

## Propozycję śniadań bogatych w żelazo

Posiłek	Składniki	Sposób przygotowania
Owsianka makowa z suszonymi owocami i malinami  <b>ŻELAZO - 4,77mg</b> <b>516 kcal</b>	Mleko 2% - 1 szkl. (200ml) Daktyle - 3 szt. (15g) Suszone morele – 2 szt. (20g) Płatki owsiane – 5 łyżek (50g) Mak – 1 łyżeczka (5g) Maliny - 3/4 szkl. (100g) Nerkowce – 7szt. (10g)	Mleko zagotować, wrzucić pokrojone w kostkę daktyle, suszone morele i płatki i gotować około 5 minut. Zdjąć z ognia, wsypać mak i maliny. Na talerzu posypać rozdrobnionymi nerkowcami.
Ciecierzycza na słońcu  <b>ŻELAZO- 4,48mg</b> <b>513 kcal</b>	Cebula - 1/2 szt. (50g) Pieczarki - 5 szt. (100g) Cukinia - 1/3 szt. (100g) Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) Ciecierzycza z puszki – 1 puszka (240g) Szczypiorek - 2 łyżki (10g) Pomidor - 1 szt. (170g)	Cebulę posiekać, pieczarki pokroić w plasterki, cukinię w kostkę. Na patelni zeszklić cebulę, dodać pieczarki i cukinię i dusić pod przykryciem aż warzywa zmiękną. Ciecierzycę w połowie rozgnieść tłuczkiem, ale zostawić też kawałki kulek ciecierzycy. Rozgniecioną ciecierzycę wrzucić na patelnię i podgrzewać. Wymieszać i na talerzu posypać posiekanym szczypiorkiem. Przyprawić pieprzem i solą. Podawać z ćwiartkami pomidora.
Kanapki z hummusem i jajkiem  <b>ŻELAZO- 6,58 mg</b> <b>485 kcal</b>	Jaja - 2 szt. (120g) Chleb razowy - 2 kromki (80g) Hummus – 2 łyżki (40g) Rukola - 1 garść (20g) Pomidor koktajlowy - 6 szt. (120g) Ogórki kiszane - 2 szt. (120g)	Jajka ugotować na twardo. Przygotować kanapki z hummusem, rukolą i plasterkami jajka. Podawać z pomidorkami i ogórkami kiszonymi.
Owsianka chałwowa  <b>ŻELAZO- 4,24 kcal</b> <b>538 kcal</b>	Płatki owsiane – 5 łyżek (50g) Skyr naturalny – 4 łyżki (100g) Maliny - 3/4 szkl. (100g) Cynamon – szczypta Pasta tahini – 1 łyżka (15g) Banan - 1 szt. (120g) Słonecznik – 1 łyżeczka (5g)	Płatki zalać wrzątkiem i odstawić na 5 minut do napęcznienia. Dodać skyr, maliny, cynamon i tahini. Wymieszać. Podawać z plasterkami banana i posypać słonecznikiem.
Kanapki ze smalcem z fasoli  *składniki na smalec podane na 8 porcji (kromek)  <b>ŻELAZO- 6mg</b> <b>521 kcal</b>	Chleb razowy - 2 kromki (80g) Papryka czerwona - 1/2 szt. (120g) Serek wiejski lekki – 1 szt. (150g) Pestki dyni - 1 łyżka (10g)  <b>SMALEC Z FASOLI</b> Cebula – 1 szt. (100g) Olej rzepakowy – 1 łyżka (10g) Jabłko – 1 szt. (200g) Fasola biała – 1 puszka (240g)	Z podanych składników przygotować kanapki ze smalcem z fasoli (2 porcje). Podawać ze słupkami papryki. Do posiłku serek wiejski z pestkami dyni  <b>SMALEC Z FASOLI:</b> cebulę posiekać i zeszklić na patelni, przyprawić pieprzem i solą. Jabłko pokroić w kostkę i dodać do cebuli. Dusić pod przykryciem aż jabłko będzie miękkie (w razie potrzeby dolać odrobinę wody). Fasolę zblendować na gładką masę. Następnie dodać jabłko z cebulą i delikatnie zblendować (nie na gładko, powinna być wyczuwalna cebula). Przyprawić do smaku: pieprzem i solą.

## Propozycje drugich śniadań bogatych w żelazo

Posiłek	Składniki	Sposób przygotowania
Komosa ryżowa ze szpinaki, pieczarami i serem feta  <b>ŻELAZO- 6,82 mg</b> <b>414 kcal</b>	Komosa ryżowa – 5 łyżek (50g) Pieczarki - 5 szt. (100g) Ser feta – 2 łyżki (40g) Czosnek - 1 ząbek (5g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Szpinak - 2 garście (50g) Natka pietruszki – 1 łyżka (5g)	Komosę ugotować. Pieczarki pokroić w plasterki, ser feta w kostkę, czosnek posiekać. Na patelni podsmażyć pieczarki aż zmiękną i wyparuje woda. Następnie dodać czosnek i krótko podsmażyć. Wrzucić szpinak i mieszać aż liście się skurczą. Wrzucić komosę, posiekaną natkę i wymieszać z pozostałymi składnikami. Przyprawić do smaku. Na talerzu pospać serem feta.
Czekoladowy jogurt z malinami  <b>ŻELAZO- 4,24 mg</b> <b>414 kcal</b>	Jogurt naturalny – 1 szt. (200g) Kakao ciemne - 1 łyżka (10g) Nasiona chia – 2 łyżki (20g) Nerkowce – 10 szt. (15g) Maliny – 1,5 szkl. (200g)	Jogurt wymieszać z kakao, chia i rozdrobnionymi nerkowcami. Odstawić na 30 minut do napęcznienia. Podawać z malinami.
Omlot czekoladowy z bananem  <b>ŻELAZO-3,83 mg</b> <b>440 kcal</b>	Banan - 1 szt. (120g) Jaja - 1 szt. (60g) Mąka razowa – 4 łyżki (40g) Proszek do pieczenia - szczypta Kakao - 1 łyżka (10g) Oliwa z oliwek – 1 łyżeczka (5ml) Truskawki - 2/3 szkl. (100g)	Banan rozgnieść widelcem, wymieszać z jajkiem, mąką, proszkiem do pieczenia i kakao. Masę wlać na rozgrzaną patelnię i smażyć z obu stron pod przykryciem na małym ogniu. Obracać z użyciem talerza. Podawać z musem z truskawek.
Koktajl z bananem i truskawkami  <b>ŻELAZO-3,8mg</b> <b>414 kcal</b>	Banan - 1 szt. (120g) Nerkowce – 7 szt. (10g) Sezam - 1 łyżka (10g) Szpinak - 2 garście (50g) Mleko 2% - 1 szkl. (200ml) Truskawki – 1 szkl. (200g)	Wszystkie składniki zblendować na koktajl.
Sałatka z warzywami i kaszą gryczaną  <b>ŻELAZO- 4,6mg</b> <b>402 kcal</b>	Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g) Papryka czerwona - 1/2 szt. (120g) Szcypiorek - 1 łyżka (5g) Natka pietruszki – 1 łyżka (5g) Polędwica drobiowa- 2 plastry (30g) Słonecznik - 1 łyżka (10g) Kukurydza - 1 łyżka (25g) Ciecierzycyca w puszcze - 3 łyżki (60g) Jogurt naturalny - 2 łyżki (50g)	Kaszę ugotować. Paprykę pokroić w kostkę, szczypiorek i natkę pietruszki posiekać, polędwicę pokroić w plasterki. Wymieszać wszystkie składniki razem. Przyprawić do smaku: pieprzem, solą i słodką papryką.

## Propozycja obiadów bogatych w żelazo

Posiłek	Składniki	Sposób przygotowania
<p>Wątróbka z jabłkiem, ziemniakami i kapustą kiszoną</p> <p><b>ŻELAZO- 12,7mg</b> <b>521 kcal</b></p>	<p>Ziemniaki – 2 szt. (200g) Jabłko - 1 szt. (200g) Wątróbka drobiowa – porcja (100g) Cebula - 1/2 szt. (50g) Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) Kapusta kiszona - 1 szkl. (150g)</p>	<p>Ziemniaki ugotować. Jabłko pokroić w ósemki, wątróbkę oczyścić, cebulę pokroić w piórka. Na patelni podsmażyć cebulę, następnie dodać wątróbkę i obsmażyć z obu stron. Przyprawić pieprzem, solą i majerankiem. Dodać pokrojone jabłka i chwilę podsmażyć. Gotową wątróbkę podawać z ziemniakami i kapustą kiszoną.</p>
<p>Kasza gryczana z mięsem mielonym i warzywami</p> <p><b>ŻELAZO- 4,7mg</b> <b>547 kcal</b></p>	<p>Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g) Papryka czerwona - 1/2 szt. (120g) Cukinia - 1/3 szt. (100g) Cebula - 1/2 szt. (50g) Czosnek - 1 ząbek (5g) Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) Mięso mielone drobiowe - porcja (100g) Sos sojowy - 2 łyżeczki (10ml) Pestki dyni – 1 łyżka (10g) Natka pietruszki – 1 łyżka (5g) <b>Przyprawy:</b> pieprz, sól, słodka papryka, suszone oregano</p>	<p>Kaszę gryczaną ugotować. Paprykę pokroić w kostkę, cukinię w półplasterki, cebulę i czosnek posiekać. Na patelni podsmażyć cebulę z czosnkiem. Następnie dodać mięso. Przyprawić do smaku i smażyć aż będzie gotowe. Dodawać warzywa, wlać odrobinę wody (ok. 50ml) i dusić do miękkości. Dodać sos sojowy, ugotowaną kaszę i pestki dyni. Całość wymieszać i posypać posiekaną natką.</p>
<p>Kasza gryczana z kurczakiem, cukinią i papryką</p> <p><b>ŻELAZO-6,43 mg</b> <b>514 kcal</b></p>	<p>Papryka czerwona - 1/2 szt. (120g) Cukinia - 1/3 szt. (100g) Cebula - 1/2 szt. (50g) Pierś z kurczaka - porcja (100g) Natka pietruszki – 1 łyżka (5g) Czosnek - 1 ząbek (5g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g) Szpinak - 1 garść (25g) Pestki dyni - 1 łyżka (10g)</p>	<p>Paprykę, cukinię, cebulę i kurczaka pokroić w kostkę, natkę pietruszki i czosnek posiekać. Kaszę ugotować. Na patelni zeszklić cebulę z czosnkiem. Następnie dodać kurczaka i obsmażyć z obu stron. Dodać warzywa i smażyć do miękkości. Na koniec dodać ugotowaną kaszę, szpinak i całość wymieszać. Mieszać aż liście się skurczą. Na talerzu posypać pestkami i posiekaną natką.</p>
<p>Ciecierzycy w sosie orzechowym</p> <p><b>ŻELAZO-4,4 mg</b> <b>505 kcal</b></p>	<p>Cebula - 1/2 szt. (50g) Czosnek - 1 ząbek (5g) Cukinia - 1/5 szt. (50g) Tofu – 0,5 kostki (90g) Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml) Passata pomidorowa - 1/2 szkl. (125ml) Ciecierzycy w puszcze – ½ szt. (120g) Masło orzechowe - 1 łyżka (20g) Szczypiorek - 1 łyżka (5g) <b>Przyprawy:</b> wędzona i słodka papryka</p>	<p>Cebulę i czosnek posiekać, cukinię pokroić w półplasterki, tofu w kostkę. Na patelni zeszklić cebulę z czosnkiem, następnie dodać tofu i krótko podsmażyć. Dodać cukinię, wlać odrobinę wody i dusić pod przykryciem do miękkości. Następnie wlać passatę pomidorową, ciecierzycę i masło orzechowe i całość zagotować. Przyprawić do smaku. Posypać posiekanym szczypiorkiem.</p>
<p>Gulasz drobiowy z kaszą gryczaną</p> <p><b>ŻELAZO- 5,8 mg</b> <b>578 kcal</b></p>	<p>Kalafior - 1/6 szt. (150g) Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g) Cebula - 1/2 szt. (50g) Czosnek - 1 ząbek (5g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Papryka czerwona - 1/2 szt. (120g) Pierś z kurczaka - porcja (150g) Passata pomidorowa – 1 szkl. (200ml) Koperek – 1 łyżka</p>	<p>Kalafior i kaszę ugotować. Na patelni zeszklić posiekaną cebulę z czosnkiem. Dodać pokrojoną w kostkę paprykę i smażyć przez 1 minutę. Następnie dodać pokrojonego w kostkę kurczaka i obsmażyć go z każdej strony, w międzyczasie przyprawić. Wlać trochę wody, a następnie dodać passatę pomidorową. Wymieszać i zagotować. Gotować ok. 5</p>

minut. Podawać z kalafiozem i kaszą.  
Posypać koperkiem.

## Propozycje na kolacje bogate w żelazo

Posiłek	Składniki	Sposób przygotowania
Kanapki z wędliną i jajkiem  <b>ŻELAZO- 5,38mg</b> <b>525 kcal</b>	Chleb razowy - 2 kromki (80g) Masło - 2 łyżeczki (10g) Wędlina drobiowa - 2 plastry (30g) Rukola – 1 garść Pomidor - 1 szt. (170g) Szcypiorek - 1 łyżka (5g) Jajko - 1 szt. (60g) Pomarańcza - 1 szt. (240g)	Z podanych składników przygotować kanapki z masłem, wędliną, rukolą i plasterkami pomidora. Posypać posiekanym szczypiorkiem. Podawać z jajkiem na miękko.  Do kolacji pomarańcza.
Sałatka grecka z grzanką  <b>ŻELAZO- 5,12mg</b> <b>502 kcal</b>	Pomidorki – 7 szt. (140g) Ogórek - 1 szt. (100g) Cebula - 1/2 szt. (50g) Ser feta – 2 plastry (40g) Sałata - 1 garść Pestki dyni - 1 łyżka (10g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Chleb razowy - 2 kromki (80g)	Pomidorki przepołować, ogórka pokroić w plasterki, cebulę w piórka, a ser feta w kostkę. Talerz wyłożyć sałatą, dodać warzywa, posypać pestkami i połać oliwą z oliwek. Przyprawić do smaku. Kromki chleba podgrzać na suchej patelni i podawać w formie grzanki.
Sałatka z burakiem i serem feta  <b>ŻELAZO- 6,73mg</b> <b>498kcal</b>	Natka pietruszki – 1 łyżka (5g) Rukola - 2 garści (40g) Burak gotowany - 1 szt. (120g) Ser feta – 2,5 plastra (50g) Cebula - 1/4 szt. (25g) Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Pestki dyni- 2 łyżki (20g) Chleb razowy - 1 kromka (40g)	Natkę pietruszki posiekać i wymieszać z rukolą. Buraka pokroić w cienkie plasterki, ser feta w kostkę, cebulę w piórka. Talerz wyłożyć rukolą, dodać pozostałe składniki i połać oliwą z oliwek. Przyprawić do smaku. Sałatkę posypać pestkami dyni i podawać z kromką chleba.
Sałatka z kurczakiem i grzanką  <b>ŻELAZO- 4,78mg</b> <b>492 kcal</b>	Pierś z kurczaka - 1/2 szt. (100g) Sałata - 1 garść (25g) Rukola - 1 garść (20g) Pomidorki – 4 szt. (100g) Ogórek kiszony - 2 szt. (120g) Kukurydza - 2 łyżki (50g)  Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml) Miód – 1 łyżeczka (10g) Chleb razowy - 1 kromka (40g) Pestki dyni – 3 łyżeczki (15g)	Kurczaka upiec na papierze do pieczenia w piekarniku. Sałatę porwać, wymieszać z rukolą, pomidorki przepołować, ogórki pokroić w półplasterki. Talerz wyłożyć sałatą, dodać warzywa, kurczaka i połać sosem (oliwa z oliwek wymieszana z miodem). Chleb podgrzać na suchej patelni i podawać w formie grzanki. Sałatkę posypać pestkami i podawać z grzanką.
Zupa krem ze szpinaku  <b>ŻELAZO- 5,5mg</b> <b>427 kcal</b>	Ziemniaki – 2 szt. (200g) Bulion warzywny – 1,25 szkl. (300ml) Szpinak - 2 garście (50g) Ser feta – 2 plastry (40g) Chleb razowy - 1 kromka (35g) Pestki dyni - 1 łyżka (10g)	Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. W garnku zagotować bulion, wrzucić ziemniaki i gotować do miękkości. Na koniec dodać szpinak i gotować 2-3 minuty. Zdjąć z ognia. Dodać ser feta i zblendować na gładki krem. Przyprawić do smaku. Chleb podgrzać na suchej patelni, pokroić w kostkę i posypać zupę grzankami. Dodać pestki dyni.