

Nuja

# DIETA BROKULOWA



Odkryj młodość!

The logo for 'Nuja' is written in a white, cursive script font inside a solid black circle. The letter 'i' in 'Nuja' has a small heart shape above it. The background of the entire page is a vibrant green, with two white, fluffy cloud shapes in the upper corners. In the center-left, there is a large, cartoonish illustration of a green broccoli head with a smiling face, featuring two black dots for eyes, a simple curved line for a mouth, and two small pink circles for cheeks. The broccoli has a thick, light green stalk.

Brokuł, nazywany "zieloną gwiazdą" zdrowego odżywiania, jest niezwykle cennym warzywem o wielu pozytywnych wpływach na nasze zdrowie. Jego niezwykła wartość odżywcza i bogactwo składników sprawiają, że regularne spożywanie brokuła może przyczynić się do poprawy ogólnego stanu zdrowia i samopoczucia. Poniżej przedstawiamy główne korzyści, jakie niesie ze sobą wprowadzenie tego warzywa do Twojej diety.

### 1. Źródło Cennych Składników Odżywczych

Brokuł jest prawdziwym skarbnią witamin i minerałów. Jest doskonałym źródłem witamin z grupy B (B6, B9), witamin K i C oraz minerałów takich jak potas, żelazo i magnez. Witamina C, obecna w brokule, wspiera układ odpornościowy i pomaga w ochronie organizmu przed infekcjami.

### 2. Silne Właściwości Przeciwnowotworowe

Brokuł zawiera fitochemikalia, takie jak sulforafan, które wykazują działanie przeciwnowotworowe. Regularne spożywanie brokuła może pomóc w zmniejszeniu ryzyka wystąpienia niektórych rodzajów nowotworów, w tym raka jelita grubego i piersi.

### 3. Wspomaganie Układu Trawiennego

Błonnik obecny w brokule wspomaga układ trawienny, reguluje perystaltykę jelit i poprawia funkcjonowanie całego układu pokarmowego. To może przyczynić się do łagodzenia problemów z zaparciami i utrzymania zdrowego przewodu pokarmowego.



#### 4. Poprawa Stanu Skóry

Dzięki wysokiej zawartości witaminy C oraz przeciwutleniaczy, brokuł może wpłynąć na poprawę kondycji skóry. Witamina C jest istotna dla produkcji kolagenu, który utrzymuje skórę jędrną i elastyczną.

#### 5. Wspieranie Odchudzania

Brokuł to niskokaloryczne warzywo, bogate w błonnik i wodę. Dzięki temu może stanowić wartościową część diety osób dążących do utrzymania lub redukcji wagi ciała. Sycące właściwości brokuła mogą pomóc w kontrolowaniu apetytu i unikaniu podjadania.

#### 6. Ochrona Oczu

Karotenoidy, takie jak luteina i zeaksantyna, obecne w brokule, pomagają w ochronie oczu przed szkodliwym działaniem promieniowania UV oraz wpływem niekorzystnych czynników zewnętrznych.

Dodać brokuła do swojej diety może przynieść wiele korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Jego unikalna zawartość składników odżywczych sprawia, że warto uwzględnić go w codziennym menu. Pamiętaj, że zdrowa dieta oparta na różnorodnych produktach roślinnych może znacznie wpłynąć na poprawę jakości życia.

Zapraszamy do eksplorowania naszych przepisów, które wykorzystują brokuła w różnorodnych i smacznych daniach, aby czerpać pełnię korzyści, jakie niesie to wyjątkowe warzywo.





Nuja



VEGAN



1 PORCJA



30 MIN

## SAŁATKA Z BROKUŁEM I BATATEM

### SKŁADNIKI

- 1 mały brokuł, ugotowany na krótko (ok. 50 kcal)
- 1 mały batat, ugotowany i pokrojony w kostkę (ok. 150 kcal)
- Ziarna z połowy granatu (ok. 80 kcal)
- 1/4 szklanki orzechów włoskich, posiekanych (ok. 200 kcal)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka soku z cytryny
- Sól i pieprz do smaku
- świeża natka pietruszki do posypania

### INSTRUKCJA

1. Gotuj brokuła na krótko w osolonej wodzie, a następnie odsącz go i ostudź.
2. Ugotuj batata w osolonej wodzie lub upiecz w piekarniku aż będzie miękki. Pokrój go w kostkę po ugotowaniu lub upieczeniu.
3. Przygotuj granat: przekrój go na pół i wyjmij ziarna. Możesz to zrobić nad miseczką, aby złapać ewentualne sok, który później dodasz do sałatki.
4. W dużym naczyniu wymieszaj ugotowany brokuł, pokrojony batat oraz ziarna z granatu.
5. Dodaj posiekane orzechy włoskie do sałatki.
6. W osobnej miseczce przygotuj dressing, mieszając oliwę z oliwek, sok z cytryny, sól i pieprz.
7. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
8. Jeśli chcesz, posyp sałatkę świeżą natką pietruszki przed podaniem.



Nuja



350 KCAL



1 PORCJA



30 MIN

## SAŁATKA Z BROKUŁEM I KUKURYDZĄ

### SKŁADNIKI

- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 2 jajka, ugotowane na twardo i pokrojone w kostkę (ok. 140 kcal)
- 1/2 szklanki kukurydzy konserwowej, odcedzonej (ok. 80 kcal)
- 1/4 cebuli czerwonej, drobno posiekanej
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki jogurtu naturalnego lub majonezu o niskiej zawartości tłuszczu
- 1 łyżeczka musztardy
- Sól i pieprz do smaku

### INSTRUKCJA

1. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie. Odcedź i ostudź.
2. W dużej misce wymieszaj ugotowane i pokrojone jajka, kukurydzę, posiekaną cebulę czerwoną oraz posiekaną natkę pietruszki.
3. Dodaj ostudzone różyczki brokuła do mieszanki.
4. W małej miseczce przygotuj dressing, mieszając jogurt naturalny lub majonez z musztardą. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
6. Twoja sałatka z brokułem, jajkiem i kukurydzą o przybliżonej zawartości kalorii wynoszącej około 350 kcal jest gotowa! Możesz ją podać jako lekkie danie główne lub jako zdrową przekąskę.



Nuja



350 KCAL



1 PORCJA



30 MIN

## SAŁATKA Z BROKUŁEM I SOCZEWICĄ

### SKŁADNIKI

- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 1/2 szklanki ugotowanej soczewicy (ok. 140 kcal)
- 1/4 cebuli czerwonej, drobno posiekanej
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżeczka musztardy
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: posiekane orzechy włoskie lub nasiona słonecznika

### INSTRUKCJA

1. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie. Odcedź i ostudź.
2. W dużej misce wymieszaj ugotowaną soczewicę, posiekaną cebulę czerwoną oraz posiekaną natkę pietruszki.
3. Dodaj ostudzone różyczki brokuła do mieszanki.
4. W małej miseczce przygotuj dressing, mieszając oliwę z oliwek, sok z cytryny i musztardę. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
5. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
6. Jeśli chcesz, możesz dodać posiekane orzechy włoskie lub nasiona słonecznika dla dodatkowej chrupkości i smaku.
7. Twoja sałatka z brokułem i soczewicą o przybliżonej zawartości kalorii wynoszącej około 350 kcal jest gotowa! Możesz ją podać jako lekkie danie główne lub zdrową przekąskę.



Nuja



150 KCAL



1 PORCJA



30 MIN

## LEKKA SAŁATKA Z BROKUŁEM

### SKŁADNIKI

- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 1/4 czerwonej cebuli, cienko pokrojonej (ok. 15 kcal)
- 2 łyżki orzechów włoskich, posiekanych (ok. 100 kcal)
- 1 łyżka soku z cytryny
- 1 łyżeczka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku

### INSTRUKCJA

1. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie. Odcedź i ostudź.
2. W misce wymieszaj ugotowany brokuł z cienko pokrojoną czerwoną cebulą.
3. Dodaj posiekane orzechy włoskie do mieszanki.
4. W małej miseczce przygotuj dressing, mieszając sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól i pieprz.
5. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
6. Twoja lekka sałatka z brokułem, czerwoną cebulą i orzechami włoskimi o przybliżonej zawartości kalorii wynoszącej około 150 kcal jest gotowa! Możesz ją podać jako zdrową przekąskę lub dodatek do głównego posiłku.



Nuja



350 KCAL



1 PORCJA



15 MIN

## SAŁATKA Z BROKUŁEM I BEKONEM

### SKŁADNIKI

- 2-3 plastry bekonu, pokrojonego na kawałki (ok. 150 kcal)
- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- Kilka liści sałaty lodowej (ok. 10 kcal)
- 30 g sera np. gouda lub cheddar, pokrojonego w kostkę (ok. 140 kcal)
- 2 łyżki orzechów włoskich, posiekanych (ok. 100 kcal)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżka octu balsamicznego
- Sól i pieprz do smaku

### INSTRUKCJA

1. W małej patelni podsmaż kawałki bekonu na chrupiąco. Odłóż na papierowy ręcznik, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.
2. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie. Odcedź i ostudź.
3. Umieść liście sałaty lodowej na talerzu.
4. Na sałacie rozłóż ugotowany brokuł, pokrojony ser, orzechy włoskie oraz kawałki podsmażonego bekonu.
5. W małej miseczce przygotuj dressing, mieszając oliwę z oliwek, ocet balsamiczny, sól i pieprz.
6. Polej sałatkę przygotowanym dressingiem i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.





Nuja



500 KCAL



1 PORCJA



30 MIN

## BROKUŁ ZAPIEKANY W SERZE

### SKŁADNIKI

- 1 średni brokuł, podzielony na różyczki (ok. 100 kcal)
- 1 łyżka masła (ok. 100 kcal)
- 2 łyżki mąki pszennej
- 1 1/2 szklanki mleka (około 180 kcal)
- 1 1/2 szklanki startego sera np. cheddar (około 420 kcal)
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta gałki muskatołowej
- 1/4 szklanki bułki tartej (ok. 50 kcal)
- 1 łyżka posiekanej natki pietruszki

### INSTRUKCJA

1. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie. Odcedź i odstaw na bok.
2. W małym garnku na średnim ogniu rozpuść masło. Dodaj mąkę i wymieszaj, aby utworzyć jasną zaprawę (roux). Smaż mieszając przez około 1-2 minuty, aż mąka będzie lekko zarumieniona.
3. Stopniowo wlewaj mleko, ciągle mieszając, aby uniknąć grudek. Gotuj, mieszając, aż sos zgęstnieje.
4. Dodaj połowę startego sera do sosu, mieszaj aż się roztopi. Dopraw solą, pieprzem i gałką muskatołową do smaku.
5. Umieść ugotowane różyczki brokuła w naczyniu do zapiekania. Wlej sos serowy na brokuła.
6. Posyp pozostałym serem i bułką tartą.
7. Piecz w nagrzanym piekarniku do 180°C przez około 20-25 minut, aż zapiekanka będzie złocista i bąbelkująca.
8. Posyp zapiekanekę posiekaną natką pietruszki przed podaniem.



Nuja



VEGAN



1 PORCJA



30 MIN

## SAŁATKA Z BROKUŁEM I KOMOSĄ

### SKŁADNIKI

- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 1 szklanka ugotowanej komosy ryżowej (ok. 200 kcal)
- 1 średni ogórek, pokrojony w kostkę (ok. 15 kcal)
- 1/4 cebuli czerwonej, drobno posiekanej
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 2 łyżki soku z cytryny
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: pokrojony w kostkę ser feta

### INSTRUKCJA

1. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie. Odcedź i ostudź.
2. W misce wymieszaj ugotowaną komosę ryżową, pokrojony ogórek, cebulę czerwoną oraz posiekaną natkę pietruszki.
3. Dodaj ostudzone różyczki brokuła do mieszanki.
4. Przygotuj dressing: W małej miseczce wymieszaj sok z cytryny, oliwę z oliwek, sól i pieprz. Wlej dressing do sałatki i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
5. Opcjonalnie, możesz dodać pokrojony w kostkę ser feta dla dodatkowej tekstury i smaku.
6. Twoja sałatka z brokułem, komosą ryżową i ogórkiem jest gotowa! Możesz ją podać jako samodzielne danie lub jako dodatek do głównego posiłku.



Nuja



350 KCAL



1 PORCJA



30 MIN

## SAŁATKA Z BROKUŁEM I SZPIANKIEM

### SKŁADNIKI

- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 2 szklanki świeżego szpinaku (ok. 20 kcal)
- 1 duży pomidor, pokrojony w kostkę (ok. 25 kcal)
- 1/4 cebuli czerwonej, pokrojonej w cienkie plasterki
- 2 łyżki orzechów piniowych (ok. 100 kcal)
- 2 łyżki sera mozzarella, pokrojonego w kostkę (ok. 80 kcal)
- 2 łyżki sosu winegret (olej z oliwek, ocet winny, musztarda, sól, pieprz)

### INSTRUKCJA

1. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie. Odcedź i ostudź.
2. W dużej misce umieść świeży szpinak.
3. Dodaj do miski pokrojony pomidor, cebulę czerwoną, orzechy piniowe oraz kawałki sera mozzarella.
4. Dodaj ostudzone różyczki brokuła.
5. Przygotuj sos winegret: W małej miseczce wymieszaj 2 łyżki oliwy z oliwek, 1 łyżkę octu winnego, 1/2 łyżeczki musztardy. Dopraw solą i pieprzem do smaku.
6. Polej sałatkę przygotowanym sosem winegret i delikatnie wymieszaj, aby składniki się połączyły.
7. Twoja sałatka z brokułem, świeżym szpinakiem i pomidorem jest gotowa! Możesz ją podać jako lekkie danie główne lub zdrową przekąskę.



Nuja



350 KCAL



1 PORCJA



30 MIN

## KREM Z BROKUŁĄ

### SKŁADNIKI

- 1 duży brokuł, podzielony na różyczki (ok. 150 kcal)
- 1 mała cebula, posiekana (ok. 20 kcal)
- 2 ząbki czosnku, posiekane
- 2 łyżki masła (ok. 200 kcal)
- 3 szklanki bulionu warzywnego (około 30 kcal)
- 1 szklanka mleka (około 150 kcal)
- Sól i pieprz do smaku
- Opcjonalnie: starty ser do posypania

### INSTRUKCJA

1. W dużym garnku rozgrzej jedną łyżkę masła. Dodaj posiekaną cebulę i czosnek, podsmażając je na małym ogniu przez kilka minut, aż będą miękkie i lekko złociste.
2. Dodaj różyczki brokuła do garnka i podsmażaj przez kolejne kilka minut.
3. Wlej bulion warzywny do garnka, przykryj i gotuj na średnim ogniu, aż brokuł zmięknie - około 10-15 minut.
4. Po ugotowaniu brokułów, zmiksuj zawartość garnka na gładki krem za pomocą blendera ręcznego lub tradycyjnego blendera. Jeśli potrzebujesz, dodaj mleko, aby uzyskać pożądaną konsystencję kremu.
5. Przenieś z powrotem krem do garnka i dodaj pozostałą łyżkę masła. Podgrzewaj na niskim ogniu, mieszając, aż masło się rozpuści.
6. Dopraw krem solą i pieprzem do smaku. Sprawdź konsystencję i ewentualnie dodaj więcej mleka lub bulionu, jeśli krem jest zbyt gęsty.
7. Podawaj gorący krem z brokułów, opcjonalnie posypując każdą porcję startym serem.



Nuja



500 KCAL  
LOW CARB



1 PORCJA



30 MIN

## KURCZAK I BROKUŁ Z GRILLA

### SKŁADNIKI

- 2 filety z kurczaka (około 200-250 g) (ok. 250 kcal)
- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- 1 łyżeczka suszonego oregano
- Sól i pieprz do smaku

### INSTRUKCJA

1. W małej miseczce przygotuj marynatę, mieszając oliwę z oliwek, sok z cytryny, przeciśnięty czosnek, suszone oregano, sól i pieprz.
2. Oczyszczyć filety z kurczaka z nadmiaru tłuszczu i skóry, a następnie umieścić je w misce z marynatą. Dokładnie obtoczyć kurczaka w marynacie, aby równomiernie się nasączył. Odstawić na co najmniej 30 minut w lodówce.
3. Ugotować różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie, a następnie odcedzić.
4. Rozgrzać grill lub patelnię grillową.
5. Grillować filety z kurczaka na średnim ogniu przez około 4-6 minut z każdej strony, aż kurczak będzie dokładnie ugotowany i miękki wewnątrz.
6. W międzyczasie, w małym garnku gotować brokuły na krótko, a następnie odcedzić.
7. Podawać grillowanego kurczaka z ugotowanymi różyczkami brokuła. Możesz także skropić kurczaka sokiem z cytryny przed podaniem.



Nuja



500 KCAL  
CLEAN FOOD



1 PORCJA



30 MIN

## LEKKI LUNCH. KURCZAK, BROKUŁ I RYŻ

### SKŁADNIKI

- 1 filet z piersi kurczaka (około 150-200 g) (ok. 165 kcal)
- 1/2 szklanki suchego ryżu (ok. 100 kcal)
- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 1 łyżka oleju rzepakowego lub innego oleju roślinnego (ok. 120 kcal)
- Sól i pieprz do smaku
- Ulubione przyprawy (np. papryka, czosnek w proszku, kurkuma) do smaku

### INSTRUKCJA

1. Wsyp suchy ryż do garnka, dodaj podwójną ilość wody (1 szklanka wody na 1/2 szklanki ryżu) oraz szczyptę soli. Zagotuj, następnie zmniejsz ogień, przykryj i gotuj ryż na małym ogniu przez około 15-20 minut, aż woda wchłonie się, a ryż będzie miękki i gotowy. Odstaw na bok, aby się osadził.
2. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie, a następnie odcedź.
3. Oczyść filet z piersi kurczaka z nadmiaru tłuszczu i skóry. Następnie pokrój go na kawałki, dopraw solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami.
4. Rozgrzej olej w patelni na średnim ogniu. Wrzuć kawałki kurczaka i smaż z obu stron, aż będą rumiane i dobrze ugotowane (około 5-7 minut z każdej strony, w zależności od grubości kawałków).
5. Na talerzu ułóż ugotowany ryż, ugotowany brokuł oraz smażony kurczak.



Muja



500 KCAL



1 PORCJA



60 MIN

## KURCZAK W CIEŚCIE

### SKŁADNIKI

Dla kurczaka:

- 2 filety z kurczaka (około 250 g) (ok. 250 kcal)
- Sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki sosu teriyaki

Dla ciasta:

- 1 szklanka mąki pszennej
- 1/2 łyżeczki soli
- 1/4 szklanki masła lub margaryny (ok. 200 kcal)
- 1/4 szklanki zimnej wody

Dla brokuła:

- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- Sól do gotowania

Dla sosu teriyaki (do podania):

- 3 łyżki sosu sojowego
- 2 łyżki wody
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1/2 łyżeczki startego świeżego imbiru

### INSTRUKCJA

1. Przygotuj sos teriyaki, mieszając wszystkie składniki w małym garnku. Gotuj na niskim ogniu przez kilka minut, aż sos się zagęści. Odstaw na bok.
2. Przygotuj ciasto: W misce wymieszaj mąkę i sól. Dodaj masło lub margarynę i pokrój je w mące, aż uzyskasz drobne okruchy. Dodaj zimną wodę i zagnieć ciasto. Zawień w folię spożywczą i schłódź w lodówce przez co najmniej 30 minut.
3. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie, a następnie odcedź.
4. Oczyść filety z kurczaka z nadmiaru tłuszczu i skóry. Dopraw solą i pieprzem, a następnie poleć sosem teriyaki. Pozostaw na minimum 15 minut do marynowania.
5. Wyciągnij ciasto z lodówki i rozwałkuj je na placek, który będzie wystarczająco duży, aby owinąć kurczaka i brokuła.
6. Umieść filety kurczaka na cieście i ułóż na nich różyczki brokuła. Owij kurczaka i brokuła cienko rozwałkowanym ciastem.
7. Przed pieczeniem, możesz posmarować wierzch cięścitem roztrzepanym jajkiem, co nada mu piękny, złocisty kolor.
8. Piecz w nagrzanym piekarniku do 180°C przez około 25-30 minut, aż ciasto będzie rumiane i kurczak dobrze ugotowany.
9. W międzyczasie, podgrzej pozostały sos teriyaki.
10. Podawaj zapiekankę kurczaka w cieście z brokułem z sosem teriyaki do polewania.

Nuja

500 KCAL



1 PORCJA



60 MIN

## KURCZAK WYPEŁNIONY BROKUŁEM

### SKŁADNIKI

Dla pierś z kurczaka:

- 2 filety z kurczaka (około 250 g) (ok. 250 kcal)
- Sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka ulubionych przypraw (np. papryka, czosnek w proszku, zioła)

Dla nadzienia z brokułem:

- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 1/4 cebuli, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- 1/4 szklanki startego sera (np. cheddar, gouda) (ok. 100 kcal)
- Sól i pieprz do smaku

Dla ziemniaków:

- 2 średnie ziemniaki (około 200 g) (ok. 150 kcal)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sól i pieprz do smaku
- Ulubione zioła (np. tymianek, rozmaryn)

### INSTRUKCJA

1. Ugotuj ziemniaki w osolonej wodzie do miękkości. Odcedź i odstaw na chwilę do ostudzenia, a następnie obierz i pokrój na plastry.
2. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wodzie, a następnie odcedź i posiekaj.
3. W misce przygotuj nadzienie do kurczaka: wymieszaj posiekany brokuł z cebulą, czosnkiem, startym serem, solą i pieprzem.
4. Przekrój każdy filet z kurczaka wzdłuż, ale nie do końca, tak aby powstała kieszonka na nadzienie. Wypełnij kieszonki nadzieniem z brokułem.
5. Dopraw filety kurczaka solą, pieprzem i ulubionymi przyprawami z obu stron.
6. Rozgrzej patelnię z oliwą z oliwek na średnim ogniu. Smaż filety z kurczaka z obu stron, aż staną się złociste i dobrze ugotowane (około 5-7 minut z każdej strony, w zależności od grubości mięsa).
7. W międzyczasie, w dużym garnku ugotuj wodę, dodaj sól i gotuj plastry ziemniaków przez około 5 minut, aż staną się miękkie. Odcedź.
8. Przełóż ziemniaki na blaszkę do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, dopraw solą, pieprzem i ulubionymi ziołami. Piecz w nagrzanym piekarniku do 200°C przez około 15-20 minut, aż ziemniaki zrumienią się.
9. Podawaj filety z kurczaka wypełnione brokułem na plastry ziemniaków.





Nuja



500 KCAL



1 PORCJA



60 MIN

## WOŁOWINA Z BROKULEM I RYŻEM

### SKŁADNIKI

- 150 g mięsa wołowego (np. polędwica), pokrojonego w paski (ok. 250 kcal)
- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 1/2 szklanki suchego ryżu (ok. 100 kcal)
- 1 łyżka oleju roślinnego (np. rzepakowego)
- 1 łyżka sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku, przeciśnięte przez praskę
- Sól i pieprz do smaku
- Ulubione przyprawy do mięsa (np. papryka, kumin)
- Szczypta czerwonej papryki płatkami (opcjonalnie)
- Posiekana natka pietruszki do dekoracji

### INSTRUKCJA

- Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu. Odstaw na bok.
- W garnku z osolonym wrzątkiem ugotuj różyczki brokuła na krótko, aż staną się miękkie, ale wciąż chrupiące. Odcedź i odstaw na bok.
- W głębokiej patelni lub rondlu rozgrzej olej roślinny na średnim ogniu.
- Dodaj pokrojone mięso wołowe i smaż przez kilka minut, aż mięso będzie delikatnie zarumienione.
- Dodaj przeciśnięty czosnek i sos sojowy. Przypraw mięso ulubionymi przyprawami do mięsa, solą i pieprzem. Dodaj opcjonalnie czerwoną paprykę płatkami dla pikantnego smaku.
- Gdy mięso będzie gotowe, dodaj do niego ugotowany ryż i mieszaj, aby wszystkie składniki się połączyły.
- Na koniec dodaj gotowe różyczki brokuła i delikatnie wymieszaj.
- Podawaj danie z wołowiną, brokułem i ryżem, posypane posiekaną natką pietruszki dla dekoracji.



Nuja



500 KCAL



1 PORCJA



30 MIN

## MAKARON Z BROKUŁEM I BEKONEM

### SKŁADNIKI

- 100 g makaronu (np. penne, fusilli) (około 350 kcal)
- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 50 g sera (np. parmezan, cheddar) (około 200 kcal)
- 50 g plastra bekonu, pokrojonego w kostkę (około 150 kcal)
- 1 łyżka masła
- 1/2 cebuli, drobno posiekanej
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku
- Szczypta czerwonej papryki płatkami (opcjonalnie)
- Posiekana natka pietruszki do dekoracji

### INSTRUCKJA

1. Ugotuj makaron w osolonej wrzącej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i odstaw na bok.
2. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wrzącej wodzie, aż staną się miękkie, ale wciąż chrupiące. Odcedź i odstaw na bok.
3. Na patelni rozgrzej masło. Dodaj posiekaną cebulę i smaż ją na złoty kolor.
4. Dodaj pokrojony bekon do cebuli i smaż, aż będzie chrupiący.
5. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek i smaż przez krótki moment, aż wydobędzie aromat.
6. Dodaj ugotowany makaron do patelni i mieszaj, aby składniki się połączyły.
7. Dodaj ugotowane różyczki brokuła i starty ser. Mieszaj, aż ser się roztopi i wszystko się połączy.
8. Dopraw danie solą, pieprzem i opcjonalnie czerwoną papryką płatkami.
9. Gdy wszystkie składniki się połączą, podawaj danie na talerzach, posypane posiekaną natką pietruszki.



Nuja



500 KCAL



1 PORCJA



10 MIN

## GRILLOWANY ŁOSOŚ Z BROKULEM

### SKŁADNIKI

- 1 filet z łososia (około 150 g) (ok. 300 kcal)
- 1 mały brokuł, podzielony na różyczki (ok. 50 kcal)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- Sok z połowy cytryny
- 1 ząbek czosnku, przeciśnięty przez praskę
- Sól i pieprz do smaku
- Ulubione zioła (np. tymianek, rozmaryn)
- 1/2 szklanki ugotowanego brązowego ryżu (ok. 100 kcal)

### INSTRUCKJA

1. Rozgrzej piekarnik do 200°C.
2. Ugotuj różyczki brokuła na krótko w osolonej wrzącej wodzie, aż staną się miękkie, ale wciąż chrupiące. Odcedź i odstaw na bok.
3. W miseczce przygotuj marynatę: wymieszaj oliwę z oliwek, sok z połowy cytryny, przeciśnięty czosnek, sól, pieprz i ulubione zioła.
4. Na dużej patelni rozgrzej niewielką ilość oliwy z oliwek. Posmaruj filet z łososia przygotowaną marynatą z obu stron.
5. Przesmaż filet z łososia na patelni przez około 2-3 minuty z każdej strony, aż będzie lekko zarumieniony.
6. Przenieś filet z łososia na blaszkę do pieczenia. Możesz go również pozostawić na patelni, jeśli jest bezpieczna do użytku w piekarniku.
7. Ułóż ugotowane różyczki brokuła wokół łososia na blaszce.
8. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 10-12 minut, aż łosoś będzie dobrze ugotowany.
9. W międzyczasie, ugotuj brązowy ryż według instrukcji na opakowaniu.
10. Podawaj ugotowanego łososia z brokułem na talerzu, jako dodatek podając ugotowany brązowy ryż.



Nuja



200 KCAL

VEGAN



1 PORCJA



10 MIN

## SMOOTHIE Z BROKULEM I KIWI

### SKŁADNIKI

- 1 kiwi, obrane i pokrojone w kawałki
- 1/2 szklanki różyczek brokuła, uprzednio ugotowanych i schłodzonych
- 1/2 szklanki wody
- Kilka kostek lodu

### INSTRUCKJA

1. Włóż do blendera pokrojone kiwi, uprzednio ugotowany i schłodzony brokuł oraz wodę.
2. Dodaj kilka kostek lodu do blendera, aby schłodzić smoothie i nadać mu konsystencji.
3. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej wody.
4. Gdy smoothie osiągnie pożądaną konsystencję, przelij je do szklanki.
5. Podawaj od razu i ciesz się niskokalorycznym, zdrowym i orzeźwiającym smoothie z brokulem i kiwi.



Nuja



200 KCAL

VEGAN



1 PORCJA



10 MIN

## SMOOTHIE Z BROKULEM I ANANSEM

### SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki pokrojonego ananasa (świeżego lub mrożonego) (ok. 50 kcal)
- 1/2 szklanki różyczek brokuła, uprzednio ugotowanych i schłodzonych (ok. 25 kcal)
- 1/2 banana, obranego i pokrojonego (ok. 50 kcal)
- 1/2 szklanki wody lub soku pomarańczowego (około 75 kcal)
- Kilka kostek lodu

### INSTRUKCJA

1. Włóż do blendera pokrojony ananas, uprzednio ugotowany i schłodzony brokuł, pokrojony banana oraz wodę lub sok pomarańczowy.
2. Dodaj kilka kostek lodu do blendera, aby schłodzić smoothie i nadać mu konsystencji.
3. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej wody lub soku.
4. Gdy smoothie osiągnie pożądaną konsystencję, przelij je do szklanki.
5. Podawaj od razu i ciesz się niskokalorycznym, zdrowym i orzeźwiającym smoothie z brokulem i anansem.



Nuja



200 KCAL

VEGAN



1 PORCJA



10 MIN

## SMOOTHIE Z BROKULEM I POMARAŃCZĄ

### SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki różyczek brokuła, uprzednio ugotowanych i schłodzonych (ok. 25 kcal)
- 1 średnia marchewka, obrana i pokrojona w plastry (ok. 30 kcal)
- Sok wyciśnięty z 2 pomarańczy (ok. 100 kcal)
- Kilka kostek lodu

### INSTRUCKJA

1. Włóż do blendera uprzednio ugotowany i schłodzony brokuł, plastry marchewki oraz sok wyciśnięty z pomarańczy.
2. Dodaj kilka kostek lodu do blendera, aby schłodzić smoothie i nadać mu konsystencji.
3. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj trochę więcej soku pomarańczowego.
4. Gdy smoothie osiągnie pożądaną konsystencję, przelij je do szklanki.
5. Podawaj od razu i ciesz się niskokalorycznym, zdrowym i orzeźwiającym smoothie z brokulem, marchewką i pomarańczą.



Nuja

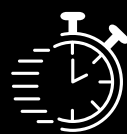


200 KCAL

VEGAN



1 PORCJA



10 MIN

## SMOOTHIE Z BROKULEM I SELEREM

### SKŁADNIKI

- 1/2 szklanki różyczek brokuła, uprzednio ugotowanych i schłodzonych (ok. 25 kcal)
- 1 niewielki seler naciowy, oczyszczony i pokrojony na kawałki (ok. 15 kcal)
- 1/2 szklanki świeżo posiekanej pietruszki (ok. 10 kcal)
- Sok wyciśnięty z 1-2 pomarańczy (ok. 50-100 kcal, w zależności od ilości)
- Woda (wedle potrzeby)
- Kilka kostek lodu

### INSTRUCKJA

1. Włóż do blendera uprzednio ugotowany i schłodzony brokuł, pokrojony seler naciowy oraz świeżo posiekaną pietruszkę.
2. Dodaj sok wyciśnięty z pomarańczy i kilka kostek lodu do blendera, aby schłodzić smoothie i nadać mu konsystencji.
3. Zmiksuj wszystkie składniki na gładką masę. Jeśli konsystencja jest zbyt gęsta, dodaj trochę wody.
4. Gdy smoothie osiągnie pożądaną konsystencję, przelij je do szklanki.
5. Podawaj od razu i ciesz się niskokalorycznym, zdrowym i orzeźwiającym smoothie z brokulem, selerem naciowym i pietruszką.



# PREZENT!

DLA WSZYSTKICH KLIENTÓW  
DIETY BROKULOWEJ

## 5% OFF

NA DIETE 7 DNIOWA  
KOD: BROKU

