

IWONA WIERZBICKA

BUDYŃ

NA 5 SPOSOBÓW



Copyright © Iwona Wierzbicka 2022

Tytuł: *Budyń na 5 sposobów*

Autor: Iwona Wierzbicka

Redakcja i korekta: Marta Mandżak-Matusek

Zdjęcia: pl.depositphotos.com

e-mail: sklep@ajwendieta.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych tylko za wyłącznym zezwoleniem właściciela praw autorskich.

Wydanie I

Opole 2022

SPIS TREŚCI

O AUTORCE 4

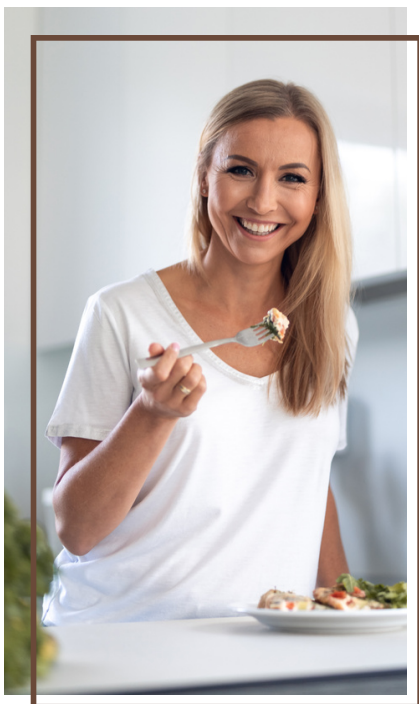
BUDYŃ KASZTANOWO-KOKOSOWY 5

BUDYŃ JAGLANY 6

BUDYŃ WANILIOWY Z WIŚNIAMI 7

BUDYŃ WANILIOWY Z OWOCAMI 8

KOKOSOWY BUDYŃ Z PIETRUSZKI 9



IWONA WIERZBICKA

Dietetyczka kliniczna z wieloletnim doświadczeniem. Ukończyła dietetykę kliniczną w PWSZ w Nysie, a ponadto studia psychologiczne i ekonomiczne, jak również niezliczoną liczbę kursów i szkoleń. Była instruktorką fitness, prowadziła własne studio treningu personalnego oraz była międzynarodową szkoleniowniczą indoor cycling. Od 2008 roku ma własną poradnię dietetyczną Ajwendieta. W pracy stara się dotrzeć do pierwotnych przyczyn choroby. Do pacjenta podchodzi holistycznie, czyli całościowo – zalecając dietę, zmianę stylu życia, pracę z ciałem i umysłem oraz suplementację. Stworzyła autorski program do układania diet, z uwzględnieniem alergii i nietolerancji pokarmowych oraz alergii wziewnych. Jest twórczynią aplikacji mobilnej Pogotowie Dietetyczne. Od wielu lat zajmuje się także szkoleniami. Wygłasza wykłady. Prowadzi kompleksowy kurs dietetyki klinicznej. Występuje na największych konferencjach w Polsce i za granicą. Prowadzi wielotysięczny kanał na YouTube oraz blog dietetyczny, gdzie wspólnie z zespołem dietetyków dzieli się wiedzą. Prywatnie jest mamą, żoną, posiadaczką trzech kotów i dwóch psów. Każdy wolny czas spędza na pogłębianiu wiedzy klinicznej i na realizowaniu hobby, takich jak fotografia, podróże, wycieczki rowerowe i ogrodnictwo.

**Jeśli chcesz się umówić na konsultację,
zadzwoń: 796 122 077 lub napisz: biuro@ajwendieta.pl.**

BUDYŃ KASZTANOWO-KOKOSOWY



Przygotowanie:

15 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 250 ml mleka kokosowego
- 2 łyżki mąki kasztanowej
- 2 łyżeczki miodu lipowego
- $\frac{3}{4}$ łyżeczki dżemu truskawkowego niskosłodzonego
- 25 g truskawek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Odlewamy do miski $\frac{1}{4}$ ilości mleka.
- Do odlanego mleka wsypujemy mąkę, cały czas mieszając.
- Pozostałe mleko wlewamy do garnka i zaczynamy gotować.
- Do gotującego się mleka powoli wlewamy (cały czas mieszając) zawieszinę utworzoną z mleka i mąki i gotujemy przez około 2 minuty.
- Wytłaczamy gaz, dodajemy miód i całość dokładnie mieszamy.
- Gotowy budyń nakładamy do pucharków, na wierzch dajemy dżem oraz owoce.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 763 kcal
- białka: 7,59 g
- tłuszcze: 61,01 g
- węglowodany: 55,98 g



BUDYŃ JAGLANY



Przygotowanie:

20 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 45 g kaszy jaglanej
- 300 ml mleka kokosowego
- 1 banan
- ¼ granatu
- 3 łyżeczki ksylitolu



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Do garnka wsypujemy kaszę, dolewamy mleko, przykrywamy pokrywką, zagotowujemy.
- Następnie zmniejszamy ogień i gotujemy przez około 15 minut (do momentu, aż kasza wchłonie całe mleko i będzie miękka).
- Banana obieramy, kroimy w plastry i dodajemy do kaszy.
- Dosypujemy słodzik.
- Blendujemy całość do momentu uzyskania jednolitej konsystencji.
- Budyń posypujemy pestkami granatu.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 981 kcal
- białka: 13,16 g
- tłuszcze: 73,91 g
- węglowodany: 79,16 g

BUDYŃ WANILIOWY Z WIŚNIAMI



Przygotowanie:

15 MINUT



Liczba porcji:

DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 70 g wiśni
- 3 żółtka jaj kurzych
- 8 łyżeczek cukru trzcinowego
- 2¼ łyżki mąki ziemniaczanej
- 1 łyżeczka cukru waniliowego
- 250 ml mleka roślinnego

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Wszystkie składniki (oprócz mleka i wiśni) umieszczamy w rondlu, podgrzewamy a następnie mieszamy.
- Cały czas mieszając, dolewamy mleko i podgrzewamy do momentu, aż wszystkie składniki się dokładnie rozpuszczą i powstanie jednolita masa.
- Gotowy budyń przelewamy do misek i dekorujemy wiśniami.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 549 kcal (274 kcal/porcja)
- białka: 17,28 g
- tłuszcze: 16,3 g
- węglowodany: 83,83 g



BUDYŃ WANILIOWY Z OWOCAMI



Przygotowanie:
20 MINUT



Liczba porcji:
DLA 2 OSÓB

SKŁADNIKI:

- 2 laski wanilii
- 500 ml mleka roślinnego
- 40 g masła
- 2 żółtka jaj kurzych
- 3½ łyżki mąki ziemniaczanej
- 100 g malin

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Laski wanilii rozcinamy, wydtubujemy ziarenka i wsypujemy do garnka.
- Dolewamy połowę ilości mleka, dodajemy masło i zaczynamy gotować (na małym ogniu), cały czas mieszając.
- Pozostałe mleko wlewamy do miski, dodajemy żółtka oraz mąkę i ucieramy.
- Do gorącego mleka, cały czas mieszając, wlewamy powstałą masę.
- Kiedy masa zgęstnieje, wyłączamy kuchenkę i jeszcze chwilę mieszamy.
- Budyń przelewamy do misek i dekorujemy malinami.

MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 828 kcal (414 kcal/porcja)
- białka: 25,45 g
- tłuszcze: 49,33 g
- węglowodany: 49,33 g



KOKOSOWY BUDYŃ Z PIETRUSZKI



Przygotowanie:

30 MINUT



Liczba porcji:

DLA 1 OSOBY

SKŁADNIKI:

- 2½ korzenia pietruszki
- 180 ml mleka kokosowego
- 1 łyżeczka erytrolu
- 1 laska wanilii
- 30 g białka mlecznego o smaku czekoladowym
- 100 g truskawek
- 1 łyżka wiórek kokosowych

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- Pietruszkę obieramy, kroimy w kostkę, a następnie gotujemy w mleku przez około 15–20 minut (do miękkości).
- Wyłączamy kuchenkę, dodajemy słodzik, ziarenka laski wanilii oraz białko i całość dokładnie blendujemy.
- Truskawki kroimy w ćwiartki.
- Budyń przenosimy do miski, posypujemy wiórkami kokosowymi oraz dekorujemy truskawkami.

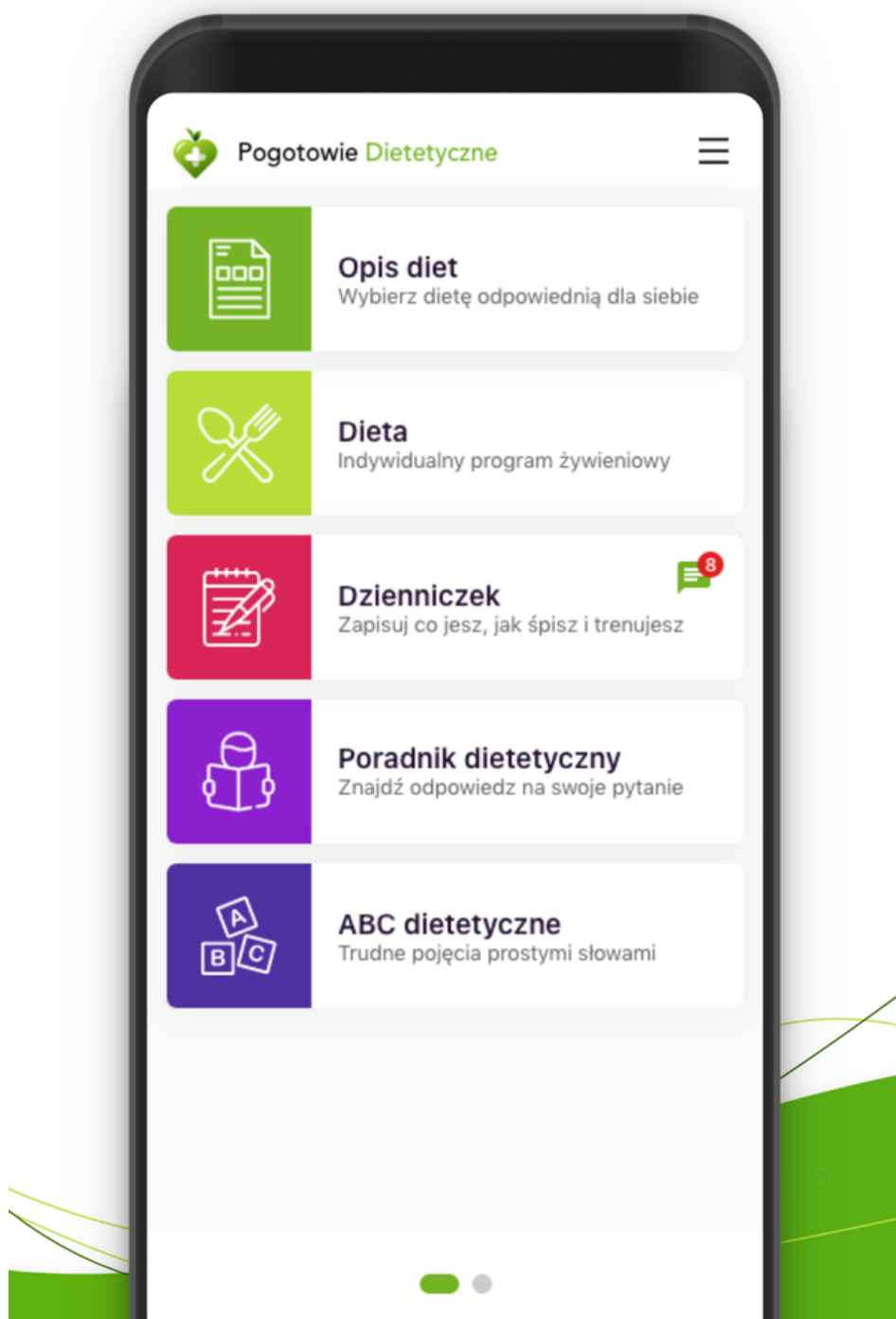
MAKROSKŁADNIKI:

- kalorie: 697 kcal
- białka: 36,24 g
- tłuszcze: 48,61 g
- węglowodany: 39,53 g



WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ W APLIKACJI POGOTOWIE DIETETYCZNE

Twoja mobilna encyklopedia
i wszystko masz pod ręką



PRZYDATNE LINKI

OBSERWUJ MOJE MIEJSCA W SIECI:

- [Facebook: Ajwendieta Dietetyka Kliniczna](#)
- [Facebook: Iwona Wierzbicka – dietetyk kliniczny Ajwendieta](#)
- [YouTube](#)
- [Instagram](#)
- [Sklep i blog Ajwendieta.pl](#)
- [Aplikacja Pogotowie Dietetyczne](#)
- [Grupa na Facebooku: 10 zasad skutecznego odchudzania Ajwen](#)

TOPOWE PRODUKTY I KURSY AJWEN:

- [E-book *Pokonaj Insulinooporność! Wszystko od A do Z*](#)
- [E-book *Dieta ketogeniczna. Poradnik i jadłospis*](#)
- [Kursy online – dieta i zdrowy styl życia](#)
- [Kurs Zdrowego Życia](#)

MOJE KSIĄŻKI, E-BOOKI, AUDIOBOOKI:

- [*Jak wzmocnić odporność – kompleksowy poradnik, jak zdrowo żyć i jeść*](#)
- [*10 zasad skutecznego odchudzania – audiobook*](#)
- [E-booki: choroba Hashimoto, dieta dziecka, świadome żywienie, bezglutenowe chleby i pasty, zdrowe słodycze i wiele innych](#)



Dziękuję

za pobranie e-booka



Kontakt

Adres:

Ajwendieta Dietetyka Kliniczna
ul. Łowicka 1
45-324 Opole



tel: 796 122 077

e-mail: biuro@ajwendieta.pl

www.ajwendieta.pl