Dodać do cukinii.
4. Pieczarki obrać, pokroić w ćwiartki, podsmażyć na patelni, aż puszczą sok.
5. Cebulę pokroić w kostkę lub półplasterki, zeszklić
6. Paprykę pokroić w większą kostkę, podsmażyć na patelni.
7. Kiełbasę pokroić w kostkę, podsmażyć.
8. Wszystkie składniki wymieszać i dusić około 0,5 godziny. Doprawić solą i pieprzem.



CHALLENGE – dzień VII (10.02.2021) – sałatka makaronowa

Składniki :

Makaron (kształt ryżu), ogórek, szynka konserwowa, kukurydza konserwowa ,
koperek świeży, majonez oraz sól, pieprz do smaku

CHALLENGE – dzień VIII (11.02.2021) – makaron ze szpinakiem (przepis na 2 porcje)

□ Składniki :

- makaron (grube wstążki) 200g
- szpinak świeży 150g
- cebula 80g
- oliwa 60 g
- czosnek 2 ząbki
- śmietana 30% 60g
- Przyprawy : pieprz biały, bazylia świeża lub suszona, sól
- ser żółty tarty 100g

□ Wykonanie :

1. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Przeprowadzić obróbkę wstępną szpinaku, cebuli i czosnku.
3. Blanszować warzywa: włożyć do dużej ilości wrzącej osolonej wody na około 3 min.
4. Szpinak odcedzić, osączyć i posiekać.
5. Cebulę pokroić w kostkę i zeszklić na oliwie.
6. Do cebuli dodać śmietanę i szpinak, wymieszać i smażyć kilka minut.
7. Doprawić ziołami, pieprzem i czosnkiem roztartym z solą, zdjęć z ognia.
8. Włożyć gorący makaron, wymieszać.



CHALLENGE – dzień IX (12.02.2021)

kanapki z pomidorem i ogórkiem



CHALLENGE – dzień X (13.02.2021)

domowy chleb



CHALLENGE – dzień XI (14.02.2021)

drożdżówki z serem i morelami przygotowane w domu



CHALLENGE – dzień XII (15.02.2021)

sałatka owocowa

CHALLENGE – dzień XIII (16.02.2021)

pierś z kurczaka
z warzywami
i sosem
holenderskim



CHALLENGE – dzień XIV (17.02.2021) – sałatka Caprese (przepis na 5 porcji)

□ Składniki :

- pomidory 400g
- ser mozzarella 600g
(3 opakowania po 200g z zalewą)
- świeża bazylia
- oliwa z oliwek 40g
- ocet winny 10g
- sól, pieprz do smaku

□ Wykonanie :

1. Pomidory umyć, usunąć zagłębienia kielichowe, pokroić w grube plastry.
2. Ser wyjąć z zalewy, osuszyć, pokroić w plastry.
3. Bazylię posiekać.
4. Oliwę, ocet, bazylię, sól wymieszać dokładnie energicznym ruchem.



CHALLENGE – dzień XV (18.02.2021)

zupa krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym

CHALLENGE – dzień XVI (19.02.2021) – kapuśniak polski (przepis na 4 porcje)

□ Składniki:

- wywar kostno-jarzynowy
2000cm³
- kapusta kiszona 400g
- ziemniaki 500g
- kiełbasa/boczek wędzony
200g
- cebula 80g
- mąka 20g
- sól, pieprz, liść laurowy,
ziele angielskie do smaku

□ Wykonanie:

1. Ziemniaki obrać, pokroić w kostkę, zalać wywarem i ugotować.
2. Kapustę pokroić drobno, zalać wrzącą wodą, dodać liść laurowy i ziele angielskie, ugotować. Połączyć z ziemniakami i wywarem.
3. Kiełbasę lub boczek pokroić w kostkę i podsmażyć na patelni. Dodać do zupy.
4. Podprawić zasmażką sporządzoną z tłuszczu, cebuli i mąki (cebulę pokrojoną w kostkę podsmażyć na tłuszczu pozostałym z podsmażenia wędlin).
5. Zagotować, doprawić do smaku.

CHALLENGE – dzień XVII (20.02.2021)

sałatka jarzynowa



CHALLENGE – dzień XVIII (21.02.2021)

placuszki owsiano-bananowe



CHALLENGE – dzień XIX (22.02.2021) – krupnik (przepis na 5 porcji)

□ Składniki:

- Marchew 100g
- Pietruszka 40g
- Seler 20g
- Por 20g
- Cebula 20g
- Porcja rosółowa 250g
- Kasza jęczmienna 100g
- Ziemniaki 500g
- Grzyby suszone 10g
- Olej 10 cm³
- Natka pietruszki
- Sól, pieprz ziarnisty, liść laurowy
- Woda 2200 cm³

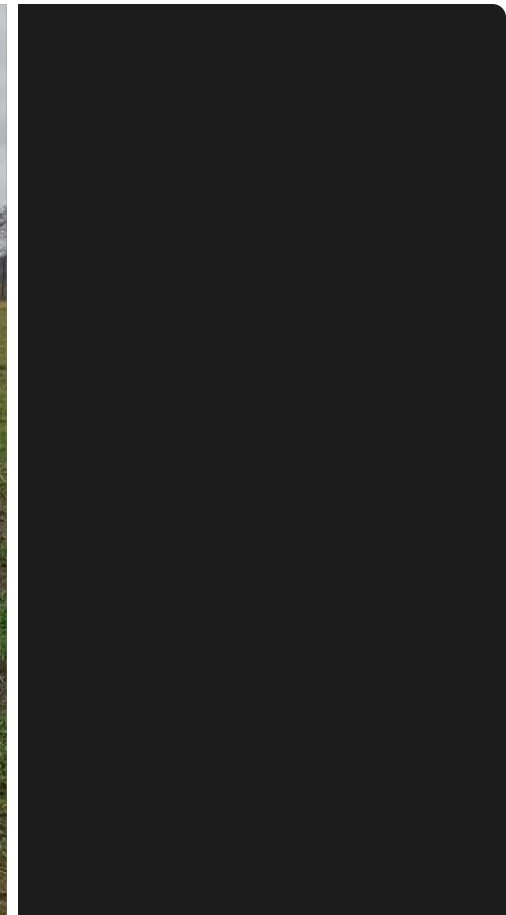
□ Wykonanie:

1. Dokonać obróbki wstępnej warzyw, ziemniaków i porcji rosółowej
2. Grzyby namoczyć przez około 30 minut
3. Warzywa pokroić w paski, ziemniaki w kostkę
4. Ugotować wywar (do zimnej wody włożyć porcję rosółową, pierz, liść laurowy, grzyby; gotować około 60 minut, na 15 minut przed końcem dodać warzywa
5. Kaszę opłukać, zalać zimną wodą. Dodać olej i gotować na wolnym ogniu około 60 minut
6. Ziemniaki ugotować w wywarze, połączyć z rozklejoną kaszą
7. Doprawić do smaku



CHALLENGE – dzień XX (23.02.2021)

barszcz ukraiński



CHALLENGE – dzień XXI (24.02.2021)

jazda na rowerze

CHALLENGE – dzień XXII (25.02.2021)

fasolka po bretońsku



CHALLENGE – dzień XX (26.02.2021) – łosoś pieczony z serem twarogowym

□ Składniki (na 1 porcję) :

- filet z łososia około 100g
- sok z cytryny
- twaróg homogenizowany naturalny 30g
- koperek
- sól, pieprz do smaku
- olej

Podawać z sezonową surówką

□ Wykonanie:

1. Filety opłukać, osuszyć, skropić sokiem z cytryny i odstawić na 20 min.
2. Posypać rybę pieprzem i solą (jeżeli twaróg nie jest słony).
3. Ułożyć w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym olejem.
4. Piec w piekarniku w temperaturze 200 przez 20 min.
5. Twarożek wymieszać z posiekanym koperkiem.
6. Pod koniec pieczenia rybę obłożyć serkiem.

CHALLENGE – dzień XXIV (27.02.2021)

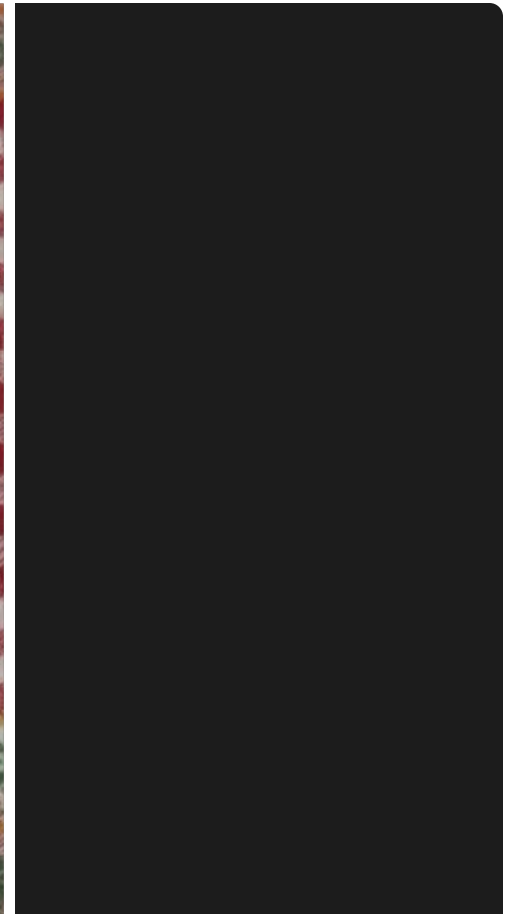
nordic walking



CHALLENGE – dzień XXV (28.02.2021)

dorsz po kaszubsku





CHALLENGE – dzień XXVI (01.03.2021)

zupa krem z dyni z prażonymi pestkami oraz chilli

CHALLENGE – dzień XXVII (02.03.2021)

bieganie





CHALLENGE – dzień XXVII (03.03.2021)

klopsiki z ryżem i sosem słodko-kwaśnym